

國立清華大學 112 學年度第 2 學期 足球課程大綱

科目：足球男	地點：足球場	班級：興趣選項	人數：
時間：W 7/8 15:30~17:20	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		

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	0%
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	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	20%
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	20%
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	30%

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、12 碼定點射門、18 碼禁區射門、頭頂球、界外球、攻防練習、角球；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) 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。
- (二) 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。
- (三) 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。
- (四) 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。
- (五) 上課回饋心得報告應於期間內上傳至 eLearn，逾期不收。
- (六) 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) 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。
- (二) 安全考量，上課時不可戴眼鏡（隱形眼鏡、足球運動眼鏡除外）。
- (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 10%（技能評量）。評量方式：20 公尺帶球繞 S 型障礙計時。
- (二) 期末 30%（技能評量）。評量方式：踢高遠球或踢大腳球、大腿控球、12 碼定點射門。
- (三) 筆試 10%（知識評量）。
- (四) 平時 40%（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。**
- (五) **心得 10%（上課心得報告，需附至少 4 張上課照片，於 17 週前上傳至 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		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 運動傷害預防與處理
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。 球感練習：大腿控球。兩人互相傳控球 one touch。	
03		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		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。 踢球：踢大腳球。踢高遠球。	確定課程進度與成績考核 運動傷害預防與處理
05		足球場	界外球：擲球練習。 射門：12 碼定點射門。	
06		足球場	帶球→傳球：兩人互相帶球→傳球→控球練習：二人一組。 頭頂球。	
07		足球場	球感練習：大腿控球。兩人互相傳控球 one touch。 帶球繞障礙：帶球繞 S 型障礙。	
08		足球場	帶球射門：帶球繞 S 型障礙→12 碼區域射門。 射門：18 碼禁區射門。	
09		足球場	期中測驗：20 公尺帶球繞 S 型障礙計時。	
10		足球場	球感練習：大腿控球。兩人互相傳控球 one touch。	
11		足球場	角球：角球介紹與練習。 綜合復習練習。	
12		足球場	攻防練習：1 對 1、2 對 2。 班級足球聯賽	
13		足球場		
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。	
15		足球場	球感練習：大腿控球。兩人互相傳控球 one touch。 11 人制足球比賽之介紹與分隊比賽。	
16		足球場	期末測驗：踢高遠球或踢大腳球-距離 18 碼禁區，踢過高度 5 公尺。	筆試
17		足球場	期末測驗：大腿控球 1 次 5 分。12 碼定點射門。	心得於 17 週前上傳至 eLearn，逾期不收。
18		足球場	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。	