

國立清華大學教學大綱

【尊重智慧財產權，請使用合法教科書，不得非法影印！】

課程名稱	中文：手球		修別	選修
	英文：Handball		課程類別	
開課單位	運動科學系		開課年級/ 學期(上、下)	一上
學分數	1		上課時數	2
先修課程	無			
課程目標： 1.了解手球運動的比賽規則。 2.學習手球運動的攻擊與防守的動作要領。 3.瞭解手球運動團隊（攻擊、防守）合作之要領。				
課程內容： 1.手球攻擊動作之綜合複習 基本動作複習（傳接球）、基本動作複習（各位置之射門）、小組快攻練習、防守動作練習 2.手球比賽的方法介紹 影帶欣賞（正式比賽影片）、各種發球介紹（開球、自由球、邊線球、七公尺球、守門球員、九公尺球） 3.練習基本攻擊戰術 一對一的攻防練習（閃切與過人動作）、二對一及三對二的攻防練習 4.學習基本防守技術 分組比賽				
教學方式： 教師口授與示範，學生於課堂及課餘主動練習。				
評量方式： 1.出缺席與態度 20% 2.平時測驗 20% (簡易規則、縮小版場地)。 3.期中評量 30%。 4.期末評量 30%。				
參考書目： 1.國際手球規則 2.相關訓練書籍				

週次	日期	課程內容	備註
1	0915	課程介紹（簡史規則、場地）	
2	0922	基本傳、接球練習	
3	0929	行進間傳球（一）與射門	
4	1006	行進間傳球（二）與射門	
5	1013	傳球綜合練習（高低手傳接與跑傳）	
6	1020	傳球綜合練習與不同位置跳射	
7	1027	個人射門動作（一）切入與中樞射門	
8	1103	個人射門動作（二）切入、中樞與快攻	
9	1110	期中測驗	
10	1117	個人射門動作（三）左右翼射門	
11	1124	個人射門動作（四）假動作過人	
12	1201	影帶欣賞與規則介紹	
13	1208	防守與截球練習	
14	1215	攻防練習（一）1 v.s.1	
15	1222	攻防練習（二）2 v.s.1	
16	1229	攻防練習（三）3 v.s.2	
17	0105	攻防練習（四）4 v.s.3	
18	0112	期末測驗	