

國立清華大學 111 學年度第 2 學期 足球課程大綱

科目：足球女	地點：足球場	班級：興趣選項	人數：
時間：W 5/6 13:20~15:10	教師：陳國華	電話：公 (03) 571-5131 轉 34615、34675 / 0936-936-046	
e-mail：khtan@mx.nthu.edu.tw	website：http://www.kokhwa.tw		

一、課程說明

- (一) 從親身參與及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) 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；利用各種不同球感練習導入教學，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、帶球繞 S 型障礙、8 碼定點射門、10 碼定點射門、界外球；國際正式足球比賽 11 人制；分組練習與比賽；數位學習教學；學生期中與期末測驗之課程評量。

二、參考書籍

- (一) 無統一指定書籍，依各單元授課進度的主題分發相關講義。
- (二) 講義透過清華 eLearn 數位學習平台寄給學生，上課前請自行列印帶來課堂。

三、可連結之網頁位址

- (一) 清華 eLearn 數位學習平台。

四、教學方式

- (一) 請患有「心臟病、氣喘、癲癇、糖尿病、血友病、癌症、精神病等重大傷病或特殊疾病史」之同學，主動向老師說明，課程內容得視同學學習狀況彈性調整。
- (二) 為了安全考量，上課當天或上課中途身體有任何不適，請立即告知老師，停下來休息，不要勉強運動。
- (三) 講授、動作示範、反覆練習、書面教材、觀看影片教學與隨堂考、數位學習教學。
- (四) 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。
- (五) 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。
- (六) 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。
- (七) 上課回饋心得報告應於期間內上傳至 eLearn，逾期不收。
- (八) 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。
- (九) 運動器材要好好使用並加以愛惜，使用完畢後請歸還。

五、課程須知

- (一) 凡選修本課程必須參加 04/22 (星期六) 校慶環校路跑。該次活動視為 1 堂課程。調整放假一次另定。
- (二) 每次上課做熱身，得先「帶球跑操場一圈」，遲到的同學請「主動自行」帶球跑操場一圈，若忘記做扣 10 分。
- (三) 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。
- (四) 請患有「心臟病、氣喘、癲癇、糖尿病、血友病、癌症、精神病等重大傷病或特殊疾病史」之同學，主動向老師說明，課程內容得視同學學習狀況彈性調整。
- (五) 為了安全考量，上課當天或上課中途身體有任何不適，請立即告知老師，停下來休息，不要勉強運動。

六、成績考核

- (一) 期中 20% (技能評量)。評量方式：大腿控球、8 碼定點射門、15 公尺帶球繞 S 型障礙計時。
- (二) 期末 20% (技能評量)。評量方式：大腿控球、one touch、踢大腳球、踢高遠球、10 碼定點射門、筆試。
- (三) 作業 10%
- (四) 筆試 10% (知識評量)。
- (五) 平時 30% (出席率 / 學習精神 / 學習態度 / 積極參與上課討論)。缺席 3 次(包括事假)，以 0 分計算。
- (六) 心得 10% (上課回饋心得報告，須加上練習照片，於 6/7 前上傳至 eLearn，逾期不收，未繳交扣 10 分)。逾期未按時繳交同學，不得以任何理由要求補交。

注意事項：(一) 缺席、遲到多次，得特別注意。

(二) 因應新冠肺炎疫情之突發狀況，本課程依規定應急處理。

七、教學進度

週次	日期	場地	授課進度	備註
01	2022/2/15	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。	
02	2022/2/22	足球場	說明足球比賽規則、場地設備。服裝與足球鞋之介紹。 球感練習：大腿控球。兩人互相傳控球 one touch。	上課安全說明 運動傷害預防與處理
03	2022/3/1	足球場	足球遊戲。各種控球介紹：腳底、內側、大腿、腳背停球。 兩人互相傳球及控球：內側傳短、長球及控球練習	
04	2022/3/8	足球場	球感練習：大腿控球。兩人互相傳控球 one touch。 帶球：個人帶球。	確定課程進度與成績考核 運動傷害預防與處理
05	2022/3/15	足球場	界外球：擲球練習。 射門：8 碼定點射門。	
06	2022/3/22	足球場	帶球→傳球：兩人互相帶球→傳球→控球練習：二人一組。 踢球：踢大腳球。踢高遠球。	
07	2022/3/29	足球場	球感練習：大腿控球。兩人互相傳控球 one touch。	
08	2022/4/5 停課	民族掃墓節 停課	帶球繞障礙：各種帶球繞 S 型障礙。 帶球射門：帶球繞 S 型障礙→8 碼區射門。	
09	2022/4/12	足球場	射門：10 碼定點射門。	
10	2022/4/19	足球場	期中測驗：大腿控球：1 次 8 分 8 碼定點射門、15 公尺帶球繞 S 型障礙計時。	
11	2022/4/26	足球場		
12	2022/5/3	足球場	球感練習：大腿控球。兩人互相傳控球 one touch。 綜合復習練習。	
13	2022/5/10	足球場	班級足球聯賽	
14	2022/5/17	足球場		
15	2022/5/24	足球場	球感練習：大腿控球。兩人互相傳控球 one touch。 國際足球總會(FIFA) 11 人制足球比賽之介紹與分隊比賽。	
16	2022/5/31	足球場	期末測驗：兩人距離 3 公尺互相傳控球 one touch 踢高遠球、踢大腳球-距離 12 碼，踢過高度 2.5 公尺	
17	2022/6/7	足球場	期末測驗：大腿控球：1 次 8 分。10 碼定點射門 筆試	心得於 6/7 前上傳至 eLearn， 逾期不收。
18	2022/6/14	足球場	國際足球總會(FIFA) 11 人制足球比賽之介紹與分隊比賽。 班級足球聯賽成績統計分析、總體講評與獎頒、本學期課程分享。	