

嘉義縣南靖國小 110 學年度校訂課程教學內容規劃表

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)	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、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)	教學活動 (學習活動)	教學資源	節數
第(1)週 - 第(4)週	進階足球介紹	健體 1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。 健體 2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。 健體 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力	1.健康概念 2.暖身遊戲-繩梯/巴西操 3.踢擊練習 4.運球 5.場地介紹與規則說明 6.小組練習基本動作	1.認識促進健康生活的方法 2. 透過踢擊與運球練習提升敏捷度以展現穩定的身體控制與協調能力 3.專注聆聽足球規則與足球場的守備位置	1.能說出促進健康生活的方法 2. 能完成繩梯速度訓練動作 3.能運用介紹的踢擊技巧完成踢擊動作 4.能運用運球技巧完成運球任務 5.能養成規律運動習慣，並持續維持促進健康的生活型態	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：促進健康生活的 方法 活動二：足球暖身/繩梯/巴西操 活動三：踢擊練習 1. 助跑 2. 支撐腳站位 3. 擺腿擊球 活動四：運球 1. 基礎動作——一步一帶 2. 不低頭運球 3. 左右腳帶球 活動五：足球規則說明	1.健康的概念 http://www.nhcue.edu.tw/~lihan/fitness1.htm 2. 繩梯示範 https://www.youtube.com/watch?v=xAU1x0eJ9eQ&list=P-LJQfdi6un6v4jUqN4odebz8dV_DbY1-Ru 3.踢球法 https://kknews.cc/zh-tw/sports/1k3ba69.html 4.運球 https://kknews.cc/zh-tw/sports/ya6xbxa.html	8
第(5)週 - 第(8)週	盤運球、停球	健體 1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。 健體 2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態 健體 3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能	1.運動安全 2.常見運動傷害防護與如何自我監控處理 3.盤運球練習 (1)左右單腳運球/雙腳運球 (2)運盤球方向變化/速度變化 (3)假動作練習	1.能認識運動安全時的注意事項並應用防護知識維護運動安全 2.認識運盤球的技巧及如何應用在實戰練習中 3.應用策略完成防守動作並增進身體敏捷力	1. 能說出運動安全的注意事項至少 2 點 2.能維護運動時的安全 3.能做出正確的運球、轉身、點球、撥球、拉球、扣球、停球等動作技能至少完成 3 種動作 4.防守遊戲時能成功做出防守動作	活動一：運動安全大家一起來 1. 運動安全介紹 2. 常見運動傷害防護與如何自我監控處理(ppt) 活動二：運盤球 1. 熱身操 2. 運用標盤進行左右單腳及雙腳的運盤球練習 3. 運盤球方向變化練習(聽哨音提升敏捷度練習) 4. 假動作改變球的方向練習 5. 標示筒練習 6. 運盤球與防守遊戲	1.兒童運動安全 https://kknews.cc/zh-tw/baby/ji3843q.html 2.教育部體育署校園運動防護資訊網 https://sportinjury.kmu.edu.tw/ 3.足球盤運球與過人 http://163.28.10.78/content/primarv/gym/vl_bc/ball/football/f26.htm	8

			4.停球 5.裝			活動三：停球 1. 腳底停球 2. 腳內側停球 3. 腳底、內外側停球 4. 大腿停球	3.足球基本停球示範 https://www.youtube.com/watch?v=y6nZcyutwu8	
第(9)週 - 第(12)週	傳接球	健體 1a-III-1 認識生理、心理與社會各層面健康的概念 健體 2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範 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.傳接球基本動作 2.雙人互動練習 3.三人&四人傳接球練習 4.實戰體驗 5.分享~實戰寶典 6.裝備整理	1.認識健康的定義及維持健康的方法 2.表現運動家精神並遵守球場規範 3.運用傳接球要點展現出傳接球技能	1. 能說出日常生活中自己維持健康的方法至少 2 點 2. 多人練習時能表現出運動家精神並遵守球場規則服從裁判 3. 進行傳接球練習時能運用要點展現出技能並發揮個人運動潛能	活動一：足下功夫好神氣 1. 內側傳球 2. 內側控球 3. 足底停球 4. 傳球要點說明(支撐腳踩穩、踢球腳內側打平、踢球時雙腳微蹲) 活動二：合作無間/二人互傳 1. 雙人向前移動式內側傳接球 2. 腳背帶球繞圓盤 活動三：傳接球遊戲 1. 三角小組 (1) 三角練習 (2) 一搶三 2. 四人三角接球後跑位 (1) 四人三角跑位練習 (2) 一搶四 活動四：實戰練習 活動五：運動帶來什麼改變經驗分享 1. 健康的概念 2. 我的健康生活	1.足下風雲 https://www.learnmode.net/flip/video/20860 2.四人三角 https://www.youtube.com/watch?v=HKMj81NHU6Y 3.一搶四輪轉訓練 https://www.youtube.com/watch?v=2JJZfmB2trI	8

第(13)週 - 第(16)週	射門與守門	<p>健體 1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範</p> <p>健體 3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略</p> <p>健體 4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 熱身 2. 守門員動作 3. 敏捷訓練 4. 團隊合作 5. 射門動作 6. 實戰演練 7. 裝備整理 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識守門員的防守角度與擊球方法 2. 運用守門及射門技巧於實戰演練中 3. 喜歡規律運動的生活 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能做出守門員接滾地球、接高飛球及擊球的動作 2. 實戰演練時能運用攻防策略並與團隊成員團結合作 3. 喜歡足球活動 	<p>活動一：熱身動作</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 巴西操 2. 小步慢跑&擺動雙臂 3. 高抬腿跑動&側向跑動 4. 後擺小腿跑動後擺 5. 由內向外擴展大腿前進 6. 繩梯練習 7. 爆發力練習 <p>活動二：守門員動作練習</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 滾地球接法 2. 高飛球接法 3. 擊球法 <p>活動三：敏捷與團隊合作</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 繩梯 2. 欄架 3. 角錐 4. 圓盤 5. 織網捉魚 <p>射門動作練習</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 足內側射門 2. 足外側射門 3. 正足背射門 <p>活動四：實戰練習</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 你射我擋 2. 五人制足球賽 	<ol style="list-style-type: none"> 3. 足球熱身 https://kknews.cc/zh-tw/sports/96ynmnb.html 4. 守門員及射門動作練習 http://163.28.10.78/content/primary/gym/y1_bc/ball/football/f8.htm 5. 敏捷度訓練 https://kknews.cc/zh-tw/fit/8v5q88n.html 6. 織網捉魚 http://163.28.10.78/content/primary/gym/y1_bc/ball/football/f29.htm 	8
第(17)週 - 第(20)週	實戰演練	<p>2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神</p> <p>健體 3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1.五人制足球比賽規則 2.團隊精神 (團隊默契、隊呼、球場禮) 	<ol style="list-style-type: none"> 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.學習擬定運動計畫 	<ol style="list-style-type: none"> 1.能遵守足球比賽的規則並服從教練 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 	<p>活動一：足球規則</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 球員人數與裝備 2. 進球方法 3. 犯規與不正當行為 <p>活動二：誰與爭鋒</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1.五人制足球規則 https://www.ctfa.com.tw/attachments/article/2853/2014-2015%20Fut 	8

嘉義縣南靖國小 110 學年度校訂課程教學內容規劃表

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)	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	四、 增進體適能，養成規律運動並促進身心健康發展。 五、 建立休閒運動的健康生活型態，養成終身學習的運動習慣。 六、 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	四、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。 五、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。 六、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)	教學活動(學習活動)	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 3. 認識健康的重要性 4. 認識健康促進的概念 5. 了解影響健康的因素 6. 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 4. 前推球踏地~腳背前半部 5. 小碎步前推運球 6. 腳外側運球 7. 腳外側運球-左右腳轉換 活動四：運球穿越障礙物 4. 繞標筒 5. S型左右腳交換繞標筒 6. 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/yl_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内容與方法 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 3. 健康飲食 4. 85210 計畫 5. 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 6. 下課到戶外走走 7. 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	1. 健康促進自主管理 http://hpe.tn.edu.tw/105/data/hpe11451/6/6-1-1.pdf 2. 傳接球射門 https://www.youtube.com/watch?v=Z1vfper3h3M	8

						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		
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	4. 能採取正向的健康行為並完成紀錄 5. 能說出同組成員進行動作時做得確實的部分 6. 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) 3. 小跑步踏進踏出 4. 前跨步退後 5. 左右併步 6. 開合跳 7. 繞圈小步跑 8. 十字跳 9. 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 -	自由球與邊線	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	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	4. 理解運動技能正確性的重要 5. 認識犯規與罰球的相關規定 6. 認識自己的體適能與足球運動技能表	4. 能比較出動作正確與錯誤之間的差異 5. 能表現出合乎球場規定的動作並能避免犯規的情形發生	活動一：熱身操(巴西操) 活動二：敏捷度訓練 8. 小步慢跑&擺動雙臂 9. 高抬腿跑動&側向跑動 10. 後擺小腿跑動後擺 11. 由內向外擴展大腿前進	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	8

第 (16) 週	球	健體 4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現	5. 邊線球進攻與防守 6. 五人制實戰演練	現	6. 能完成體適能檢測並做出教練要求的足球技能動作	12. 繩梯練習 13. 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	2. 五人制足球規則(2) http://163.26.157.1/xoops/web/health/football/2/2-1.htm	
第 (17) 週 - 第 (20) 週	戰術配合與模擬賽	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
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	※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 type="checkbox"/> 無 <input checked="" type="checkbox"/> 有- (自行填入類型/人數，如一般智能資優優異 1 人)							

課程調整	※課程調整建議(特教老師填寫): 1. 無 2. 特教老師簽名: 杜雨璇 普教老師簽名: 曾玲真
------	--

*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。