


嘉義縣南靖國小 110 學年度校訂課程教學內容規劃表

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)	40/上學期
符合 彈性課 程類型	<input type="checkbox"/> 第一類 統整性探究課程 <input type="checkbox"/> 主題 <input type="checkbox"/> 專題 <input type="checkbox"/> 議題 <input checked="" type="checkbox"/> 第二類 <input checked="" type="checkbox"/> 社團課程 <input type="checkbox"/> 技藝課程 <input type="checkbox"/> 第四類 其他						
學校 願景	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	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	E-A1 具備良好的生活習慣，促進身心健全發展，並認識個人特質，發展生命潛能。 E-A3 具備擬訂計畫與實作的能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。E-E-C2 具備理解他人感受，樂於與人互動，並與團隊成員合作之素養。		課程 目標	一、 認識足球比賽規則，並透過足球活動養成健康生活習慣，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)	教學活動 (學習活動)	教學資源	節數
第(1)週 - 第(4)週	認識足球	健體 1a- II -1 認識身心健康基本概念與意義 健體 2a- II -1 遵守上課規範和運動比賽規則 健體 1c- II -2 認識身體活動的傷害和防護概念 健體 4c- II -2 了解個人體適能與基本運動能力表現	1.介紹足球規則 2.足球場地規劃及守備位置 3.運動傷害處置與預防 4.繩梯練習 5.足球基本動作 6.敏捷度訓練	1.透過海報解說，認識維持身心健康的基本概念 2.專注聆聽足球規則與足球場的守備位置 3.認識運動傷害的處置方式及預防方法 4.透過繩梯提升敏捷度以展現基本運動能力	1.能說出維持身心健康的方法 2.能說出足球比賽的規則至少 2 項 3.能演示出日常生活中預防及處理運動傷害的方式 4.能完成繩梯速度訓練動作	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：足球規則與巴西操 1. 利用白板講解五人制足球規則 2. 足球場地體驗五人制守備位置 3. 繩梯示範演練與實際操作 活動三：足球基本動作 1. 腳內側盤球 2. 腳底點球拉球 3. 雙腳點球 活動四：敏捷度 1. 折返跑 2. 雙腳點球+折返跑 3. 雙腳點球+折返跑+運球 4. 敏捷度計時賽	1.健康的概念 <a href="http://www.nhcue.edu.tw/~liuhan/fitness1.htm">http://www.nhcue.edu.tw/~liuhan/fitness1.htm</a> 2.動傷害與防護  3.繩梯示範 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=xAUlx0eJ9eQ&amp;list=PLJQfdi6un6v4jUqN4odebz8dV_DbYl-Ru">https://www.youtube.com/watch?v=xAUlx0eJ9eQ&amp;list=PLJQfdi6un6v4jUqN4odebz8dV_DbYl-Ru</a> 4.足球基本動作 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=lmGvecS8p-M">https://www.youtube.com/watch?v=lmGvecS8p-M</a>	8
第(5)週 - 第(8)週	足球基本技巧-傳接球	健體 1d- II -1 認識動作技能概念與動作練習的策略 健體 2c- II -3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度	1.腳內側傳球(擺腿與觸球) 2.腳外側傳球 3.挑傳	1.認識運傳球的基本動作 2.喜歡進行足球基本傳接球動作練習 3.模仿運用完成傳接球動作練習策略	1.能知道傳接球的基本動作 2.能二人一組完成傳接球基本動作 3.能配合輔助標誌分組進行傳接球動作練習	活動一：神來之腿 1. 擺腿動作練習 2. 二人一組進行觸球練習 活動二：足球進洞 用二個三角錐上面放橫桿做為球門，場地內設置 5 組球門，	1.傳球技巧 <a href="https://kknews.cc/zh-tw/sports/gagzqv.html">https://kknews.cc/zh-tw/sports/gagzqv.html</a> 2.傳接球訓練	8

		健體 3d- II -1 運用動作技能的練習策略	4.傳接球練習 5.雙人練習 6.實戰練習			利用內外側傳球法的方式通過不同球門。 活動三：傳接球 1. 腳內側地面傳球與停球 2. 一人對牆練習 3. 雙人練習 活動四：雙人練習 1. 拋與腳內側接 2. 拋與腳外側接 3. 拋與身體擋球腳踢 4. 拋與頭點球 活動五：實戰練習	<a href="https://www.bilibili.com/video/av38729750/">https://www.bilibili.com/video/av38729750/</a>	
第(9)週 - 第(12)週	足球基本技巧-守門員	健體 1d- II -2 描述自己或他人動作技能的正確性 健體 2c- II -1 遵守上課規範和運動比賽規則 健體 3c- II -1 表現聯合性動作技能	1.守門員拋球分解動作 2.傳接球 3.守門員規則 4.五人制足球比賽規則 5.實戰練習 6.裝備整理	1.認識守門員拋接球的分解動作 2.表現合宜的上課態度並能遵守實戰練習比賽規則	1.能說出守門員拋接球的動作要領 2.能遵守團體規範 3.能將傳接球及守門技巧運用在實戰練習中	活動一：敏捷好小子 1. 巴西操 2. 繩梯 3. 角錐 活動二：眼明手快 1. 坐練側撲 2. 跪練側撲 3. 蹲練側撲 4. 站練側撲 5. 側撲滾地球 6. 前跑側撲 活動三：足球規則講解 1. 足球規則 2. 犯規動作 3. 團隊精神 4. 服從裁判 活動四：實戰練習	1.守門員基本動作練習 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=X7K_cwjLi0">https://www.youtube.com/watch?v=X7K_cwjLi0</a> 2.守門員撲球訓練 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=4fU8hCe9F8g">https://www.youtube.com/watch?v=4fU8hCe9F8g</a>	8

<p>第(13)週 - 第(16)週</p>	<p>攻 防 遊 戲</p>	<p>健體 1a- II -2 了解促進健康生活的 方法 健體 2c- II -1 遵守上課規範和運動比賽規則 健體 3b- II -2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能</p>	<p>1.健康生活 2.敏捷遊戲 3.足球基礎控球技巧分解(腳背運球、內外側停球折返、盤球、壓迫防守) 2.團體規範 3.裝備整理</p>	<p>1.認識健康生活的 方式 2.提升身體的敏捷度 3.了解控球的目的與運球的重要性 4.增進人際互動機會</p>	<p>1.能同儕合作創作出健康 生活課程地圖 2.攻防遊戲時能遵守上課 規範與遊戲規則 3.基礎控球操作時，能與 組員維持良好的溝通與 互動 4.實戰演練時能遵守比 賽規則</p>	<p>活動一：健康生活 1. 促進健康的生活方式 2. 繪製健康生活課程地圖 3. 海報發表 活動二：手腳並用 1. 抹布井字遊戲 2. 蓋房子&amp;拆房子 活動三：基礎控球(2-4 人一組) 1. 腳背運球移位 2. 內外側閃電運球 3. 內外側急停折返 4. 8 字運球練習 活動四：實戰演練</p>	<p>1.健康生活的 方式 <a href="https://www.studenthealth.gov.hk/zh_chi/health/hi/hi.html">https://www.studenthealth.gov.hk/zh_chi/health/hi/hi.html</a> 2.足球基本運球練習 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=MmIA3WR15c">https://www.youtube.com/watch?v=MmIA3WR15c</a></p>	<p>8</p>
<p>第(17)週 - 第(20)週</p>	<p>團 體 你 和 我</p>	<p>健體 2c- II -2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 健體 2d- II -2 表現觀賞者的角色和責任 健體 4c- II -1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處</p>	<p>1.五人制足球比賽規則 2.團隊精神(團隊默契、隊呼、球場禮儀) 3.實戰驗收與分享 4.裝備整理</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>1.五人制足球規則 <a href="https://www.ctfa.com.tw/attachments/article/2853/2014-2015%20Futsal%20law%20of%20the%20game.pdf">https://www.ctfa.com.tw/attachments/article/2853/2014-2015%20Futsal%20law%20of%20the%20game.pdf</a></p>	<p>8</p>
<p>教材來源</p>		<p><input type="checkbox"/>選用教材 ( ) <input checked="" type="checkbox"/>自編教材</p>						
<p>本主題是否融入資</p>		<p><input checked="" type="checkbox"/>無 融入資訊科技教學內容</p>						

訊科技教學內容	<input type="checkbox"/> 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: <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、( /人數) ※資賦優異學生: <input checked="" type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 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. <div style="text-align: right; margin-top: 20px;"> 特教老師簽名：  普教老師簽名：曾玲真 </div>

\*各校可視需求自行增減表格

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。

嘉義縣南靖國小 110 學年度校訂課程教學內容規劃表

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)	40/下學期
符合 彈性課 程類型	<input type="checkbox"/> 第一類 統整性探究課程 <input type="checkbox"/> 主題 <input type="checkbox"/> 專題 <input type="checkbox"/> 議題 <input checked="" type="checkbox"/> 第二類 <input checked="" type="checkbox"/> 社團課程 <input type="checkbox"/> 技藝課程 <input type="checkbox"/> 第四類 其他						
學校 願景	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	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	E-A1 具備良好的生活習慣，促進身心健全發展，並認識個人特質，發展生命潛能。 E-A3 具備擬訂計畫與實作的能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。 E-C2 具備理解他人感受，樂於與人互動，並與團隊成員合作之素養。		課程 目標	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)	教學活動 (學習活動)	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 升腳踝靈活度與柔軟度 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 5. 說一說：維持身心健康的方 法有哪些？ 6. 海報解說：健康身心基本概 念 7. 常見的運動傷害與防護 8. 運動傷害的處置演練 活動二：暖身與敏捷度訓練 4. 巴西操 5. 繩梯 活動三：球感基本動作 4. 腳內側盤球 5. 腳底點球拉球 6. 雙腳點球 7. 運球 活動四：協調訓練/繩梯 5. 側向跳躍 6. 單腳前跳 7. 側向弓箭步 8. 側步腳尖觸地 9. 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 <a href="https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=4141&amp;pid=13385">https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=4141&amp;pid=13385</a> 2.健康的生活 習慣 <a href="http://www.hkpe.net/hkdsepe/fitness_nutrition/healthy_behaviour.htm">http://www.hkpe.net/hkdsepe/fitness_nutrition/healthy_behaviour.htm</a> 6. 球感練習 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=tNOwOutkzpw">https://www.youtube.com/watch?v=tNOwOutkzpw</a> 7. 繩梯訓練 <a href="https://www.sportsplanetmag.com/article/desc/18011816165247305">https://www.sportsplanetmag.com/article/desc/18011816165247305</a> 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	1.暖身 2.直線帶球 3.改變方向帶球 4.改變方向	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	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	活動一：暖身 3. 巴西操 4. 繩梯 活動二：直線帶球 1. 正腳背一步一帶	1.帶球節奏練 習 <a href="https://kknews.cc/zh-tw/sports/ya6xbxa.html">https://kknews.cc/zh-tw/sports/ya6xbxa.html</a>	

		技能 健體 3d- II -1 運用動作技能的練習策略	盤球 5.假動作練習 6.分組比賽 7.裝備整理	換與假動作過人的方法	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	2. 加快腳步不低頭運球 活動三：改變方向帶球 4. 腳內側改腳外側銜接帶球 5. 企鵝腳帶球 6. 左右腳 S 形帶球 活動四：改變方向盤球 5. 腳內側轉向 6. 拉球轉向 7. 盤球轉向加強防守 活動五：假動作練習 活動六：實戰練習	2.腳內側轉向 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=SLIkWo29xHA">https://www.youtube.com/watch?v=SLIkWo29xHA</a> 3.拉球轉向 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=hTeT_cpUq_I">https://www.youtube.com/watch?v=hTeT_cpUq_I</a> 4.盤帶球節奏變化練習 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=FPRk2VDSobg">https://www.youtube.com/watch?v=FPRk2VDSobg</a>	
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 4. 巴西操 5. 繩梯 6. 角錐 活動二：內側傳接球 7. 動作要領說明 8. 踩球練習 9. 足內側控球練習 10. 兩人原地傳接球 11. 兩人跑動傳接球 活動三：外側傳接球 5. 動作要領說明 6. 擺腿練習 7. 雙人原地練習 8. 雙人跑動練習 9. 小組外側傳接球練習	1.足內側傳接球 <a href="http://163.28.10.78/content/primary/gym/yl_bc/ball/football/f13.htm">http://163.28.10.78/content/primary/gym/yl_bc/ball/football/f13.htm</a> 2.停球及運球 <a href="http://163.28.10.78/content/primary/gym/yl_bc/ball/football/f5.htm">http://163.28.10.78/content/primary/gym/yl_bc/ball/football/f5.htm</a>	

						<p>活動四：身體各部位傳接球與停球</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>滾地球與反彈球</li> <li>足內側/外側停球</li> <li>腹部停球</li> <li>足內側/外側運球</li> </ol> <p>活動五：實戰練習</p>		
第(13)週 - 第(16)週	射門與守門	<p>健體 1c- II -2 認識身體活動的傷害和防護概念</p> <p>健體 2c- II -1 遵守上課規範和運動比賽規則</p> <p>健體 2d-- II -1 描述參與身體活動的感覺</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>暖身</li> <li>停球腳尖射門</li> <li>內側射門練習</li> <li>腳背射門練習</li> <li>射門準度比賽</li> <li>足球運動注意事項說明</li> <li>裝備整理</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>認識運動傷害以及防護方法</li> <li>認識射門的動作要領及位置</li> <li>了解運動帶來的好處</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>確實做好運動防護估作並減少運動傷害</li> <li>學會射門技巧並成功完成射門動作</li> <li>能說出運動時的感受與運動帶來的改變</li> </ol>	<p>活動一：伸展操</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>手腳伸展</li> <li>拉腳背</li> <li>腿前壓</li> <li>壓腿拉腰</li> <li>前壓小腿</li> </ol> <p>活動二：運動常見的傷害與防護概念介紹</p> <p>活動三：射門與守門技巧練習</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>腳尖射門</li> <li>內側射門</li> <li>腳背射門</li> </ol> <p>活動四：射門準度比賽 V.S.守門撲球賽</p> <p>活動五：足球規則講解及運動安全注意事項</p> <p>活動六：實戰演練</p> <p>活動七：課程分享</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>守門員動作及射門動作 <a href="http://163.28.10.78/content/primary/gym/yl_bc/ball/football/f8.htm">http://163.28.10.78/content/primary/gym/yl_bc/ball/football/f8.htm</a></li> <li>如何做好運動防護不受傷 <a href="https://www.ttv.com.tw/lohas/view/41688/554">https://www.ttv.com.tw/lohas/view/41688/554</a></li> </ol>	
第(17)週 -	足球小將	<p>健體 2c- II -2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。</p> <p>健體 3b- II -2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>足球規則講解、守備位置</li> <li>小組練習</li> <li>實戰演練</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>認識五人制足球比賽規則</li> <li>培養團隊默契與增進團隊合作機會</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>能說出足球比賽的規則至少 3 點</li> <li>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</li> </ol>	<p>活動一：足球規則</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>球員人數與裝備</li> <li>進球方法</li> <li>犯規與不正當行為</li> </ol> <p>活動二：誰與爭鋒</p>		

第 (20) 週	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	4.分享：運 動帶給我 的改變&假 期間的的 運動規劃	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	3.能遵守比賽規則展現 運動家精神	5. 建立團隊默契 6. 隊呼 7. 球場禮儀 8. 小隊遊戲—支援前線 活動三：實戰驗收 活動四：課程分享		
教材來源	<input type="checkbox"/> 選用教材 (                    ) <input checked="" type="checkbox"/> 自編教材						
本主題是否融 入資訊科技教 學內容	<input checked="" type="checkbox"/> 無 融入資訊科技教學內容 <input type="checkbox"/> 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	<p>※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、( /人數)</p> <p>※資賦優異學生: <input checked="" type="checkbox"/>無    <input type="checkbox"/>有- (自行填入類型/人數, 如一般智能資優優異 2 人)</p> <p>※課程調整建議(特教老師填寫):</p> <p>1.</p> <p>2.</p> <p>特教老師簽名:</p> <p>普教老師簽名: 曾玲真</p>						

**\*各校可視需求自行增減表格**

**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。