

嘉義縣南靖國小 112 學年度校訂課程教學內容規劃表(表 11-3) *(上/下學期，各一份。若為同一個課程主題則可合為一份)*

年級	三、四年級	年級課程 主題名稱	足球社團	課程 設計者	曾玲真	總節數/學期 (上/下)	<i>40/下學期</i>
符合 彈性課 程類型	☐ 第一類 統整性探究課程 ☐ 主題 ☐ 專題 ☐ 議題 *是否融入 ☐ 生命教育 ☒ 安全教育 ☐ 戶外教育 ☐ 均未融入(供統計用，並非一定要融入) <i>需跨領域，以主題/專題/議題的類型，進行統整性探究設計；且不得僅為部定課程單一領域或同一領域下科目之間的重複學習。</i> ☒ 第二類 ☒ 社團課程 ☐ 技藝課程 ☐ 第四類 其他 ☐ 本土語文/臺灣手語/新住民語文 ☐ 服務學習 ☐ 戶外教育 ☐ 班際或校際交流 ☐ 自治活動 ☐ 班級輔導 ☐ 學生自主學習 ☐ 領域補救教學						
學校 願景	<i>寫出學校全部願景</i> 人文涵養 語文跨界 多元展能 健康促進 科技整合		與學校願景呼 應之說明	<i>說明課程內容或教學策略與學校願景如何連結?如何相關?</i> 一、 透過體能訓練與團隊合作，促進身心健康發展。 二、 透過分組與團隊合作，具備主動探索與積極解決問題的能力，培養處理團體互動日常生活問題之能力。 三、 藉由運動實踐之態度，養成終身學習的運動習慣，增進體適能，形塑健康生活型態。			
總綱 核心素 養	健體 E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體 E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體 E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。 康。		課程 目標	<i>連結前項核心素養，具體轉化成課程目標</i> <i>可用條列式表達</i> 一、認識足球比賽規則，並透過足球活動養成健康生活習慣，進而發展運動與保健的潛能。 二、運用基本動作與攻防練習，養成正確的運動知能，應用球技在小組練習中，以促進小組成員正向互動。 三、具備良好的運動態度並能理解隊員的感受，發揮團隊合作精神，促進全人的身心健康發展。			

教學進度	單元名稱	連結領域(議題)/ 學習表現	自訂 學習內容	學習目標	表現任務 (評量內容)	學習活動 (教學活動)	教學資源	節數
第(1)週 - 第(4)週	球感練習	健體 1a- II -2 了解促進健康生活的方法 健體 2b- II -2 願意改善個人的健康習慣 健體 3c- II -1 表現聯合性動作技能	1.認識促進健康的生活 2.暖身 3.球感基本動作 4.協調訓練 5.平衡感練習 6.分組比賽 7.裝備整理	1.學習足球基本技能，體驗促進健康生活的方法 2.透過球感基本動作提升腳踝靈活性與柔軟度 3.增進身體協調度與平衡感	1.能說出促進健康生活的方法 2.能完成球感練習基本動作 3 運用繩梯與足球完成協調訓練動作及平衡感練習動作	活動一：健康的身心與防護 1. 說一說：維持身心健康的方法有哪些？ 2. 海報解說：健康身心基本概念 3. 常見的運動傷害與防護 4. 運動傷害的處置演練 活動二：暖身與敏捷度訓練 1. 巴西操 2. 繩梯 活動三：球感基本動作 1. 腳內側盤球 2. 腳底點球拉球 3. 雙腳點球 4. 運球 活動四：協調訓練/繩梯 1. 側向跳躍 2. 單腳前跳 3. 側向弓箭步 4. 側步腳尖觸地 5. 滑步腳尖觸地 活動五：平衡感練習 活動六：分組競賽	1.衛福部-全年齡運動與健康 https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=4141&pid=13385 2.健康的生活習慣 http://www.hkpe.net/hkdsepe/fitness_nutrition/healthy_behaviour.htm 3. 球感練習 https://www.youtube.com/watch?v=tNOwOutkzpw 4. 繩梯訓練 https://www.sportsplanetmag.com/article/desc/18011816165247305 5.	8
第(5)週 - 第(8)週	盤帶球練習	健體 1d- II -2 描述自己或他人動作技能的正確性 健體 3b- II -1 透過模仿學習，表現基本的自我調適技能 健體 3d- II -1 運用動作技能的練習策略	1.暖身 2.直線帶球 3.改變方向帶球 4.改變方向盤球 5.假動作練習 6.分組比賽 7.裝備整理	1.認識足球帶球與改變方向的技巧 2.透過模仿教練的動作以增進自我動作能力 3.認識盤帶球的節奏變換與假動作過人的方法	1.能做出直線帶球與改變方向帶球的動作 2.能模仿教練的動作完成改變方向盤球的練習法至少一種 3.能運用盤帶球節奏變化與假動作過人的技巧與實戰演練中	活動一：暖身 1. 巴西操 2. 繩梯 活動二：直線帶球 1. 正腳背一步一帶 2. 加快腳步不低頭運球 活動三：改變方向帶球 1. 腳內側改腳外側銜接帶球 2. 企鵝腳帶球 3. 左右腳 S 形帶球 活動四：改變方向盤球 1. 腳內側轉向 2. 拉球轉向 3. 盤球轉向加強防守 活動五：假動作練習 活動六：實戰練習	1.帶球節奏練習 https://kknews.cc/zh-tw/sports/ya6xbxa.html 2.腳內側轉向 https://www.youtube.com/watch?v=SLIkWo29xHA 3.拉球轉向 https://www.youtube.com/watch?v=hTeT_cpUq_I 4.盤帶球節奏變化練習 https://www.youtube.com/watch?v=FPRk2VDsobg	8

第(9)週 - 第(12)週	傳接球與停球練習	健體 2d- II -2 願意改善個人的健康習慣 健體 2c- II -3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度 健體 4c- II -2 了解個人體適能與基本運動能力表現	1.暖身 2.內側傳接球 3.外側傳接球 4.身體各部位傳接球與停球練習 5.分組比賽 6.裝備整理	1.認識足內側傳球的重要 2.喜歡從事足球運動 3..認識停球的基本動作	1.能做出內側傳球的動作並學會二人原地傳接球 2.勇於嘗試新的動作練習並配合完成雙人動作技巧 3..能嘗試運用各部位停球動作完成停球任務	活動一：敏捷好小子 1. 巴西操 2. 繩梯 3. 角錐 活動二：內側傳接球 1. 動作要領說明 2. 踩球練習 3. 足內側控球練習 4. 兩人原地傳接球 5. 兩人跑動傳接球 活動三：外側傳接球 1. 動作要領說明 2. 擺腿練習 3. 雙人原地練習 4. 雙人跑動練習 5. 小組外側傳接球練習 活動四：身體各部位傳接球與停球 1. 滾地球與反彈球 2. 足內側/外側停球 3. 腹部停球 4. 足內側/外側運球 活動五：實戰練習	1.足內側傳接球 http://163.28.10.78/content/primary/gym/yl_bc/ball/football/f13.htm 2.停球及運球 http://163.28.10.78/content/primary/gym/yl_bc/ball/football/f15.htm	8
第(13)週 - 第(16)週	射門與守門	健體 1c- II -2 認識身體活動的傷害和防護概念 健體 2c- II -1 遵守上課規範和運動比賽規則 健體 2d-- II -1 描述參與身體活動的感覺	1.暖身 2.停球腳尖射門 3.內側射門練習 4.腳背射門練習 5.射門準度比賽 6.足球運動注意事項說明 7.裝備整理	1.認識運動傷害以及防護方法 2.認識射門的動作要領及位置 3.了解運動帶來的好處	1.確實做好運動防護估作並減少運動傷害 2.學會射門技巧並成功完成射門動作 3.能說出運動時的感受與運動帶來的改變	活動一：伸展操 1. 手腳伸展 2. 拉腳背 3. 腿前壓 4. 壓腿拉腰 5. 前壓小腿 活動二：運動常見的傷害與防護概念介紹 活動三：射門與守門技巧練習 1. 腳尖射門 2. 內側射門 3. 腳背射門 活動四：射門準度比賽 V.S.守門撲球賽 活動五：足球規則講解及運動安全注意事項 活動六：實戰演練 活動七：課程分享	1.守門員動作及射門動作 http://163.28.10.78/content/primary/gym/yl_bc/ball/football/f18.htm 2.如何做好運動防護不受傷 https://www.ttv.com.tw/lohas/view/41688/554	8

第(17)週 - 第(20)週	足球小將	健體 2c- II -2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 健體 3b- II -2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能 健體 4b- II -2 使用事實證據來支持自己促進健康的立場	1.足球規則講解、守備位置 2.小組練習 3.實戰演練 4.分享：運動帶給我的改變&假期間的的運動規劃	1.認識五人制足球比賽規則 2.培養團隊默契與增進團隊合作機會 3.觀賞球隊比賽時能注意觀賞者的角色與禮儀 4.養成每週固定運動的健康習慣	1.能說出足球比賽的規則至少 3 點 2.團隊活動時能積極投入合作討論出隊呼與參與團隊合作比賽遊戲 3.能遵守比賽規則展現運動家精神	活動一：足球規則 1. 球員人數與裝備 2. 進球方法 3. 犯規與不正當行為 活動二：誰與爭鋒 1. 建立團隊默契 2. 隊呼 3. 球場禮儀 4. 小隊遊戲一支援前線 活動三：實戰驗收 活動四：課程分享		8
教材來源		☐ 選用教材 () ☒ 自編教材(請按單元條列敘明於教學資源中)						
本主題是否融入資訊科技教學內容		☒ 無 融入資訊科技教學內容 ☐ 有 融入資訊科技教學內容 共()節 (以連結資訊科技議題為主)						
特教需求學生 課程調整		※身心障礙類學生：■無 ☐ 有-智能障礙()人、學習障礙()人、情緒障礙()人、自閉症()人、(/人數) ※資賦優異學生：■無 ☐ 有-(自行填入類型/人數，如一般智能資優優異 2 人) ※課程調整建議(特教老師填寫)： 1. 2. 特教老師姓名： 普教老師姓名：曾玲真						

填表說明：

(1)依照年級或班群填寫。

(2)分成上下學期，每個課程主題填寫一份，例如：一年級校訂課程每週 3 節，共開社區文化課程 1 節、社團 1 節、世界好好玩 1 節三種課程，每種課程寫一份，共須填寫 3 份。