

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. 健康的 身心與防 護 2. 足球規 則及守備 位置 3. 足球基 本動作	1. 透過海報解說，認識維持身心健康的概念 2. 遵守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. 了解足球基本動作並能透過繩梯提升敏捷度	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. 能完成足球基本動作訓練	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 http://www.nhcue.edu.tw/~linhan/fitness1.htm 2. 動傷害與防護  3. 繩梯示範 https://www.youtube.com/watch?v=xAU1x0eJ9eQ&list=PLJQfdi6un6v4jUqN4odebz8dV_DbY1-Ru 4. 足球基本動作 https://www.youtube.com/watch?v=lmGvecS8p-M	8
第(5)週 -	足球基本技	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. 傳接球動作	1. 認識運傳球的基本動作 2. 樂於嘗試足球基本傳接球動作練習 3. 運用傳接球動作練習	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	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	1. 傳球技巧 https://kknews.cc/zh-tw/sports/ggazoqy.html 2. 傳接球訓練	8

第 (8) 週	巧 - 傳 接 球	健體 3d-II-1 運用動作技能的練習策略		策略完成動作	3. 能配合輔助標誌分組進行傳接球動作練習	用二個三角錐上面放橫桿做為球門，場地內設置 5 組球門，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	https://www.bilibili.com/video/av38729750/	
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	1. 守門員動作分解 2. 五人制足球比賽規則	1. 描述並示範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(守門動作要訣) 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	1. 守門員基本動作練習 https://www.youtube.com/watch?v=X7K_cwjoLi0 2. 守門員撲球訓練 https://www.youtube.com/watch?v=4fU8hCe9F8g	8

						4. 服從裁判 活動四：實戰練習		
第 (13) 週 - 第 (16) 週	攻 防 遊 戲	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	1. 健康生活課程地圖 2. 足球基礎控球（腳背運球、內外側停球折返、盤球、壓迫防守） 3. 團體規範與人際關係	1. 了解健康生活的方 式 2. 了解並遵守比賽規則 3. 透過分組合作增進人際互動技能	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. 分組實戰演練時能遵守比賽規則以維持良好人際互動關係	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&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 活動五：團體規範與人際關係	1. 健康生活的方 式 https://www.studenthealth.gov.hk/tc_chi/health/health_hi/health_hi_ah1.html 2. 足球基本運球練習 https://www.youtube.com/watch?v=Mm1A3WR15c	8
第 (17) 週 - 第 (20) 週	團 體 你 和 我	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	1. 足球比賽規則 2. 球場禮儀與團隊默契 3. 規律運動之益處	1. 培養團隊默契與增進團隊合作機會 2. 觀賞球隊比賽時能注意觀賞者的角色與責任 3. 養成每週規律運動的健康習慣	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	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—支援前線 活動三：實戰驗收 活動四：課程分享-規律運動的好處	1. 五人制足球規則 https://www.ctfa.com.tw/attachments/article/2853/2014-2015%E2%Futsa%E2%1aw%E2%0f%20the%E2%0game.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	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. 健康的 生活 2. 球感 基本動作	1. 學習足球基本技能，體驗 促進健康生活的方 法 2. 提供規律運動機會，促進 改善個人健康習慣 3. 透過 球感基本動作 ，提升腳踝靈活度與柔軟度並 表現聯合性動作技能	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 1. 說一說：維持身心健康生活的方法有哪些？ 2. 海報解說： (1)健康身心基本概念 (2)運動與健康 3. 常見的運動傷害與防護 4. 運動傷害的處置演練 活動二：暖身與敏捷度訓練 1. 巴西操 2. 繩梯 活動三： 球感基本動作 1. 腳內側盤球 2. 腳底點球拉球 3. 雙腳點球 4. 運球 活動四：協調訓練/繩梯 1. 側向跳躍 2. 單腳前跳 3. 側向弓箭步 4. 側步腳尖觸地 5. 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 https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=4141&pid=13385 2. 健康的生活習慣 http://www.hkpe.net/hkds/epe/fitness_nutrition/healthy_behavior.htm 4. 球感練習 https://www.youtube.com/watch?v=tN0w0utkzpw 5. 繩梯訓練 https://www.sportsplanetmag.com/article/desc/18011816165247305	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技能 健體 3d-Ⅱ-1 運用動作技能的練習策略	1. 直線帶球 2. 改變方向帶球 3. 盤球 4. 假動作過人	1. 描述出足球帶球與改變方向的技巧 2. 透過模仿教練帶球動作以增進自我動作能力 3. 運用盤帶球的節奏變化與動作技能做出假動作過人的方法	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 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	活動一：暖身 1. 巴西操 2. 繩梯 活動二：直線帶球 1. 正腳背一步一帶 2. 加快腳步不低頭運球 活動三：改變方向帶球 1. 腳內側改腳外側銜接帶球 2. 企鵝腳帶球 3. 左右腳 S 形帶球 活動四：改變方向盤球 1. 腳內側轉向 2. 拉球轉向 3. 盤球轉向加強防守 活動五：假動作練習 活動六：實戰練習	1. 帶球節奏練習 https://kknews.c/c/zh-tw/sports/ya6xbxa.html 2. 腳內側轉向 https://www.youtube.com/watch?v=SLIkWo29xHA 3. 拉球轉向 https://www.youtube.com/watch?v=hTeT_cpUq_I 4. 盤帶球節奏變化練習 https://www.youtube.com/watch?v=FPRk2VDsobg	8
第 (9) 週 - 第 (12) 週	傳接球與停球練習	健體 2c-Ⅱ-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度 健體 4d-Ⅱ-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的好處	1. 內側傳接球 2. 外側傳接球 3. 身體各部位傳接球與停球	1. 願意主動參與團隊練習並喜歡從事足球運動 2. 透過足球練習培養規律運動的習慣	1. 勇於嘗試新的動作練習並配合完成雙人動作技巧 2. 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 1. 巴西操 2. 繩梯 3. 角錐 活動二：內側傳接球 1. 動作要領說明 2. 踩球練習 3. 足內側控球練習	1. 足內側傳接球 http://163.28.10.78/content/primary/gym/vl_bc/ball/football/f13.htm	8

						4. 兩人原地傳接球 5. 兩人跑動傳接球 活動三：外側傳接球 1. 動作要領說明 2. 擺腿練習 3. 雙人原地練習 4. 雙人跑動練習 5. 小組外側傳接球練習 活動四：身體各部位傳接球與停球 1. 滾地球與反彈球 2. 足內側/外側停球 3. 腹部停球 4. 足內側/外側運球 活動五：實戰練習	2. 停球及運球 http://163.28.10.78/content/primary/gym/yl_bc/ball/football/f5.htm	
第 (13) 週 - 第 (16) 週	射門與守門	健體 1c-Ⅱ-2 認識身體活動的傷害和防護概念 健體 2c-Ⅱ-1 遵守上課規範和運動比賽規則 健體 2d--Ⅱ-1 描述參與身體活動的感覺	1. 運動常見的傷害與防護 2. 射門技巧 3. 足球規則與運動安全	1. 認識運動傷害以及防護方法 2. 認識射門的動作要領及位置並遵守射門的比賽規則 3. 表達參與足球活動的感受	1. 確實做好運動防護估作並減少運動傷害 2. 學會射門技巧並成功完成射門動作 3. 能說出運動時的感受與運動帶來的改變	活動一：伸展操 1. 手腳伸展 2. 拉腳背 3. 腿前壓 4. 壓腿拉腰 5. 前壓小腿 活動二：運動常見的傷害與防護概念介紹 活動三：射門技巧練習 1. 腳尖射門 2. 內側射門 3. 腳背射門 活動四：射門準度比賽 V. S. 守門撲球賽	1. 守門員動作及射門動作 http://163.28.10.78/content/primary/gym/yl_bc/ball/football/f8.htm 2. 如何做好運動防護不受傷 https://www.ttv.com.tw/10has/view/41688/554	8

