

國立清華大學課程大綱

課程資訊			
中文名稱	足球	英文名稱	Football
上課時間		人數限制	
授課老師	余秀菁	上課教室	足球場
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	_15_%
	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	_20_%
	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	_20_%
	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	_15_%
	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	_15_%
	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	_15_%
	此科目對應之系所課程規劃所欲培養之核心能力		
課程簡述	本課程旨在協助學生精進足球基本動作，透過正確與扎實的基本動作訓練，讓學生建立對足球運動小組攻防的基本概念，學會應用於比賽之中，並培養學生觀賞足球比賽的興趣，以及建立規律從事足球運動的習慣。		
課程目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認知：瞭解足球運動知識及特性。 2. 技能：學會足球運動之基本技術與團隊合作能力。 3. 情意：培養群育與團隊合作觀念，並養成終身運動習慣。 		
教學方式	<ol style="list-style-type: none"> 1. 口授、示範操作及要領講解。 2. 技巧演練與錯誤動作修正。 3. 分組練習與分組對抗。 		

	<p>4. 上課須穿著運動服裝及運動鞋，並自備毛巾與更換衣物。</p> <p>5. 若室外場地無法使用，則實施室內教學（課程內容視場地情況更動）。</p>
教學進度	<p>第一週 課程說明與足球規則講解、足球熱身操教學（含協調、敏捷動作）</p> <p>第二週 足球基礎介紹與球感練習：挑球（腳各部位、大腿、頭頂）、腳底點球、內側控球。</p> <p>第三週 盤球練習：腳底點球、內側控球、內外側切球。挑球進階：兩人一組不落地（腳背、大腿、頭頂）。</p> <p>第四週 運球練習：左右腳直線運球、S型快速運球，不規則障礙運球，運球對抗。挑球測驗。</p> <p>第五週 個人動作（假動作）：內側跨球、外側跨球、拉球轉身、人球分過，1對1分組練習。</p> <p>第六週 傳球：腳內側、外側、腳背（滾地球、高遠球）。控球：左右腳的各部位控球、胸部控球（滾地球、高空球）。</p> <p>第七週 移動中傳球與控球：跑動對角傳控球、跑動四角傳控球，小組組織跑位傳球。</p> <p>第八週 運球結合傳球與控球練習</p> <p>第九週 期中考試</p> <p>第十週 射門技巧：腳的各部位與頭頂，12碼點球射門。結合運球、假動作完成射門。</p> <p>第十一週 防守觀念講解：1對1、1對2，防守補位與換位。</p> <p>第十二週 進攻觀念講解：2對1、3對2，攻擊配合方法。</p> <p>第十三週 攻防練習：4對4、5對5。</p> <p>第十四週 8人制半場分組比賽。</p> <p>第十五週 8人制半場分組比賽。</p> <p>第十六週 11人制分組比賽</p> <p>第十七週 11人制分組比賽</p> <p>第十八週 期末考試</p>
成績考核	<p>期中考（20%）</p> <p>期末考（30%）</p> <p>出席（40%）</p> <p>平時測驗（10%）</p>

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> <p>請假：附有相關證明文件不扣分（公假、病假、事假、婚喪假）。</p> <p>出席率：無故缺席 3 次，學期扣考。缺席 1 次扣總分 3 分、請假 1 次扣總分 1 分、遲到早退 1 次扣總分 0.5 分。</p>
------	---