臺南市中西區成功國小「動動好健康」課程設計

<table>
<tr><td colspan="2">單元名稱</td><td>足下高手</td><td colspan="2">總節數</td><td>共 5 節，200 分鐘</td></tr>
<tr><td colspan="6">設計依據</td></tr>
<tr><td rowspan="2">學習重點</td><td>學習表現</td><td>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。</td><td rowspan="2">領域核心素養</td><td rowspan="2" colspan="2">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。</td></tr>
<tr><td>學習內容</td><td>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。</td></tr>
<tr><td colspan="2">學習目標</td><td colspan="4">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。</td></tr>
<tr><td colspan="2">教材來源</td><td colspan="4">康軒健康與體育領域第七冊</td></tr>
<tr><td colspan="2">教學資源</td><td colspan="4">1. 教師準備數個圓盤，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. 教師準備第 180 頁「盤球闖三關」學習單。
4. 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。</td></tr>
<tr><td colspan="3">教學活動內容及實施方式</td><td>時間</td><td colspan="2">教學評量/備註</td></tr>
<tr><td colspan="3">《活動 1》盤球基本練習

(一)說明：用腳帶球移動的動作稱為「盤球」，</td><td>20’</td><td colspan="2">操作：做出各種盤球方式。</td></tr>
</table>

盤球的方式有許多種。 (二)說明並示範「盤球基本功」的動作要領： 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.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。 4.足內側、足外側交替觸球前進：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。 (三)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。		評量：能做出各種盤球方式，至少三種。 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。
《活動2》盤球闖關 (一)布置8組「盤球闖關」活動場地，每組設置3個關卡，關卡一、二各擺放1個圓	20’	操作：練習盤球的動作。

盤，關卡三擺放 2 個圓盤，圓盤間距 5 公尺。 (二)說明「盤球闖關」規則： 1.3 人一組，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「折返盤球」：盤球前進 5 公尺，繞過圓盤後，盤球回出發處。 (2)關卡②「繞圓盤球」：以圓盤為中心，盤球繞圓。 (3)關卡③「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，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。 《活動 3》盤球合作 (一)布置 6 組「合作盤球」活動場地，每組場內擺放 4 個圓盤。	10’	評量：能熟練盤球動作，完成活動。

(二)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。 (三)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。 《活動 4》盤球過人 (一)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。 (二)說明「盤球過人」活動規則： 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。	10’	
(一)提問：盤球時如果有人來搶球，該怎麼保	10’	操作：練習盤球時保護球。

護球呢？ (二)說明並示範「保護腳下球」的動作要領： 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)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)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)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。 《活動 6》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	10’	評量：能在盤球時保護球，盤球移動遠離對手。

筆在地面標示起始線。 (二)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，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，和學生分享：觀察同學保護球的方法，有哪些值得學習的地方？動作哪裡需要改進呢？		

《活動 7》踢傳球和停球 (一)說明並示範「踢球」的動作要領： 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)說明並示範「停球」的動作要領： 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。 (三)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。 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。	20’	操作：做出各種踢球、停球方式。 評量: (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。
《活動 8》踢球後移位 (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。	10’	

(二)說明「踢球後移位」活動規則： 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。 (三)請學生嘗試以不同的踢球、停球方式，再次進行活動。 (四)練習踢傳球後跑步移位和停球。 《活動 9》三對一踢傳攻防 (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。 (二)教師說明「三對一踢傳攻防」活動規則： 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	20’	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。

形，其中 1 人足底持球。防守者站在三角形的區域內。 3. 進攻者互相踢傳球，不讓防守者碰到球。 4. 防守者嘗試用腳阻擋球，成功阻擋一次球得 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。 (三)提醒：防守者阻擋球，不能碰觸到進攻者。 (四)活動進行後討論：進攻和防守時各有哪些訣竅？ 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。 (六)練習踢球、停球技巧，進行攻防對抗。		

《活動 10》追逐球攻防 (一)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。 (二)說明「追逐球攻防」活動規則： 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。 (三)提醒：搶球時，不能推人、拉人、絆人、踢人，要以安全為重。 (四)練習應用盤球、踢球、停球、追逐球技巧，進行攻防對抗。	20’	

《活動 11》踢傳球得分 (一)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。 (二)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，作為球門。距離球門 5 公尺擺放 2 個圓盤，與球門形成三角形。 (三)說明「踢傳球得分」活動規則： 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。 (四)練習合作踢傳球與球門前防守。	20’	

《活動 12》趣味足球賽 (一)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。 (二)說明「趣味足球賽」活動規則： 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。 3.7 分鐘後，累積得分較高的組別獲勝。 (三) 開始比賽。	20’	操作：練習「趣味足球賽」活動的進攻和防守策略。
網站資源	體育課程與教學資源網 https://sportsbox.sa.gov.tw/	