

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	五、六年級	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、 增進體適能，養成規律運動並促進身心健康發展。 二、 建立休閒運動的健康生活型態，養成終身學習的運動習慣。 三、 豐富休閒生活品質培養良好人際關係與團隊合作精神。			
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-A3 具備擬定基本的運動與保健計劃及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。 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、透過足球運動增進體能，養成健康生活習慣，以促進身心健全發展。 二、探索身體活動潛能，運用足球技巧與具備規劃與執行攻防計畫的能力，培養正確的足球運動技巧與發揮足球運動專業能力，實際應用球技在足球實戰演練中。 三、具備良好的運動競賽態度與行為，透過足球競賽學習人際互動、公平競爭，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	運球與射門	健體 1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響 健體 2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀 健體 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力	1. 生活行為與健康促進 2. 暖身運動 3. 運球技巧 4. 運球穿越障礙射門 5. 運球過人與攻防	1.認識促進健康生活的方法 2. 認識生活習慣對健康促進的影響 3.認識運盤球的重要及動作	1.能說出促進健康生活的方法 2. 願意在日常生活中實踐健康的生活行為 3.能做出運盤球的動作	活動一：生活行為與健康促進 1. 認識健康的重要性 2. 認識健康促進的概念 3. 了解影響健康的因素 4. 健康促進生活型態的內涵 活動二：足球暖身/繩梯/巴西操 活動三：運球練習 1. 前推球踏地~腳背前半部 2. 小碎步前推運球 3. 腳外側運球 4. 腳外側運球-左右腳轉換 活動四：運球穿越障礙物 1. 繞標筒 2. S 型左右腳交換繞標筒 3. 運球接力賽 活動五：運球過人與攻防	1. 健康與生活概論 https://www.wun-ching.com.tw/img/books_files/E402-9789862368220-trial.pdf 2. 足球盤運球 http://163.28.10.78/content/primary/gym/y1_bc/ball/football/f16.htm	8
第(5)週 - 第(8)週	傳接球與射門	健體 1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法 健體 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度 健體 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能	1. 健康自主管理的方法 2. 暖身練習 3. 傳接球練習 4. 射門 5. 運球穿越障礙射門 6. 分組搶球	1.了解健康自主管理的內容與方法 2.積極參與足球練習活動 3.認識傳接球的技巧展現身體運動技能	1. 能完成一個說的健康自主管理表格並確實記錄 2.能完成穿越障礙物傳接球與射門的動作	活動一：健康自主管理 1. 健康飲食 2. 85210 計畫 3. 3C 產品每天使用總時數需低於 1 小時，每 30 分鐘休息 10 分鐘 4. 下課到戶外走走 5. 天天喝足 1500cc 的水 活動二：暖身運動 活動三：傳接球與射門 1. 雙人組：運球、傳球、射門 2. 雙人組：傳球、停球、運球、射門 活動四：運球穿越障礙物射門 1. 標筒 2. 三人一組：一搶二射門 活動五：實戰演練	1. 健康促進自主管理 http://hpe.tn.edu.tw/105/data/hpe114516/6-1-1.pdf 2. 傳接球射門 https://www.youtube.com/watch?v=Z1vfper3h3M	8

第(9)週 - 第(12)週	足球攻守	健體 1b-Ⅲ-1 理解健康技能和 生活技能對健康維護的重要性 健體 2d-Ⅲ-1 分享運動欣賞與 創作的美感體驗 健體 3d-Ⅲ-2 演練比賽中的 進攻和防守策略	1. 暖身活動 2. 敏捷訓練 3. 進攻隊形 4. 防守隊形 5. 實戰演練	1.促進學生對健康促進的認識並 採取正向的健康行為 2.欣賞球員在運動中呈現出的力 與美 3.認識五人制足球的進攻與防守 隊形	1. 能採取正向的健康行為並完成 紀錄 2. 能說出同組成員進行動作時 做得確實的部分 3. 能運用進攻與防守的隊形於 實戰演練中	活動一：暖身活動-巴西操 活動二：敏捷訓練(呼拉圈) 1. 小跑步踏進踏出 2. 前跨步退後 3. 左右併步 4. 開合跳 5. 繞圈小步跑 6. 十字跳 7. 原地快跑 活動三：進攻隊形 1. 邊路換位 2. 中路換位 3. 斜插換位 活動四：防守隊形 1. 1-2-1 陣行 2. 2-0-2 陣行 3. 2-1-1 陣行 活動五：實戰演練	1.呼拉圈敏捷訓練 https://www.youtube.com/watch?v=1BHOPtAd5bo 2.五人制換位 https://kknews.cc/zh-tw/sports/bog84v6.html 3.五人制足球陣行 https://kknews.cc/sports/nq3j4jq.html	8
第(13)週 - 第(16)週	自由球與 邊線球	健體 1d-Ⅲ-2 比較自己和 他人運動技能的正確性 健體 3b-Ⅲ-3 能於引導下，表 現基本的決策與批判技能 健體 4c-Ⅲ-2 比較與檢視個人的 體適能與運動技能表現	1. 暖身運動 2. 敏捷度訓練 3. 足球規則說明 4. 自由球進攻與防守 5. 邊線球進攻與防守 6. 五人制實戰演練	1. 理解運動技能正確性的重要 2. 認識犯規與罰球的相關規定 3. 認識自己的體適能與足球運動 技能表現	1. 能比較出動作正確與錯誤之間 的差異 2. 能表現出合乎球場規定的動作 並能避免犯規的情形發生 3. 能完成體適能檢測並做出教練 要求的足球技能動作	活動一：熱身操(巴西操) 活動二：敏捷度訓練 1. 小步慢跑&擺動雙臂 2. 高抬腿跑動&側向跑動 3. 後擺小腿跑動後擺 4. 由內向外擴展大腿前進 5. 繩梯練習 6. 爆發力練習 活動三：五人制足球規則 (人數、裝備、時間、球員替換、 犯規、罰球…等) 活動四：自由球 活動五：邊線球 活動六：實戰練習	1.五人制足球規則(1) https://www.ctfa.com.tw/attachments/article/1827/2012-2013%20Futsal%20law%20of%20the%20game.pdf 2. 五人制足球規則(2) http://163.26.157.1/xoops/web/health/football/2/2-1.htm	8
第(17)週 - 第(20)週	戰術配合 與模擬 比賽	健體 2d-Ⅲ-2 分辨運動賽事中 選手和觀眾的角色與責任 健體 2c-Ⅲ-2 表現同理心、正向 溝通的團隊精神 健體 3d-Ⅲ-3 透過體驗或實踐， 解決練習或比賽的問題	1. 巴西操 2. 敏捷度訓練 3. 運傳球與射門綜合練習 4. 二人、三人、四人小組練習 4. 五人制足球賽實戰演練	1.認識不同攻防位置球員的角色 與任務 2.培養團隊默契與增進團隊合作 機會 3. 體驗實戰比賽中可能面臨到的 問題或困難	1.能依照教練指定的攻防位置完 成任務 2.團隊活動時能與隊員互相配合 並展現出正向溝通、團結合作的 精神 3.能面對分組實戰比賽中出現的 問題並共同提出解決策略	活動一：巴西操 活動二：敏捷度訓練 活動三：運傳球與射門 活動四：小組動作練習 1. 二人動作練習 2. 三人練習 3. 四人小組練習 活動四：實戰演練 活動五：學期末心得與課程分享		8

