114 學年度嘉義縣民雄國民中學體育班七、八、九年級第一二學期體育專業領域競爭類型運動-足球教學計畫表(表十一之三)

設計者: 林柏志 教學者: 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/總節數:\_\_\_\_/\_\_\_
- 三、課程設計理念:全面提升運動素養與團隊合作,強化身心健康及運動技能。

## 四、課程目標:

- 1. 了解各項運動的基礎原理和規則。
- 2. 提升身體控制能力,發展專項運動技能。
- 3. 執行提升體適能的身體活動,增強身肌力及核心力量。
- 4. 促進人際關係與團隊合作,通過友誼賽進行交流。

## 五、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	骨 - J-B1	<b>贈</b> - J - C2
具備增進競技體能、技術與態度,展現自	具備情意表達的能力,能以同理心與	具備利他及合群的知能與態度,並在競
我運動潛 能,探索自我價值與生命意	人溝通互動,並理解競技運動的基本	技運動中培育相互合作及與人和諧互動
義,並積極實踐。	概念,應用於日常生活中。	的素養。

## 四、本學期課程內涵:第一學期

本	<b></b> 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	融入議題之	評量方式
							內容重點	
第	1-4 週	體能	P-IV-3 了解並運用	P-IV-A7 標的性球	1. 提升體能	1. 體能、肌力、	品德教育	1、個人專
		技術	守備/跑 分性球類	類運動肌耐力、心	2. 提升個人技術	核心、速度、		項表現。
			運動速度、肌力、	肺耐力與柔軟度等		敏捷、協調、		2、團隊紀
			肌耐力、敏捷 及柔	組合性體能		爆發力		律表現。
			韌組合性訓練	T-IV-B1 網/牆性球		2. 基本動作傳、		3、出席率
			T-IV-2 理解並執行	類運動之 發、接		停、帶、射		及訓練態度 表現。

第 5-8 週	體能技術	陣動作 中 中 中 中 中 中 大 行 下 一 で 一 の の の の の の の の の の の の の	發殺爛渡P-IV-A7 類肺組子IV-B6 運分平 集挑移性的力軟組分平 大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大	<ol> <li>提升體能</li> <li>提升個人技術</li> <li>提升團隊戰術</li> </ol>	3. 體核敏爆基停攻區盯定運安流	品德教育	1項2律3及表問現際。率度專紀率度
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	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	<ol> <li>提升體能</li> <li>提升個人技術</li> <li>提升團隊戰術</li> </ol>	1. 體能、肌 力、速度、協調、 捷、發力 2. 基本動作 傳、	品德教育	1、表 2、表 3、制 2、表 3、 3、 3、 3、 3、 3、 3、 3、 3、 3、 3、 3、 3、

		技術	Ta-IV-C4 陣地攻守			带、射		
		Ta-IV-2 了解並執	性球類運動之盯人		3.	攻守轉換		
		行陣地攻守性球類	防守、區域協防等		4.	定位球戰		
		運動之組合性團隊	組合性防守策略			術、運動戰		
		進攻、防守戰術與				戰術		
		策略運用			5.	安排友誼賽		
						交流		
第 13-16 週	體能	P-IV-3 了解並運用	P-IV-A7 標的性球	1. 提升體能	1.	體能、肌	品德教育	1、個人專
	技術	守備/跑 分性球類	類運動肌 耐力、心	2. 提升個人技術		力、核心、		項表現。
	戰術	運動速度、肌力、	肺耐力與柔軟度等	3. 提升團隊戰術		速度、敏		2、團隊紀
		肌耐力、敏捷 及柔	組合性體能			捷、協調、		律表現。
		韌組合性訓練	T-IV-B3 陣地攻守			爆發力		3、出席率
		T-IV-2 理解並執行	性球類運動之運		2.	基本動作		及訓練態度
		陣地攻守性球類運	(控)、投、射			傳、停、		表現。
		動之組合性個人動	(踢)、罰等,個人			帶、射		
		作技術、團隊合作	組合性進攻動作		3.	區域防守、		
		技術	Ta-IV-C3 陣地攻守			人盯人防守		
		Ta-IV-2 了解並執	性球類運動之組合		4.	定位球戰		
		行陣地攻守性球類	性團隊進攻戰術			術、運動戰		
		運動之組合性團隊				戰術		
		進攻、防守戰術與			5.	安排友誼賽		
		策略運用				交流		
第 17-22 週	體能	P-IV-4 熟悉並執行	P-IV-A8 標的性球	1. 提升體能	1.	體能、肌	品德教育	1、個人專
	技術	標的性球類運動組	類運動體能處方	2. 提升個人技術		力、核心、		項表現。
	戰術	合性體能訓練	T-IV-B7 守備/跑分	3. 提升團隊戰術		速度、敏		2、團隊紀
		T-IV-3 了解並演練	性球類運動中守			捷、協調、		律表現。

守備/跑 分性球类	領 備、跑分、攻擊的	爆發力	3、出席率
運動中守 備、跑	協調、反應組合性	2. 基本動作	及訓練態度
分、攻擊的組 合	性	傳、停、	表現。
技術	Ta-IV-C7 標的性球	带、射	
Ta-IV-4 執行並強	類運動組合性戰術	3. 陣型轉換	
化標的性球類運動	助	4. 定位球戰	
組合性戰術		術、運動戰	
		戦術	
		5. 安排友誼賽	
		交流	
		6. 影片欣賞	

## 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	融入議題之	評量方式
<b>教学连及</b>						內容重點	
第 1-4 週	體能技術	P-IV-3 了解並運用 守備/跑 了解並運期 守備/跑度、肌力 運動速度、肌力 及 動力、敏捷 割組合性訓練 T-IV-2 理解並執行 陣地攻 守性球類 動之組、 暫之組、 暫然合作	擊所連結而成 之組	1. 提升體能2. 提升個人技術	<ol> <li>體能、缺機、加度調、</li> <li>核缺機及力</li> <li>基本等。</li> <li>安排友額</li> <li>流</li> </ol>	品德教育	1、個現 個現 現 表 裏 現 表 裏 現 来 出 無 ま 、 訓 線 、 表 出 規 息 現 ま 。 と 表 出 会 。 と も と も と も と も と も と も と も と も と も と
		技術					
第 5-8 週	體能	P-IV-2	P-IV-A7 標的性球	1. 提升體能	1. 體能、肌	品德教育	1、個人專
	技術	理解並執行陣地攻	類運動肌 耐力、心	2. 提升個人技術	力、核心、		項表現。

	戰術	守性球類運動組合	肺耐力與柔 軟度等	3.	提升團隊戰術		速度、敏		2、團隊紀
		性體能訓練	組合性體能				捷、協調、		律表現。
		T-IV-3 了解並演練	T-IV-B4 陣地攻守				爆發力		3、出席率
		守備/跑 分性球類	性球類運 動之抄、			2.	基本動作		及訓練態度
		運動中守 備、跑	截、盯人與 區域				傳、停、		表現。
		分、攻擊的組 合性	等,個人組合性 防				带、射		
		技術	守動作與步伐			3.	攻守轉換		
		Ta-Ⅳ-3 熟悉並演	Ta-IV-C4 陣地攻守			4.	定位球戰		
		練守備/跑 分性球	性球類運 動之盯人				術、運動戰		
		類運動組合 性戰術	防守、區域 協防等				戰術		
		訓練	組合性防守 策略			5.	安排友誼賽		
							交流		
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	品德教育	1、個人專
	技術	守備/跑 分性球類	性球類運 動之速	2.	提升個人技術		力、核心、		項表現。
	戰術	運動速度、肌力、	度、協調、敏 捷、	3.	提升團隊戰術		速度、敏		2、團隊紀
		肌耐力、敏捷 及柔	穩定及身體控制				捷、協調、		律表現。
		韌組合性訓練	T-IV-B5 陣地攻守				爆發力		3、出席率
		T-IV-3 了解並演練	性球類運 動之傳接			2.	基本動作		及訓練態度
		守備/跑 分性球類	球、快攻、 多打少				傳、停、		表現。
		運動中守 備、跑	之攻防等組 合性團				带、射		
		分、攻擊的組 合性	隊合作技術			3.	區域防守、		
		技術	Ta-IV-C5 守備/跑				人盯人防守		
		Ta-IV-2 了解並執	分性球類運 動組合			4.	定位球戰		
		行陣地攻 守性球類	性戰術				術、運動戰		
		運動之組 合性團隊					戰術		
		進攻、防守 戰術與				5.	安排友誼賽		

		策略運用				交流		
第 13-16 週	體能	P-IV-4 熟悉並執行	P-IV-A6 守備/跑分	1. 提升體能	1.	體能、肌	品德教育	1、個人專
	技術	標的性 球類運動組	性球類運 動之敏捷	2. 提升個人技術		力、核心、		項表現。
	戰術	合性體 能訓練	及柔韌組 合	3. 提升團隊戰術		速度、敏		2、團隊紀
		T-IV-4 熟悉並執行	T-IV-B7 守備/跑分			捷、協調、		律表現。
		標的性 球類運動技	性球類運 動中守			爆發力		3、出席率
		術之要 領,運用運	備、跑分、攻 擊的		2.	基本動作		及訓練態度
		動力學的 概念及修	協調、反應組合 性			傳、停、		表現。
		正瞄準之 精確度	技術			带、射		
		Ta-Ⅳ-4 執行並強	Ta-IV-C3 陣地攻守		3.	陣型轉換		
		化標的性 球類運動	性球類運 動之組合		4.	定位球戰		
		組合性戰 術	性團隊進 攻戰術			術、運動戰		
						戰術		
					5.	安排友誼賽		
						交流		
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	品德教育	1、個人專
	技術	守備/跑 分性球類	類運動體 能處方	2. 提升個人技術		力、核心、		項表現。
	戰術	運動速度、肌力、	T-IV-B6 守備/跑分	3. 提升團隊戰術		速度、敏		2、團隊紀
		肌耐力、敏捷 及柔	性球類運 動中守			捷、協調、		律表現。
		韌組合性訓練	備、跑分、攻 擊的			爆發力		3、出席率
		T-IV-4 熟悉並執行	移位、平衡組合 性		2.	基本動作		及訓練態度
		標的性 球類運動技				傳、停、		表現。
		術之要 領,運用運	Ta-IV-C3 陣地攻守			带、射		
		動力學的 概念及修	性球類運 動之組合		3.	陣型轉換		
		正瞄準之 精確度	性團隊進 攻戰術		4.	定位球戰		
		Ta-IV-4 執行並強				術、運動戰		

化標的性 球類運動	7		戰術	
組合性戰 術		5.	安排友誼賽	
			交流	
		6.	影片欣賞	