

彰化縣112學年度埔心國民中學
體育班

手球體育專業課程計畫

體育班發展委員會審議通過

中華民國112年 5 月 23 日

埔心國民中學課程發展委員會審議通過

中華民國112年 6 月 6 日

彰化縣政府核准文號府教體字第1120417954號

中華民國112年 10 月 20 日

彰化縣立埔心國民中學 112 學年度體育班課程規劃領域/科目/每週節數

領域科目/實施規範節數				教育階段	國民中學		
				階段/年級	第四學習階段		
				7年級 節數	8年級 節數	9年級 節數	
部定課程	領域學習課程	語文	國語文(5)	5	5	5	
			本土語言/ 新住民文(1)	1	1		
			英語文(3)	3	3	3	
		數學(4)			4	4	4
		社會(3) (歷史、地理、公民與社會)			3	3	3
		自然科學(3) (理化、生物、地球科學)			3	3	3
		藝術(2-3) (音樂、視覺藝術、表演藝術)			2	2	3
		綜合活動(2-3) (家政、童軍、輔導)			2	2	2
		科技(1-2) (資訊科技、生活科技)			2	2	2
		健康與體育(2-3) (健康教育、體育)			3	3	3
	特殊類型 班級課程	體育專業(5) (專項體能訓練、專項技術訓練)			5	5	5
七八年級領域學習節數(31-34)				33	33	33	
九年級領域學習節數(30-34)							
校訂課程	七八年級彈性學習課程(1-4)	統整性主題/專題/ 議題探究課程					
		社團活動與技藝課程					
	九年級彈性學習課程(1-5)	特殊需求領域課程 (體育專業)			1	1	1
		其他類課程			1	1	1
七八年級學習總節數(33-35節)				35	35	35	
九年級學習總節數(32-35節)							

彰化縣立埔心國民中學 112 學年度體育班體育專業課表

實施年級：5 年級 6 年級 7 年級 8 年級 9 年級 (依年級自行複製)

星期 節次	一	二	三	四	五
第一節					
第二節					
第三節					
第四節					
第五節					
第六節	專項訓練 (手球)		專項訓練 (手球)		
第七節	專項訓練 (手球)		專項訓練 (手球)	專項訓練 (手球)	專項訓練 (手球)

備註：體育專業課程，請於上課日之第六節課起實施。

彰化縣立埔心國民中學 112 學年度體育班體育專業課表

實施年級：5 年級 6 年級 7 年級 8 年級 9 年級 (依年級自行複製)

星期 節次	一	二	三	四	五
第一節					
第二節					
第三節					
第四節					
第五節					

第六節	專項訓練 (手球)		專項訓練 (手球)		
第七節	專項訓練 (手球)		專項訓練 (手球)	專項訓練 (手球)	專項訓練 (手球)

備註：體育專業課程，請於上課日之第六節課起實施。

彰化縣立埔心國民中學 112 學年度體育班體育專業課表

實施年級：5 年級 6 年級 7 年級 8 年級 9 年級 (依年級自行複製)

星期 節次	一	二	三	四	五
第一節					
第二節					
第三節					
第四節					
第五節					
第六節	專項訓練 (手球)		專項訓練 (手球)		
第七節	專項訓練 (手球)		專項訓練 (手球)	專項訓練 (手球)	專項訓練 (手球)

備註：體育專業課程，請於上課日之第六節課起實施。

彰化縣立埔心國民中學 112 學年度體育班(手球)體育專業

課程計畫

- 說明：1. 特殊需求領域課程另依十二年國民基本教育體育班課程實施規範、體育專業領域課程綱要等相關辦法辦理。
2. 教學進度可單週呈現或以單元數週呈現。
3. []處為可選填之項目。

課程名稱	手球專項訓練	課程類別	<input checked="" type="checkbox"/> 部定課程/特殊類型班及課程（體育專業，每週5節） <input checked="" type="checkbox"/> 校定課程/彈性學習課程/特殊需求領域課程（體育專業課程，每週1-3節為原則）
實施年級	<input checked="" type="checkbox"/> 7年級 <input type="checkbox"/> 8年級 <input type="checkbox"/> 9年級	節數	每週 6節 第1學期 共 120 節 第2學期 共 120 節
設計理念	一、以手球運動之特質發揮校園凝聚力，並提升學校榮譽。 二、提升手球水準，培養基層選手。 三、推廣手球之運動，並讓學生對運動產生興趣 四、讓學生從練習或比賽中得到成就感。		
課程目標	短期目標： (1) 積極培養學生素質，使學生在學業上或是在運動專項上努力學習。 階段目標： (1) 強化選手競技能力。 (2) 培養學生適應團體生活。 (3) 在本縣的比賽中，贏得佳績。 長期目標： (1) 提昇我國手球運動競技水準。 (2) 進行專項重點長期培訓，以獲取全國前八名為目標。		
核心素養	<input checked="" type="checkbox"/> 體-J-A1具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 <input type="checkbox"/> 體-J-A2具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 <input type="checkbox"/> 體-J-A3具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-B1具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的		

	<p>基本概念，應用於日常生活中。</p> <p><input type="checkbox"/>體-J-B2具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。</p> <p><input type="checkbox"/>體-J-B3具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>體-J-C1具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。</p> <p><input type="checkbox"/>體-J-C2具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p> <p><input type="checkbox"/>體-J-C3具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。</p>
學習階段 重點	<p>學習表現</p> <p>T-III-2知道並做出陣地攻守性球類運動個人基本動作、團體合作</p> <p>Ta-III-2建立陣地攻守性球類運動團隊合作基礎概念，練習團隊戰術的策略運用</p> <p>P-III-2 知道並進行陣地攻守性球類運動體能訓練要領，提升基本能力與訓練效能</p> <p>P-IV-2理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓練</p> <p>T-IV-2理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術</p> <p>Ta-IV-2了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略運用</p> <p>Ta-IV-5遵守並運用競賽規則、指令與道德</p> <p>Ps-IV-2了解陣地攻守性球類運動自我與團隊狀態，運用心理技能提升成績</p>
	<p>學習內容</p> <p>T-III-B3 陣地攻守性球類運動之運（控）、投、頂、接、射（踢）、罰等，個人基本進攻動作</p> <p>T-III-B5陣地攻守性球類運動之個人與小組傳接、進攻與防守等基本技術</p> <p>T-III-B4 陣地攻守性球類運動之抄、截、盯人與區域等，個人基本防守動作與步伐</p> <p>Ta-III-C3陣地攻守性球類運動之運動規則</p> <p>P-III-A3 陣地攻守性球類運動基本心肺耐力、肌（耐）力、平衡伸展</p> <p>P-III-A4陣地攻守性球類運動基本敏捷協調、瞬發力與速度</p> <p>Ta-III-C4陣地攻守性球類運動之團隊進攻與防守基礎概念</p> <p>Ta-III-C5陣地攻守性球類運動團隊戰術策略</p> <p>Ta-III-C3陣地攻守性球類運動之運動規則</p> <p>P-IV-A3陣地攻守性球類運動心肺耐力、肌力、肌耐力的組合性體能</p> <p>P-IV-A4陣地攻守性球類運動之速度、協調、敏捷、穩定及身體控制</p> <p>T-IV-B3陣地攻守性球類運動之運（控）、投、射（踢）、罰等，個人組合性進攻動作</p> <p>T-IV-B4陣地攻守性球類運動之抄、截、盯人與區域等，個人組合性防守動作與步伐</p> <p>T-IV-B5陣地攻守性球類運動之傳接球、快攻、多打少之攻防等組合</p>

		性團隊合作技術 Ta-IV-C3陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰術 Ta-IV-C4陣地攻守性球類運動之盯人防守、區域協防等組合性防守策略 Ps-IV-D3目標設定、壓力管理、自我調整、意象訓練等陣地攻守性球類運動心理技能 Ps-IV-D4陣地攻守性球類運動自我狀態分析、主動溝通及凝聚力		
學習進度 /週次	單元/主題	教學內容	[評量]	
第1學期	第1週	基本動作	1. 抓球訓練。 2. 個人傳球姿勢分解。 3. 個人腳步動作分解。 4. 個人防守動作訓練。	1. 實作 2. 觀察
	第2週	基本動作	1. 傳球動作複習。 2. 個人腳步動作複習。 3. 防守動作複習。 4. 射門姿勢分解。	1. 實作 2. 觀察
	第3週	基本動作 體能訓練	1. 個人傳球動作複習。 2. 個人腳步動作複習。 3. 個人防守動作複習。 4. 個人射門動作複習。 5. 間歇訓練（體能練習）。	1. 實作 2. 觀察
	第4週	基本動作 攻防訓練 團隊合作	1. 反覆複習個人基本動作。 2. 射門準度訓練。 3. 團隊行進間傳球、射門。 4. 防守的隊形練習。 5. 攻擊的隊型練習	1. 實作 2. 觀察
	第5週	基本動作 團隊合作 精神喊話	1. 反覆複習基本動作。 2. 團隊行進間傳球、射門。 3. 個人腳步射門。 4. 紀律訓練。	1. 實作 2. 觀察
	第6週	第一次段考前週	自習。	
	第7週	第一次段考週	自習。	
	第8週	基本動作 團隊合作	1. 傳接球練習。 2. 射門腳步動作。 3. 攻擊、防守的基本練習。 4. 分組對抗。	1. 實作 2. 觀察
	第9週	團隊合作 賽後調整	1. 區域防守基礎訓練。 2. 對人防守基礎訓練。 3. 0-6與1-5防守練習。 以製造最佳情況為主： 1. 團隊攻防練習。 2. 調整休息進行其它球類活動，維持體能。	1. 實作 2. 觀察

	第10週	基本動作	1. 傳接球練習。 2. 射門訓練。 3. 攻擊、防守的基本練習。	1. 實作 2. 觀察
	第11週	基本動作	1. 傳接球練習。 2. 射門。 3. 腳步動作。 4. 假動作練習。 5. 攻防聯合練習。	1. 實作 2. 觀察
	第12週	團隊合作	1. 團隊的綜合練習。 2. 比賽練習。 3. 反覆射門練習。	1. 實作 2. 觀察
	第13週	第二次段考前週	自習。	
	第14週	第二次段考週	自習。	
	第15週	團隊合作 體能訓練	1. 團隊攻防練習。 2. 隊形的變化。 3. 變化射門訓練。 4. 體能訓練。	1. 實作 2. 觀察
	第16週	防守訓練	1. 區域防守。 2. 對人防守。 3. 0-6與1-5防守練習 4. 分組對抗。	1. 實作 2. 觀察
	第17週	基本動作	1. 針對缺點進行訓練。 2. 個人能力加強。 3. 基本動作反覆練習。	1. 實作 2. 觀察
	第18週	基本動作	1. 傳接球練習。 2. 射門。 3. 腳步動作。 4. 攻擊、防守的基本練習。	1. 實作 2. 觀察
	第19週	第三次段考前週	自習。	
	第20週	第三次段考週	自習。	
第2學期	第1週	基本動作	1. 傳接球練習。 2. 射門。 3. 腳步動作。 4. 假動作練習。	1. 實作 2. 觀察
	第2週	基本動作	1. 傳接球練習。 2. 射門。 3. 腳步動作。 4. 假動作練習。	1. 實作 2. 觀察
	第3週	基本動作	1. 個人技術反省。 2. 假動作。 3. 射門。 4. 1對1攻防練習。	1. 實作 2. 觀察

第4週	防守訓練	1. 區域防守。 2. 對人防守。 3. 0-6與1-5防守練習	1. 實作 2. 觀察
第5週	基本動作	1. 針對缺點進行訓練。 2. 個人能力加強。 3. 基本動作反覆練習。	1. 實作 2. 觀察
第6週	第一次段考前週	自習。	
第7週	第一次段考週	自習。	
第8週	團隊合作	1. 攻擊的隊形練習。 2. 防守的隊形練習。 3. 射門練習。 4. 攻守聯合練習。	1. 實作 2. 觀察
第9週	團隊合作 精神喊話	1. 團隊的綜合練習。 2. 比賽練習。 3. 反覆射門練習。 4. 紀律訓練。	1. 實作 2. 觀察
第10週	團隊合作 賽後調整	1. 區域防守。 2. 對人防守。 3. 0-6與1-5防守練習。 以製造最佳情況為主： 1. 團隊攻防練習。 2. 調整休息進行其它球類活動，維持體能。	1. 實作 2. 觀察
第11週	基本動作	1. 個人技術反省。 2. 假動作。 3. 射門。 4. 1對1攻防練習。	1. 實作 2. 觀察
第12週	第二次段考前週	自習。	
第13週	第二次段考週	自習。	
第14週	基本動作	1. 傳接球練習。 2. 射門。 3. 腳步動作。	1. 實作 2. 觀察
第15週	基本動作	1. 傳接球練習。 2. 射門腳步動作。 3. 攻擊、防守的基本練習。	1. 實作 2. 觀察
第16週	基本動作	1. 個人技術反省。 2. 假動作。 3. 射門。 4. 1對1攻防練習。	1. 實作 2. 觀察
第17週	團隊合作	1. 團隊的綜合練習。 2. 比賽練習。 3. 反覆射門練習。	1. 實作 2. 觀察

	第18週 團隊合作	1. 團隊的綜合練習。 2. 比賽練習。 3. 反覆射門練習。	1. 實作 2. 觀察
	第19週 第三次段考前週	自習。	
	第20週 第三次段考週	自習。	
評量規劃	針對個人技術、團隊合作默契、體能表現、訓練態度。		
教學設施 設備需求	手球場、手球門、2號手球*20-30、三角錐*6		
教材來源	學校操場、體育器材室、 中華民國手球協會資源	師資來源	代理體育教師
備註	體育代理教師：B級教練證 證號：(108)B教092號 		

彰化縣立埔心國民中學 112 學年度體育班(手球) 體育專業

課程計畫

- 說明：1. 特殊需求領域課程另依十二年國民基本教育體育班課程實施規範、體育專業領域課程綱要等相關辦法辦理。
2. 教學進度可單週呈現或以單元數週呈現。
3. []處為可選填之項目。

課程名稱	手球專項訓練	課程類別	<input checked="" type="checkbox"/> 部定課程/特殊類型班及課程（體育專業，每週5節） <input checked="" type="checkbox"/> 校定課程/彈性學習課程/特殊需求領域課程（體育專業課程，每週1-3節為原則）
實施年級	<input type="checkbox"/> 7年級 <input checked="" type="checkbox"/> 8年級 <input type="checkbox"/> 9年級	節數	每週 6節 第1學期 共 120 節 第2學期 共 120 節
設計理念	一、以手球運動之特質發揮校園凝聚力，並提升學校榮譽。 二、提升手球水準，培養基層選手。 三、推廣手球之運動，並讓學生對運動產生興趣 四、讓學生從練習或比賽中得到成就感。		
課程目標	短期目標： (1). 積極培養學生素質，使學生在學業上或是在運動專項上努力學習。 階段目標： (1). 強化選手競技能力。 (2). 培養學生適應團體生活。 (3). 在本縣的比賽中，贏得佳績。 長期目標： (1). 提昇我國手球運動競技水準。 (2). 進行專項重點長期培訓，以獲取全國前八名為目標。		
核心素養	<input checked="" type="checkbox"/> 體-J-A1具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-A2具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 <input type="checkbox"/> 體-J-A3具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-B1具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。		

		<p>■體-J-B2具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。</p> <p>□體-J-B3具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。</p> <p>■體-J-C1具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。</p> <p>■體-J-C2具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p> <p>□體-J-C3具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。</p>		
學習階段 重點	學習表現	<p>P-IV-2理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓練</p> <p>T-IV-2理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術</p> <p>Ta-IV-2了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略運用</p> <p>Ta-IV-5遵守並運用 競賽規則、指令與道德</p> <p>Ps-IV-2了解陣地攻守性球類運動自我與團隊狀態，運用心理技能提升成績</p>		
	學習內容	<p>P-IV-A3陣地攻守性球類運動心肺耐力、肌力、肌耐力的組合性體能</p> <p>P-IV-A4陣地攻守性球類運動之速度、協調、敏捷、穩定及身體控制</p> <p>T-IV-B3陣地攻守性球類運動之運（控）、投、射（踢）、罰等，個人組合性進攻動作</p> <p>T-IV-B4陣地攻守性球類運動之抄、截、盯人與區域等，個人組合性防守動作與步伐</p> <p>T-IV-B5陣地攻守性球類運動之傳接球、快攻、多打少之攻防等組合性團隊合作技術</p> <p>Ta-IV-C3陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰術</p> <p>Ta-IV-C4陣地攻守性球類運動之盯人防守、區域協防等組合性防守策略</p> <p>Ps-IV-D3目標設定、壓力管理、自我調整、意象訓練等陣地攻守性球類運動心理技能</p> <p>Ps-IV-D4陣地攻守性球類運動自我狀態分析、主動溝通及凝聚力</p>		
學習進度 /週次	單元/主題	教學內容	[評量]	
第1 學期	第1週	基本動作	<ol style="list-style-type: none"> 1. 傳接球練習。 2. 射門。 3. 腳步動作。 4. 假動作練習。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 實作 2. 觀察
	第2週	防守訓練	<ol style="list-style-type: none"> 1. 區域防守。 2. 對人防守。 3. 0-6與1-5防守練習 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 實作 2. 觀察
	第3週	團隊合作 體能訓練	<ol style="list-style-type: none"> 1. 球隊的攻防練習。 2. 反覆射門練習。 3. 間歇訓練（體能練習）。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 實作 2. 觀察

第4週	團隊合作	1. 攻擊的隊形練習。 2. 防守的隊形練習。 3. 射門練習。 4. 攻守聯合練習。	1. 實作 2. 觀察
第5週	團隊合作 精神喊話	1. 團隊的綜合練習。 2. 比賽練習。 3. 反覆射門練習。 4. 紀律訓練。	1. 實作 2. 觀察
第6週	第一次段考前週	自習。	
第7週	第一次段考週	自習。	
第8週	基本動作	1. 傳接球練習。 2. 射門腳步動作。 3. 攻擊、防守的基本練習。	1. 實作 2. 觀察
第9週	團隊合作 賽後調整	1. 區域防守。 2. 對人防守。 3. 0-6與1-5防守練習。 以製造最佳情況為主： 1. 團隊攻防練習。 2. 調整休息進行其它球類活動，維持體能。	1. 實作 2. 觀察
第10週	基本動作	1. 傳接球練習。 2. 射門 3. 攻擊、防守的基本練習。	1. 實作 2. 觀察
第11週	基本動作	1. 傳接球練習。 2. 射門。 3. 腳步動作。 4. 假動作練習。 5. 攻防聯合練習。	1. 實作 2. 觀察
第12週	團隊合作	1. 團隊的綜合練習。 2. 比賽練習。 3. 反覆射門練習。	1. 實作 2. 觀察
第13週	第二次段考前週	自習。	
第14週	第二次段考週	自習。	
第15週	團隊合作 體能訓練	1. 團隊攻防練習。 2. 隊形的變化。 3. 射門。 4. 體能訓練。	1. 實作 2. 觀察
第16週	防守訓練	1. 區域防守。 2. 對人防守。 3. 0-6與1-5防守練習	1. 實作 2. 觀察
第17週	基本動作	1. 針對缺點進行訓練。 2. 個人能力加強。 3. 基本動作反覆練習。	1. 實作 2. 觀察

	第18週	基本動作	1. 傳接球練習。 2. 射門。 3. 腳步動作。 4. 攻擊、防守的基本練習。	1. 實作 2. 觀察
	第19週	第三次段考前週	自習。	
	第20週	第三次段考週	自習。	
第2學期	第1週	基本動作	1. 傳接球練習。 2. 射門。 3. 腳步動作。 4. 假動作練習。	1. 實作 2. 觀察
	第2週	基本動作	1. 傳接球練習。 2. 射門。 3. 腳步動作。 4. 假動作練習。	1. 實作 2. 觀察
	第3週	基本動作	1. 個人技術反省。 2. 假動作。 3. 射門。 4. 1對1攻防練習。	1. 實作 2. 觀察
	第4週	防守訓練	1. 區域防守。 2. 對人防守。 3. 0-6與1-5防守練習	1. 實作 2. 觀察
	第5週	基本動作	1. 針對缺點進行訓練。 2. 個人能力加強。 3. 基本動作反覆練習。	1. 實作 2. 觀察
	第6週	第一次段考前週	自習。	
	第7週	第一次段考週	自習。	
	第8週	團隊合作	1. 攻擊的隊形練習。 2. 防守的隊形練習。 3. 射門練習。 4. 攻守聯合練習。	1. 實作 2. 觀察
	第9週	團隊合作 精神喊話	1. 團隊的綜合練習。 2. 比賽練習。 3. 反覆射門練習。 4. 紀律訓練。	1. 實作 2. 觀察
	第10週	團隊合作 賽後調整	1. 區域防守。 2. 對人防守。 3. 0-6與1-5防守練習。 以製造最佳情況為主： 1. 團隊攻防練習。 2. 調整休息進行其它球類活動，維持體能。	1. 實作 2. 觀察

第11週	基本動作	1. 個人技術反省。 2. 假動作。 3. 射門。 4. 1對1攻防練習。	1. 實作 2. 觀察
第12週	第二次段考前週	自習。	
第13週	第二次段考週	自習。	
第14週	基本動作	1. 傳接球練習。 2. 射門。 3. 腳步動作。	1. 實作 2. 觀察
第15週	基本動作	1. 傳接球練習。 2. 射門腳步動作。 3. 攻擊、防守的基本練習。	1. 實作 2. 觀察
第16週	基本動作	1. 個人技術反省。 2. 假動作。 3. 射門。 4. 1對1攻防練習。	1. 實作 2. 觀察
第17週	團隊合作	1. 團隊的綜合練習。 2. 比賽練習。 3. 反覆射門練習。	1. 實作 2. 觀察
第18週	團隊合作	1. 團隊的綜合練習。 2. 比賽練習。 3. 反覆射門練習。	1. 實作 2. 觀察
第19週	第三次段考前週	自習。	
第20週	第三次段考週	自習。	
評量規劃	針對個人技術、團隊合作默契、體能表現、訓練態度。		
教學設施 設備需求	手球場、手球門、2號手球*20-30、三角錐*6		
教材來源	學校操場、體育器材室、 中華民國手球協會資源	師資來源	代理體育教師

體育代理教師：B級教練證

證號：(108) B教092號

備註



彰化縣立埔心國民中學 112 學年度體育班(手球) 體育專業

課程計畫

- 說明：1. 特殊需求領域課程另依十二年國民基本教育體育班課程實施規範、體育專業領域課程綱要等相關辦法辦理。
2. 教學進度可單週呈現或以單元數週呈現。
3. []處為可選填之項目。

課程名稱	手球專項訓練	課程類別	<input checked="" type="checkbox"/> 部定課程/特殊類型班及課程（體育專業，每週5節） <input checked="" type="checkbox"/> 校定課程/彈性學習課程/特殊需求領域課程（體育專業課程，每週1-3節為原則）
實施年級	<input type="checkbox"/> 7年級 <input type="checkbox"/> 8年級 <input checked="" type="checkbox"/> 9年級	節數	每週 6 節 第1學期 共 120 節 第2學期 共 108 節
設計理念	一、以手球運動之特質發揮校園凝聚力，並提升學校榮譽。 二、提升手球水準，培養基層選手。 三、推廣手球之運動，並讓學生對運動產生興趣 四、讓學生從練習或比賽中得到成就感。		
課程目標	短期目標： (1). 積極培養學生素質，使學生在學業上或是在運動專項上努力學習。 階段目標： (1). 強化選手競技能力。 (2). 培養學生適應團體生活。 (3). 在本縣的比賽中，贏得佳績。 長期目標： (1). 提昇我國手球運動競技水準。 (2). 進行專項重點長期培訓，以獲取全國前八名為目標。		
核心素養	<input type="checkbox"/> 體-J-A1具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-A2具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-A3具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 <input type="checkbox"/> 體-J-B1具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。		

		<p>■體-J-B2具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。</p> <p>■體-J-B3具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。</p> <p>□體-J-C1具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。</p> <p>■體-J-C2具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p> <p>■體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。</p>		
學習階段 重點	學習表現	<p>P-IV-2理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓練</p> <p>T-IV-2理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術</p> <p>Ta-IV-2了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略運用</p> <p>Ta-IV-5遵守並運用 競賽規則、指令與道德</p> <p>Ps-IV-2了解陣地攻守性球類運動自我與團隊狀態，運用心理技能提升成績</p>		
	學習內容	<p>P-IV-A3陣地攻守性球類運動心肺耐力、肌力、肌耐力的組合性體能</p> <p>P-IV-A4陣地攻守性球類運動之速度、協調、敏捷、穩定及身體控制</p> <p>T-IV-B3陣地攻守性球類運動之運（控）、投、射（踢）、罰等，個人組合性進攻動作</p> <p>T-IV-B4陣地攻守性球類運動之抄、截、盯人與區域等，個人組合性防守動作與步伐</p> <p>T-IV-B5陣地攻守性球類運動之傳接球、快攻、多打少之攻防等組合性團隊合作技術</p> <p>Ta-IV-C3陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰術</p> <p>Ta-IV-C4陣地攻守性球類運動之盯人防守、區域協防等組合性防守策略</p> <p>Ps-IV-D3目標設定、壓力管理、自我調整、意象訓練等陣地攻守性球類運動心理技能</p> <p>Ps-IV-D4陣地攻守性球類運動自我狀態分析、主動溝通及凝聚力</p>		
學習進度 /週次	單元/主題	教學內容	[評量]	
第1 學期	第1週	基本動作	<ol style="list-style-type: none"> 1. 傳接球練習。 2. 射門。 3. 腳步動作。 4. 假動作練習。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 實作 2. 觀察
	第2週	防守訓練	<ol style="list-style-type: none"> 1. 區域防守。 2. 對人防守。 3. 0-6與1-5防守練習 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 實作 2. 觀察
	第3週	團隊合作 體能訓練	<ol style="list-style-type: none"> 1. 球隊的攻防練習。 2. 反覆射門練習。 3. 間歇訓練（體能練習）。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 實作 2. 觀察

第4週	團隊合作	1. 攻擊的隊形練習。 2. 防守的隊形練習。 3. 射門練習。 4. 攻守聯合練習。	1. 實作 2. 觀察
第5週	團隊合作 精神喊話	1. 團隊的綜合練習。 2. 比賽練習。 3. 反覆射門練習。 4. 紀律訓練。	1. 實作 2. 觀察
第6週	第一次段考前週	自習。	
第7週	第一次段考週	自習。	
第8週	基本動作	1. 傳接球練習。 2. 射門腳步動作。 3. 攻擊、防守的基本練習。	1. 實作 2. 觀察
第9週	團隊合作 賽後調整	1. 區域防守。 2. 對人防守。 3. 0-6與1-5防守練習。 以製造最佳情況為主： 1. 團隊攻防練習。 2. 調整休息進行其它球類活動，維持體能。	1. 實作 2. 觀察
第10週	基本動作	1. 傳接球練習。 2. 射門 3. 攻擊、防守的基本練習。	1. 實作 2. 觀察
第11週	基本動作	1. 傳接球練習。 2. 射門。 3. 腳步動作。 4. 假動作練習。 5. 攻防聯合練習。	1. 實作 2. 觀察
第12週	團隊合作	1. 團隊的綜合練習。 2. 比賽練習。 3. 反覆射門練習。	1. 實作 2. 觀察
第13週	第二次段考前週	自習。	
第14週	第二次段考週	自習。	
第15週	團隊合作 體能訓練	1. 團隊攻防練習。 2. 隊形的變化。 3. 射門。 4. 體能訓練。	1. 實作 2. 觀察
第16週	防守訓練	1. 區域防守。 2. 對人防守。 3. 0-6與1-5防守練習	1. 實作 2. 觀察
第17週	基本動作	1. 針對缺點進行訓練。 2. 個人能力加強。 3. 基本動作反覆練習。	1. 實作 2. 觀察

	第18週	基本動作	1. 傳接球練習。 2. 射門。 3. 腳步動作。 4. 攻擊、防守的基本練習。	1. 實作 2. 觀察
	第19週	第三次段考前週	自習。	
	第20週	第三次段考週	自習。	
第2學期	第1週	基本動作	1. 傳接球練習。 2. 射門。 3. 腳步動作。 4. 假動作練習。	1. 實作 2. 觀察
	第2週	基本動作	1. 傳接球練習。 2. 射門。 3. 腳步動作。 4. 假動作練習。	1. 實作 2. 觀察
	第3週	基本動作	1. 個人技術反省。 2. 假動作。 3. 射門。 4. 1對1攻防練習。	1. 實作 2. 觀察
	第4週	防守訓練	1. 區域防守。 2. 對人防守。 3. 0-6與1-5防守練習	1. 實作 2. 觀察
	第5週	基本動作	1. 針對缺點進行訓練。 2. 個人能力加強。 3. 基本動作反覆練習。	1. 實作 2. 觀察
	第6週	第一次段考前週	自習。	
	第7週	第一次段考週	自習。	
	第8週	團隊合作	1. 攻擊的隊形練習。 2. 防守的隊形練習。 3. 射門練習。 4. 攻守聯合練習。	1. 實作 2. 觀察
	第9週	團隊合作 精神喊話	1. 團隊的綜合練習。 2. 比賽練習。 3. 反覆射門練習。 4. 紀律訓練。	1. 實作 2. 觀察
	第10週	團隊合作 賽後調整	1. 區域防守。 2. 對人防守。 3. 0-6與1-5防守練習。 以製造最佳情況為主： 1. 團隊攻防練習。 2. 調整休息進行其它球類活動，維持體能。	1. 實作 2. 觀察

第11週	基本動作	1. 個人技術反省。 2. 假動作。 3. 射門。 4. 1對1攻防練習。	1. 實作 2. 觀察
第12週	第二次段考前週	自習。	
第13週	第二次段考週	自習。	
第14週	基本動作	1. 傳接球練習。 2. 射門。 3. 腳步動作。	1. 實作 2. 觀察
第15週	基本動作	1. 傳接球練習。 2. 射門腳步動作。 3. 攻擊、防守的基本練習。	1. 實作 2. 觀察
第16週	基本動作	1. 個人技術反省。 2. 假動作。 3. 射門。 4. 1對1攻防練習。	1. 實作 2. 觀察
第17週	團隊合作	1. 團隊的綜合練習。 2. 比賽練習。 3. 反覆射門練習。	1. 實作 2. 觀察
第18週	防守訓練	1. 區域防守。 2. 對人防守。 3. 0-6與1-5防守練習	1. 實作 2. 觀察
評量規劃	針對個人技術、團隊合作默契、體能表現、訓練態度。		
教學設施 設備需求	手球場、手球門、2號手球*20-30、三角錐*6		
教材來源	學校操場、體育器材室、 中華民國手球協會資源	師資來源	代理體育教師
備註	體育代理教師：B級教練證 證號：(108)B教092號 		