

單元名稱		第 1 課 足球玩家	總節數	共 6 節，240 分鐘
設計依據				
學習重點	學習表現	1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能。 2c-Ⅱ-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。 3d-Ⅱ-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 4d-Ⅱ-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	領域核心素養	健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。
	學習內容	Hb-Ⅱ-1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。		
核心素養呼應說明				
議題融入	實質內涵			
	所融入之學習重點			
與其他領域/科目的連結				
摘要				
學習目標		<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識盤球、踢球、停球的動作要領。 2. 團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 3. 表現盤球、踢球、停球、追逐球的動作技能。 4. 運用合作與競爭策略完成足球活動。 5. 課後持續練習，增進盤球、踢球、停球的熟練度。 		
教材來源		康軒健康與體育領域第七冊(4上)單元四		
教學設備/資源		<ol style="list-style-type: none"> 1. 教師準備六個圓盤，並依據班級人數準備每人 1 顆足球。 2. 課前確認教學活動空間，例如：室內活動中心或室外平坦的地面。 3. 教師準備準備粉筆、數個圓盤，並依據班級人數準備每人 1 顆足球。 4. 教師準備第 212 頁「盤球闖四關」學習單。 5. 教師準備數個圓盤、3 個小呼拉圈、1 個大呼拉圈，並依據班級人數準備每人 1 顆足球。 6. 教師準備數個圓盤、角錐，並依據班級人數準備每兩人 1 顆足球。 		
教學活動內容及實施方式			時間	教學評量/備註
《活動 1》盤球基本功			20'	操作：做出各種盤球方式。

- (一)教師說明：用腳帶球移動的動作稱為「盤球」，盤球的方式有許多種。
- (二)教師說明並示範「盤球」動作要領：膝蓋微彎，用腳輕輕觸球向前。盤球方式如下：
1. 足內側交替觸球前進。
 2. 足外側交替觸球前進。
 3. 足內側、足外側交替觸球前進，例如：左足外側觸球向前→左足內側觸球向前→右足外側觸球向前→右足內側觸球向前。
 4. 拉球側移：右足底觸球，將球輕輕向左滑動，接著右足底停球，以此類推，左足反之。
- (三)教師將全班分為3組，每組前方10公尺處放置圓盤，學生聽教師指定的盤球方式盤球前進至圓盤，練習盤球基本功的動作。
- (四)重點歸納：學習各種盤球方式。

《活動2》盤球闖四關

- (一)教師布置「盤球闖四關」活動場地，每組設置4個關卡，關卡一、二、四擺放2個圓盤，圓盤間距5公尺，關卡三擺放1個圓盤。
- (二)教師說明「盤球闖四關」活動規則：
1. 4人一組，一人負責一關，每人選一種「盤球基本功」完成關卡（盤球方式不重複）。
 - (1)關卡①「直線盤球」：自一個圓盤盤球直線前進至另一個圓盤。
 - (2)關卡②「折返盤球」：在2個圓盤間盤球折返。
 - (3)關卡③「繞圓盤球」：以圓盤為中心，盤球繞圓。
 - (4)關卡④「繞8盤球」：在2個圓盤間盤球繞8前進。
 2. 最快完成的組別獲勝。
- (三)活動結束後，教師帶領學生討論：盤球時可以怎麼做，來改變球的方向？例如：如果想讓球向右移動，可以輕踢球的左側。
- (四)運用討論的結果再次進行活動。
- (五)教師請學生設計四個盤球關卡，並在下課後與同學練習盤球動作，完成「盤球闖四關」學習單。
- (六)重點歸納：練習盤球改變球的方向。

《活動3》合作盤球

- (一)教師布置6組「合作盤球」活動場地，每組場內擺放4個圓盤。

評量原則：能做出各種盤球方式，至少三種。

20'

1. 操作：完成「盤球闖四關」活動。
評量原則：能以不同盤球方式改變球的方向。
2. 發表：分享盤球改變球向的方法。
評量原則：能清楚表達盤球改變球向的方法，並認真聆聽他人分享。
3. 實作：完成「盤球闖四關」學習單。
評量原則：能設計四個盤球關卡，完成學習單。

10'

1. 操作：練習盤球的動作。
評量原則：能熟練盤球動作，完成活動。

<p>(二)教師說明「合作盤球」活動規則：2人一組，一人後退走，另一人盤球跟著前進。</p> <p>(三)教師提醒：後退走時要隨時注意路況避免踩到圓盤，並和盤球的人保持安全距離。</p> <p>(四)重點歸納：合作練習盤球。</p> <p>《活動4》盤球奪寶</p> <p>(一)教師布置「盤球奪寶」活動場地，3個小呼拉圈擺放場內呈三角形，三角形每邊長約10公尺，場地正中間放1個大呼拉圈，大呼拉圈中放置11顆足球。</p> <p>(二)教師說明「盤球奪寶」活動規則：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 全班分成3組，各組第一人跑到中間的呼拉圈用腳取出寶物（足球）並盤球回家，帶寶物進入各組的呼拉圈，接著下一人出發。 2. 當中間的呼拉圈內已無寶物（足球）時，可至其他組的呼拉圈取出寶物（足球）。 3. 10分鐘後，呼拉圈內寶物（足球）最多的組別獲勝。 <p>(三)重點歸納：熟練盤球動作。</p>	<p>15'</p>	<p>2. 發表：分享盤球過人的方法。</p> <p>評量原則：能清楚表達盤球過人的方法，並認真聆聽他人分享。</p>
<p>《活動5》盤球過人</p> <p>(一)教師布置「盤球過人」活動場地，以圓盤設置一個正方形場地，正方形邊長約10公尺，也可運用球場的場地線安排場地。</p> <p>(二)教師說明「盤球過人」活動規則：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 全班分成3組，一次1組上場。 2. 教師指定時間和盤球方式，學生在場地範圍內盤球。盤球過人時要注意控球，盡量不碰到別人的身體或球。 3. 經過1人得1分，計算各組總分，總分最高的組別獲勝。 <p>(三)活動結束後，教師帶領學生討論：盤球時要注意什麼，才不容易與人發生碰撞呢？例如：過人時用腳控球，改變球的方向，保持安全距離；觀察對方的移動方向，帶球往其他方向移動。</p> <p>(四)運用討論的結果再次進行活動。</p> <p>(五)重點歸納：練習盤球過人。</p>	<p>15'</p>	
<p>《活動6》保護腳下球</p> <p>(一)教師提問：盤球時如果有人來搶球，該怎麼保護球呢？</p> <p>(二)教師整理學生的回答，說明並示範「保護腳下球」</p>	<p>20'</p>	<p>1. 操作：練習盤球時保護球。</p> <p>評量原則：能在盤球時保護球，盤球移動遠離對</p>

動作要領：一手抬起，阻擋對手靠近；膝蓋微彎，身體重心降低，用離對手較遠的腳控球。

(三)教師提問：用肢體擋住對手後，可以怎麼帶球移動並遠離對手呢？

(四)教師整理學生的回答，說明並示範用肢體擋住對手後，盤球移動遠離對手的方式，例如：帶球向前移動，或是護著球轉身，帶球往其他方向移動。

(五)教師說明「保護腳下球」活動規則：

1. 2人一組，一人盤球，另一人試著搶球。盤球者練習保護腳下球，再盤球移動遠離對手。

2. 5分鐘後，兩人角色互換練習。

(六)重點歸納：練習盤球時保護球。

《活動7》盤球入球門

(一)教師布置4組「盤球入球門」活動場地，擺放2個相同顏色的圓盤，間距2公尺，作為球門。在距離球門約5公尺處，用粉筆在地面標示起始線。

(二)教師說明「盤球入球門」活動規則：

1. 3人一隊，一次2隊進行活動，一隊為進攻方（紅隊），一隊為防守方（藍隊）。兩隊站在起始線，進攻隊第一人足底持球。

2. 兩隊各推派1人上場，以球門為目標，進攻方盤球向球門前進，防守方阻擋並嘗試搶球。

3. 如果進攻者的球被搶走，防守者搶到球後也可以盤球跑向球門，爭取得分機會。盤球進入球門就得分。

4. 每人都完成活動後，攻守交換再比一場，累積得分較高的隊伍獲勝。

(三)活動進行前，教師提醒：搶球時，不能推人、拉人、絆人、踢人，要以安全為重。

(四)活動結束後，教師帶領學生分享：觀察同學保護球的方法，有哪些值得你學習的地方？他的動作哪裡需要改進呢？

(五)運用討論的結果再次進行活動。

(六)重點歸納：盤球時保護球，帶球移動至球門。

《活動8》踢傳球和停球

(一)教師說明並示範「踢球」動作要領：

1. 足內側踢球：以足內側向前踢球。

2. 足外側踢球：以足外側向前踢球。

(二)教師說明並示範「停球」動作要領：

1. 足底停球：以足底輕輕踩停來球。

2. 足內側停球：以足內側輕輕擋停來球。

手。

2. 發表：描述同學盤球時保護球動作的正確性。

評量原則：能清楚表達同學盤球時保護球的動作中，值得學習和需要改進之處。

20'

20'

1. 操作：做出各種踢球、停球方式。

評量原則

(1)能做出足內側踢球、足外側踢球。

(2)能做出足底停球、足內側停球。

<p>(三)教師說明「踢傳球和停球」活動規則：2人一組，嘗試用左、右腳練習不同踢傳球和停球的組合，例如：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 足內側踢球、足底停球。 2. 足內側踢球、足內側停球。 3. 足外側踢球、足底停球。 4. 足外側踢球、足內側停球。 <p>(四)重點歸納：練習踢傳球和停球。</p>		<p>2. 觀察：與同學友善互動，合作完成活動。 評量原則：能與同學友善互動，合作完成「踢球後移位」活動。</p>
<p>《活動9》踢球後移位</p> <p>(一)教師布置「踢球後移位」活動場地，以粉筆在地面標示起始線、終點線，兩線相距約15公尺。</p> <p>(二)教師說明「踢球後移位」活動規則：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 2人一組，面對面站在起始線，相距約1公尺，其中1人足底持球。 2. 持球者踢傳球給同學，接著向前跑約3~5步。 3. 接球者停球後踢傳球給同學，接著向前跑約3~5步。 4. 以此類推，最快抵達終點線的組別獲勝。 <p>(三)教師請學生嘗試以不同的踢球、停球方式，再次進行活動。</p> <p>(四)重點歸納：練習踢傳球後跑步移位和停球。</p>	20'	
<p>《活動10》三對一踢傳攻防</p> <p>(一)教師布置4組「三對一踢傳攻防」活動場地，每組以3個圓盤設置三角形，圓盤間距約5公尺。</p> <p>(二)教師說明「三對一踢傳攻防」活動規則：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 4人一組，3人為進攻者，1人為防守者。 2. 進攻者分別站在各個圓盤旁，圍成三角形，其中1人足底持球。 3. 進攻者互相踢傳球，不讓防守者碰到球。 4. 防守者在三角形中間區域移動，嘗試用腳阻擋對方踢傳球。成功阻擋一次得1分，1分鐘後防守者和一位進攻者角色互換。 5. 每個人都當過防守者後，得分最高的人獲勝。 <p>(三)教師提醒：防守者阻擋球時，不能碰觸到進攻者。</p> <p>(四)活動進行後，教師帶領學生討論：進攻和防守時各有哪些訣竅？</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 進攻時，觀察對手的位置，踢傳球給沒有被防守的人；快速踢傳球，使對手來不及反應。 2. 防守時，快速跑動，阻擋球；注意踢球者眼睛看的方向，那可能就是他想踢傳球的方向。 <p>(五)運用討論的結果再次進行活動。</p>	20'	<ol style="list-style-type: none"> 1. 操作：練習「三對一踢傳攻防」、「追逐球攻防」活動的進攻和防守策略。 評量原則：能根據進攻和防守策略調整進行方式，完成活動。 2. 發表：分享在活動中觀察到的進攻和防守策略。 評量原則：能清楚說明「三對一踢傳攻防」、「追逐球攻防」活動的進攻和防守策略。

<p>(六)重點歸納：運用踢球、停球技巧，進行攻防對抗。</p> <p>《活動 11》追逐球攻防</p> <p>(一)教師布置「追逐球攻防」活動場地，擺放 2 個相同顏色的圓盤，間距 2 公尺，作為 1 個球門，設置 2 個球門，2 個球門的圓盤顏色不同。距離球門約 10 公尺處，用粉筆在地面標示起始線。</p> <p>(二)教師說明「追逐球攻防」活動規則：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 全班分成 2 組，各組選擇 1 個目標球門。 2. 兩組各派 1 人上場，教師踢出球後，兩人追球爭取控球權。 3. 搶到球的人進攻，另一人防守。 4. 將球踢進目標球門得 1 分。 5. 最後累積得分較高的組別獲勝。 <p>(三)教師提醒：搶球時，不能推人、拉人、絆人、踢人，要以安全為重。</p> <p>(四)活動結束後，教師帶領學生討論以下問題：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 你的得分策略是什麼？例如：快速跑追逐球，搶到控球權；搶到球後，盤球保護球，或快速盤球前進，防止球被奪走；瞄準目標球門，踢準球。 2. 你防止對手得分的策略是什麼？例如：阻擋進攻者踢球；進攻者盤球時，趁機奪走控球權。 <p>(五)運用討論的結果再次進行活動。</p> <p>(六)重點歸納：應用盤球、踢球、停球、追逐球技巧，進行攻防對抗。</p>	20'	
<p>《活動 12》足停彈地球</p> <p>(一)教師說明：進行足球賽時需熟練交替使用各種基本動作，讓身手更靈活多變，比賽才會更有勝算。</p> <p>(二)教師提問：足球賽時，當來球為彈地球，你會用什麼方式將球停下呢？例如：足底停球、足內側停球。</p> <p>(三)教師說明「足停彈地球」活動規則：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 2 人一組，一人用手拋球，另一人用腳停球，再踢傳回去。 2. 5 分鐘後，兩人角色互換練習。 <p>(四)重點歸納：練習腳停彈地球。</p>	10'	<ol style="list-style-type: none"> 1. 操作：練習「趣味足球賽」活動的進攻和防守策略。 評量原則：能根據進攻和防守策略調整進行方式，完成「趣味足球賽」活動。 2. 發表：分享在活動中觀察到的進攻和防守策略。 評量原則：能清楚說明「趣味足球賽」活動的進攻和防守策略。
<p>《活動 13》踢傳球得分</p> <p>(一)教師說明：進行足球賽時合作踢傳球，能加快進攻的節奏、防止對手搶到球，以增加得分的機會。</p> <p>(二)教師布置 8 組「踢傳球得分」活動場地，一組活動空間擺放 2 個相同顏色的圓盤，間距 2 公尺，作為</p>	10'	<ol style="list-style-type: none"> 3. 運動撲滿：練習盤球、足內側踢傳球、足外側踢傳球、停球。 評量原則：能完成指定的運動實踐事宜，並如實記

<p>球門。距離球門 5 公尺擺放 2 個圓盤，與球門形成三角形。</p> <p>(三)教師說明「踢傳球得分」活動規則：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 3 人一組，第一、二人分別站在圓盤旁，為踢傳球者，踢傳球者其中 1 人足底持球，第三人站在球門前擔任守門員。 2. 第一人踢傳球，第二人用腳停球後，把球踢向球門。 3. 守門員阻擋球進球門（可以用手擋球）。 4. 踢傳 3 球後，交換角色練習。 5. 每人都擔任過守門員後，活動即結束。 <p>(四)重點歸納：練習合作踢傳球與球門前防守。</p> <p>《活動 14》趣味足球賽</p> <p>(一)教師布置「趣味足球賽」活動場地，設置一個長方形場地，長 20 公尺、寬 10 公尺，也可運用球場場地線安排場地。擺放 2 個相同顏色的圓盤，間距 2 公尺，作為球門；在場地兩側寬邊各設置 1 個球門，2 個球門的圓盤顏色不同。</p> <p>(二)教師說明「趣味足球賽」活動規則：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 3 人一組，一次 2 組在場上競賽，各組選擇 1 個目標球門。 2. 和組員合作踢傳球，把球踢進目標球門一次得 1 分。 3. 時間結束後，累積得分較高的組別獲勝。 <p>(三)活動結束後，教師帶領學生討論以下問題：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 你們這組的得分策略是什麼？例如：合作踢傳球，讓球接近目標球門，有把握時再踢球射門；把球踢傳給沒有被防守的人，讓對手來不及反應。 2. 你們這組的防守策略是什麼？例如：1 人負責在球門前防守，另 2 人負責阻擋進攻者踢球，或嘗試取得控球權。 <p>(四)運用討論的結果再次進行活動。</p> <p>(五)重點歸納：運用足球攻防策略完成活動。</p>	<p>錄。</p> <p>20'</p>	
<p>教學提醒</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 教師布置活動場地時，應規畫適當的跑動空間與操作範圍，讓學生有充足的活動空間，既可達到運動效果，又能避免運動傷害。 2. 教師應注意學生是否遵守活動規則，隨時提醒學生運動安全的重要。 	
<p>網站資源</p>	<p>體育課程與教學資源網 https://sportsbox.sa.gov.tw/</p>	
<p>關鍵字</p>	<p>足球, 盤球, 踢球, 停球, 攻防</p>	

