

114 學年度嘉義縣永慶高中體育班七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：鄒欣倪

教學者：鄒欣倪

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：每周 5 節

三、課程設計理念：強調身心發展的平衡，結合基本動作技巧、體能訓練與戰術應用，並融入運動心理與團隊合作精神，使學生在穩固基礎能力的同時，也能建立良好的運動態度與自我管理能力。

四、課程目標：

(一)精進學生在專項運動的技術與戰術能力，奠定競技發展基礎。

(二)強化體能與運動科學知識，促進身體素質全面發展。

(三)培養運動精神、紀律觀念與團隊合作態度。

(四)建立自我挑戰與目標設定能力，提升自信心與抗壓性。

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 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-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。	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-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。	體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 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。 體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。

四、本學期課程內涵：第一學期

教學進度週次	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	融入議題之內容重點	評量方式
第 1-4 週	基礎體能+個人基本動作	P-IV-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐	P-IV-A3 陣地攻守性球類運動心肺耐力、肌力、肌耐力的組合	1. 認識陣地攻守性球類運動之基本規則與特性。 2. 了解體能訓練	1. 熟練足球之基本技巧，包括控球、盤球、傳球與接球。	性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與	1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 實作及表現

		力、敏捷及柔韌組合性訓練 P-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動組合性體能訓練 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	性體能 P-IV-A4 陣地攻守性球類運動之速度、協調、敏捷、穩定及身體控制 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	對運動表現的影響（如心肺耐力、肌力、敏捷等）。 3. 能執行正確之控球、盤球與傳球等基本動作。 4. 培養個人及小組合作下的球場攻守戰術應用能力。 5. 具備進行循環體能訓練與靜態伸展的基本技巧。 6. 培養積極參與體育活動的態度與自律精神。 7. 尊重團隊合作精神與彼此差異，展現運動家風度。 8. 建立正確的運動防護與安全意識，強化自我保護能力。	2. 培養協調、敏捷、穩定性等動作控制能力，應用於比賽中攻守轉換。 3. 進行心肺耐力、肌力、肌耐力、柔軟度的循環訓練，提升基礎體能。 4. 結合運動防護與恢復知識（如滾桶放鬆、靜態伸展）以避免運動傷害。 5. 發展組合性體能訓練計畫，強化速度與身體控制。 6. 鼓勵學生主動參與，建立自主運動習慣與健康生活概念。 7. 培養公平競爭、團隊合作與運動家精神。 8. 引導學生尊重他人差異，強化性別平等與多元文化尊重的體育觀念。	尊重他人的身體自主權。 品 J2 重視群體規範與榮譽。 安 J6 了解運動設施安全的維護。 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。	
第 5-8 週	進階體能+技術	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	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	1. 認識足球的戰術原理。 2. 理解進階體能（爆發力、速耐力）與技術訓練在實戰中的應用與重要	1. 強化肌耐力、心肺耐力與柔軟度，透過有氧與間歇訓練提升運動表現。 2. 培養爆發力與速耐力，提升起動	性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主	1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 實作及表現

		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	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	性。 3. 熟練並正確執行假動作、射門、防守(盯人、防區、抄截)等進階技術。 4. 執行有氧與無氧體能訓練，提升肌耐力、心肺耐力與柔軟度。 5. 能在模擬比賽情境中運用個人技術與基本戰術。 6. 展現積極參與與自我挑戰的運動態度。 7. 培養團隊合作、溝通與互助的精神。 8. 建立安全運動與恢復的正確觀念與習慣。	速度與變向能力。 3. 執行滾筒放鬆與靜態伸展練習，認識運動後恢復的重要性。 4. 熟練個人進攻技巧，如假動作與射門，提升攻擊效率與判斷能力。 5. 掌握防守技術： - 抄截與盯人技巧的運用時機與身體協調， - 區域防守中的位置感與團隊合作能力。 6. 強化守備與跑分的概念連結，並能在實作中靈活應用	權。 品 J2 重視群體規範與榮譽。 安 J6 了解運動設施安全的維護。 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。	
第 9-12 週	進階體能+技術+基礎戰術	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 T-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動	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 T-IV-B5 陣地攻守性球類運動之傳接球、快攻、多打少之攻防	1. 瞭解足球運動中「個人防守動作」與「攻擊動作」之戰術概念與基本規則。 2. 理解個人技術與團隊合作戰術的相互關聯，掌握簡單的進攻與防守配合策略。 3. 認識「快攻轉	1. 熟練個人進攻假動作的種類與應用時機(如變速、變向假動作)。 2. 強化個人防守技巧：抄截、盯人、防區移動步伐協調與應變。 3. 提升射門技術的穩定性與角度選擇判斷能力。	性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 品 J2 重視群體規範與榮譽。	1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 實作及表現

		作技術、團隊合作技術	等組合性團隊合作技術	換」與「多打少」局勢的形成條件與因應方式。 4. 執行抄截、盯人、假動作、傳接球、快攻與射門等攻守技術動作。 5. 培養進階體能（如速耐力與爆發力）以支援比賽中的攻防轉換需求。 6. 能在小組戰術演練中運用基本策略進行「攻防配合」與「人球配合」。 7. 養成自我挑戰與積極投入訓練的運動態度。 8. 展現合作溝通與分工協調能力，與隊友共同完成戰術演練任務。 9. 實踐尊重對手、遵守規則與公平競爭之運動家精神。	4. 理解「快攻」與「多打少」局面判斷與應對策略。 5. 練習簡易攻防戰術（如傳切、换位）並在實戰演練中應用。 6. 建立團隊配合意識，透過分組演練提升合作與溝通能力。	安 J6 了解運動設施安全的維護。 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。	
第 13-16 週	進階體能+技術+戰術	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	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 Ta-IV-C3	1. 瞭解足球運動中團隊進攻與防守戰術的基本概念。 2. 能分辨不同戰術的適用情境。 3. 認識競賽規則與戰術執行中常見	1. 強化對足球運動團隊進攻戰術的理解與運用。 2. 學習並演練組合性防守策略： - 盯人防守的原則與應用	性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。	1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 實作及表現

		Ta-IV-3 熟悉並演練守備/ 跑分性球類運動 組合性戰術訓練 Ta-IV-C8 運動道德	陣地攻守性球類 運動之組合性團 隊進攻戰術 Ta-IV-5 遵守並運用競賽 規則、指令與道德	的違規行為，並能 解釋其影響。 4. 熟練「傳切配 合」、「快攻反擊」、 「三人攻防演 練」、「區域防守 輪轉」等團隊戰術 技巧。 5. 執行配合型技 術動作（如掩護、 跑位、協防等）， 並能於模擬比賽中 靈活運用。 6. 運用爆發力與 速耐力支援戰術運 行的體能需求，提 高整體比賽效能。 7. 展現運動道德 與團隊合作精神， 在練習與比賽中尊 重隊友與對手。 8. 遵守比賽規 則，理解裁判指 令，並表現出公平 競爭的態度。 9. 積極參與戰術 演練與體能訓練， 養成自我挑戰與持 續精進的態度。	- 區域防守的 輪轉與補位 - 協防與夾擊 的判斷與默契 3. 整合個人技術 與團隊配合技巧， 提升戰術執行的流 暢性與實戰應用 度。 4. 在模擬比賽與 小組對抗中練習多 打少與快攻轉換， 提高實戰反應能 力。 5. 執行高強度情 境體能訓練，提升 速耐力、敏捷度與 比賽中動作的穩定 性。	品 J2 重視 群體規範與 榮譽。 安 J6 了解 運動設施安 全的維護。 涯 J6 建立 對於未來生 涯 的願景。	
第 17-21 週	技術+戰術+心理	Ta-IV-3 熟悉並演練守備/ 跑分性球類運動	Ta-IV-C3 陣地攻守性球類 運動之組合性團	1. 熟悉並能執行 足球運動的進階戰 術技巧。 2. 強化對 團隊進	1. 強化進階個人 技術與戰術動作， 如突破後傳球、快 速攻防轉換、快速	性 J4 認識 身體自主權 相 關議題， 維護自己 與	1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 實作及表現

		組合性戰術訓練 Ps-IV-2 了解陣地攻守性球類運動自我與團隊狀態，運用心理技能提升成績 Ps-IV-4 理解並演練壓力管理，提升標的性球類運動比賽的心理狀態	隊進攻戰術 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 Ps-IV-D3 目標設定、壓力管理、自我調整、意象訓練等陣地攻守性球類運動心理技能 Ps-IV-D4 陣地攻守性球類運動自我狀態分析、主動溝通及凝聚力	攻戰術與防守策略的理解與實作能力。 3. 能於模擬比賽中正確運用戰術技能，並進行基本的戰術判斷與調整。 4. 了解並實踐目標設定、壓力管理與自我覺察技巧，提升面對比賽挑戰的心理韌性。 5. 能透過意象訓練增進技術與戰術表現的自信與準備度。 6. 分析個人與團隊於練習或比賽中的表現狀態，發展自我調整與應變策略。 7. 能透過主動溝通與策略討論，促進團隊默契與合作凝聚力。 8. 展現正向競賽態度，尊重裁判與隊友，落實運動倫理與團隊責任感。	盯人與補位。 2. 演練組合性團隊戰術。 3. 實戰演練多打少、少打多等不對稱情境，提高臨場戰術應變能力。 4. 指導學生進行目標設定，提升練習自我效能感。 5. 實施壓力管理技巧：呼吸調節、注意力集中訓練與自我對話練習。 6. 融入意象訓練，提升賽前心理準備與穩定性。	尊重他人的身體自主權。 品 J2 重視群體規範與榮譽。 安 J6 了解運動設施安全的維護。 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。	
--	--	--	--	--	---	---	--

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	融入議題之內容重點	評量方式
第 1-4 週	基礎體能+個人基本動作	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 柔韌組合性訓練 P-IV-4 熟悉並執行標的性球 類運動組合性體能訓練 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 P-IV-A4 陣地攻守性球類 運動之速度、協調、敏捷、穩定及 身體控制 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	1. 了解並實踐組合性體能訓練，提升基礎身體素質 2. 提升速度、敏捷、協調等身體控制能力，打好動作基礎 3. 學習與執行陣地攻守性球類運動基本動作與技術 4. 理解團隊合作的重要性，能參與基本攻守組合演練 5. 能將體能與技能整合應用於模擬比賽中	1. 組合性體能訓練的認識與執行 2. 基本動作技術操作與身體控制訓練 3. 速度、敏捷與協調的實作訓練 4. 個人攻防技術與簡易戰術導入 5. 團隊合作與溝通訓練	性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 品 J2 重視群體規範與榮譽。 安 J6 了解運動設施安全的維護。 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。	1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 實作及表現
第 5-8 週	進階體能+技術	P-IV-4 熟悉並執行標的性球 類運動組合性體能訓練	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	1. 能熟悉並執行結合肌耐力、心肺耐力與柔軟度的組合性體能訓練 2. 了解並實踐個人防守技術與動	1. 進階組合性體能訓練操作與應用 2. 個人進階防守技術訓練 3. 小組攻防動作組合與轉換練習	性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主	1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 實作及表現

		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	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	作控制能力 3. 理解並操作攻 擊與防守中進階 的組合性技術與 策略 4. 能結合體能與 技術執行任務導 向的挑戰活動 5. 展現正確態 度、紀律與團隊合 作精神	4. 情境式實戰操 作與挑戰任務設計 5. 強化團隊合作 與溝通訓練	權。 品 J2 重視 群體規範與 榮譽。 安 J6 了解 運動設施安 全的維護。 涯 J6 建立 對於未來生 涯 的願景。	
第 9-12 週	進階體能+技術 +基礎戰術	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 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	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 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	1. 能熟練並應用 個人防守動作與防 守步伐於實戰中 2. 能操作攻守轉 換中的個人組合動 作技術 3. 能與隊友配合 進行傳接球與快攻 練習 4. 能在小組戰術 訓練中表現團隊溝 通與合作能力 5. 能在實戰情境 中反思策略效果並 提出調整建議	1. 個人防守技術 深化與應用 2. 傳接球與快攻 技術強化 3. 小組進攻與防 守配合 4. 團隊溝通與戰 術簡易指導 5. 模擬比賽與戰 術應用檢核	性 J4 認識 身體自主權 相 關議題， 維護自己 與 尊重他人的 身 體自主 權。 品 J2 重視 群體規範與 榮譽。 安 J6 了解 運動設施安 全的維護。 涯 J6 建立 對於未來生 涯 的願景。	1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 實作及表現

第 13-16 週	進階體能+技術+戰術	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 Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑分 性球類運動組合性戰術訓練 Ta-IV-C8 運動道德	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 Ta-IV-C3 陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰術 Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德	1. 能了解並正確執行團隊進攻與防守戰術策略 2. 能熟練操作基本團隊戰術，並能進行策略討論與調整 3. 能展現良好運動道德與比賽紀律 4. 能將體能與技術整合於真實或模擬比賽中運用，完成戰術執行任務 5. 能於比賽後進行自我與小組回饋，分析戰術表現與心理調適狀況	1. 團隊進攻與防守戰術操作與應用 2. 進階小組配合與空間運用技巧 3. 比賽規則與戰術指令的理解與執行 4. 運動道德與團隊紀律培養 5. 模擬比賽與戰術回顧分析	性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 品 J2 重視群體規範與榮譽。 安 J6 了解運動設施安全的維護。 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。	1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 實作及表現
第 17-20 週	技術+戰術+心理	Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑分 性球類運動組合性戰術訓練 Ps-IV-2 了解陣地攻守性球類運動自我與團隊狀態，運用心理技能提升成績	Ta-IV-C3 陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰術 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 Ps-IV-D3	1. 能熟練應用個人與團隊進攻、防守戰術於實戰中 2. 能運用心理技能提升場上表現與情緒調節能力 3. 能分析自我比賽狀態並主動與隊友溝通與合作 4. 能參與總結型比賽任務並自我評估學習成果	1. 綜合技術與戰術模擬演練 2. 心理技能教學與實作 3. 團隊合作與主動溝通訓練	性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 品 J2 重視群體規範與榮譽。 安 J6 了解運動設施安	1. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 實作及表現

		Ps-IV-4 理解並演練壓力 管 理，提升標的性球 類 運動比賽的心理 狀態	目標設定、壓力管 理、自我調整、意 象訓練等陣地攻 守 性球類運動心理 技 能 Ps-IV-D4 陣地攻守性球類 運 動自我狀態分析、 主動溝通及凝聚 力			全的維護。 涯 J6 建立 對於未來生 涯 的願景。	
--	--	---	---	--	--	---	--