

體育教師暑期學校 2002

小學手球教學課程

導師：鄧偉賢先生

教學目標

完成本課程後，老師能

- 對手球比賽及規則有充份認識。
- 能根據不同環境而設計手球課給予小學生。
- 能示範一些手球基本技術。
- 能在比賽中作出一些針對性之部署。

課程大綱

1. 手球之簡介

- 手球的基本理念
- 規則
- 球感之訓練
- 怎樣選擇球員

2. 手球之基本技術

- 傳球
- 射球
- 傳球+射球之小學課堂設計與討論

3. 守門員之訓練

4. 運球

- 傳球+運球練習
- 傳球+運球+射球練習
- 快攻
- 傳球+運球+射球之小學課堂設計

5. 進攻法之練習

- 進攻陣式介紹及練習

6. 防守法之練習

- 防守法陣式介紹

7. 半場進攻及防守練習
8. 全場比賽及其要點
9. 球員之體能訓練
10. 球隊比賽時之統計
11. 觀看本地球隊之比賽及其分析
12. 錄影帶欣賞及分析
 - 分析韓國之手球訓練
 - 進攻及防守之概念
 - 假動作/個人動作之練習
13. 老師帶隊時應注意事項

導師推薦參考書目

1. 渡邊慶壽，大西武之，川上整司(1997)。 *實戰手球*。聯廣圖書公司。
2. 南韓國家隊訓練, 手球 [錄影帶]。