

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	足球基礎體能與規則認識	P-IV-1 理解並執行網/牆/性球類運動組合性體能訓練處方	P-IV-A1 網/牆/性球類運動組合性體能 P-IV-A2	1. 學生能了解足球基本規則與禮儀。 2. 學生能執行足	1. 足球場地、器材介紹；足球歷史與文化。 2. 基本熱身與伸	安全教育、品德教育。	1. 課堂參與度與禮儀表現。 2. 基礎體能測驗(如：敏捷

		P-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓練 Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德	網/牆/性球類運動體能運動處方 P-IV-A3 陣地攻守性球類運動心肺耐力、肌力、肌耐力的組合體能 Ta-IV-C8 運動道德	球基礎體能訓練。 3. 學生能培養運動道德。	展運動。 3. 基礎體能訓練：跑步、跳繩、開合跳、敏捷梯、協調性訓練。 4. 足球禮儀與運動家精神。		性、協調性)。 3. 足球規則口頭問答。
第 5-8 週	足球基本腳法與球感	T-IV-1 了解並執行網/牆/性球類運動組合性技術訓練 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	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、擲、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B8 標的性球類運動相關之拋、擲、滾、試、擊、打等所連結而成為之組合性技術	1. 學生能正確執行足球基本停球、運球、傳球技術。 2. 學生能提升對球的控制能力與球感。	1. 腳內側/外側停球技巧與練習。 2. 腳內側/外側運球技巧與練習；直線運球。 3. 短距離傳球（定點傳球、移動中傳球）。 4. 個人球感練習（顛球、繞錐運球）。	性別平等教育、科技教育。	1. 停球與運球動作正確性評量。 2. 傳球準確度測驗。 3. 球感練習表現觀察。
9-12 週	射門與防守基礎	T-IV-1 了解並執行網/牆/性球類運動組合性技術訓練 T-IV-2 理解並執行陣地	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、擲、切、移位與過渡等組	1. 學生能學習基礎射門技術。 2. 學生能掌握基礎防守站位與攔截技巧。 3. 學生能理解攻	1. 基礎射門技術：腳背射門、推射。 2. 防守站位與移動；一對一防守技巧。	安全教育、品德教育。	1. 射門準確度與力量評量。 2. 一對一防守表現評量。 3. 技術動作正確性觀察。

		攻守性球類運動 組合性個人動作 技術、團隊合作技 術	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	防轉換的時機。	3. 攔截與搶球基 礎技巧。 4. 攻防轉換練 習：由守轉攻、由 攻轉守。		
第 13-16 週	基礎戰術與團隊 合作	Ta-IV-1 分析、演練並運用 網/牆/性球類運 動比賽的組合性 攻防戰術 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 Ps-IV-1 熟悉並執行組合 性運動心理知 識，了解自我與他 人，提升網/牆/性 球類運動團隊凝 聚力與專項運動 比賽成績等	Ta-IV-C1 網/牆/性球類運 動組合性戰術 Ta-IV-C3 陣地攻守性球類 運動之組合性團 隊進攻戰術 Ps-IV-D1 組合性運動心理 技巧 Ps-IV-D2 組合性運動心理 技能模擬競/戰情 境與技術	1. 學生能理解基 礎攻防戰術。 2. 學生能培養團 隊合作意識與溝 通能力。 3. 學生能初步認 識競賽心理。	1. 簡單的進攻跑 位：三角傳球、牆 式配合。 2. 防守區域概念 與協防。 3. 小組對抗練習 (3 對 3 或 4 對 4)，強調傳球與 跑位。 4. 溝通與協作的 重要性；競賽動機 與專注力訓練。	法治教育、 品德教育、 生命教育。	1. 小組對抗中 的戰術執行觀 察。 2. 團隊合作表 現評量。 3. 課堂討論參 與度與心理素 質問答。
第 17-21 週	綜合應用與學期 成果展	P-IV-1 了解並執行網/牆 /性球類運動組合	P-IV-A1 網/牆/性球類運 動組合性體能	1. 學生能綜合運 用所學技能與戰 術。	1. 綜合體能練習 與測試。 2. 技術綜合應用	生涯規劃教 育、 資訊教育、	1. 綜合技能測 驗（包含體能、 技術應用）。

		性體能訓練處方 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-1 了解並執行網/牆 /性球類運動組合 性技術訓練 Ta-IV-1 分析、演練並運用 網/牆/性球類運 動比賽的組合性 攻防戰術	P-IV-A3 陣地攻守性球類 運動心肺耐力、肌 力、肌耐力的組合 體能 T-IV-B1 網/牆性球類運動 之發、接發、傳 接、舉、殺、抽、 挑、擊、擲、切、 移位與過渡等組 合性技術 Ta-IV-C1 網/牆/性球類運 動組合性戰術	2. 學生能展現足 球學習成果。 3. 學生能評估自 我學習成效。	練習：運球、傳 球、射門組合。 3. 趣味足球遊戲 與小型比賽。 4. 學期成果發表 會（技術展示或小 組比賽）。 5. 自我評估與反 思。	家庭教育。	2. 成果發表會 表現評量。 3. 自我評估報 告。
--	--	--	---	---	--	--------------	--

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	足球進階體能與運動傷害預防	P-IV-1 了解並執行網/牆/性球類運動組合性體能訓練處方 P-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓練	P-IV-A1 網/牆/性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆/性球類運動體能運動處方 P-IV-A3 陣地攻守性球類運動心肺耐力、肌力、肌耐力的組合體能	1. 學生能執行更具挑戰性的足球專項體能訓練。 2. 學生能了解足球常見運動傷害的成因與預防。 3. 學生能學習基礎的運動傷害處理。	1. 進階體能訓練：間歇跑、變向跑、爆發力訓練（跳躍、衝刺）。 2. 足球常見運動傷害介紹（踝關節扭傷、膝關節損傷、肌肉拉傷）。 3. 運動傷害預防策略：正確姿勢、適度休息、營養補充、護具使用。 4. 基礎急救知識（RICE 原則）。	安全教育、健康教育。	1. 進階體能測驗。 2. 運動傷害知識問答。 3. 急救情境模擬演練。
第 5-8 週	傳球與接球精進：中長距離與空中球	T-IV-1 了解並執行網/牆/性球類運動組合性技術訓練， 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	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、擲、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B8 標的性球類運動相關之拋、擲、滾、試、擊、打等	1. 學生能掌握中長距離傳球與空中球處理。 2. 學生能提升接球穩定性與準確性。 3. 學生能應用不同部位接球。	1. 中長距離傳球技巧：腳背傳球、弧線球。 2. 空中球停球：胸部、大腿、腳背停球。 3. 移動中接球與傳球組合練習。 4. 傳球準確度與力量控制練習。	科技教育、性別平等教育。	1. 中長距離傳球準確度評量。 2. 空中球停球穩定性評量。 3. 傳接球組合表現評量。

			所連結而成為之 組合性技術				
第 9-12 週	運球突破與盤帶：實戰應用	T-IV-1 了解並執行網/牆/性球類運動組合性技術訓練， T-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動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	T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、擲、切、移位與過渡等組合性技術 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 Ta-IV-C2 網/牆/性球類運動團隊組合性戰術	1. 學生能應用多種運球突破技巧於實戰。 2. 學生能提升狹小空間內的盤帶與控球能力。 3. 學生能理解運球突破的戰術時機。	1. 進階運球突破技巧：馬賽迴旋、踩球過人。 2. 狹小空間盤帶練習與控球能力強化。 3. 一對一突破與防守練習。 4. 運球突破的戰術時機判斷與應用。	法治教育、多元文化教育。	1. 運球突破技巧應用評量。 2. 盤帶靈活性與控球能力評量。 3. 一對一突破成功率與戰術判斷。
第 13-16 週	競技心理與團隊合作	Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理知識，了解自我與他人，提升網/牆/性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等 Ps-IV-2	Ps-IV-D1 組合性運動心理技巧 Ps-IV-D2 組合性運動心理技能模擬競/戰情境與技術 Ps-IV-D3 目標設定、壓力管	1. 學生能應用心理技巧提升競技表現。 2. 學生能理解團隊合作的重要性。 3. 學生能學習如何設定競技目標。	1. 競技心理技巧：賽前準備、賽中應變、賽後調整。 2. 壓力管理與情緒調適：呼吸法、意象訓練、積極自我對話。 3. 團隊合作訓	品德教育、生涯規劃教育。	1. 心理技巧應用情境討論。 2. 團隊合作表現觀察與回饋。 3. 目標設定報告或分享。

		了解陣地攻守性球類運動自我與團隊心理狀態，運用自我調適能力提升成績	理、放鬆技巧、專注力等陣地攻守性球類運動心理技巧		練：小組溝通、互相鼓勵與支持、角色扮演。 4. 目標設定與達成策略。		
第 17-21 週	足球文化與進階實戰	P-IV-1 了解並執行網/牆/性球類運動組合性體能訓練處方 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-1 了解並執行網/牆/性球類運動組合性技術訓練 Ta-IV-1 分析、演練並運用網/牆/性球類運動比賽的組合性攻防戰術 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	P-IV-A1 網/牆/性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆/性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、擲、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆/性球類運動比賽之組合性攻防戰術 Ta-IV-C1 網/牆/性球類運動組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆/性球類運動團隊組合性戰	1. 學生能深入了解足球文化與國際發展。 2. 學生能應用所學進行較高強度的實戰練習。 3. 學生能展現綜合競技能力。	1. 足球歷史、哲學與國際發展（世界盃、聯賽）。 2. 進階實戰練習（全場或半場，強調戰術應用）。 3. 技術、戰術、心理綜合應用。 4. 模擬正式比賽與賽後分析。 5. 學習成果總結與反思。	多元文化教育	1. 實戰表現評量（包含技術、戰術、體能）。 2. 足球文化知識測驗。 3. 綜合競技能力評量。

		Ps-IV-1 熟悉並執行組合 性運動心理知 識，了解自我與他 人，提升網/牆/性 球類運動團隊凝 聚力與專項運動 比賽成績等	術 Ps-IV-D1 組合性運動心理 技巧 Ps-IV-D2 組合性運動心理 技能模擬競/戰情 境與技術				
--	--	--	---	--	--	--	--