

國立清華大學課程大綱

課程資訊			
中文名稱	足球(五人制)	英文名稱	Futsal
上課時間	星期五 78 節	人數限制	40
授課老師		上課教室	足球場
核心能力	此科目對應之系所課程規劃所欲培養之核心能力		
	教學目標	核 心 能 力	比 例
	瞭解多元運動知能	能認識各項運動特性及其基本知識，以豐富多元運動知能	30 %
	提升專項運動技術	能藉由專項運動的學習與鍛鍊，發揮個人之運動能力	30 %
	培養運動賞析能力	能熟知各項運動項目技巧、規則及文化，以達成欣賞各項運動賽事之能力	10 %
	充實運動品德教育	能發揮運動員精神，遵守各項運動禮儀，落實於運動情境中	10 %
	促進健康體能發展	應具備基本身體適應能力，並瞭解體適能要素及其強化方法	10 %
	養成終身運動習慣	能瞭解運動健康的益處，並培養專項運動興趣，進而從事規律性運動	10 %
課程簡述	培養足球運動基本認知與技術能力，並藉由足球運動的學習，促進學生身心機能的發展並培養其團隊合作與守法之精神，增進人際關係及規律運動習慣之養成。		
課程目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 瞭解足球運動的各種踢球技術。 2. 展現正確有效的足球踢球動作。 3. 展現精熟的足球基本技巧、踢球技術及競賽能力。 4. 瞭解足球比賽規則及戰術運用。 5. 展現團隊合作精神及競賽禮儀。 6. 透過體育運動，增進學生人際互動。 		
教學方式	講述說明、動作示範、實務操作、活動參與。		
教學進度	<p>第一週 課程內容、安全事項與成績考核說明。運動傷害預防與處理。 五人制足球介紹與規則說明。足球運動之熱身運動介紹與操作。</p> <p>第二週 足球球感與邊線球練習。 足球控球練習：腳底、腳背、腳內側和腳外側、大腿控球。</p> <p>第三週 足球傳球與接球練習：腳底、腳背、腳內側和腳外側傳接球。 分組練習。五人制足球分組比賽。</p> <p>第四週 足球傳球與接球前觀察、移動與跑位。兩人或多人傳接球配合。 分組練習。五人制足球分組比賽。</p> <p>第五週 足球盤帶球練習：速度、變向、技巧綜合操作。</p>		

	<p>分組練習。五人制足球分組比賽。</p> <p>第六週 足球射門練習：腳尖、腳背、腳內側和外側、頭頂射門。 分組練習。五人制足球分組比賽。</p> <p>第七週 個人攻防練習：1對1 攻防速度、變向、技巧綜合操作。 分組練習。五人制足球分組比賽。</p> <p>第八週 小組攻防配合練習：2對1、3對2、4對3 攻防配合綜合操作。 分組練習。五人制足球分組比賽。</p> <p>第九週 期中測驗。</p> <p>第十週 小組攻防配合練習：2對1、3對2、4對3 攻防配合綜合操作。 分組練習。五人制足球分組比賽。</p> <p>第十一週 自由球(角球)與守門員動作介紹與練習。 自由球、罰球、角球與戰術配合操作。分組練習。五人制足球分組比賽。</p> <p>第十二週 團隊防守陣形介紹與練習：3-1、2-2、1-3、Power play。 分組練習。五人制足球分組比賽。</p> <p>第十三週 團隊防守陣形練習：3-1、2-2、1-3、Power play。 分組練習。五人制足球分組比賽。</p> <p>第十四週 團隊進攻陣形介紹與練習：3-1、2-2、1-3、Power play。 分組練習。五人制足球分組比賽。</p> <p>第十五週 團隊進攻陣形練習：3-1、2-2、1-3、Power play。 分組練習。五人制足球分組比賽。</p> <p>第十六週 團隊攻防陣形變換練習：由防守轉進攻隊形變換操作。 分組練習。五人制足球分組比賽。</p> <p>第十七週 團隊攻防陣形變換練習：由進攻轉防守隊形變換操作。 分組練習。五人制足球分組比賽。</p> <p>第十八週 期末測驗。</p>
成績考核	<ol style="list-style-type: none"> 1. 期中測驗 20% 2. 期末測驗 20% 3. 課程參與 40% 4. 學習態度 20%
注意事項	<p>因應呼吸道症候疫情狀態，本課程配合學校規定實施。患有重大傷病或特殊病史之同學，請主動向授課老師說明以提供協助。</p>