

112 學年度嘉義縣民雄國民中學體育班第一二學期體育專業領域競爭類型運動-足球教學計畫表 設計者： 林柏志

一、教材來源：■自編 □編選-參考教材○○ 二、本領域每週學習節數：8 節（專業領域 5 節+特殊需求專業領域 3 節）

三、體育專業領域課程核心素養：

A 自主行動	B 溝通互動	C 社會參與
體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。	體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。	體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。

四、本學期課程內涵：第一學期

教學進度	單元名稱	專業領域學習表現	專業領域學習內容	學習目標	教學重點	評量方式
第 1-4 週	體能 技術	P-IV-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔軟組合性訓練 T-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術	P-IV-A7 標的性球類運動肌耐力、心肺耐力與柔軟度等組合性體能 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術	1. 提升體能 2. 提升個人技術	1. 體能、肌力、核心、速度、敏捷、協調、爆發力 2. 基本動作傳、停、帶、射 3. 安排友誼賽交流	1、個人專項表現。 2、團隊紀律表現。 3、出席率及訓練態度表現。
第 5-8 週	體能 技術 戰術	P-IV-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔軟組合性訓練	P-IV-A7 標的性球類運動肌耐力、心肺耐力與柔軟度等組合性體能 T-IV-B6 守備/跑分	1. 提升體能 2. 提升個人技術 3. 提升團隊戰術	1. 體能、肌力、核心、速度、敏捷、協調、爆發力 2. 基本動作傳、停、帶、射	1、個人專項表現。 2、團隊紀律表現。 3、出席率及

		T-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術 Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練	性球類運動中守備、跑分、攻擊的移位、平衡組合性技術 Ta-IV-C3 陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰術		3. 攻守轉換 4. 區域防守、人盯人防守 5. 定位球戰術、運動戰戰術 6. 安排友誼賽交流	訓練態度表現。
第 9-12 週	體能技術戰術	P-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動組合性體能訓練 T-IV-3 了解並演練守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的組合性技術 Ta-IV-2 了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略運用	P-IV-A8 標的性球類運動體能處方 T-IV-B6 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的移位、平衡組合性技術 Ta-IV-C4 陣地攻守性球類運動之盯人防守、區域協防等組合性防守策略	1. 提升體能 2. 提升個人技術 3. 提升團隊戰術	1. 體能、肌力、核心、速度、敏捷、協調、爆發力 2. 基本動作傳、停、帶、射 3. 攻守轉換 4. 定位球戰術、運動戰戰術 5. 安排友誼賽交流	1、個人專項表現。 2、團隊紀律表現。 3、出席率及訓練態度表現。
第 13-16 週	體能技術戰術	P-IV-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、	P-IV-A7 標的性球類運動肌耐力、心肺耐力與柔軟度等	1. 提升體能 2. 提升個人技術 3. 提升團隊戰術	1. 體能、肌力、核心、速度、敏捷、協調、爆發力	1、個人專項表現。 2、團隊紀律

		肌耐力、敏捷及柔軟組合性訓練 T-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術 Ta-IV-2 了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略運用	組合性體能 T-IV-B3 陣地攻守性球類運動之運(控)、投、射(踢)、罰等，個人組合性進攻動作 Ta-IV-C3 陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰術		2. 基本動作傳、停、帶、射 3. 區域防守、人盯人防守 4. 定位球戰術、運動戰戰術 5. 安排友誼賽交流	表現。 3、出席率及訓練態度表現。
第 17-21 週	體能 技術 戰術	P-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動組合性體能訓練 T-IV-3 了解並演練守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的組合性技術 Ta-IV-4 執行並強化標的性球類運動組合性戰術	P-IV-A8 標的性球類運動體能處方 T-IV-B7 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的協調、反應組合性技術 Ta-IV-C7 標的性球類運動組合性戰術	1. 提升體能 2. 提升個人技術 3. 提升團隊戰術	1. 體能、肌力、核心、速度、敏捷、協調、爆發力 2. 基本動作傳、停、帶、射 3. 陣型轉換 4. 定位球戰術、運動戰戰術 5. 安排友誼賽交流 6. 影片欣賞	1、個人專項表現。 2、團隊紀律表現。 3、出席率及訓練態度表現。

第二學期

教學進度	單元名稱	專業領域學習表現	專業領域學習內容	學習目標	教學重點	評量方式
第 1-4 週	體能 技術	P-IV-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔軟組合性訓練 T-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術	P-IV-A3 陣地攻守性球類運動心肺耐力、肌力、肌耐力的組合性體能 T-IV-B8 標的性球類運動相關之拋、擲、滾、試瞄、打擊所連結而成之組合性技術	1. 提升體能 2. 提升個人技術	1. 體能、肌力、核心、速度、敏捷、協調、爆發力 2. 基本動作傳、停、帶、射 3. 安排友誼賽交流	1、個人專項表現。 2、團隊紀律表現。 3、出席率及訓練態度表現。
第 5-8 週	體能 技術 戰術	P-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓練 T-IV-3 了解並演練守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的組合性技術 Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練	P-IV-A7 標的性球類運動肌耐力、心肺耐力與柔軟度等組合性體能 T-IV-B4 陣地攻守性球類運動之抄、截、盯人與區域等，個人組合性防守動作與步伐 Ta-IV-C4 陣地攻守性球類運動之盯人防守、區域協防等組合性防守策略	1. 提升體能 2. 提升個人技術 3. 提升團隊戰術	1. 體能、肌力、核心、速度、敏捷、協調、爆發力 2. 基本動作傳、停、帶、射 3. 攻守轉換 4. 定位球戰術、運動戰戰術 5. 安排友誼賽交流	1、個人專項表現。 2、團隊紀律表現。 3、出席率及訓練態度表現。
第 9-12 週	體能	P-IV-3 了解並運用	P-IV-A4 陣地攻守	1. 提升體能	1. 體能、肌力、核	1、個人專項

	技術戰術	守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練 T-IV-3 了解並演練守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的組合性技術 Ta-IV-2 了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略運用	性球類運動之速度、協調、敏捷、穩定及身體控制 T-IV-B5 陣地攻守性球類運動之傳接球、快攻、多打少之攻防等組合性團隊合作技術 Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術	2. 提升個人技術 3. 提升團隊戰術	心、速度、敏捷、協調、爆發力 2. 基本動作傳、停、帶、射 3. 區域防守、人盯人防守 4. 定位球戰術、運動戰戰術 5. 安排友誼賽交流	表現。 2、團隊紀律表現。 3、出席率及訓練態度表現。
第 13-16 週	體能技術戰術	P-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動組合性體能訓練 T-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動技術之要領，運用運動力學的概念及修正瞄準之精確度 Ta-IV-4 執行並強化標的性球類運動組合性戰術	P-IV-A6 守備/跑分性球類運動之敏捷及柔韌組合 T-IV-B7 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的協調、反應組合性技術 Ta-IV-C3 陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰術	1. 提升體能 2. 提升個人技術 3. 提升團隊戰術	1. 體能、肌力、核心、速度、敏捷、協調、爆發力 2. 基本動作傳、停、帶、射 3. 陣型轉換 4. 定位球戰術、運動戰戰術 5. 安排友誼賽交流	1、個人專項表現。 2、團隊紀律表現。 3、出席率及訓練態度表現。
第 17-21 週	體能	P-IV-3 了解並運用	P-IV-A8 標的性球	1. 提升體能	1. 體能、肌力、核	1、個人專項

	<p>技術 戰術</p>	<p>守備/跑分性球類 運動速度、肌力、 肌耐力、敏捷及柔 韌組合性訓練 T-IV-4 熟悉並執行 標的性球類運動技 術之要領，運用運 動力學的概念及修 正瞄準之精確度 Ta-IV-4 執行並強 化標的性球類運動 組合性戰術</p>	<p>類運動體能處方 T-IV-B6 守備/跑分 性球類運動中守 備、跑分、攻擊的 移位、平衡組合性 技術 Ta-IV-C3 陣地攻守 性球類運動之組合 性團隊進攻戰術</p>	<p>2. 提升個人技術 3. 提升團隊戰術</p>	<p>心、速度、敏捷、 協調、爆發力 2. 基本動作傳、停、 帶、射 3. 陣型轉換 4. 定位球戰術、運動 戰戰術 5. 安排友誼賽交流 6. 影片欣賞</p>	<p>表現。 2、團隊紀律 表現。 3、出席率及 訓練態度表 現。</p>
--	------------------	--	--	--------------------------------	---	---