

項目 內容

課程名稱 足球基礎教學

教學對象 國中 8 年級學生

教學時間 45 分鐘

教學目標 1. 認識基本足球規則 2. 學會基本傳球、停球技巧 3. 培養團隊合作

教學重點 傳球（內腳背）、停球（腳底）、基本比賽規則

教學準備 足球 10 顆、標誌錐、哨子、小型球門 2 個

教學流程：

教學階段	時間	教學活動	教師引導語/注意事項
熱身活動	5 分	團體慢跑 2 圈 + 動態伸展（大腿、踝關節、膝蓋）	強調安全、避免拉傷
引起動機	3 分	問：「你們平常有踢過足球嗎？哪裡好玩？」放一段世界盃精彩片段	增加學生興趣，鼓勵分享
規則講解	5 分	簡介足球比賽規則：隊伍人數、進球方式、犯規範例	利用圖片或板書清楚簡單呈現
技巧教學	12 分	傳球練習： 兩人一組，距離 3 公尺，練習內腳背傳球	注意腳部擺位，鼓勵同學互相糾正
		停球練習： 腳底踩停滾來的球	注意腳底控制球，不要用手接
小組競賽	15 分	分 4 隊進行小型比賽（3 對 3、5 分鐘輪流上場）	設立小範圍球門，鼓勵配合，不追求進球數
回饋與講評	3 分	請學生分享今天學到的技巧與心得	鼓勵表現好的學生，針對需加強的技巧給予建議
收操放鬆	2 分	靜態伸展（腿後肌、股四頭肌）	強調運動後肌肉保護與恢復

