

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. 促進健康生活的方法 2. 健康促進的生活型態 3. 踢擊與運球	1. 認識促進健康生活的方法 2. 養成固定規律運動習慣以培養健康促進的生活型態 3. 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	1. 能說出促進健康生活的方法 2. 能養成規律運動習慣，並持續維持促進健康的生活型態 3. 能完成繩梯速度訓練動作 4. 能運用介紹的踢擊技巧完成踢擊動作 5. 能運用運球技巧完成運球任務	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： (1) 促進健康生活的方法 (2) 健康促進的生活型態 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/~linhan/fitness1.htm 2. 繩梯示範 https://www.youtube.com/watch?v=xAU1x0eJ9eQ&list=PLJQfdi6un6v4jUqN4odebz8dV_DbY1-Ru 3. 踢球法 https://kknews.cc/zh-tw/sports/lk3ba69.html 4. 運球 https://kknews.cc/zh-tw/sports/ya6xbxa.html	8
第(5)週 -	盤運球、停	健體 1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。 健體 1c-III-1 了解運動技	1. 運動安全 2. 常見運動傷害防護 3. 盤運球練習 (1)左右單腳	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. 認識運盤球的技能要素與規範並應用在實戰	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、	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. 兒童運動安全 https://kknews.cc/zh-	8

第 (8) 週	球	能要素和和基本運動規範 健體 3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能	運球/雙腳運球 (2)運盤球方向變化/速度變化 (3)假動作練習	練習中 3. 應用運盤球策略完成防守動作並增進身體敏捷力	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	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 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	tw/baby/jj3843q.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/primary/gym/yl_bc/ball/football/f26.htm 3. 足球基本停球示範 https://www.youtube.com/watch?v=y6nZcyu8twu8	
第 (9) 週 - 第 (12) 週	傳接球	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 健體 1a-III-1 認識生理、心理與社會各層面健康的概念	1. 傳接球基本動作 2. 我的健康生活 3. 實戰寶典：人際互動與競賽關係	1. 運用傳接球要點展現出傳接球技能 2. 認識生理與心理健康的定義及維持健康的方法 3. 表現運動家精神並遵守球場規範	1. 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 2. 能說出日常生活中自己維持健康的方法至少 2 點	活動一：足下功夫好神氣 1. 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) 2. 內側傳球 3. 內側控球 4. 足底停球 活動二：身心健康合為一	1. 足下風雲 https://www.learnmode.net/flip/video/20860 2. 四人三角 https://www.youtube.com/watch?v=y6nZcyu8twu8	8

		健體 2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範			3. 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	1. 身心健康的要素 2. 我的健康生活 活動三：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 活動四：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 活動五：實戰練習 1. 分組競賽 2. 分享：實戰寶典-人際互動與競賽關係	tch?v=HKMj81NHU6Y 3. 一搶四輪轉訓練 https://www.youtube.com/watch?v=2JJZfmB2trI	
第 (13) 週 - 第 (16) 週	射門與守門	健體 1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範 健體 3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略 健體 4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活	1. 守門員動作 2. 攻防策略-敏捷訓練 3. 實戰演練	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. 養成規律運動的生活習慣	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. 能固定參與足球社團活動	活動一：熱身動作 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 活動二：守門員動作練習 1. 滾地球接法 2. 高飛球接法 3. 擊球法 活動三：敏捷與團隊合作	1. 足球熱身 https://kknews.cc/zh-tw/sports/96ynmn.html 2. 守門員及射門動作練習 http://163.28.10.78/content/primary/gym/y1_bc/ball/football/f8.htm	8

						1. 繩梯 2. 欄架 3. 角錐 4. 圓盤 5. 織網捉魚 活動四：射門動作練習 1. 足內側射門 2. 足外側射門 3. 正足背射門 活動五：實戰練習 1. 你射我擋 2. 五人制足球賽	3. 敏捷度訓練 https://kknews.cc/zh-tw/fit/8v5q88n.html 4. 織網捉魚 http://163.28.10.78/content/primary/gym/yl_bc/ball/football/f29.htm	
第 (17) 週 - 第 (20) 週	實戰演練	2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神 健體 3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能 健體 4c-III-3 擬定簡易的體適能與運動技能的運動計畫	1. 團隊精神（團隊默契、隊呼、球場禮儀、同理心訓練） 2. 進球策略與技巧練習 3. 寒假運動計畫	1. 分組實戰時能展現同理心與團隊精神 2. 應用進球技巧於實戰演練中 3. 學習擬定運動計畫	1. 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 2. 能完成帶球過人進球動作 3. 能擬定寒假運動計畫	活動一：團隊精神/誰與爭鋒 1. 建立團隊默契 2. 隊呼 3. 球場禮儀 4. 同理心練習 5. 小隊遊戲—支援前線 活動二：規則與策略 1. 球員人數與裝備 2. 進球方法 3. 犯規與不正當行為 4. 運用進球方法練習進球且不犯規 活動三：實戰驗收 活動四：我的寒假運動計畫	1. 五人制足球規則 https://www.ctfa.com.tw/attachments/article/2853/2014~2015%20Futsal%20law%20of%20the%20game.pdf	8

下 學 期

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 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. 運球技巧 3. 運盤球穿越障礙射門 4. 運球過人與攻防	1. 表達生活行為對健康生活的影響 2. 做出運球穿越障礙射門與運球過人動作	1. 能說出促進健康生活的方法 2. 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：運盤球穿越障礙物 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/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. 傳接球練習 3. 運球穿越障礙射門	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	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	8

						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	https://www.youtube.com/watch?v=Z1vfper3h3M	
第 (9) 週 - 第 (12) 週	足球 攻 守	健體 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力 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. 敏捷訓練 2. 敏捷動作與美感呈現 3. 進攻與防守策略	1. 透過敏捷訓練提高身體控制和協調能力 2. 欣賞球員在運動中呈現出的力與美 3. 實戰演驗五人制足球的進攻與防守隊形	1. 完成敏捷訓練各項動作技能 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 8. 敏捷訓練動作分析：正確度與運動美感 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. 敏捷度與運動姿勢 2. 足球規則-犯規與罰球 3. 足球體適能	1. 理解運動技能正確性的重要 2. 覺察犯規與罰球的情境 3. 比較個人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 7. 運動姿勢正確度的比較與討論 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：足球體適能檢測訓練 1. 點球與盤球 2. 彈跳與控球 3. 分析與比較 活動六：實戰練習	1. 五人制足球規則(1) https://www.ctfa.com.tw/attachments/article/1827/2013%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. 攻防任務 2. 小組任務與團隊默契 4. 五人制足球賽實戰演練	1. 分辨不同攻防位置球員的角色與任務 2. 培養團隊默契與團隊合作精神 3. 體驗實戰比賽中可能面臨到的問題或困難並提出解決策略	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/敏捷度訓練 活動二：攻防任務戰 1. One by one 2. 過人 3. 討論：球員角色任務 活動三：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 4. 如何培養正向的團隊默契		8

						活動三：實戰演練 活動四：實戰情境討論與問題 解決策略分享		
教材來源	☐ 選用教材（ ） ☒ 自編教材							
本主題是否 融入資訊科技教學內容	☒ 無 融入資訊科技教學內容 ☐ 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：☐無 ☒有-智能障礙(1)人、學習障礙()人、情緒障礙()人、自閉症()人、<u>(/人數)</u> ※資賦優異學生：☒無 ☐有- <u>(自行填入類型/人數，如一般智能資優優異 人)</u> ※課程調整建議(特教老師填寫)： 學生於學期中轉學，尚未有派案教師，經詢問他校特教老師後給予的建議如下： 1. 學習內容調整：將較長的學習教材切割成數個較短的段落，以利有效學習。 2. 學習評量調整：依據學生的學習目標及學生表現來調整評量標準。 3. 學習環境調整：安排結構化的教室環境，有固定明確流程步驟指示，讓學生清楚如何完成。 4. 學習歷程調整：透過合作學習，利用口語提醒、同儕示範等，引導學生共同學習完成任務。 特教老師簽名： 普教老師簽名：曾玲真							