


體育課好好玩—104 學年度教育部體育署優質體育教材甄選作品說明書

<b>■教案設計組</b>	
參賽組別	<input checked="" type="checkbox"/> 國小組 <input type="checkbox"/> 中學組 <input type="checkbox"/> 師資生組
作品名稱	「卯足全力」—大隱足球小將毅
適用對象	高年級
作品用途	透過足球課程培養學生對足球的興趣，鼓勵學生練習足球運動，激發學生體育的潛能，並在教學過後評比其足球能力或認證其足球技能，讓學生至少要有一項運動專長，以利其身體健康發展、並擁有健康多元的休閒生活。
設計理念與構想	<p>本課程設計理念以足球基本動作與個人足球技術為主，期望透過教師的教學活動講解與示範之後，可以讓學生自行操作足球基本動作及小組團隊練習，能完成者，得以給予學生足球專長的認證。</p> <p>課程設計構想希望透過足球教學使學生獲得足球運動的基本知識，以培養參與足球運動之興趣。增進足球運動技能，提升身體適應能力，作為鍛鍊身體增進健康的目標，發展良好的運動風氣。藉由足球運動培養學生的參與意識及團隊合作能力，促進和諧的人際關係，建立良好的心理品質和社會適應能力。</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p><b>◆課程架構圖</b></p> <p>第一節歡喜踢球樂(一)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 左右拉球練習 30 次。</li> </ol> <p>第二節歡喜踢球樂(二)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 繞物來回盤球 20 公尺成功 5 次。</li> <li>2. 兩人定點 20 公尺踢傳傳球成功 10 次。</li> </ol>

內容概述	<p>第三節足下乾坤</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.兩人 20 公尺行進踢傳傳球成功 5 次。</li> <li>2.四人 20 公尺交叉踢傳球成功 3 次</li> </ol> <p>第四節足上神力</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.足背踢球 15 公尺射門 5 球射進 3 球。</li> </ol> <p>第五節足下切磋</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.3 對 3 攻防傳球給隊友射門成功 3 球。</li> <li>2. 3 對 3 攻防接球後射門成功 3 球。</li> <li>3. 5 人制足球比賽能與隊友合作進攻射進 2 球。</li> <li>4. 5 人制足球比賽能與隊友合作防守成功 2 球。</li> </ol>
------	---

體育課好好玩—104 學年度教育部體育署優質體育教材甄選教案參考格式


<p><b>項目/單元名稱</b></p>	<p>「卯足全力」—大隱足球小將毅</p>	<p><b>教學節數</b></p>	<p>5 節課(40 分 X 5)</p>
<p><b>教學對象</b></p>	<p>高年級</p>	<p><b>融入議題</b></p>	<p>品德教育</p>
<p><b>教學資源</b></p>	<p>1. 教師於課前蒐集足球起源的參考資料。 2. 教師準備與學生相同數量的足球。 3. 教師於課前確認足球活動場地，例如：草地、平坦地面等。 4. 教師依學生人數準備三角錐或其他標的物數個。</p>		
<p><b>參考資料</b></p>	<p>1. 大隱國小「一生一專長」認證之指標。 2. 康軒版 104 學年五年級健康與體育教師手冊。 3. 許義雄（主編）（民 86）。學校體育教材教法與評量—足球。臺北市：教育部。 4. 許仁偉編議（民 90）。足球技術入門。臺南市：大坤書局。</p>		
<p><b>設計理念</b></p>	<p>透過足球課程培養學生對足球的興趣，鼓勵學生練習足球運動，激發學生體育的潛能，並在教學過後評比其足球能力或認證其足球技能，讓學生至少要有一項運動專長，以利其身體健康發展、並擁有健康多元的休閒生活。</p> <div style="text-align: center;">  <p>◆課程架構圖</p> </div> <p>本課程設計以足球基本動作與個人足球技術為主，期望透過教師的教學活動講解與示範之後，可以讓學生自行操作足球基本動作及小組團隊練習，能完成者，得以給予學生足球專長的認證，並達成以下目的：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 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。             <ol style="list-style-type: none"> <li>(二) 學會做熱身與各種伸展操，將全身肌肉放鬆。</li> <li>(三) 瞭解足球之簡史、簡易規則及場地設備。</li> <li>(四) 教導足球基本理論與技術。</li> <li>(五) 基本體能活動之訓練。</li> <li>(六) 運動傷害之預防與處理。</li> <li>(七) 培養團結合作之精神。</li> </ol> </li> </ol>		

		(八) 學會足球比賽技能，並享受足球比賽與欣賞樂趣。
<b>教學目標</b>	<b>能力指標</b>	<b>教學目標</b>
	<p>3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。</p> <p>3-2-2 在活動中表現身體的協調性。</p> <p>3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。</p>	<p>第 1 節 歡喜踢球樂(一)</p> <p>1-1 了解足球運動的由來。</p> <p>1-2 做出足球基本觸球動作。</p> <p>1-3 學生能練習左右拉球。</p> <p>1-4 做出足球基本盤球動作。</p> <p>第 2 節 喜踢球樂(二)</p> <p>2-1 做出足球盤球前進的動作。</p> <p>2-2 熟練足球盤球前進的動作技巧。</p> <p>2-3 與同伴合作，和諧的完成動作或進行遊戲。</p> <p>第 3 節 足下乾坤</p> <p>3-1 說出傳接球的動作要領。</p> <p>3-2 做出傳接球的動作。</p> <p>3-3 與同伴合作，和諧的完成動作或進行遊戲。</p> <p>第 4 節 足上神力</p> <p>4-1 說出足背前踢的動作要領。</p> <p>4-2 做出足背踢球射門的動作。</p> <p>第 5 節 足下切磋</p> <p>5-1 做出不同方向的射門動作。</p> <p>5-2 在遊戲及比賽中做出各項足球基本動作。</p> <p>5-3 認識「5 人制足球比賽」及其規則。</p> <p>5-4 與同伴合作，和諧的完成動作或進行遊</p> <p>5-5 認真學習並注意安全。</p>

課程大綱	節次	每節重點
	第 1 節	1. 學生能做出用腳踝拉球的感覺。 2. 了解以腳的不同部位踢球後，球的前進方向。
	第 2 節	1. 學生練習盤球時的動作要領：速度不要太快、放低身體的重心等。

第3節	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學生能用足內側做出行傳接球的動作。</li> <li>2. 教師可視學生練習狀況，修正學生動作，要求踢傳動作的速度與準確性，可找姿勢較正確的學生示範。</li> </ol>
第4節	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學生能用足背做出踢球射門的動作。</li> <li>2. 教師可視學生練習狀況，修正學生動作，要求踢傳動作的速度與準確性，可找姿勢較正確的學生示範。</li> </ol>
第5節	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學生能準確傳球給隊友射門</li> <li>2. 學生能在接到隊友傳球後射門</li> <li>3. 要強調運球時，同時能用雙腳的內、外側並用。</li> <li>4. 射後時最好能使球平飛及射向球門的角落。</li> <li>5. 要強調點作運球射門的重要性。</li> <li>6. 比賽時要強調同隊隊員間的合作才能致勝。</li> </ol>

### 單元課程之教案內容

節次	教學活動流程	時間	教學資源	教學目標 (評量)
第一節	第一節歡喜踢球樂	10分  20分  10分	三角錐、足球。	1-1 了解足球運動的由來。  1-2 做出足球基本觸球動作。 1-3 學生能練習左右拉球。  1-4 做出足球基本盤球動作。
	【準備活動】足球的起源			
	1. 教師提問：足球運動的由來為何？目前足球運動哪些地區最為盛行？			
	2. 教師歸納說明足球運動的發展。			
3. 學生發表對足球的認識，針對學生發表的內容適時補充說明並給予肯定。	【發展活動一】球感考驗	1. 教師示範說明不同觸球動作，須注意控制腳的力量，速度由慢而快。	2. 學生進行球感活動：	
(1)原地點球練習。	(2)原地觸球練習。	(3)左右拉球練習。	3. 學生練習後，教師可以哨聲控制換腳的速度，提高練習的難度與趣味性。	【發展活動二】原地盤球
				



	<p>1. 教師說明足內側觸球動作要領：腳尖須微翹、腳跟稍離地面。</p> <p>2. 練習時注意雙腳距離盡量張大，換腳時腳微微離開地面，踢球時只需輕碰，以便將球穩穩的控制在腳邊。</p>			
--	--	--	--	--

<p>第 二 節</p>	<p>第 2 節喜踢球樂(二)</p> <p>【發展活動三】盤球前進</p> <p>1. 20 公尺直線來回盤球：活動以分組方式進行，一人盤球前進，盤球時以足內側觸球方式進行，繞過路障後盤回出發處，換下一位組員進行。</p> 	<p>20 分</p>	<p>三角錐、足球。</p>	<p>2-1 做出足球盤球前進的動作。</p>
	<p>【綜合活動】盤球繞線跑</p> <p>1. 教師事先布置場地，在地面上以三角錐標示出 20 公尺路線，並請學生分為 4 人一組，每組第一人聽到教師哨音後，由起點出發，沿著地面上的路線移動，練習盤球前進，待前一人返回後，下一人才可以出發，全組最快完成者獲勝。</p> 	<p>20 分</p>		<p>2-2 熟練足球盤球前進的動作技巧。</p> <p>2-3 與同伴合作，和諧的完成動作或進行遊戲。</p>

課程結束

<p>第三節</p>	<p>第三節足下乾坤</p> <p>【準備活動】二人定點踢傳練習</p> <p>1. 教師示範並說明足內外側踢傳動作要領：(1)踢球腳足尖微翹，足跟稍離地面。(2)足內外側由踝關節至足趾部分皆可。(3)足內側踢球時，非踢球腳腳尖朝向接球者。(4)足外側踢球時，踢傳分站兩側。</p> <p>2. 2人一組分列於兩端，間隔可依學生實際練習狀況，慢慢加長距離至 20 公尺。</p> 	<p>10 分</p>	<p>三角錐、足球。學習單</p>	<p>3-1 說出傳接球的動作要領。</p> <p>3-2 做出傳接球的動作。</p> <p>3-3 與同伴合作，和諧的完成動作或進行遊戲。</p>
	<p>【發展活動】兩人行進傳接球</p> <p>1. 教師示範並說明「兩人 20 公尺行進傳接球」活動，並請學生分組練習。</p> 	<p>15 分</p>		
	<p>【綜合活動】四人 20 公尺交叉踢傳球</p>	<p>15 分</p>		



	<p>1. 多數學生均能順利進行兩人踢傳練習，變化踢傳方式為四人交叉踢傳。</p> <p>2. 教師先請三位學生示範踢傳動作與踢傳路線，接著讓學生分組練習。</p> <p>3. 踢傳活動進行時，每人相距約 10 公尺，待學生熟練後再慢慢增加距離至 20 公尺。</p>			
--	--	--	--	--



<b>第 四 節</b>	<p>第四節足上神力</p> <p><b>【準備活動】定點足背踢球射門</b></p> <p>1. 學生 6 人一組，面對球門距離 15 公尺為射門點，以足背將球踢向球門。每人踢完一球後，到各自隊伍的後方排隊，以此類推，依序練習足背前踢定點球。</p>	15 分	三角 錐、足 球。	4-1 說出 足背前踢 的動作要 領。 4-2 做出 足背踢球 射門的動 作。
	<p><b>【發展活動】接球足背踢球射門</b></p> <p>1. 學生 6 人一組，面對球門距離 15 公尺為射門點，一位學生傳球給另一位學生練習接球射門，以足背將球踢向球門。每人踢完一球後，到各自隊伍的後方排隊，以此類推，依序練習足背前踢定點球。</p>	15 分		
	<p><b>【綜合活動】射門對抗賽</b></p> <p>1. 每次 2 組進行比賽，先由一方的第一人以足背前踢的方式，讓球滾地通過己方球門，再滾向對方球門；對方第一人以不停球的方式，瞄準來球，並以足背將球踢出，讓球依序滾過己方球門後，再滾向對方球門；每人踢完一球後，到各自隊伍的後方排隊，以此類推，依序練習</p>	10 分		



	<p>足背前踢滾地球。</p> 			
--	---	--	--	--

<p>第五節</p>	<p>第五節足下切磋</p> <p><b>【準備活動】傳球與射門</b> 教師示範並說明「側踢射門」、「前踢射門」、「跑動接球射門」活動，並請全班學生分為3組，輪流練習。</p> <p><b>【發展活動】3對3對抗賽</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師請學生分為3人一組，每次3組進行比賽，聽到教師哨音後，進攻組由中線出發，向任一球門前進，成功射門得1分。</li> <li>2. 當防守組成功攔截進攻組的球時，攻、守互換，原「進攻組」變成「防守組」、原「防守組」變成「進攻組」，向對面球門前進，成功射門得1分；對面防守組若成功攔截，同樣攻、守互換，以此類推，由三組組員輪流爭取進攻機會。</li> </ol>	10分	三角錐、足球。	5-1 做出不同方向的射門動作。
		15分		5-2 在遊戲及比賽中做出各項足球基本動作。
	 <p><b>【綜合活動】5人制足球比賽</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 5人一隊，每次2隊進行「足球比賽」，比賽時間分為上、下兩個半場，每半場5~10分鐘，教師可依班級人數調整比賽時間，亦可依隊數多寡進行循環對抗排名賽。</li> </ol>	15分		5-3 認識「5人制足球比賽」及其



	 <p style="text-align: center;">課程結束</p>	<p>規則</p> <p>5-4 與同伴合作，和諧的完成動作或進行遊</p> <p>5-5 認真學習並注意安全。</p>
--	---	--

附件一學習單

## 「卯足全力」－大隱足球小將毅「合作學習」學習單

班級：\_\_\_\_\_ 組員座號：\_\_\_\_\_

老師希望你能跟組員 3~4 人分工合作完成本學習單!並根據練習找出自己擅長的踢法(內側踢, 外側踢, 足背踢), 練習時可連續踢或自己接住再踢, 但落地則結束一次, 每個人都要輪不同工作。紀錄完後, 請寫出自己的練習心得(學到什麼?自己的表現如何?困難點為何?..等)及寫出你觀察的組員表現, 評量規準依完成學習單的表現而給分。

踢球練習紀錄

踢球者:	觀察者:	紀錄者:	守門員:
內側踢:	球;	外側踢:	球; 最好的踢法:
踢球者:	觀察者:	紀錄者:	守門員:
內側踢:	球;	外側踢:	球; 最好的踢法:
踢球者:	觀察者:	紀錄者:	守門員:
內側踢:	球;	外側踢:	球; 最好的踢法:
踢球者:	觀察者:	紀錄者:	守門員:
內側踢:	球;	外側踢:	球; 最好的踢法:
座號	我的練習心得(4分)		我的組員表現(4分)


參考資料：

1. 大隱國小「一生一專長」認證之指標—足球指標。
2. 康軒版 104 學年五年級健康與體育教師手冊。
3. 許義雄（主編）（民 86）。學校體育教材教法與評量—足球。臺北市：教育部。
4. 許仁偉編議（民 90）。足球技術入門。臺南市：大坤書局。

## 體育課好好玩—104 學年度教育部體育署優質體育教材甄選授權書

■教案設計組	
參賽作品名稱	「卯足全力」—大隱足球小將毅
<p>本人 <u>劉文正</u> 茲此同意授權承辦單位作為「教育部體育署優質體育教材甄選」展覽、出版及其他推廣教育利用。著作者仍保有下列之權利：</p> <p>一、本作品相關之商標與專利權。</p> <p>二、本作品之全部或部分供製作人教學用之重製權。</p> <p>三、出版後，本作品全部或部分用於製作人之書籍中。</p> <p>教材相關內容，製作成視聽著作（影片）與數位形式檔案，在教育部體育署之相關網站上提供教學、研究與公共服務用途之公開上映、公開播送與網路線上閱覽下載。若因教學研究之要求，得重製該視聽著作。</p> <p>本人聲明並保證授權著作為本人（或共同著作者）所自行創作，有權為本同意之各項授權。且授權著作未侵害任何第三人之智慧財產權。本件授權不影響著作者對原著作之著作權及衍生著作權，並得為其他之專屬授權。</p> <p>此致</p> <p>教育部體育署 學校體育組</p> <p>立授權書人（製作人或僱用機關代表人）：<span style="float: right;">簽章</span></p> <p>身分證字號：G121506782</p> <p>聯絡電話：(03)9516281</p> <p>戶籍地址：宜蘭縣冬山鄉柯林村柯林二路 292 巷 15 弄 11 號</p> <p style="text-align: center;">中 華 民 國 105 年 1 月 19 日</p>	

10610

臺北市大安區和平東路一段 162 號  
體育研究與發展中心 收

體育課好好玩—104 學年度教育部體育署優質體育教材甄選檢核表

作品：「卯足全力」—大隱足球小將毅

作者：劉文正 單位：宜蘭縣大隱國民小學

甄選組別：國小組 中學組 師資生組

次序	繳交資料	份數	資料齊全 請打勾	主辦單位 複核
1	報名表	1 份	<input checked="" type="checkbox"/>	
2	共同作者同意書	1 份	<input checked="" type="checkbox"/>	
3	作品說明書	1 份	<input checked="" type="checkbox"/>	
4	教案	1 份	<input checked="" type="checkbox"/>	
5	切結書	1 份	<input checked="" type="checkbox"/>	
6	授權書	1 份	<input checked="" type="checkbox"/>	
7	光碟	1 份	<input checked="" type="checkbox"/>	

說明：檢核表請貼在資料袋封面。