體育班各年級各領域/科目課程計畫

(一)113 學年度新明國小體育班課程節數一覽表

<table>
<tr><td colspan="4">年級</td><td colspan="2">五年級</td><td colspan="2">六年級</td></tr>
<tr><td colspan="4">領域/科目</td><td>上</td><td>下</td><td>上</td><td>下</td></tr>
<tr><td rowspan="10">部定課程</td><td rowspan="9">領域科目課程</td><td rowspan="3">語文(8)</td><td>國語文(5)</td><td>5</td><td>5</td><td>5</td><td>5</td></tr>
<tr><td>英語文(2)</td><td>2</td><td>2</td><td>2</td><td>2</td></tr>
<tr><td>本土語文/新住民語(1)</td><td>1</td><td>1</td><td>1</td><td>1</td></tr>
<tr><td>數學(4)</td><td>數學</td><td>4</td><td>4</td><td>4</td><td>4</td></tr>
<tr><td>社會(3)</td><td>社會</td><td>3</td><td>3</td><td>3</td><td>3</td></tr>
<tr><td>自然科學(3)</td><td>自然</td><td>3</td><td>3</td><td>3</td><td>3</td></tr>
<tr><td>藝術(2-3)</td><td>藝術</td><td>2</td><td>2</td><td>2</td><td>2</td></tr>
<tr><td>綜合活動(1-2)</td><td>綜合活動</td><td>1</td><td>1</td><td>1</td><td>1</td></tr>
<tr><td>健康與體育(2-3)</td><td>健康與體育</td><td>2</td><td>2</td><td>2</td><td>2</td></tr>
<tr><td>特殊類型班級課程</td><td>體育專業(4)</td><td>專項術科</td><td>4</td><td>4</td><td>4</td><td>4</td></tr>
<tr><td colspan="4">領域學習節數合計</td><td>27</td><td>27</td><td>27</td><td>27</td></tr>
<tr><td rowspan="5">校訂課程</td><td rowspan="5">彈性課程(3-6)</td><td>統整性主題/專題/議題探究課程</td><td>築夢地球村(國際)</td><td>1</td><td>1</td><td>1</td><td>1</td></tr>
<tr><td>統整性主題/專題/議題探究課程</td><td>創客教育</td><td>1</td><td>1</td><td>1</td><td>1</td></tr>
<tr><td>社團活動與技藝課程</td><td>(課程名稱)</td><td>0</td><td>0</td><td>0</td><td>0</td></tr>
<tr><td>特殊需求領域課程(2-3)</td><td>FUN 手玩球</td><td>2</td><td>2</td><td>2</td><td>2</td></tr>
<tr><td>其他類課程</td><td>樂活新明</td><td>1</td><td>1</td><td>1</td><td>1</td></tr>
<tr><td colspan="4">總節數(每週)</td><td colspan="2">32</td><td colspan="2">32</td></tr>
</table>

備註：

1. 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。
2. 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

1. 113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. 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	08/25-08/31	手球/專項基本動作執行探討與修正	性別平等 品德教育
2	09/01-09/07	手球/專項基本動作執行探討與修正	性別平等 品德教育
3	09/08-09/14	手球/專項基本動作執行探討與修正	性別平等 品德教育
4	09/15-09/21	手球/專項基本動作執行探討與修正	性別平等 品德教育
5	09/22-09/28	手球/專項基本動作執行探討與修正	生涯規畫 安全教育
6	09/29-10/05	手球/專項基本動作執行探討與修正	生涯規畫 安全教育
7	10/06-10/12	手球/專項基本動作執行探討與修正	生涯規畫 安全教育
8	10/13-10/19	手球/專項基本動作執行探討與修正	生涯規畫 安全教育
9	10/20-10/26	手球/專項攻守技術分析與研究	生涯規畫 安全教育
10	10/27-11/09	手球/專項攻守技術分析與研究	資訊教育 家庭教育
11	11/03-11/09	手球/專項攻守技術分析與研究	資訊教育 家庭教育
12	11/10-11/16	手球/專項攻守技術分析與研究	資訊教育 家庭教育
13	11/17-11/23	手球/專項攻守技術分析與研究	戶外教育 國際教育
14	11/24-11/30	手球/專項攻守技術分析與研究	戶外教育 國際教育
15	12/01-12/07	手球/專項攻守技術分析與研究	戶外教育 國際教育
16	12/08-12/14	手球/專項攻守技術分析與研究	戶外教育 國際教育
17	12/15-15/21	手球/專項攻守技術分析與研究	人權教育 環教教育
18	12/22-12/28	手球/專項攻守技術分析與研究	人權教育 環教教育
19	12/29-01/04	手球/專項攻守技術分析與研究	人權教育 環教教育
20	01/05-01/11	手球/專項攻守技術分析與研究	人權教育 環教教育
21	01/12-01/18	手球/專項攻守技術分析與研究	人權教育 環教教育
22	01/19-01/25	手球/專項攻守技術分析與研究	人權教育 環教教育

2.113 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	02/09-02/15	手球/專項基本動作執行探討與修正	性別平等 品德教育
2	02/16-02/22	手球/專項基本動作執行探討與修正	性別平等 品德教育
3	02/23-03-01	手球/專項基本動作執行探討與修正	性別平等 品德教育
4	03/02-03/08	手球/專項基本動作執行探討與修正	性別平等 品德教育
5	03/09-03/15	手球/專項基本動作執行探討與修正	生涯規畫 安全教育
6	03/16-03/22	手球/專項基本動作執行探討與修正	生涯規畫 安全教育
7	03/23-03/29	手球/專項基本動作執行探討與修正	生涯規畫 安全教育
8	03/30-04/05	手球/專項基本動作執行探討與修正	生涯規畫 安全教育
9	04/06-04/12	手球/設計攻擊進攻與防守位置專項技術	生涯規畫 安全教育
10	04/13-04/19	手球/設計攻擊進攻與防守位置專項技術	資訊教育 家庭教育
11	04/20-04/26	手球/設計攻擊進攻與防守位置專項技術	資訊教育 家庭教育
12	04/27-05/03	手球/設計攻擊進攻與防守位置專項技術	資訊教育 家庭教育
13	05/04-05/10	手球/設計攻擊進攻與防守位置專項技術	戶外教育 國際教育
14	05/11-05/17	手球/設計攻擊進攻與防守位置專項技術	戶外教育 國際教育
15	05/18-08/24	手球/設計攻擊進攻與防守位置專項技術	戶外教育 國際教育
16	05/25-05/31	手球/設計攻擊進攻與防守位置專項技術	戶外教育 國際教育
17	06/01-06/07	手球/設計攻擊進攻與防守位置專項技術	人權教育 環教教育
18	06/08-06/14	手球/設計攻擊進攻與防守位置專項技術	人權教育 環教教育
19	06/15-06/21	手球/設計攻擊進攻與防守位置專項技術	人權教育 環教教育
20	06-22-06/28	手球/設計攻擊進攻與防守位置專項技術	人權教育 環教教育
21	06/29-07/05	手球/設計攻擊進攻與防守位置專項技術	人權教育 環教教育

3. 113 學年度六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：行進間 S 型運球、側身傳接球訓練、行進間左右手運球訓練、半場運球三步跳躍射門、過人閃切步伐訓練、運球三步跳躍射門 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、賽情境模擬、團隊溝通檢討、意象訓練	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	08/25-08/31	手球/專項基本動作執行探討與修正	性別平等 品德教育
2	09/01-09/07	手球/專項基本動作執行探討與修正	性別平等 品德教育
3	09/08-09/14	手球/專項基本動作執行探討與修正	性別平等 品德教育
4	09/15-09/21	手球/專項基本動作執行探討與修正	性別平等 品德教育
5	09/22-09/28	手球/專項基本動作執行探討與修正	生涯規畫 安全教育
6	09/29-10/05	手球/專項基本動作執行探討與修正	生涯規畫 安全教育
7	10/06-10/12	手球/專項基本動作執行探討與修正	生涯規畫 安全教育
8	10/13-10/19	手球/專項基本動作執行探討與修正	生涯規畫 安全教育
9	10/20-10/26	手球/專項攻守技術分析與研究	生涯規畫 安全教育
10	10/27-11/09	手球/專項攻守技術分析與研究	資訊教育 家庭教育
11	11/03-11/09	手球/專項攻守技術分析與研究	資訊教育 家庭教育
12	11/10-11/16	手球/專項攻守技術分析與研究	資訊教育 家庭教育
13	11/17-11/23	手球/專項攻守技術分析與研究	戶外教育 國際教育
14	11/24-11/30	手球/專項攻守技術分析與研究	戶外教育 國際教育
15	12/01-12/07	手球/專項攻守技術分析與研究	戶外教育 國際教育
16	12/08-12/14	手球/專項攻守技術分析與研究	戶外教育 國際教育
17	12/15-15/21	手球/專項攻守技術分析與研究	人權教育 環教教育
18	12/22-12/28	手球/專項攻守技術分析與研究	人權教育 環教教育
19	12/29-01/04	手球/專項攻守技術分析與研究	人權教育 環教教育
20	01/05-01/11	手球/專項攻守技術分析與研究	人權教育 環教教育
21	01/12-01/18	手球/專項攻守技術分析與研究	人權教育 環教教育

22	01/19-01/25	手球/專項攻守技術分析與研究	人權教育 環教教育

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：邊線衝接射門、繩梯運球訓練、守門員長傳訓練、個人位置跳躍射門、防守抄截長傳快攻訓練、單人運球快攻射門 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	02/09-02/15	手球/專項基本動作執行探討與修正	性別平等 品德教育
2	02/16-02/22	手球/專項基本動作執行探討與修正	性別平等 品德教育
3	02/23-03-01	手球/專項基本動作執行探討與修正	性別平等 品德教育
4	03/02-03/08	手球/專項基本動作執行探討與修正	性別平等 品德教育
5	03/09-03/15	手球/專項基本動作執行探討與修正	生涯規畫 安全教育
6	03/16-03/22	手球/專項基本動作執行探討與修正	生涯規畫 安全教育
7	03/23-03/29	手球/專項基本動作執行探討與修正	生涯規畫 安全教育
8	03/30-04/05	手球/設計攻擊進攻與防守位置專項技術	生涯規畫 安全教育
9	04/06-04/12	手球/設計攻擊進攻與防守位置專項技術	生涯規畫 安全教育
10	04/13-04/19	手球/設計攻擊進攻與防守位置專項技術	資訊教育 家庭教育
11	04/20-04/26	手球/設計攻擊進攻與防守位置專項技術	資訊教育 家庭教育
12	04/27-05/03	手球/設計攻擊進攻與防守位置專項技術	資訊教育 家庭教育
13	05/04-05/10	手球/設計攻擊進攻與防守位置專項技術	戶外教育 國際教育
14	05/11-05/17	手球/設計攻擊進攻與防守位置專項技術	戶外教育 國際教育
15	05/18-08/24	手球/設計攻擊進攻與防守位置專項技術	戶外教育 國際教育
16	05/25-05/31	手球/設計攻擊進攻與防守位置專項技術	戶外教育 國際教育
17	06/01-06/07	手球/設計攻擊進攻與防守位置專項技術	人權教育 環教教育
18	06/08-06/14	手球/設計攻擊進攻與防守位置專項技術	人權教育 環教教育
19	06/15-06/21	手球/設計攻擊進攻與防守位置專項技術	人權教育 環教教育
20	06-22-06/28	手球/設計攻擊進攻與防守位置專項技術	人權教育 環教教育
21	06/29-07/05	手球/設計攻擊進攻與防守位置專項技術	人權教育 環教教育

4.113 學年度六年級第二學期專項術科教學進度表

（三）113 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

<table>
<tr><td colspan="2">課程名稱</td><td>體育專業-專項術科
運動種類：手球</td><td>課程
類別</td><td>特殊類型班級課程
特殊需求領域課程</td></tr>
<tr><td colspan="2">實施年級</td><td>五年級</td><td>節數</td><td>每週 6 節</td></tr>
<tr><td colspan="2">設計理念</td><td colspan="3">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。</td></tr>
<tr><td colspan="2">核心素養
具體內涵</td><td colspan="3">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。
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。
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。
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。
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。
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。
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。
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。
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。</td></tr>
<tr><td rowspan="2">學習重點</td><td>學習表現</td><td colspan="3">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。
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。
Ta-Ⅲ-5 認識並遵守競賽規則、指令與禮儀。
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。</td></tr>
<tr><td>學習內容</td><td colspan="3">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-Ⅲ-A4 陣地攻守性球類運動基本敏捷協調、瞬發力與速度。
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。
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。</td></tr>
</table>

	學習內容	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。 Ta-Ⅲ-C3 陣地攻守性球類運動之運動規則。 Ta-Ⅲ-C4 陣地攻守性球類運動之團隊進攻與防守基礎概念。 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。 Ps-Ⅲ-D4 陣地攻守性球類之運動員精神。
課程目標		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。 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。 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。 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。
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	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	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: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	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	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	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: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	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%)

第1學期	5	手球/專項基本動作執行探討與修正	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	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: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	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: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	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: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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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%)

第1學期	14	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:四對四擋切戰術訓練 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%)
	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:全場進攻戰術跑位練 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%
	22	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

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%)
	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	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%)

第2學期	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%)

第2學期	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%)
	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%)
	21	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	■品德 ■性別 ■人權 ■環境 □海洋 □生命 □法治 □科技 ■資訊 □能源 ■安全 □防災 ■家庭教育 ■生涯規劃 □多元文化 □閱讀素養 ■戶外教育■國際教育 □原住民族教育 □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	

桃園市新明國民小學體育班六年級專項術科課程計畫

<table>
<tr><td>課程名稱</td><td colspan="2">體育專業-專項術科
運動種類：手球</td><td>課程
類別</td><td>特殊類型班級課程
特殊需求領域課程</td></tr>
<tr><td>實施年級</td><td colspan="2">六年級</td><td>節數</td><td>每週 6 節</td></tr>
<tr><td>設計理念</td><td colspan="4">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、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力。</td></tr>
<tr><td colspan="2">核心素養具體內涵</td><td colspan="3">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。
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。
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。
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。
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。
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。
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。
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。
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。</td></tr>
<tr><td rowspan="2">學習重點</td><td>學習表現</td><td colspan="3">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。
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。
Ta-Ⅲ-5 認識並遵守競賽規則、指令與禮儀。
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。</td></tr>
<tr><td>學習內容</td><td colspan="3">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-Ⅲ-A4 陣地攻守性球類運動基本敏捷協調、瞬發力與速度。
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。
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。</td></tr>
</table>

	學習內容	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。 Ta-Ⅲ-C3 陣地攻守性球類運動之運動規則。 Ta-Ⅲ-C4 陣地攻守性球類運動之團隊進攻與防守基礎概念。 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。 Ps-Ⅲ-D4 陣地攻守性球類之運動員精神。
課程目標		五. 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。 六. 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。 七. 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。 八. 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。
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	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	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: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	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	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	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: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	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%)

第1學期	5	手球/專項基本動作執行探討與修正	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	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: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	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: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	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: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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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%)

			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	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	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	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%)
第1學期	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:全場進攻戰術跑位練 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%
	22	手球/專項攻守技術分	1.綜合體能訓練:調整期 2.個人技術訓練:個人位置射門	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%)

		析與研究	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	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%)
	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%)

第2學期	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%)

第2學期	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: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%)
	19	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%)
	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%)
	21	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		■品德 ■性別 ■人權 ■環境 □海洋 □生命 □法治 □科技 ■資訊 □能源 ■安全 □防災 ■家庭教育 ■生涯規劃 □多元文化 □閱讀素養 ■戶外教育■國際教育 □原住民族教育 □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	3. 體育專業領域課程綱要 4. 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			