

澳門理工大學
健康科學及體育學院
體育教育學士學位課程
學科單元大綱

2022/2023 學年 第 1 學期

學科單元	手球			班別編號	PHAN111-111, 112
先修要求	沒有				
授課語言	中文			學 分	4
理論課課時	8 課時	實踐課課時	52 課時	總 課 時	60 課時
教師姓名	邵天諾 姚飛龍		電 郵	tlsiu@mpu.edu.mo t1575@mpu.edu.mo	
辦 公 室	總部，體育館，P113 室 總部，體育館，P102 室		電 話	8599-6822 8599-6828	

學 科 單 元 概 論

手球學科單元包括手球運動的發展概述，手球的基本技術、戰術和規則裁判法。通過此門學科單元的學習，不僅可以使學生掌握手球基本技、戰術，培養學生教學能力，還可以培養學生集體主義精神，促進身體素質的全面提高及改善神經和呼吸系統的功能。

學 習 目 標

修習完此學科單元後，學生將能夠：

1. 初步掌握手球運動的基本理論、基本技、戰術、規則裁判法；
2. 達到會講解、示範、教學，能勝任一般比賽的裁判工作和組織比賽的能力。

教 學 內 容

1. 理論部份 (8 課時)
 - 1.1 手球運動發展概述(2 課時)
 - 1.2 手球運動技、戰術的分類(2 課時)
 - 1.3 手球運動規則與裁判法(2 課時)

1.4 手球運動競賽組織與編排(2 課時)

(通過理論課學習，提高學生專業理論知識、教學講解、裁判規則和糾正錯誤等能力。)

2. 技術部份 (40 課時)

2.1 移動：(4 課時)

基本姿勢、起動、急停、側身跑、變向跑、轉身、撤步、滑步、跨步、交叉步、墊步。

2.2 傳、接球：(4 課時)

單手肩上傳球、單手體側傳球、甩傳、翻腕傳球、背後傳球，接胸前球、接低球、接頭上球。

2.3 射門：(4 課時)

基本射門技術、支撐射門、原地射門、跳起射門。

2.4 突破：(4 課時)

同側步突破、異側步突破、轉身突破、跳步突破。

2.5 防守：(4 課時)

防持球球員、防無球球員。

2.6 守門員技術：(4 課時)

基本姿勢、站位、移動和各種擋球技術。

2.7 防守基礎配合：(4 課時)

關門、換防、補防。

2.8 進攻基礎配合：(4 課時)

傳切、突分、交叉换位、掩護、策應。

2.9 身體訓練：(4 課時)

速度力量、力量耐力。

2.10 比賽：(4 課時)

教學比賽、友誼比賽。

(通過手球的技術教學使學生掌握手球運動的基本技、戰術，規範教學示範動作，達到會講解、示範、教學，能具備一般教學和比賽能力。)

3. 戰術部份 (12 課時)

3.1 防守基本戰術(6-0(4 課時)、5-1、4-2(4 課時)、3-3、3-2-1(4 課時))

(通過手球戰術教學使學生掌握和運用手球的基本戰術進行教學與比賽。)

教學方法

理論教學、實踐訓練、短片播放 (使學生從教學錄像中，能直觀性學習各種手球不同的技術和理論知識)

考勤要求

按《澳門理工大學學士學位課程教務規章》規定執行。出席率須按大學教務規章規定。如未能達至要求者，將不能參加期末考試和補考，及此學科單元成績被評為不合格(“F”)。

評分標準

採用 100 分制評分：100 分為滿分、50 分為合格。

<u>項目</u>	<u>說明</u>	<u>百分比</u>
1. 理論	考核手球基本理論內容	30%
2. 技評	考核手球基本技術內容	30%
3. 出勤	按出席率評分	20%
4. 平時	按平常上課態度評分	20%
		<u>總百分比： 100%</u>

教材

邵天諾、楊華照，2006，基礎手球，澳門理工學院

參考材料

參考書

現代手球，人民體育出版社

1992，體育教育計劃與教學大綱，北京體育學院

參考期刊

我國手球運動技術水平初探 體育科學 1997.5 17 卷

我國高校女子手球運動的發展 中國體育教練員 2001.2

手球遊戲十則 山東體育科技 1995 第三期

我國手球運動技術水平初探 體育科學 1997.5 17 卷

網站

<http://www.ihf.info/>

<http://www.handball.org.hk/>

<http://handball.org.tw/>