

體育班各年級各領域/科目課程計畫

(一)112 學年度新明國小體育班課程節數一覽表

		年級		五年級		六年級	
		領域/科目		上	下	上	下
部定課程	領域科目課程	語文(8)	國語文(5)	5	5	5	5
			英語文(2)	2	2	2	2
			本土語文/新住民語(1)	1	1	1	1
		數學(4)	數學	4	4	4	4
		社會(3)	社會	3	3	3	3
		自然科學(3)	自然	3	3	3	3
		藝術(2-3)	藝術	2	2	2	2
		綜合活動(1-2)	綜合活動	1	1	1	1
	健康與體育(2-3)	健康與體育	2	2	2	2	
特殊類型班級課程	體育專業(4)	專項術科	4	4	4	4	
領域學習節數合計				27	27	27	27
校訂課程	彈性課程(3-6)	統整性主題/專題/議題探究課程	築夢地球村(國際)	2	2	2	2
		社團活動與技藝課程	(課程名稱)	0	0	0	0
		特殊需求領域課程(2-3)	FUN 手玩球	2	2	2	2
		其他類課程	樂活新明	1	2	1	1
總節數(每週)				32		32	

備註：

- 依據「十二年國民基本教育體育班課程實施規範」，部定及校訂課程所開設之體育專業課程，於第六節課以後實施為原則，國小階段每週 6 至 7 節為限。
- 健康與體育領域應教（選）授第三學習階段課程內容，不得作為體育專業課程之一部分。

(二)體育班課程計畫各年級教學進度規劃(手球)

1. 112 學年度五年級第一學期專項術科教學進度表

全學期教學重點及評量方式說明			
科目名稱	教學重點		評量方式
手球	體能訓練:有氧耐力訓練、敏捷訓練、協調訓練、速度訓練、節奏訓練、核心訓練。 技術訓練:基本行進間運球、傳接球訓練、三步跳躍射門、基本過人步伐訓練。 戰術應用:手球基本規則介紹、基本跑位戰術、多人攻守訓練、多人快攻戰術訓練、手球比賽影片賞析。 心理訓練:運動倫理、運動家精神、罰球抗壓訓練、比賽情境模擬、團隊溝通檢討、意象訓練。		1. <u>實作及表現</u> 2. <u>觀察</u>
各週教學進度及議題融入規劃			
週次	日期	手球	議題融入
1	08/30~09/02	手球/專項基本動作執行探討與修正	<u>性別平等 品德教育</u>
2	09/03~09/09	手球/專項基本動作執行探討與修正	<u>性別平等 品德教育</u>
3	09/10~09/16	手球/專項基本動作執行探討與修正	<u>性別平等 品德教育</u>
4	09/17~09/23	手球/專項基本動作執行探討與修正	<u>性別平等 品德教育</u>
5	09/24~09/30	手球/專項基本動作執行探討與修正	<u>生涯規畫 安全教育</u>
6	10/01~10/07	手球/專項基本動作執行探討與修正	<u>生涯規畫 安全教育</u>
7	10/08~10/14	手球/專項基本動作執行探討與修正	<u>生涯規畫 安全教育</u>
8	10/15~10/21	手球/專項基本動作執行探討與修正	<u>生涯規畫 安全教育</u>
9	10/21~10/28	手球/專項攻守技術分析與研究	<u>生涯規畫 安全教育</u>
10	10/29~11/04	手球/專項攻守技術分析與研究	<u>資訊教育 家庭教育</u>
11	11/05~11/11	手球/專項攻守技術分析與研究	<u>資訊教育 家庭教育</u>
12	11/12~11/18	手球/專項攻守技術分析與研究	<u>資訊教育 家庭教育</u>
13	11/19~11/25	手球/專項攻守技術分析與研究	<u>戶外教育 國際教育</u>
14	11/26~12/02	手球/專項攻守技術分析與研究	<u>戶外教育 國際教育</u>
15	12/03~12/09	手球/專項攻守技術分析與研究	<u>戶外教育 國際教育</u>
16	12/10~12/16	手球/專項攻守技術分析與研究	<u>戶外教育 國際教育</u>
17	12/17~12/23	手球/專項攻守技術分析與研究	<u>人權教育 環教教育</u>
18	12/24~12/30	手球/專項攻守技術分析與研究	<u>人權教育 環教教育</u>
19	12/31~01/06	手球/專項攻守技術分析與研究	<u>人權教育 環教教育</u>
20	01/07~01/13	手球/專項攻守技術分析與研究	<u>人權教育 環教教育</u>
21	01/14~01/20	手球/專項攻守技術分析與研究	<u>人權教育 環教教育</u>

填表說明：

2. 112 學年度五年級第二學期專項術科教學進度表

全學期教學重點及評量方式說明			
科目名稱	教學重點		評量方式
手球	體能訓練:有氧耐力訓練、敏捷訓練、協調訓練、速度訓練、節奏訓練、核心訓練 技術訓練:守門員訓練、防守抄截訓練、跳躍射門打點訓練、基本過人步伐訓練 戰術應用:九公尺發球戰術、半場盯人戰術、全場緊迫盯人戰術訓練、手球比賽影片賞析 心理訓練:運動倫理、運動家精神、罰球抗壓訓練、比賽情境模擬、團隊溝通檢討、比賽心得分享		1. 實作及表現 2. 觀察
各週教學進度及議題融入規劃			
週次	日期	手球	議題融入
1	02/15~02/17	手球/專項基本動作執行探討與修正	<u>性別平等 品德教育</u>
2	02/18~02/24	手球/專項基本動作執行探討與修正	<u>性別平等 品德教育</u>
3	02/25~03/02	手球/專項基本動作執行探討與修正	<u>性別平等 品德教育</u>
4	03/03~03/09	手球/專項基本動作執行探討與修正	<u>性別平等 品德教育</u>
5	03/10~03/16	手球/專項基本動作執行探討與修正	<u>生涯規畫 安全教育</u>
6	03/17~03/23	手球/專項基本動作執行探討與修正	<u>生涯規畫 安全教育</u>
7	03/24~03/30	手球/專項基本動作執行探討與修正	<u>生涯規畫 安全教育</u>
8	03/31~04/06	手球/專項基本動作執行探討與修正	<u>生涯規畫 安全教育</u>
9	04/07~04/13	手球/設計攻擊進攻與防守位置專項技術	<u>生涯規畫 安全教育</u>
10	04/13~04/20	手球/設計攻擊進攻與防守位置專項技術	<u>資訊教育 家庭教育</u>
11	04/21~04/27	手球/設計攻擊進攻與防守位置專項技術	<u>資訊教育 家庭教育</u>
12	04/28~05/04	手球/設計攻擊進攻與防守位置專項技術	<u>資訊教育 家庭教育</u>
13	05/05~05/11	手球/設計攻擊進攻與防守位置專項技術	<u>戶外教育 國際教育</u>
14	05/12~05/18	手球/設計攻擊進攻與防守位置專項技術	<u>戶外教育 國際教育</u>
15	05/19~05/25	手球/設計攻擊進攻與防守位置專項技術	<u>戶外教育 國際教育</u>
16	05/26~06/01	手球/設計攻擊進攻與防守位置專項技術	<u>戶外教育 國際教育</u>
17	06/02~06/08	手球/設計攻擊進攻與防守位置專項技術	<u>人權教育 環教教育</u>
18	06/09~06/15	手球/設計攻擊進攻與防守位置專項技術	<u>人權教育 環教教育</u>
19	06/16~06/22	手球/設計攻擊進攻與防守位置專項技術	<u>人權教育 環教教育</u>
20	06/23~06/30	手球/設計攻擊進攻與防守位置專項技術	<u>人權教育 環教教育</u>

填表說明：

(三) 112 學年度體育班專項術科課程計畫(表 9-10)

體育班專項術科課程計畫以年級及專項術科為單位(每年級各專項術科 1 份計畫)，不同年級不同術科應呈現不同課程內容，課程內容應循序漸進。

桃園市新明國民小學體育班五年級專項術科課程計畫

課程名稱	體育專業-專項術科 運動種類：手球	課程類別	特殊類型班級課程 特殊需求領域課程
實施年級	五年級	節數	每週 6 節(6-7 節)
設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力提升，進而達成運動競技水準。		
核心素養 具體內涵	<p>體-E-A1 具備良好身體活動的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展多元運動潛能。</p> <p>體-E-A2 具備探索身體活動的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中競技運動的問題。</p> <p>體-E-A3 具備擬定基本的運動計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。</p> <p>體-E-B1 具備運用相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動與人際溝通上。</p> <p>體-E-B2 具備應用相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育內容的意義與影響。</p> <p>體-E-B3 具具備與運動有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動的美感體驗。</p> <p>體-E-C1 具備生活中有關運動的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。</p> <p>體-E-C2 具備同理他人感受，在活動中樂於與人互動，並與團隊成員合作，促進身心健康。</p> <p>體-E-C3 具備理解與關心本土、國際議題的素養，並認識及包容文化的多元性。</p>		
學習 重點	學習 表現	<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>T-III-2 知道並做出陣地攻守性球類運動個人基本動作、團體合作基本技術。</p> <p>Ta-III-5 認識並遵守競賽規則、指令與禮儀。</p> <p>Ps-III-2 知道陣地攻守性球類運動中自我角色與狀況，培養積極、正向的運動員精神。</p>	
	學習 內容	<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>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-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>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>Ta-III-C3 陣地攻守性球類運動之運動規則。</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>Ps-III-D3 陣地攻守性球類運動之自我狀況了解、互助合作與正向溝通。</p>	

		Ps-III-D4 陣地攻守性球類之運動員精神。		
課程目標	<p>一. 培養專項運動之競技體能（體能訓練）：有氧耐力訓練、敏捷訓練、速度訓練、核心訓練。</p> <p>二. 精進專項運動之技術水準（技術訓練）：守門員訓練、防守訓練、跳躍射門訓練、過人步伐訓練。</p> <p>三. 發展專項運動之戰術運用（戰術訓練）：基本規則介紹、跑位戰術、快攻戰術、盯人戰術。</p> <p>四. 提升專項運動之心理素質（心理訓練）：運動倫理、運動家精神、罰球抗壓訓練、團隊溝通檢討。</p>			
表現任務 (總結性評量)	能完成個人及小組綜合技術操作，配合團隊演練，穩定表現出綜合戰術及戰略應用，提高運動表現，並能於實戰中取得良好成績。			
學習進度 週次/節數	單元子題	單元內容與學習活動		[檢核點(學習表現)]
第1學期	1	手球/專項基本動作執行探討與修正	<ol style="list-style-type: none"> 1. 綜合體能訓練:有氧耐力訓練 2. 個人技術訓練:基本行進間運球、上肩傳接球訓練 3. 小組戰術應用:手球基本規則介紹、基本跑位戰術 4. 選手心理訓練:運動倫理、運動家精神 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 個人專項體能表現(35%) 2. 個人專項技術能力(35%) 3. 小組綜合技術應用(15%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(5%)
	2	手球/專項基本動作執行探討與修正	<ol style="list-style-type: none"> 1. 綜合體能訓練:有氧耐力訓練 2. 個人技術訓練:基本行進間運球、上肩傳接球訓練 3. 小組戰術應用:手球基本規則介紹、基本跑位戰術 4. 選手心理訓練:運動倫理、運動家精神 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 個人專項體能表現(35%) 2. 個人專項技術能力(35%) 3. 小組綜合技術應用(15%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(5%)
	3	手球/專項基本動作執行探討與修正	<ol style="list-style-type: none"> 1. 綜合體能訓練:有氧耐力訓練 2. 個人技術訓練:基本行進間運球、上肩傳接球訓練 3. 小組戰術應用:手球基本規則介紹、基本跑位戰術 4. 選手心理訓練:運動倫理、運動家精神 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 個人專項體能表現(35%) 2. 個人專項技術能力(35%) 3. 小組綜合技術應用(15%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(5%)
	4	手球/專項基本動作執行探討與修正	<ol style="list-style-type: none"> 1. 綜合體能訓練:有氧耐力訓練 2. 個人技術訓練:基本行進間運球、上肩傳接球訓練 3. 小組戰術應用:手球基本規則介紹、基本跑位戰術 4. 選手心理訓練:運動倫理、運動家精神 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 個人專項體能表現(35%) 2. 個人專項技術能力(35%) 3. 小組綜合技術應用(15%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(5%)
	5	手球/專項基本動作執行探討與修正	<ol style="list-style-type: none"> 1. 綜合體能訓練:肌力訓練、協調訓練 2. 個人技術訓練:基本行進間S型運球訓練、三步跳躍射門 3. 小組戰術應用:二對二攻守訓練 4. 選手心理訓練:七公尺罰球抗壓力訓練 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(35%) 3. 小組綜合技術應用(20%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(5%)

6	手球/專項基本動作執行探討與修正	<ol style="list-style-type: none"> 1. 綜合體能訓練:肌力訓練、協調訓練 2. 個人技術訓練:基本行進間S型運球訓練、三步跳躍射門 3. 小組戰術應用:三對三攻守訓練 4. 選手心理訓練:七公尺罰球抗壓力訓練 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(35%) 3. 小組綜合技術應用(20%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(5%)
7	手球/專項基本動作執行探討與修正	<ol style="list-style-type: none"> 1. 綜合體能訓練:肌力訓練、協調訓練 2. 個人技術訓練:基本行進間S型運球訓練、三步跳躍射門 3. 小組戰術應用:四對四攻守訓練 4. 選手心理訓練:七公尺罰球抗壓力訓練 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(35%) 3. 小組綜合技術應用(20%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(5%)
8	手球/專項基本動作執行探討與修正	<ol style="list-style-type: none"> 1. 綜合體能訓練:肌力訓練、協調訓練 2. 個人技術訓練:基本行進間S型運球訓練、三步跳躍射門 3. 小組戰術應用:五對五攻守訓練 4. 選手心理訓練:七公尺罰球抗壓力訓練 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(35%) 3. 小組綜合技術應用(20%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(5%)
9	手球/專項攻守技術分析與研究	<ol style="list-style-type: none"> 1. 綜合體能訓練:速度訓練、節奏訓練 2. 個人技術訓練:運球三步跳躍射門、基本過人步伐訓練 3. 小組戰術應用:三人快攻戰術訓練 4. 選手心理訓練:意象訓練 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 個人專項體能表現(25%) 2. 個人專項技術能力(35%) 3. 小組綜合技術應用(25%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(5%)
10	手球/專項攻守技術分析與研究	<ol style="list-style-type: none"> 1. 綜合體能訓練:速度訓練、節奏訓練 2. 個人技術訓練:運球三步跳躍射門、基本過人步伐訓練 3. 小組戰術應用:四人快攻戰術訓練 4. 選手心理訓練:意象訓練 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 個人專項體能表現(25%) 2. 個人專項技術能力(35%) 3. 小組綜合技術應用(25%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(5%)
11	手球/專項攻守技術分析與研究	<ol style="list-style-type: none"> 1. 綜合體能訓練:速度訓練、節奏訓練 2. 個人技術訓練:運球三步跳躍射門、基本過人步伐訓練 3. 小組戰術應用:五人快攻戰術訓練 4. 選手心理訓練:意象訓練 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 個人專項體能表現(25%) 2. 個人專項技術能力(35%) 3. 小組綜合技術應用(25%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(5%)
12	手球/專項攻守技術分析與研究	<ol style="list-style-type: none"> 1. 綜合體能訓練:速度訓練、節奏訓練 2. 個人技術訓練:運球三步跳躍射門、基本過人步伐訓練 3. 小組戰術應用:六人快攻戰術訓練 4. 選手心理訓練:意象訓練 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 個人專項體能表現(25%) 2. 個人專項技術能力(35%) 3. 小組綜合技術應用(25%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(5%)
13	手球/專項攻守技術分析與研究	<ol style="list-style-type: none"> 1. 綜合體能訓練:核心訓練、協調訓練 2. 個人技術訓練:基本防守步伐訓練、過人步伐三步跳躍射門 3. 小組戰術應用:三對三擋切戰術訓練 4. 選手心理訓練:團隊溝通檢討 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(25%) 4. 團隊分組對抗競賽(20%) 5. 競技綜合訓練表現(5%)
14	手球/專項攻守技術分析與研究	<ol style="list-style-type: none"> 1. 綜合體能訓練:核心訓練、協調訓練 2. 個人技術訓練:基本防守步伐訓練、過人步伐三步跳躍射門 3. 小組戰術應用:四對四擋切戰術訓練 4. 選手心理訓練:團隊溝通檢討 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(25%) 4. 團隊分組對抗競賽(20%) 5. 競技綜合訓練表現(5%)

	15	手球/專項攻守技術分析與研究	1. 綜合體能訓練:核心訓練、協調訓練 2. 個人技術訓練:基本防守步伐訓練、過人步伐三步跳躍射門 3. 小組戰術應用:五對五擋切戰術訓練 4. 選手心理訓練:團隊溝通檢討	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(25%) 4. 團隊分組對抗競賽(20%) 5. 競技綜合訓練表現(5%)
	16	手球/專項攻守技術分析與研究	1. 綜合體能訓練:核心訓練、協調訓練 2. 個人技術訓練:基本防守步伐訓練、過人步伐三步跳躍射門 3. 小組戰術應用:六對六擋切戰術訓練 4. 選手心理訓練:團隊溝通檢討	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(25%) 4. 團隊分組對抗競賽(20%) 5. 競技綜合訓練表現(5%)
	17	手球/專項攻守技術分析與研究	1. 綜合體能訓練:敏捷訓練 2. 個人技術訓練:長傳快攻訓練、個人位置射門 3. 小組戰術應用:半場進攻戰術跑位 4. 選手心理訓練:比賽情境模擬	1. 個人專項體能表現(15%) 2. 個人專項技術能力(25%) 3. 小組綜合技術應用(25%) 4. 團隊分組對抗競賽(20%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)
	18	手球/專項攻守技術分析與研究	1. 綜合體能訓練:敏捷訓練 2. 個人技術訓練:長傳快攻訓練、個人位置射門 3. 小組戰術應用:半場進攻戰術跑位 4. 選手心理訓練:比賽情境模擬	1. 個人專項體能表現(5%) 2. 個人專項技術能力(10%) 3. 小組綜合技術應用(15%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%) 參加全國手球錦標賽(40%)
	19	手球/專項攻守技術分析與研究	1. 綜合體能訓練:敏捷訓練 2. 個人技術訓練:長傳快攻訓練、個人位置射門 3. 小組戰術應用:全場進攻戰術跑位 4. 選手心理訓練:比賽情境模擬	1. 個人專項體能表現(5%) 2. 個人專項技術能力(10%) 3. 小組綜合技術應用(15%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%) 參加全國手球錦標賽(40%)
	20	手球/專項攻守技術分析與研究	1. 綜合體能訓練:敏捷訓練 2. 個人技術訓練:個人位置射門 3. 小組戰術應用:手球比賽影片賞析 4. 選手心理訓練:賽後檢討	1. 個人專項體能表現(25%) 2. 個人專項技術能力(35%) 3. 小組綜合技術應用(20%) 4. 團隊分組對抗競賽(5%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)
	21	手球/專項攻守技術分析與研究	1. 綜合體能訓練:調整期 2. 個人技術訓練:個人位置射門 3. 小組戰術應用:手球比賽影片賞析 4. 選手心理訓練:比賽心得分享	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(35%) 3. 小組綜合技術應用(20%) 4. 團隊分組對抗競賽(5%) 5. 競技綜合訓練表現(10%)
第2學期	1	手球/專項基本動作執行探討與修正	1. 綜合體能訓練:邊線折返跑訓練 2. 個人技術訓練:繩梯運球訓練、墊步射門 3. 小組戰術應用:基本跑位戰術 4. 選手心理訓練:講解運動倫理與公平競爭觀念	1. 個人專項體能表現(35%) 2. 個人專項技術能力(35%) 3. 小組綜合技術應用(15%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(5%)
	2	手球/專項基本動作執行探討與修正	1. 綜合體能訓練:邊線折返跑訓練 2. 個人技術訓練:繩梯運球訓練、墊步射門 3. 小組戰術應用:基本跑位戰術 4. 選手心理訓練:講解運動倫理與公平	1. 個人專項體能表現(35%) 2. 個人專項技術能力(35%) 3. 小組綜合技術應用(15%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(5%)

		競爭觀念	
3	手球/專項基本動作執行探討與修正	1. 綜合體能訓練:邊線折返跑訓練 2. 個人技術訓練:繩梯運球訓練、墊步射門 3. 小組戰術應用:基本跑位戰術 4. 選手心理訓練:講解運動倫理與公平競爭觀念	1. 個人專項體能表現(35%) 2. 個人專項技術能力(35%) 3. 小組綜合技術應用(15%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(5%)
4	手球/專項基本動作執行探討與修正	1. 綜合體能訓練:邊線折返跑訓練 2. 個人技術訓練:繩梯運球訓練、墊步射門 3. 小組戰術應用:基本跑位戰術 4. 選手心理訓練:講解運動倫理與公平競爭觀念	1. 個人專項體能表現(35%) 2. 個人專項技術能力(35%) 3. 小組綜合技術應用(15%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(5%)
5	手球/專項基本動作執行探討與修正	1. 綜合體能訓練:循環式肌耐力訓練 2. 個人技術訓練:個人位置跳躍射門、守門員訓練 3. 小組戰術應用:半場小組攻防訓練 4. 選手心理訓練:7公尺罰球抗壓力訓練	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(35%) 3. 小組綜合技術應用(20%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(5%)
6	手球/專項基本動作執行探討與修正	1. 綜合體能訓練:循環式肌耐力訓練 2. 個人技術訓練:個人位置跳躍射門、守門員訓練 3. 小組戰術應用:半場小組攻防訓練 4. 選手心理訓練:7公尺罰球抗壓力訓練	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(35%) 3. 小組綜合技術應用(20%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(5%)
7	手球/專項基本動作執行探討與修正	1. 綜合體能訓練:循環式肌耐力訓練 2. 個人技術訓練:個人位置跳躍射門、守門員訓練 3. 小組戰術應用:半場小組攻防訓練 4. 選手心理訓練:7公尺罰球抗壓力訓練	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(35%) 3. 小組綜合技術應用(20%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(5%)
8	手球/專項基本動作執行探討與修正	1. 綜合體能訓練:循環式肌耐力訓練 2. 個人技術訓練:個人位置跳躍射門、守門員訓練 3. 小組戰術應用:半場小組攻防訓練 4. 選手心理訓練:7公尺罰球抗壓力訓練	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(35%) 3. 小組綜合技術應用(20%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(5%)
9	手球/設計攻擊進攻與防守位置專項技術	1. 綜合體能訓練:協調訓練、速度訓練 2. 個人技術訓練:個人位置防守抄截訓練、單人運球快攻射門 3. 小組戰術應用:9公尺發球戰術訓練 4. 選手心理訓練:模擬比賽情境	1. 個人專項體能表現(25%) 2. 個人專項技術能力(35%) 3. 小組綜合技術應用(25%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(5%)
10	手球/設計攻擊進攻與防守位置專項技術	1. 綜合體能訓練:協調訓練、速度訓練 2. 個人技術訓練:個人位置防守抄截訓練、單人運球快攻射門 3. 小組戰術應用:9公尺發球戰術訓練 4. 選手心理訓練:模擬比賽情境	1. 個人專項體能表現(25%) 2. 個人專項技術能力(35%) 3. 小組綜合技術應用(25%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(5%)

11	手球/設計攻擊進攻與防守位置專項技術	1. 綜合體能訓練:協調訓練、速度訓練 2. 個人技術訓練:個人位置防守抄截訓練、單人運球快攻射門 3. 小組戰術應用:9公尺發球戰術訓練 4. 選手心理訓練:模擬比賽情境	1. 個人專項體能表現(25%) 2. 個人專項技術能力(35%) 3. 小組綜合技術應用(25%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(5%)
12	手球/設計攻擊進攻與防守位置專項技術	1. 綜合體能訓練:協調訓練、速度訓練 2. 個人技術訓練:個人位置防守抄截訓練、單人運球快攻射門 3. 小組戰術應用:9公尺發球戰術訓練 4. 選手心理訓練:模擬比賽情境	1. 個人專項體能表現(25%) 2. 個人專項技術能力(35%) 3. 小組綜合技術應用(25%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(5%)
13	手球/設計攻擊進攻與防守位置專項技術	1. 綜合體能訓練:節奏訓練、核心訓練 2. 個人技術訓練:閃切過人跳躍射門、防守動作練習 3. 小組戰術應用:半場盯人戰術訓練 4. 選手心理訓練:模擬比賽領先對抗	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 小組綜合技術應用(25%) 4. 團隊分組對抗競賽(25%) 5. 競技綜合訓練表現(10%)
14	手球/設計攻擊進攻與防守位置專項技術	1. 綜合體能訓練:節奏訓練、核心訓練 2. 個人技術訓練:閃切過人跳躍射門、防守動作練習 3. 小組戰術應用:半場盯人戰術訓練 4. 選手心理訓練:模擬比賽領先對抗	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 小組綜合技術應用(25%) 4. 團隊分組對抗競賽(25%) 5. 競技綜合訓練表現(10%)
15	手球/設計攻擊進攻與防守位置專項技術	1. 綜合體能訓練:節奏訓練、核心訓練 2. 個人技術訓練:閃切過人跳躍射門、防守動作練習 3. 小組戰術應用:半場盯人戰術訓練 4. 選手心理訓練:模擬比賽落後對抗	1. 個人專項體能表現(5%) 2. 個人專項技術能力(10%) 3. 小組綜合技術應用(15%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%) 參加全國師生盃錦標賽(40%)
16	手球/設計攻擊進攻與防守位置專項技術	1. 綜合體能訓練:節奏訓練、核心訓練 2. 個人技術訓練:閃切過人跳躍射門、防守動作練習 3. 小組戰術應用:半場盯人戰術訓練 4. 選手心理訓練:模擬比賽落後對抗	1. 個人專項體能表現(5%) 2. 個人專項技術能力(10%) 3. 小組綜合技術應用(15%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%) 參加全國師生盃錦標賽(40%)
17	手球/設計攻擊進攻與防守位置專項技術	1. 綜合體能訓練:循環式肌耐力訓練 2. 個人技術訓練:跳躍射門打點訓練、守門員動作練習 3. 小組戰術應用:全場緊迫盯人戰術訓練 4. 選手心理訓練:賽後檢討	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(25%) 4. 團隊分組對抗競賽(20%) 5. 競技綜合訓練表現(5%)
18	手球/設計攻擊進攻與防守位置專項技術	1. 綜合體能訓練:循環式肌耐力訓練 2. 個人技術訓練:跳躍射門打點訓練、守門員動作練習 3. 小組戰術應用:全場緊迫盯人戰術訓練 4. 選手心理訓練:團隊溝通檢討	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(25%) 4. 團隊分組對抗競賽(20%) 5. 競技綜合訓練表現(5%)
19	手球/設計攻擊進攻與防	1. 綜合體能訓練:循環式肌耐力訓練 2. 個人技術訓練:跳躍射門打點訓練、	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(30%)

	守位置專項技術	守門員動作練習 3. 小組戰術應用:全場緊迫盯人戰術訓練 4. 選手心理訓練:團隊溝通檢討	3. 小組綜合技術應用(25%) 4. 團隊分組對抗競賽(20%) 5. 競技綜合訓練表現(5%)
20	手球/設計攻擊進攻與防守位置專項技術	1. 綜合體能訓練:調整期 2. 個人技術訓練:個人不定點傳球訓練 3. 小組戰術應用:手球比賽影片賞析 4. 選手心理訓練:團隊溝通檢討	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(25%) 4. 團隊分組對抗競賽(20%) 5. 競技綜合訓練表現(5%)
議題融入	<input checked="" type="checkbox"/> 品德 <input checked="" type="checkbox"/> 性別 <input checked="" type="checkbox"/> 人權 <input checked="" type="checkbox"/> 環境 <input type="checkbox"/> 海洋 <input type="checkbox"/> 生命 <input type="checkbox"/> 法治 <input type="checkbox"/> 科技 <input checked="" type="checkbox"/> 資訊 <input type="checkbox"/> 能源 <input checked="" type="checkbox"/> 安全 <input type="checkbox"/> 防災 <input checked="" type="checkbox"/> 家庭教育 <input checked="" type="checkbox"/> 生涯規劃 <input type="checkbox"/> 多元文化 <input type="checkbox"/> 閱讀素養 <input checked="" type="checkbox"/> 戶外教育 <input checked="" type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 原住民族教育 <input type="checkbox"/> 身心障礙者權益		
評量規劃	【上學期】 1. 個人技術(40%)： (1) 行進間運球的流暢性 (2) 傳接球的穩定度 2. 團隊對抗競賽(40%) 3. 競技參賽運動表現(20%) 【下學期】 1. 個人技術(40%)： (1) 跳躍射門得分的準確性 (2) 能做出防守動作要領 2. 團隊對抗競賽(40%) 3. 競技參賽運動表現(20%)		
教學設施設備需求	手球場、手球、繩梯、三角錐、戰術板、訓練欄架		
教材來源	1. 體育專業領域課程綱要 2. 自編教材	師資來源	校內體育專任教練與體育專長教師
備註			

(四)體育班課程發展組織與運作

- 1.體育班 112 學年度課程計畫之體育班規畫小組會議紀錄
- 2.體育班 112 學年度課程計畫之體育班發展委員會決議紀錄
- 3.學校課程發展委員會會議紀錄