

國立清華大學 _____ 學年度 第 _____ 學期 體育教學進度表

科目：足球（男女不拘）	地點：足球場	班級：興趣選項	人數：
時間：	教師：陳國華	電話：公 (03) 571-5131 轉 34677 / 0936-936- 046	
e-mail：khtan@mx.nthu.edu.tw	website： http://www.kokhwa.tw		

一、課程說明

- (一) 從親身體驗、參與及練習過程中培養對運動喜好，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) 基本體能活動之訓練。
- (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。

每次上課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，接著開始當天教學進度的練習。從基本體能活動、容易學習之項目，逐漸進入較難、較深之技術。

課程教學包括：課程說明與成績考核標準；足球起源與發展趨勢、比賽規則、場地設備、服裝與足球鞋之介紹；運動傷害之預防與處理；足球熱身與伸展操之介紹與練習；利用遊戲導入教學，讓學生享受運動的樂趣，以達到運動效果；教導足球基本理論與技術，包括：球感練習、傳球、控球、踢球、帶球、互相傳球及控球、互相帶球→傳球→控球、繞 S 型障礙帶球、12 碼定點射門、禁區外射門、頭頂球、界外球、攻防練習、自由球、5 人制足球、國際正式足球比賽 11 人制；分組練習與比賽；期中與期末測驗以及數位學習教學。

二、指定用書

- (一) 隨堂分發講義。
- (二) 自行選取相關書籍做參考。

三、參考書籍

- (一) 自行選取相關書籍做參考。

四、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) 課餘參與運動與自我評量表。請自行至網頁下載：<http://www.kokhwa.tw>
- (四) 自行選取相關網頁做參考。

五、教學方式

- (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上課當天身體不適，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) 上課需穿著運動服及運動鞋以方便活動。請勿穿著牛仔褲、裙子、涼鞋、拖鞋或不適合運動的服裝，以免受傷。
- (五) 教學過程中，若有任何疑難，請立即表明，將以個別指導方式改善。
- (六) 課餘參與運動與自我評量表。
- (七) 若遇天雨，仍必須上課，請至體育館一樓視聽教室集合，進行數位多媒體教學，並做輔助講解。
- (八) 運動器材要好好使用並加以愛惜，使用完畢後請歸還。

六、教學進度				
週次	日期	場地	授課進度	備註
01		足球場	課程說明、成績考核、足球起源與發展趨勢。 球感練習：大腿控球。	上課安全說明
02		足球場	說明足球比賽規則、場地設備。服裝與足球鞋之介紹。 足球熱身&伸展操。球感練習：大腿控球。 傳球及控球：內側傳短、長球及控球練習。大腿控球。足球遊戲。	運動傷害預防與處理
03		足球場	傳球及控球：內側傳短、長球及控球練習。大腿控球。足球遊戲。 各種控球介紹：腳底、內側、大腿、腳背停球。	確定課程進度與成績考核
04		足球場	傳球及控球：內側傳短、長球及各種控球練習。大腿控球。 兩人互相傳球及控球練習：二人一組。 帶球：個人帶球。	
05		足球場	兩人互相帶球→傳球→控球練習：二人一組。 界外球：擲球練習。踢球：踢高遠球。	
06		足球場	兩人互相帶球→傳球→控球練習：二人一組。踢球：踢高遠球。 頭頂球練習。各種帶球練習、繞 S 型障礙帶球。	
07		足球場	各種帶球練習、繞 S 型障礙帶球。踢球：踢高遠球。 射門：12 碼定點射門練習。	
08		足球場	各種帶球練習、繞 S 型障礙帶球。踢球：踢高遠球。 射門：12 碼定點射門、禁區外射門。	
09		足球場	期中測驗。	
10		足球場	各種帶球練習、繞 S 型障礙帶球。踢球：踢高遠球。 繞 S 型障礙帶球後→12 碼區域射門。	
11		足球場	綜合復習練習。	
12		足球場	攻防練習：1 對 1、2 對 2、3 對 3。	
13		足球場	攻防練習：2 攻 1、3 對 2。 自由球之介紹與練習。	
14		足球場	5 人制足球比賽之介紹與分隊比賽。	
15		足球場	5 人制足球比賽之介紹與分隊比賽。	
16		足球場	國際正式足球比賽：11 人制之介紹與分隊比賽。	上傳參與運動表到 Moodle
17		足球場	國際正式足球比賽：11 人制之介紹與分隊比賽。	上傳參與運動表到 Moodle
18		足球場	期末測驗。 本學期上課心得分享。	上傳參與運動表到 Moodle 全校期末考週
備註	<p>(一) 每次上課做熱身運動前，得先跑操場一圈 (400m)，遲到同學請主動跑一圈操場後再加入做熱身。</p> <p>(二) 若遇天雨，仍必須上課，請至體育館一樓視聽教室集合，進行數位多媒體教學，並做輔助講解。</p> <p>(三) 第二學期凡選修課程必須參加環校路跑。該次活動視為 1 堂課程，同學參與活動時須點名。調整放假一次另定。</p> <p>(四) 全校運動大會：</p> <p>(五) 校慶環校路跑：</p> <p>(六) 全校游泳賽：</p>			
七、成績考核				
(一) 期中 20% (技能評量)。評量方式：大腿控球、12 碼定點射門。				
(二) 期末 20% (技能評量)。評量方式：踢高遠球與控球、禁區外射門、計時繞 S 型障礙帶球。				
(三) 筆試 10% (知識評量)。				
(四) 平時 40% (出席率 / 學習精神 / 學習態度 / 參與 Moodle 數位學習平台)。				
(五) 練習 10% (上傳課餘參與運動與自我評量表到 Moodle 數位學習平台)。				
注意事項：				
(一) 課餘參與運動與自我評量表於期末考週前上傳到 Moodle 數位學習平台，逾期不收，未繳交者扣 10 分。				
(二) 請假：凡檢附有關合法之證明文件不扣分 (公假、病假、事假、婚喪假)。				
(三) 出席率：無故缺席 3 次，得特別注意。缺席 1 次扣總分 5 分、請假 1 次扣總分 3 分、遲到 1 次扣總分 2 分。				