

新北市立 蘆洲 國民中學 113 學年度第 1 學期 體育班體育專業 課程計畫 設計者： 陳彥叡
(每 1 運動種類填寫 1 份)

一、課程類別：體育班體育專業課程

二、運動種類：

1. ☐挑戰類型運動：_____ 2. ☒競爭類型運動：足球 3. ☐表現類型運動：_____ 4. ☐防衛類型運動：

註：請依據體育班體育專業領域課程綱要之分類，挑戰類型運動如田徑、游泳，競爭類型運動如網/牆性球類運動、陣地攻守性球類運動、標的性球類運動、守備/跑分性球類運動等，表現類型運動如體操、舞蹈、民俗性運動等，防衛類型運動如武術、技擊等。

三、學習節數：每週(8)節，實施(20)週，共(160)節。

註：每週 6 至 8 節，包含部定課程之體育專業 5 節及校定彈性學習課程之特殊需求領域課程 1 至 3 節。

四、課表呈現：(例)

	時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
晨間活動	07:30~08:20					
第一節	08:30~09:15					
第二節	09:25~10:10					
第三節	10:20~11:05					
第四節	11:15~12:00					
午休活動	12:00~13:00					
第五節	13:10~13:55					
第六節	14:05~14:50	重量訓練	體育專訓	瑜珈課程	球場空間	
第七節	15:05~15:50	體育專訓	體育專訓	體育專訓	體育專訓	

註：1. 部定及校定課程所開設之體育專業課程，於第六節課以後實施為原則。2. 請以學校實際開課名稱填寫。

五、課程內涵：

總綱核心素養	學習領域核心素養
■ A1 身心素質與自我精進 ■ A2 系統思考與解決問題 ■ A3 規劃執行與創新應變 ■ B1 符號運用與溝通表達 ■ B2 科技資訊與媒體素養 ■ B3 藝術涵養與美感素養 ■ C1 道德實踐與公民意識 ■ C2 人際關係與團隊合作 ■ C3 多元文化與國際理解	本體育班專項術科為舉重運動，給予學生競技體能基本的認知後，開始實施術科訓練，並在實施中，展現力與美，加深對於健康、安全、防護的基本認知。 A1A3 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐。 A2B1 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 C1C3 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。

四、課程架構：(自行視需要決定是否呈現)

五、素養導向教學規劃：

教學期程	學習重點	單元/	節	教學資源/	評量方式	融入議題	備註
------	------	-----	---	-------	------	------	----

	學習內容	學習表現	主題名稱與活動內容	數	學習策略			
第二週 9/2-9/6	P-IV-2 理解並執行攻守性球類運動組合性體能訓練 T-IV-2 理解並執行攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術	P-IV-A3 攻守性球類運動-心肺耐力、肌力、肌耐力的組合性體能 P-IV-A4 攻守性球類運動之速度、協調、敏捷、穩定及身體控制	單元一 足球個人基本動作訓練、足球觀念及技戰術影片 活動一 針對盤帶球及基本控球進行訓練、足球觀念及技戰術問答	8	教學資源：足球場、重訓室、角錐、足球。 教學策略： 1. 直接教學法進行技術講解示範。 2. 分組合作學習各精細動作要領。	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作表現 4. 同儕互評	1. 性別平等 2. 人權平等 3. 環境教育 4. 健康教育 5. 安全教育 6. 生涯規劃 7. 品德教育	8/30 開學日
第三週 9/9-9/13	P-IV-2 理解並執行攻守性球類運動組合性體能訓練 T-IV-2 理解並執行攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術	P-IV-A3 攻守性球類運動-心肺耐力、肌力、肌耐力的組合性體能 P-IV-A4 攻守性球類運動之速度、協調、敏捷、穩定及身體控制	單元一 足球個人基本動作訓練、足球個人的觀念與觀察喊聲訓練 活動一 針對盤帶球及基本控球進行訓練、觀察隊友與敵人判斷正確的控球方向，觀察並喊聲提醒隊友接球	8	教學資源：足球場、重訓室、角錐、足球。 教學策略： 1. 直接教學法進行技術講解示範。 2. 分組合作學習各精細動作要領。	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作表現 4. 同儕互評	1. 性別平等 2. 人權平等 3. 環境教育 4. 健康教育 5. 安全教育 6. 生涯規劃 7. 品德教育	
第四週 9/16-9/20	T-IV-2 理解並執行攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術	T-IV-B3 攻守性球類運動之（控）、投、射（踢）、罰等，個人組 合性進攻動作 T-IV-B4	單元一 足球個人基本動作訓練、足球個人的觀念與觀察喊聲訓練 活動一 針對盤帶球及基本控球進	8	教學資源：足球場、重訓室、角錐、足球。 教學策略： 1. 直接教學法進	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作表現 4. 同儕互評	1. 性別平等 2. 人權平等 3. 環境教育 4. 健康教育 5. 安全教育 6. 生涯規劃	

		攻守性球類運動之抄、截、盯人與區域等，個人組合性防守動作與步伐	行訓練、觀察隊友與敵人判斷正確的控球方向，觀察並喊聲提醒隊友接球		範。 2. 分組合作學習各精細動作要領。		7. 品德教育	
第五週 9/23-9/27	T-IV-2 理解並執行攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術	T-IV-B3 攻守性球類運動之（控）、投、射（踢）、罰等，個人組合性進攻動作 T-IV-B4 攻守性球類運動之抄、截、盯人與區域等，個人組合性防守動作與步伐	單元一 二人傳球練習、觀察喊聲訓練 活動一 雙人傳球前進練習、觀察與喊聲傳接球 活動二 雙人轉換位置傳球練習、觀察與喊聲傳接球	8	教學資源：足球場、重訓室、角錐、足球。 教學策略： 1. 直接教學法進行技術講解示範。 2. 分組合作學習各精細動作要領。	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作表現 4. 同儕互評	1. 性別平等 2. 人權平等 3. 環境教育 4. 健康教育 5. 安全教育 6. 生涯規劃 7. 品德教育	
第六週 9/30-10/04	T-IV-2 理解並執行攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術	T-IV-B4 攻守性球類運動之抄、截、盯人與區域等，個人組合性防守動作與步伐 T-IV-B5 攻守性球類運動之傳接球、快攻、多打少之攻防等組合性團隊合作技術	單元二 一對一過人練習觀察判斷須保護球或加速過人 活動一 一對一過人射門練習、判斷須突破或有空檔即可起腳 活動二 二對一過人射門練習 活動三 三對二過人射門練習	8	教學資源：足球場、重訓室、角錐、足球。 教學策略： 1. 直接教學法進行技術講解示範。 2. 分組合作學習各精細動作要領。	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作表現 4. 同儕互評	1. 性別平等 2. 人權平等 3. 環境教育 4. 健康教育 5. 安全教育 6. 生涯規劃 7. 品德教育	9/29 中秋節

第七週 10/7-10/11	T-IV-2 理解並執行攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術	T-IV-B4 攻守性球類運動之抄、截、盯人與區域等，個人組合性防守動作與步伐 T-IV-B5 攻守性球類運動之傳接球、快攻、多打少之攻防等組合性團隊合作技術	單元二 一對一過人練習觀察判斷須保護球或加速過人 活動一 一對一過人射門練習 活動二 二對一過人射門練習 活動三 三對二過人射門練習	8	教學資源：足球場、重訓室、角錐、足球。 教學策略： 1. 直接教學法進行技術講解示範。 2. 分組合作學習各精細動作要領。	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作表現 4. 同儕互評	1. 性別平等 2. 人權平等 3. 環境教育 4. 健康教育 5. 安全教育 6. 生涯規劃 7. 品德教育	10/10 國慶日
第八週 10/14-10/18	T-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術	T-IV-B4 攻守性球類運動之抄、截、盯人與區域等，個人組合性防守動作與步伐 T-IV-B5 攻守性球類運動之傳接球、快攻、多打少之攻防等組合性團隊合作技術	單元二 二人傳球走位練習、相互觀察判斷接球時機距離 活動一 前場傳球吊中射門、判斷調第一根或 2 跟及 45 度角 活動二 後場傳球走位 活動三 整場傳接走位	8	教學資源：足球場、重訓室、角錐、足球。 教學策略： 1. 直接教學法進行技術講解示範。 2. 分組合作學習各精細動作要領。	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作表現 4. 同儕互評	1. 性別平等 2. 人權平等 3. 環境教育 4. 健康教育 5. 安全教育 6. 生涯規劃 7. 品德教育	
第九週 10/21-10/25	T-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術	T-IV-B4 攻守性球類運動之抄、截、盯人與區域等，個人組合性防守動作與步伐 T-IV-B5 攻守性球類運動之傳	單元二 二人傳球走位練習、相互觀察判斷接球時機距離 活動一 前場傳球吊中射門、判斷調第一根或 2 跟及 45 度角	8	教學資源：足球場、重訓室、角錐、足球。 教學策略： 1. 直接教學法進行技術講解示	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作表現 4. 同儕互評	1. 性別平等 2. 人權平等 3. 環境教育 4. 健康教育 5. 安全教育 6. 生涯規劃	

		接球、快攻、多打少之攻防等組合性團隊合作技術	活動二 後場傳球走位提早觀察背後空間 活動三 整場傳接走位		範。 2. 分組合作學習各精細動作要領。		7. 品德教育	
第十週 10/28-11/01	T-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術 Ta-IV-2 了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略運用	T-IV-B4 陣地攻守性球類運動之抄、截、盯人與區域等，個人組合性防守動作與步伐 T-IV-B5 陣地攻守性球類運動之傳接球、快攻、多打少之攻防等組合性團隊合作技術 T-IV-C3 陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰術	單元三 三人快攻練習 活動一 三人傳球快攻練習 活動二 三人轉換快攻練習	8	教學資源：足球場、重訓室、角錐、足球。 教學策略： 1. 直接教學法進行技術講解示範。 2. 分組合作學習各精細動作要領。	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作表現 4. 同儕互評	1. 性別平等 2. 人權平等 3. 環境教育 4. 健康教育 5. 安全教育 6. 生涯規劃 7. 品德教育 8. 戶外教育 9. 國際教育	
第十一週 11/04-11/08	T-IV-2 理解並執行攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術 Ta-IV-2 了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略運用	T-IV-B4 攻守性球類運動之抄、截、盯人與區域等，個人組合性防守動作與步伐 T-IV-B5 攻守性球類運動之傳接球、快攻、多打少之攻防等組合性團隊合作技術 T-IV-C3 攻守性球類運動之組	單元三 三人傳球走位練習、觀察空檔喊聲要利用撞牆. 第三點. 繞背後空間跑位來進攻 活動一 三人傳球快攻練習 活動二 三人轉換快攻練習	8	教學資源：足球場、重訓室、角錐、足球。 教學策略： 1. 直接教學法進行技術講解示範。 2. 分組合作學習各精細動作要領。	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作表現 4. 同儕互評	1. 性別平等 2. 人權平等 3. 環境教育 4. 健康教育 5. 安全教育 6. 生涯規劃 7. 品德教育 8. 戶外教育 9. 國際教育	

		合性團隊進攻戰術						
第十二週 11/11-11/15	T-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術 Ta-IV-2 了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略運用	T-IV-B4 陣地攻守性球類運動之抄、截、盯人與區域等，個人組合性防守動作與步伐 T-IV-B5 陣地攻守性球類運動之傳接球、快攻、多打少之攻防等組合性團隊合作技術 T-IV-C3 陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰術	單元三 三人傳球球走位練習、觀察空檔喊聲要利用撞牆。第三點。繞背後空間跑位來進攻 活動一 三人後場導傳球球走位練習 活動二 三人前場導傳球球走位練習 活動三 三人整場導傳球球走位練習	8	教學資源：足球場、重訓室、角錐、足球。 教學策略： 1. 直接教學法進行技術講解示範。 2. 分組合作學習各精細動作要領。	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作表現 4. 同儕互評	1. 性別平等 2. 人權平等 3. 環境教育 4. 健康教育 5. 安全教育 6. 生涯規劃 7. 戶外教育 8. 國際教育	
第十三週 11/18-11/22	T-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術 Ta-IV-2 了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略運用	T-IV-B4 陣地攻守性球類運動之抄、截、盯人與區域等，個人組合性防守動作與步伐 T-IV-B5 陣地攻守性球類運動之傳接球、快攻、多打少之攻防等組合性團隊合作技術 T-IV-C3 陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰術	單元三 三人傳球球走位練習、觀察空檔喊聲要利用撞牆。第三點。繞背後空間跑位來進攻 活動一 三人後場導傳球球走位練習 活動二 三人前場導傳球球走位練習 活動三	8	教學資源：足球場、重訓室、角錐、足球。 教學策略： 1. 直接教學法進行技術講解示範。 2. 分組合作學習各精細動作要領。	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作表現 4. 同儕互評	1. 性別平等 2. 人權平等 3. 環境教育 4. 健康教育 5. 安全教育 6. 生涯規劃 7. 戶外教育 8. 國際教育	

			三人整場導傳球球走位練習					
第十四週 11/25-11/29	T-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術 Ta-IV-2 了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略運用	T-IV-B4 陣地攻守性球類運動之抄、截、盯人與區域等，個人組合性防守動作與步伐 T-IV-B5 陣地攻守性球類運動之傳接球、快攻、多打少之攻防等組合性團隊合作技術 T-IV-C3 陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰術	單元四 三人轉換訓練、相互觀察位置保持平衡 活動一 三人利用撞牆. 第三點. 繞背後空間跑位來進攻 活動二 3 打 2 攻防練習 活動三 3VS3 攻守轉換	8	教學資源：足球場、重訓室、角錐、足球。 教學策略： 1. 直接教學法進行技術講解示範。 2. 分組合作學習各精細動作要領。	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作表現 4. 同儕互評	1. 性別平等 2. 人權平等 3. 環境教育 4. 健康教育 5. 安全教育 6. 生涯規劃 7. 戶外教育 8. 國際教育	
第十五週 12/2-12/6	T-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術 Ta-IV-2 了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略運用	T-IV-B4 攻守性球類運動之抄、截、盯人與區域等，個人組合性防守動作與步伐 T-IV-B5 攻守性球類運動之傳接球、快攻、多打少之攻防等組合性團隊合作技術 T-IV-C3 攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰術	單元四 三人轉換訓練、相互觀察位置保持平衡 活動一 三人利用撞牆. 第三點. 繞背後空間跑位來進攻 活動二 3 打 2 攻防練習 活動三 3VS3 攻守轉換	8	教學資源：足球場、重訓室、角錐、足球。 教學策略： 1. 直接教學法進行技術講解示範。 2. 分組合作學習各精細動作要領。	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作表現 4. 同儕互評	1. 性別平等 2. 人權平等 3. 環境教育 4. 健康教育 5. 安全教育 6. 生涯規劃 7. 戶外教育 8. 國際教育	

第十六週 12/9-12/13	T-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術 Ta-IV-2 了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略運用	T-IV-B4 陣地攻守性球類運動之抄、截、盯人與區域等，個人組合性防守動作與步伐 T-IV-B5 陣地攻守性球類運動之傳接球、快攻、多打少之攻防等組合性團隊合作技術 T-IV-C3 陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰術	單元四 三人轉換訓練、相互觀察位置保持平衡 活動一 三人利用撞牆. 第三點. 繞背後空間跑位來進攻 活動二 3 打 2 攻防練習 活動三 3VS3 攻守轉換	8	教學資源：足球場、重訓室、角錐、足球。 教學策略： 1. 直接教學法進行技術講解示範。 2. 分組合作學習各精細動作要領。	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作表現 4. 同儕互評	1. 性別平等 2. 人權平等 3. 環境教育 4. 健康教育 5. 安全教育 6. 生涯規劃 7. 戶外教育 8. 國際教育	
第十七週 12/16-12/20	T-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術 Ta-IV-2 了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略運用	T-IV-B4 陣地攻守性球類運動之抄、截、盯人與區域等，個人組合性防守動作與步伐 T-IV-B5 陣地攻守性球類運動之傳接球、快攻、多打少之攻防等組合性團隊合作技術 T-IV-C3 陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰術	單元四 三人動態進攻、相互觀察位置保持平衡 活動一 前鋒單刀射門訓練、回傳射門 活動二 三人利用撞牆. 第三點. 繞背後空間跑位來進攻 活動三 中場傳導分球利用撞牆. 第三點. 繞背後空間跑位來進攻	8	教學資源：足球場、重訓室、角錐、足球。 教學策略： 1. 直接教學法進行技術講解示範。 2. 分組合作學習各精細動作要領。	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作表現 4. 同儕互評	1. 性別平等 2. 人權平等 3. 環境教育 4. 健康教育 5. 安全教育 6. 生涯規劃 7. 戶外教育 8. 國際教育	

第十八週 12/23-12/27	T-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術 Ta-IV-2 了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略運用	T-IV-B4 陣地攻守性球類運動之抄、截、盯人與區域等，個人組合性防守動作與步伐 T-IV-B5 陣地攻守性球類運動之傳接球、快攻、多打少之攻防等組合性團隊合作技術 T-IV-C3 陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰術	元五 三人防守輪轉、喊聲溝通 活動一 三人攻防轉換防守訓練、喊聲相互提醒 活動二 三人包夾防守轉換訓練、喊聲相互提醒觀察好的時機進行包夾	8	教學資源：足球場、重訓室、角錐、足球。 教學策略： 1. 直接教學法進行技術講解示範。 2. 分組合作學習各精細動作要領。	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作表現 4. 同儕互評	1. 性別平等 2. 人權平等 3. 環境教育 4. 健康教育 5. 安全教育 6. 生涯規劃 7. 戶外教育 8. 國際教育	
第十九週 12/30-01/03	T-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術 Ta-IV-2 了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略運用	T-IV-B4 陣地攻守性球類運動之抄、截、盯人與區域等，個人組合性防守動作與步伐 T-IV-B5 陣地攻守性球類運動之傳接球、快攻、多打少之攻防等組合性團隊合作技術 T-IV-C3 陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰術	單元五 三人防守輪轉、喊聲溝通 活動一 三人攻防轉換防守訓練、喊聲相互提醒 活動二 三人包夾防守轉換訓練、喊聲相互提醒觀察好的時機進行包夾	8	教學資源：足球場、重訓室、角錐、足球。 教學策略： 1. 直接教學法進行技術講解示範。 2. 分組合作學習各精細動作要領。	1. 觀察記錄 2. 學習單 3. 參與態度 4. 實作表現 5. 合作能力	1. 性別平等 2. 人權平等 3. 環境教育 4. 健康教育 5. 安全教育 6. 生涯規劃 7. 戶外教育 8. 國際教育	

第二十週 1/6-1/10	T-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術 Ta-IV-2 了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略運用	T-IV-B4 陣地攻守性球類運動之抄、截、盯人與區域等，個人組合性防守動作與步伐 T-IV-B5 陣地攻守性球類運動之傳接球、快攻、多打少之攻防等組合性團隊合作技術 T-IV-C3 陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰術	單元五 3 人快攻練習、觀察空間、位置、敵人 活動一 3 對 1 及 3 對 2 快攻練習 活動二 4 對 3 及 4 對 4 快攻練習	8	教學資源：足球場、重訓室、角錐、足球。 教學策略： 1. 直接教學法進行技術講解示範。 2. 分組合作學習各精細動作要領。	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作表現 4. 同儕互評	1. 性別平等 2. 人權平等 3. 環境教育 4. 健康教育 5. 安全教育 6. 生涯規劃 7. 戶外教育 8. 國際教育	1/1 元旦放假
--------------------------	--	--	---	----------	---	--	--	-----------------