

嘉義縣六美國小 109 學年度校訂課程教學內容彈性學習課程計畫表

年級	低年級	課程設計者	黃武勇	教學總節數/學期(上/下)	40 節/上、下學期
年級 課程主題 名稱	低年級足球社團		符合校訂 課程類型	<input type="checkbox"/> 第一類 <input checked="" type="checkbox"/> 第二類 <input type="checkbox"/> 第三類 <input type="checkbox"/> 第四類	
學校 願景	健康活力 國際接軌 良好態度 生態永續		與學校願 景呼應之 說明	1. 透過足球運動訓練體能促進身心健康與活力。 2. 藉由足球運動培養守規矩、愛運動的良好態度。 3. 養成愛好足球與運動的習慣，知悉國際足球運動狀況。	
總綱 核心素養	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。 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。 E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。 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。		課程 目標	1. 透過足球訓練個人、團隊與守規則的精神，促進身心健全發展。 2. 能應用足球基本技巧，進而探索身體狀況，建立個人足球動作。 3. 經由足球競賽與合作關係，樂於與人互助、公平競爭。 4. 透過學習活動能培養自行運動的習慣。	

教學進度	單元名稱	教學活動	連結領域／議題	(領綱)學習表現	自訂學習內容	學習目標	表現任務(評量內容)	教學資源	節數
上學期 第(1)週 / 第(3)週	一、足球介紹 1. 足球與發展史簡易介紹 2. 合法踢擊與運球。 3. 場地與比賽規則。 4. 運動傷害預防。	1. 足球與其他球類比較及發展史說明。 2. 說明及示範足球踢擊部位。 3. 示範危險及安全動作及如何避免受到傷害和簡易處理。 4. 運用足球做暖身運動並融入踢擊技巧。 5. 說明部分簡易比賽規則。 6. 雙腳內外側固定距離來回帶球。 7. 大魚吃小魚的帶球遊戲。	健康與體育	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 1c-I-2 認識基本的運動常識。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	1. 準備各種球類及足球發展資料。 2. 五人制足球比賽規則文本。 3. 訓練盤一組。 4. 每人一個足球。	1. 能分辨各種球類及知道足球簡易發展史。 2. 認識足球正確踢擊部位。 3. 認識並表現遵守足球比賽規則與場地規範。 4. 表現正確足球暖身及運球動作。 5. 應用足球運球動作進行練習與遊戲。	1. 能做出正確的足球暖身動作及踢擊運球。 2. 能說出足球比賽簡易規則與場地規劃。 3. 能正確運球，不傷害他人或避免被傷害。	1. 維基百科。 2. 五人制足球規則	6
第(4)週 / 第(7)週	二、足球運球 1. 左右單腳運球。 2. 雙腳運球。 3. 足球遊戲~雙人搶珠與大魚吃	1. 運用足球做暖身運動並融入踢擊技巧。 2. 單腳及雙腳內外側固定距離來回帶	健康與體育	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 1d-I-1 描述動作技能基本常識。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。	1. 五人制足球比賽規則文本。 2. 訓練盤一組。 3. 每人一顆足球。 4. 足球門一座	1. 認識及描繪暖身運動動作運用變化動作。 2. 尊重競賽規則與比賽結果。 3. 能表現安全的搶	1. 能做出暖身運動全部動作。 2. 能左、右單腳及雙腳進行內外側踢擊與帶球。	五人制足球規	8

週	<p>小魚。</p> <p>4. 足球分組競賽</p>	<p>球。</p> <p>3. 運用訓練盤練習單腳及雙腳帶球</p> <p>4. 足球遊戲~保護與搶球安全要領。</p> <p>5. 利用比賽練習學習足球規則。</p>		<p>3c- I -2 表現安全的身體活動行為。</p>		<p>球與護球的能力與行為。</p>		則	
<p>第(8)週 / 第(12)週</p>	<p>三、傳接球</p> <p>1. 兩人固定位置傳接球。</p> <p>2. 兩人跑步傳接球</p> <p>3. 足球比賽</p>	<p>1. 足球暖身及延伸動作練習(一)。</p> <p>2. 內側傳球與腳底接球練習。</p> <p>3. 移位與腳底、內外側傳接球練習。</p> <p>4. 雙人跑步移位傳接球。</p> <p>5 三或四人分組搶球遊戲</p> <p>6. 利用比賽練習學習足球規則。</p>	<p>健康與體育</p>	<p>1c- I -1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>1d- I -1 描述動作技能基本常識。</p> <p>2c- I -1 表現尊重的團體互動行為。</p> <p>3c- I -1 表現基本動作與模仿的能力。</p> <p>3c- I -2 表現安全的身體活動行為。</p>	<p>1. 五人制足球比賽規則文本。</p> <p>2. 訓練盤一組。</p> <p>3. 每人一顆足球。</p> <p>4. 足球門一座。</p>	<p>1. 學員可自行變化暖身動作成自己要表現的動作</p> <p>2. 能表現安全的搶球與護球的能力與行為。</p> <p>3. 表現內側推傳及腳部內外側停球。</p> <p>4. 兩人合作一起跑步傳接球練習。</p> <p>5. 尊重競賽規則與比賽結果。</p>	<p>1. 能做出暖身運動動作及 3 個延伸動作。</p> <p>2. 能連續做出二次準確目標傳接球。</p> <p>3. 能連續做出三次跑步傳接球。</p>	<p>五人制足球規則</p>	<p>10</p>

<p>第 (13) 週 / 第 (15) 週</p>	<p>四、射門</p> <p>1. 六碼線定點射門。 2. 帶球射球門。 3. 足球比賽</p>	<p>1. 足球暖身及延伸動作練習(二)。 2. 定點射球門三要領：站對方向、助跑、轉身射門。 3. 帶球跑步三要領：快跑、輕踢、內外側。 4. 帶球射門三要領：推、追、射 5. 足球競賽遊戲~保護、搶球與傳球要領。 6. 利用比賽練習學習足球規則。</p>	<p>健康與體育</p>	<p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 1c-I-2 認識基本的運動常識。 1d-I-1 描述動作技能基本常識。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。</p>	<p>1. 五人制足球比賽規則文本。 2. 足球門一座。 3. 每人一顆足球。</p>	<p>1. 認識及描繪暖身運動動作的運用變化動作。 2. 認識及描述足球定點基本射門要領。 3. 認識及描述帶球射門要領。 4. 能表現安全的搶球與護球的能力與行為。 5. 尊重競賽規則與比賽結果。 6. 能在比賽與習練中表現出認真參與的學習態度。</p>	<p>1. 能做出暖身運動動作及其延伸動作(二)。 2. 能做出定點射進球門動作要領。 3. 能做出帶球射門動作要領。</p>	<p>五人制足球規則</p>	<p>6</p>
--	--	---	--------------	--	---	--	---	----------------	----------

<p>第 (16) 週 / 第 (18) 週</p>	<p>五、守門員</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 上半身接球要領：伸、緩、抱。 2. 下半身接球要領：伸、捲、抱。 3. 滾地球接球要領：等、捲、抱、提。 4. 高飛球接球要領：跳、捲、抱、提。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 足球暖身及延伸動作練習(三)。 2. 守門人移位要領練習：踏併與踩飛 3. 雙人練習上半身動作要領。 4. 雙人練習下半身動作要領。。 5. 雙人練習滾地球動作要領。 6. 雙人練習高飛球動作要領。 7. 守門員靈敏度遊戲練習。 8. 守門員原地移位注視全場要領。 9. 足球競賽遊戲~保護、搶球與傳球要領。 10. 利用比賽練習學習足球規則。 	<p>健康與體育</p>	<p>1d- I -1 描述動作技能基本常識。 2c- I -1 表現尊重的團體互動行為。 2c- I -2 表現認真參與的學習態度。 3c- I -1 表現基本動作與模仿的能力。 3c- I -2 表現安全的身體活動行為。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 五人制足球比賽規則文本。 2. 足球門一座。 3. 每人一顆足球。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識及描述守門員各練習動作的要領。 2. 表現守門員正確移位動作。 3. 能表現安全的搶球與護球的能力與行為。 4. 尊重競賽規則與比賽結果。 5. 能在比賽與習練中表現出認真參與的學習態度。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能做出守門員四個高度接球正確動作。 2. 能做出移位接球動作。 		<p>6</p>
--	---	--	--------------	--	--	---	---	--	----------

<p>第 (19) 週 / 第 (20) 週</p>	<p>六、綜合複習</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 運球 2. 傳接球 3. 射門 4. 守門 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 足球暖身及延伸動作練習~自由帶球練習。 2. 障礙運球練習~左右單腳及左右腳互換。 3. 雙人對練與移位傳接球練習:內側傳球、腳底及內側接球。 4. 定點及帶球射門 5. 守門員動作要領練習。 6. 四人一組無守門競賽遊戲。 7. 足球比賽練習。 	<p>健康 與體 育</p>	<p>2c- I -1 表現尊重的團體互動行為。 2c- I -2 表現認真參與的學習態度。 3c- I -1 表現基本動作與模仿的能力。 3c- I -2 表現安全的身體活動行為。 3d- I -1 應用基本動作常識,處理練習或遊戲問題。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 五人制足球比賽規則文本。 2. 足球門一座。 3. 每人一顆足球。 4. 訓練盤一組。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能應用基本動作組合自己的運球模式。 2. 表現運球、傳接球、射門動作的能力。 3. 能應用基本動作在遊戲中找出贏的策略。 4. 能在比賽與習練中表現出認真參與的學習態度。 5. 尊重競賽規則與比賽結果。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能做出自由帶球的流暢度。 2. 能做出雙人移位傳接球射球門。 3. 能做出守門離位原則。 	<p>五 人 制 足 球 規 則</p>	<p>4</p>

教學進度	單元名稱	教學重點 (教學活動)	連結 領域	學習表現	自編學習內容	教學目標 (學習目標)	評量方式		節數
下 學期 第 (1) 週 / 第 (4) 週	一、足球運球 與射門 1. 運球穿越障礙 射門。 2. 一步一踢運球 與過人。	1. 足球暖身動作融入自由帶球練習。 2. 穿越障礙與轉向過人運球練習。 3. 一定距離內進行單腳一步一踢練習。 4. 快跑輕踢雙腳互換運球練習~球帶在腳邊 5. 帶球過人或障礙物並射門。 6. 雙龍搶珠:人球分離護球與搶球要領練習。 7. 利用比賽學習足球規則。	健康 與體 育	2c- I -1 表現尊重的團體互動行為。 2c- I -2 表現認真參與的學習態度。 3b- I -1 能於引導下,表現簡易的自我調適技能。 3c- I -1 表現基本動作與模仿的能力。 3c- I -2 表現安全的身體活動行為。 3d- I -1 應用基本動作常識,處理練習或遊戲問題。 4d- I -1 願意從事規律身體活動。	1. 五人制足球比賽規則文本。 2. 足球門一座。 3. 每人一顆足球。 4. 訓練盤一組。	1. 能應用基本動作組合自己的運球模式。 2. 表現運球帶球過人動作與防守搶球的能力。 3. 能應用基本動作過人與射門。 4. 能在比賽與練習中表現出認真參與的學習態度。 5. 尊重競賽規則與比賽結果。 6. 願意利用課餘時間自行練習或比賽。	1. 自由帶球的流暢度。 2. 能帶球轉向過人。 3. 帶球穿越障礙物射門的流暢度。		8

<p>第(5)週 / 第(8)週</p>	<p>二、傳接球與射門</p> <ol style="list-style-type: none"> 傳接球連續動作與內外側停球。 運球穿越障礙、傳球與射門。 雙人、三人互傳射門練習 	<ol style="list-style-type: none"> 運用一步一踢慢步繞球場後自由帶球暖身。 運球之快跑輕踢練習。 運用訓練盤練習帶球、傳球與射門。 團體分組帶球與傳接球練習~由一球進到二球或三球練習。 雙人或三人交互傳球帶球射門。 圍成一圈或四角的傳接球與搶球遊戲活動。 利用比賽學習足球規則。 	<p>健康與體育</p>	<p>2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。</p> <p>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。</p> <p>3b-I-1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。</p> <p>3c-I-2 表現安全的身體活動行為。</p> <p>3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。</p> <p>4d-I-1 願意從事規律身體活動。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 五人制足球比賽規則文本。 足球門一座。 每人一顆足球。 訓練盤一組。 	<ol style="list-style-type: none"> 表現一步一踢的雙腳變換自我調適練習。 表現出足球基本動作移動的能力。 能應用基本動作遊戲與練習。 能在比賽與練習中表現出認真參與的學習態度 能在比賽中知道安全的踢球行為。 尊重競賽規則與比賽結果。 願意利用課餘時間自行練習或比賽。 	<ol style="list-style-type: none"> 一步一踢帶球的流暢度。 能做出足球基本動作移動的能力。 能做出各種改變球向的傳接球動作要領。 	<p>8</p>
<p>第(9)週 / 第(12)週</p>	<p>三、足球的進攻與防守</p> <ol style="list-style-type: none"> 進攻隊形與原則。 防守隊形與原則 	<ol style="list-style-type: none"> 運用一步一踢慢步繞球場後自由帶球暖身。 運球之快跑輕踢練習。 運用訓練盤練習帶球、傳球與射門。 二人或三人一組 	<p>健康與體育</p>	<p>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。</p> <p>3b-I-1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。</p> <p>2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。</p> <p>3c-I-2 表現安全的身體活動行為。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 五人制足球比賽規則文本。 足球門一座。 每人一顆足球。 訓練盤、繩梯一組。 	<ol style="list-style-type: none"> 表現雙腳變換自我調適練習。 表現出足球基本動作移動的能力。 能應用基本動作遊戲與練習進攻、防守。 能在比賽與練習中表現出認真參與 	<ol style="list-style-type: none"> 能將一步一踢帶球融入自由帶球做出5種變化。 能做出進攻與防守轉換跑位變化。 能選擇適當射門位置與機會。 	<p>8</p>

		<p>傳接球進攻練習</p> <p>5. 二一一隊形傳球進攻練習(或二二隊形進攻)。</p> <p>6. 分二組,每組給球2至4個球,帶球射門,沒有球者進行防守,不設守門員。</p> <p>7. 防守者守則:沒有隊形、近球者搶球、嚴守責任區,控球者協助前鋒。</p> <p>8. 進攻轉防守跑位變化練習。</p> <p>9. 防守轉進攻跑位變化練習。</p> <p>10. 進行比賽練習</p>		<p>3d- I -1 應用基本動作常識,處理練習或遊戲問題。</p> <p>4d- I -1 願意從事規律身體活動。</p>		<p>的學習態度</p> <p>5. 能在比賽中知道安全的踢球行為。</p> <p>6. 尊重競賽規則與比賽結果。</p> <p>7. 願意利用課餘時間自行練習或比賽。</p>			
<p>第 (13) 週 / 第 (16) 週</p>	<p>四、邊線球處理</p> <p>1. 邊線球進攻處理方法。</p> <p>2. 邊線球防守處理方法。</p>	<p>1. 運用一步一踢慢步繞球場後自由帶球暖身。</p> <p>2. 運用訓練盤練習帶球、傳球與射門。</p> <p>3. 訓練盤可排有順序性或無順序的排列,帶球轉彎練習。</p>	<p>進康 與體 育</p>	<p>2c- I -2 表現認真參與的學習態度。</p> <p>3b- I -1 能於引導下,表現簡易的自我調適技能。</p> <p>2c- I -1 表現尊重的團體互動行為。</p> <p>3c- I -2 表現安全的</p>	<p>1. 五人制足球比賽規則文本。</p> <p>2. 足球門一座。</p> <p>3. 每人一顆足球。</p> <p>4. 訓練盤、繩梯一組。</p>	<p>1. 在快跑下能應用一步一踢的原則帶球。</p> <p>2. 能應用基本動作遊戲與練習進攻、防守和射門。</p> <p>3. 能在比賽與練習中表現出認真參與</p>	<p>1. 能做出角球進攻與防守的站位方法。</p> <p>2. 能做出各種邊線球位置進攻與防守的站位方法。</p>		8

		<p>4. 三人交互傳球帶球射門。</p> <p>5. 四人互傳球中間可派一至三人搶球遊戲。</p> <p>6. 角球進攻站位與發球方法。</p> <p>7. 角球防守站位與搶球要領。</p> <p>8. 靠近己方球門邊線球的處理。</p> <p>9. 靠近中線邊線球的處理。</p> <p>10. 靠近對方球門邊線球的處理。</p> <p>11. 足球對抗賽</p>		<p>身體活動行為。</p> <p>3d- I -1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。</p>		<p>的學習態度</p> <p>4. 能在比賽中知道安全的踢球行為。</p> <p>5. 尊重競賽規則與比賽結果。</p> <p>6. 能在比賽中表現出邊線球進攻與防守的站位能力。</p>		
<p>第 (17) 週 / 第 (18) 週</p>	<p>五、自由球的處理</p> <p>1. 自由球進攻的站位。</p> <p>2. 自由球防守的站位。</p>	<p>1. 暖身動作剪刀腳、向後拉球等應用練習。</p> <p>2. 步伐調整與定點準度練習。</p> <p>3. 由定點轉為動態射門準度練習。</p> <p>4. 四人互傳球中間最多派三人壓迫。</p> <p>5. 一定範圍內以訓</p>	<p>健康與體育</p>	<p>2c- I -2 表現認真參與的學習態度。</p> <p>3b- I -1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。</p> <p>2c- I -1 表現尊重的團體互動行為。</p> <p>3c- I -2 表現安全的身體活動行為。</p> <p>3d- I -1 應用基本動</p>	<p>1. 五人制足球比賽規則文本。</p> <p>2. 足球門一座。</p> <p>3. 每人一顆足球。</p> <p>4. 訓練盤、繩梯一組。</p>	<p>1. 表現雙腳變換自我調適技能。</p> <p>2. 能應用基本動作準確射門</p> <p>3. 能在比賽與遊戲中表現團隊互助的行為。</p> <p>4. 能在比賽與練習中表現出認真參與的學習態度</p>	<p>1. 能在 30 秒內做出五種暖身動作的變化組合。</p> <p>2. 能調整步伐並射到定點。</p> <p>3. 能與隊友合作處理各種自由球的發球與防守。</p>	4

		<p>練盤設置多個球門，互相傳球穿越球門並停球為得一分。</p> <p>6. 靠近己方自由球進攻與防守的要領練習。</p> <p>7. 靠近中線自由球進攻與防守的要領練習。</p> <p>8. 靠近對方球門自由球進攻與防守的要領。</p> <p>9. 足球對抗賽</p>		<p>作常識，處理練習或遊戲問題。</p>		<p>5. 能在比賽中表現安全的防守進攻踢球行為。</p> <p>6. 尊重競賽規則與比賽結果。</p> <p>7. 能應用自由球處理練習和遊戲問題。</p>			
<p>第 (19) 週 / 第 (20) 週</p>	<p>六、綜合複習</p> <p>1. 自由球的處理。</p> <p>2. 邊線球的處理。</p> <p>3. 運球、傳球與射門</p>	<p>1. 暖身動作延伸應用練習。</p> <p>2. 傳接球身體的調整及傳球準度練習。</p> <p>3. 帶球過障礙或人並傳球射門。</p> <p>4. 利用自由球與邊線球在不同位置進攻。</p> <p>5. 多人多球進攻與防守遊戲。</p> <p>6. 分組對抗賽</p>	<p>健康 與體 育</p>	<p>2c- I -2 表現認真參與的學習態度。</p> <p>3b- I -1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。</p> <p>2c- I -1 表現尊重的團體互動行為。</p> <p>3c- I -2 表現安全的身體活動行為。</p> <p>3d- I -1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。</p>	<p>1. 五人制足球比賽規則文本。</p> <p>2. 足球門一座。</p> <p>3. 每人一顆足球。</p> <p>4. 訓練盤、繩梯一組。</p>	<p>1. 應用暖身動作養成個人技能。</p> <p>2. 應用基本動作簡潔的傳接球。</p> <p>3. 能在比賽中表現團隊互助和安全的踢球的行為。</p> <p>4. 能在比賽與練習中表現出認真參與的學習態度</p> <p>5. 尊重競賽規則與比賽結果。</p>	<p>1. 能在帶球二~三次以內傳球並進攻射門。</p> <p>2. 能與夥伴合作想出進攻策略與防守策略。</p> <p>3. 能自行判斷自由球與邊線球的處理方式。</p>		4

教材來源	<input type="checkbox"/> 選用教科書 () <input checked="" type="checkbox"/> 自編教材
特教需求學生 課程調整	※身心障礙類學生： <input checked="" type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有-智能障礙()人、學習障礙()人、情緒障礙()人、自閉症()人、 <u>(自行填入類型/人數)</u> ※資賦優異學生： <input checked="" type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有- <u>(自行填入類型/人數，如一般智能資優優異2人)</u> ※課程調整建議(特教老師填寫)： 1. 2.
	<p style="text-align: right;">特教老師簽名：</p> <p style="text-align: right;">普教老師簽名：黃武勇</p>