

國立清華大學\_\_\_\_學年度 第\_\_學期 體育教學進度表

<b>科目：</b> 足球校隊（男女不拘）	<b>地點：</b> 足球場	<b>班級：</b> 興趣選項	<b>人數：</b>
<b>時間：</b> 星期一 / 19:00~22:00（3 小時） 星期三 / 19:00~22:00（3 小時） 星期五 / 19:00~22:00（3 小時）	<b>教師：</b> 陳國華	<b>電話：</b> 公 (03) 571-5131 轉 34677 / 0936-936- 046	
<b>e-mail：</b> khtan@mx.nthu.edu.tw	<b>website：</b> <a href="http://www.kokhwa.tw">http://www.kokhwa.tw</a>		

**一、訓練目的**

本校足球隊之發展，最主要的目的就是：

- (一) 參加梅竹賽足球比賽。
- (二) 參加大專盃足球運動聯賽。
- (三) 參加大專盃五人制足球比賽。

**二、訓練說明**

- (一) 從親身練習過程中培養對運動的喜好，進而養成終身休閒活動之目的，並從中瞭解運動對身體健康的好處。
- (二) 學會做熱身與各種伸展操，將全身肌肉放鬆。
- (三) 瞭解足球之簡史、簡易規則及場地設備。
- (四) 教導足球基本理論與技術。
- (五) 體能活動之訓練。
- (六) 運動傷害之預防與處理。
- (七) 培養團結合作之精神。
- (八) 學會足球比賽技能，並享受足球比賽與欣賞樂趣。

每次練習前要先做熱身運動與伸展操。無論做什麼運動，開始和結束的動作是很重要的。練習前要做準備的運動，練習後要以收操來讓身體放鬆。如果未做熱身運動，或者是在疲倦的狀況下進行練習，很容易導致運動傷害，所以運動前一定要熱身與做各種伸展操，將全身肌肉放鬆，讓整個身體關節充分活動開來，以最佳狀態進行練習，避免導致運動傷害。做完熱身與伸展操後，接著開始當天的練習。從體能訓練、容易學習之項目，逐漸進入較難、較深之技術。

**三、訓練計畫**

- (一) 體能
- (二) 技術
- (三) 戰術
- (四) 心理
- (五) 資訊科技結合
- (六) 分析討論

**四、訓練目標**

- (一) 短期目標：明年度大專校院足球運動聯賽爭取晉級複賽。
- (二) 中期目標：奪取明年度梅竹賽的勝利。
- (三) 長期目標：確實執行有系統的訓練，以堅實球隊實力、打好每場戰役。

**五、訓練時間**

星期 時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
30 分鐘	熱身運動	休息。 自我調整練習。 減運動量。	熱身運動	休息。 自我調整練習。 減運動量。	熱身運動	休息。 自我調整時間。 (預定友誼賽)	休息。 自我調整練習。 (預定友誼賽)
30 分鐘	體能訓練		體能訓練		體能訓練		
90 分鐘	技術訓練		技術訓練		技術訓練		
30 分鐘	收操放鬆		收操放鬆		收操放鬆		

## 六、可連結之網頁位址

- (一) Moodle 數位學習系統平台。
- (二) 疑問或建議，可連結之網頁：陳國華數位線上學習教學網站 <http://www.kokhwa.tw>
- (三) 自行選取相關網頁做參考。

## 七、訓練方式

- (一) 口授、動作示範、反覆練習、書面教材、影片動作分析講解、數位學習教學。
- (二) 為了安全考量，學生個人有任何疾病或練習當天身體不適，請立即表明。
- (三) 除請假外，即使有點不舒服，精神皆應與我們同在，並協助作安全維護。
- (四) 練習需穿著運動服及足球釘鞋以方便活動，避免受傷。
- (五) 練習過程中，若有任何疑難，請立即表明，將以個別指導方式改善。
- (六) 若遇天雨，仍必須練武，請至體育館一樓體能訓練室集合，並做重量訓練。
- (七) 運動器材要好好使用並加以愛惜，使用完畢後請歸還。

## 八、成績考核

- (一) 學員練習出席率必須達到 80%者，授予學分。

## 九、預定參加賽事

編號	賽事名稱	日期(預定)	地點	天數
1	大專盃足球運動聯賽(預賽)	每年 11 月底 ~ 12 月初	未定	約 7~8 天
2	梅竹賽	每年 3 月第一週末	清華大學 / 交通大學	3 天
3	大專盃足球運動聯賽(複決賽)	每年 4 月份	未定	約 7~8 天
4	大專盃五人制足球比賽	每年 5 月份	未定	約 7~8 天