

學校體育教材教法與評量

Teaching Methods, Materials, and Assessment in
Physical Education-Soccer

足 球



國立教育資料館編印

National Institute of Educational Resources and Research

學校體育教材教法與評量

Teaching Methods, Materials, and Assessment in Physical Education

足 球

Soccer

國立教育資料館

中華民國98年11月

修訂者簡介

第一章 目標與架構

林靜萍

現職：國立臺灣師範大學體育系專任副教授

學歷：國立臺灣師範大學體育學系博士

第二章 足球教材教法與評量

楊裕隆

現職：國立臺灣大學體育室專任副教授

學歷：國立臺灣師範大學體育學系碩士





目 錄

修訂序	1
第一章 目標與架構	
第一節 體育課程的目標架構	4
第二節 學生身心發展	10
第三節 學生的需求	17
第四節 體育教材編訂	19
第五節 教學方法要點	20
第六節 體育教學設計與實施	26
第七節 教師角色	30
第八節 體育教學評量	39
附錄一 各階段體育發展重點與教材分配比率表	45
附錄二 各類項教材達成體育目標分析表	46
第二章 足球教材教法與評量	
第一節 足球遊戲（一）	54
第二節 足球遊戲（二）	58
第三節 足球發展史及挑球	62
第四節 踢定位球成滾地球	65
第五節 停滾地球	68
第六節 踢空中球	71
第七節 停空中球	74
第八節 定位向前頭頂球	77
第九節 運球	80
第十節 擲球入場	84
第十一節 守門員防守動作（一）	86
第十二節 守門員防守動作（二）	90
第十三節 守門員進攻動作（一）	93



第十四節	守門員進攻動作（二）	96
第十五節	運球假動作	98
第十六節	側身足背踢球	101
第十七節	定位轉體頭頂球	105
第十八節	踢滾動球成高遠球	108
第十九節	踢定位球成高遠球	112
第二十節	踢定位球成弧形球	114
第二十一節	護球動作與合法衝撞	116
第二十二節	搶球	119
第二十三節	跳躍向前頭頂球	122
第二十四節	跳躍轉體頭頂球	124
第二十五節	罰球點球	127
第二十六節	角球	130
第二十七節	直接自由球	132
第二十八節	間接自由球	135
第二十九節	2人小組傳球	138
第三十節	足球練習比賽	141



修 訂 序

我國成年人口在體育知能、運動習慣與國際競賽成就等方面仍待加強，究其原因，多未能自孩童時期培養對體育的興趣與態度所致。

經邀集專家學者審慎研討，咸認以發行體育教學與課程設計之專業圖書，提供中小學教師教學參考使用，是最具實效且經濟的良策。然而如何有效集結我國體育界各領域菁英的智慧，在最短期間內編寫出各單項體育課程設計與教學示範手冊？又如何在最短期間內獲致體育學術研究重要成果加以推廣，才能有效輔助我國體育實務之發展？實為當前亟待努力之課題。

經學者專家推薦，教育部歷來印行之「學校體育教材教法與評量」、「國家體育標準」、「體育理論基礎經典叢書」、「體育研究方法」等25冊出版品內容切合中小學體育教學及學術研究之需，廣為體育界參考運用，惟各該叢書印製數量有限，並已絕版，其中內容亦有不符時宜之處，體育界人士迭有修訂再版發行之意見反應。


本館為應殷需，自民國94年起即籌劃修訂上開全套圖書，並於94年8月12日取得教育部授權同意本館修訂發行及網路推廣，惟以全套圖書數量龐大、圖文豐富，修訂工作十分艱鉅，經於96年4月完成第一期八冊「學校體育教材教法與評量」及二冊「體育理論基礎經典叢書」（上）、（下）等十冊圖書修訂與印製工作。並於98年11月繼續完成第二期十冊「學校體育教材教法與評量」及一冊「學校體育教學研究方法」等十一冊圖書修訂與印製工作。

欣逢本期十一冊體育圖書修訂印行，首先對於教育部的支持與經費支援，以及許義雄教授的努力奔走，催生本次修訂工作得以成案，致上最深敬意。再者，特別感謝召集人曾瑞成教授辛苦規劃全程修訂編務；闕月清教授、林靜萍教授協助審閱「學校體育教學研究方法」各篇論文，以及17位修訂「學校體育教材教法與評量」及「學校體育教學研究方法」之委員撥冗協助。此外，也謝謝本館同仁戮力配合，使得本套新版圖書得以順利修訂問世，敬祈各界不吝指正。

館長 **王世英** 謹誌
民國98年11月







第一章

目標與架構

第一節 體育課程的目標架構

前 言

基本上，教育原是一種意圖行爲，所以，作為學校和教育中心的課程，自不能沒有設計。而一種課程的設計，常受社會背景、歷史條件以及心理或哲學觀的影響，是眾所周知的事。具體而言，我國教育從業人員，向來習慣於「部頒課程標準」、「統一編製的標準教科書」、「統一教學進度」、甚至「統一考試」或「標準答案」，事實上，這些「標準化」的需求，不止是受制於時、空因素，更是心理或目標取向的產物。

本次體育課程系統化的規劃，一方面試圖跳出傳統框架，理出學校體育課程，能由任課教師自行依系統開發設計，使經由學校體育課程的學習者，都能感受到不同學習階段，各有不同的學習所得；一方面則擬在系統化的課程中，釐清輕重緩急，把握學習重點，使學習者不僅止於能知其然，更能知其所以然。

因此，本系統化體育課程的最高理想是，以學習者為主體，透過規劃的課程內容，滿足其身心的需求，擴充其學習經驗，使心理、生理及社會行爲都能得到充分且均衡的發展，以達成止於至善的健康快樂的個人。

茲就本課程之取向，依目標的性質、目標與目的之關係，目標的層次及目標架構略述如下：

一、目標的性質

就空間言，所謂目標，應是指行動的方向或對象而言。換句話說，人類理智的行爲，必有其追求的對象及努力的方向。這種行爲所努力的對象或方向，一般的說，就是行動的目標。

不過，目標所含的方向性，若就時間的觀點看，應可說是一種未來性。亦即，行動過程中，常預期著一個可能的到達點，做為努力的對象，也就是行動主體所要努力的目標。

準此以論，學校的體育目標，應有雙層意義，一在指示教學的正確方向，一在提供未來可能的到達點。就前者言，體育教學原是指導者與學習者雙方的互動行爲，如何使雙方的努力方向趨於一致，而不致背道而馳，自應是教學上不能掉以輕心的主要課題。就後者言，所課可能的到達點，應泛指學習者潛藏能力發展的可能性。也就是



說，一方面，如何使具有可能發展的學習者，能有充分的發展機會，應是教育作用的責任所在。一方面，教育雖然以學習眼前的能力為施教的依據，卻不以學習者眼前的表現能力為滿足，而預期學習者未來所可能發揮的較高能力為努力對象。

當然，由於目標本身具有未來性質，難免有不能實現的可能性。所以，為避免無的放矢，或徒勞無功，在擬定其未來可能的到達點時，必須精心研判，詳加分析，縝密執行，以求實現。所以目標屬預期的性質，宜力求其體可行，明確有物，自不待言。

二、目標與目的之關係

一般來說，目的較接近理想，是一種可能到達的無限的存在，卻不似理想的高不可攀。而目標則是為實現終極目的，所畫分的具體而切近的據點；也可以說是完成目的之過程中的各個階段與途徑。所以，目的可定於一，目標卻不一定。換句話說，即使目標依循於目的的固定方向，卻不一定藉助同一途徑達成目的。基此觀點，目的與目標的關係，或可以達維斯（Davis S.）的圖示，說明如下：

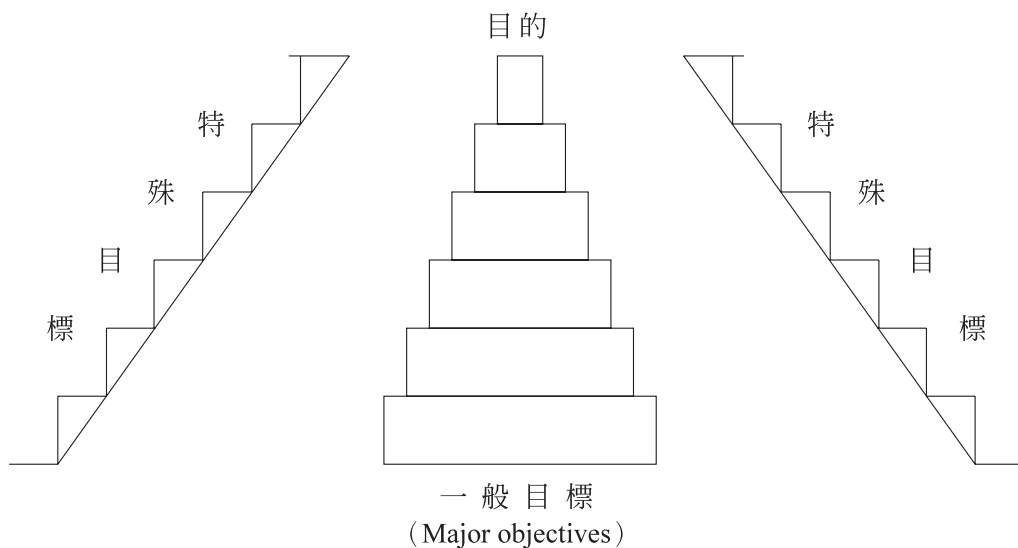


圖 1 目的與目標的關係

依雷氏的圖示，旨在說明，目標的演進性。一般目標與特殊目標之與目的關連。不過日本前川峰雄氏認為，雷氏把特殊目標與一般目標相提並立，似有商榷餘地。前川氏指出，雷氏的圖解，雖可明確的看出一般目標的連續性及階段性，但特殊目標係針對一般目標而言，就目標領域及演進看，均不宜獨立標出。因一般目標內，可包含

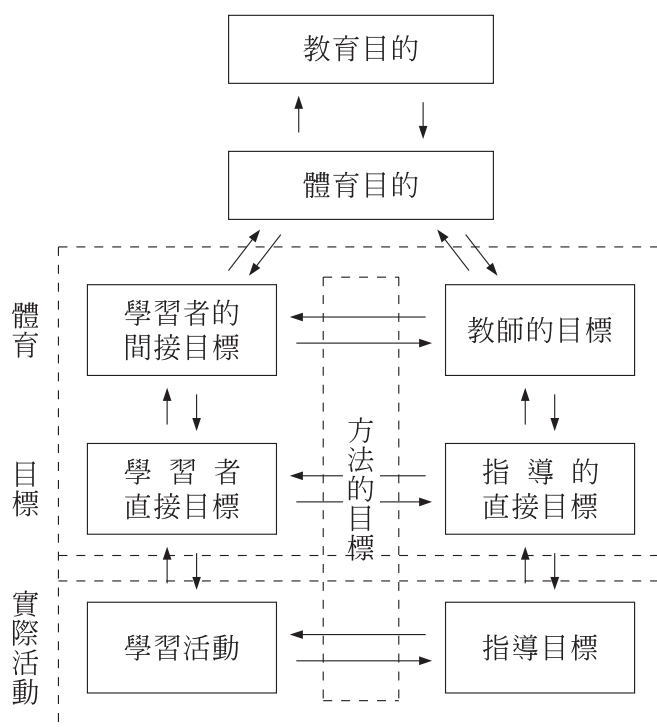


特殊目標，單獨標出頗有畫蛇添足，且有不切實際之嫌。

不過，就目的的觀點看，不管一般目標或特殊目標，我們都認為是達成目的的一個階段或過程，其方向性常受目標的限制或左右。不過，為達成目的，不妨在各種階段下，多設具體目標，使能循序漸進，求其目的的達成。

三、目標的層次問題

教育活動原是指導者與學習者雙方的互動行為，已在上文約略述及。所謂互動，當然不是衝動或盲目的活動，而是在相互的影響活動中，邁向既定的預期目標。不過，在通往既定目標的過程中，不免有目標到達程度的難易之分，以及先後到達的順序問題。試以圖解說明如下：



從目標的層次看，體育目標應有指導者與學習者的直接與間接目標之分。換句話說，體育目標透過實際的指導學習活動後，所最先達成的雙方的直接目標；但直接目標的完成，不過是達成間接目標的過程，而非實際活動的終極目標。具體的說，體育指導活動中，運動方法或技術的學習，是直接目標，但運動方法或技術的獲取，只是

一種初步學習欲求的滿足。其更高層次的目標，應是透過動作要領或技術方法而獲得體適能，健康狀態以及社會行為的改善。這樣的目標，即是相對直接目標所說的間接目標。因此，完整的體育目標，應包括直接與間接目標的完成，自是不言而喻。

當然，在整個指導與學習過程中，學習者往往沒有直接與間接目標的意識，甚至於常常忽略了目標的層次問題；可是指導者在意識形態上，不只經常意識著目標的先後順序，並且無時無刻不存有目的意識，以作為指導的依據。所以，要了解學習的成效，以及目標的達成程度，不得不透過各種評鑑方法；一方面固然在加強學習者的目標意識，一方面，則藉以調整指導者與學習者之間雙方目標的差距程度。體育目標之秉承體育目的，用以達成體育目的的理由，即根基於此。

四、本課程系統之目標架構

如上文所述，本課程系統之目的，在完美個人，止於至善的達成，而主要目標行為：身心的健康、運動能力、社會行為的發展、以及運動功能、方法及安全的認識。其架構如下：



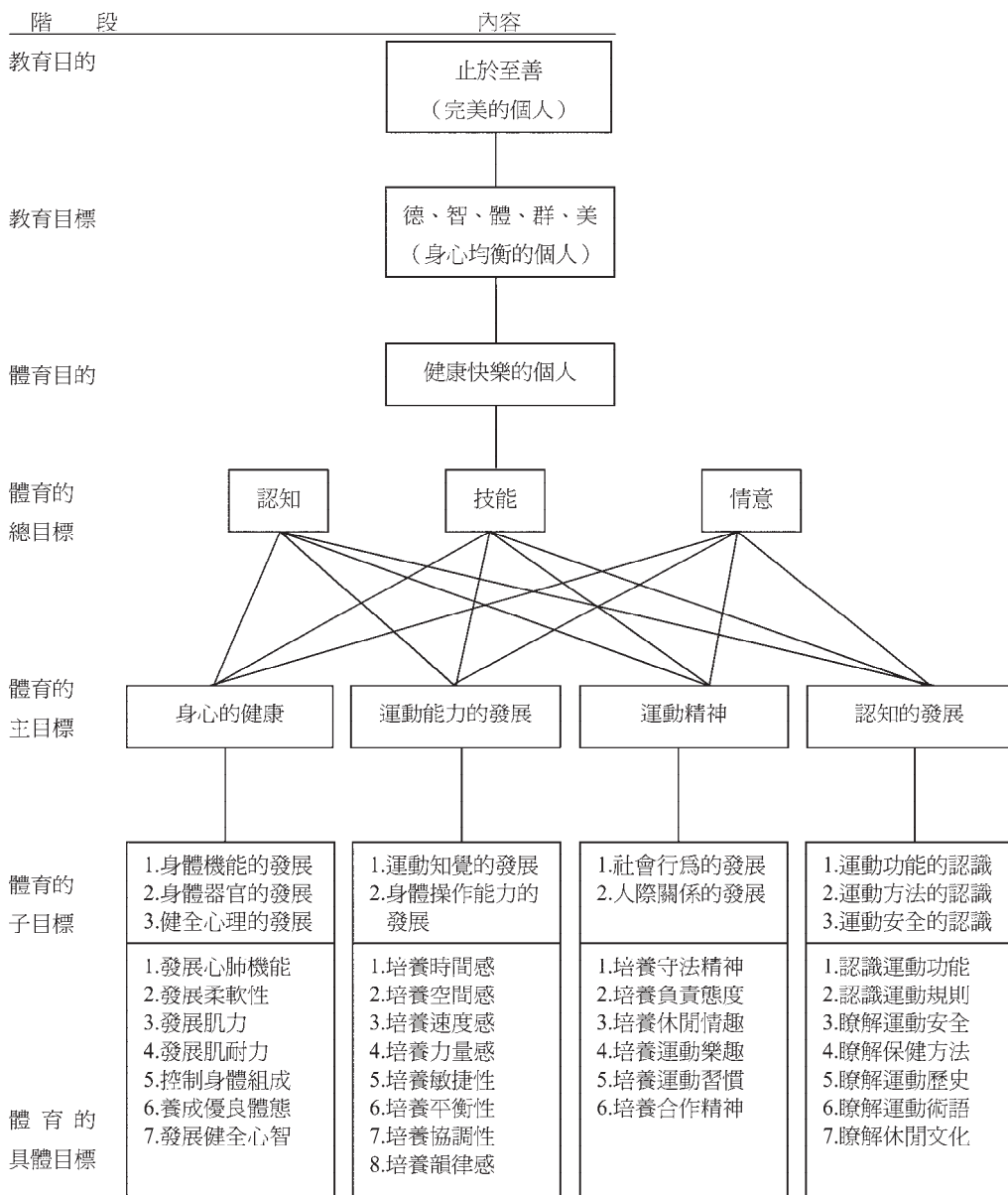


圖 2 學校體育課程目標架構關係圖

就上圖所示，不難瞭解下列事實：

第一，各具體目標，均以功能取向，而非技術取向，顯示，課程設計，不能僅止動作技能習得，而非技術取向，而忽略技能背後能力的養成。

第二，各目標間，上下關係，層次分明；左右之間，相互呼應，彼此相連。

第三，整體架構，從教育目的—教育目標—體育目的—體育目標（總目標、主目標、子目標及具體目標），結構清晰，自成系統，便於掌握。

當然，應用時，自宜配合實際需要，選擇適當目標，精細設計，藉求落實。

結 語

一言以蔽之，體育課程目標，一方面作為引導課程的發展方向，一方面，提示課程所欲完成的到達點，其重要性不難想見。所以，作為學校或教育中心的課程設計，不能無視於目標取向，其理在此。

本文從目標性質到目標層次與結構分析，旨在強調課程系統無論如何規劃或改革，都必須依存於目標的具體可行，否則無異盲人瞎馬，課程設計者，自不能掉以輕心。



第二節 學生身心發展

學生是教學的主體，而體育是直接以身體為媒介的教育，因此在教育過程中，為因應各年齡層不同的需要與興趣，需要考量學生身心發展、社會性發展及運動技能學習發展特徵，以做為教材與教法選擇及教學資源運用的依據，使教學更具效果、學習更富興趣，茲將各級學校學生身心發展及教學因應措施羅列如下，以做為教學之參考。



發展特徵		學 級		小 學						國 中			高 中			教學因應措施
		年 級		低年級		中年級		高年級		一	二	三	一	二	三	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
身 體 生 長 與 發 展	1.身體穩定生長，男女無差異		√	√												設計男女相同的活動
	2.各器官生長速率不同		√	√	√											設計使身體自由的活動與姿勢正確的練習，以成爲習慣
	3.身體發育狀況有個別差異		√	√	√											設計適合每一小孩的活動
	4.容易疲勞但復原也快		√	√	√											活動時間不宜太長
	5.眼睛不易注意快速移位物體		√													設計自我測試的活動來幫助發展反應時間
	6.能注視快速移位物體，手眼協調		√	√	√	√										強調反應時間與手眼協調活動
	7.姿勢及肌力狀況不良		√	√	√	√	√	√								讓學生知道正確姿勢的重要性
	8.身體急速生長但不平衡						√	√	√	√	√					設計使身體自由的活動與姿勢正確的練習，以成爲習慣
	9.女生發育比男生早						√	√	√	√	√					設計活潑的大肌肉活動，並使活動更激烈，同時注意男女活動之差異



發展特徵		學 級		小 學						國 中			高 中			教學因應措施
		年 級		低年級		中年級		高年級		一	二	三	一	二	三	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
身 體 生 長 與 發 展	10.兩性之生長率差異大					√	√	√	√	√						在生理的基準量與能力下，設計適合成熟與變化最大範圍程度之活動
	11.快速生長發育導致緊張不協調					√	√	√	√	√						避免重的身體接觸遊戲以及密集的長距離跑
	12.心肺發育趕不上四肢					√	√	√	√	√						提供一組有休息次數的耐力活動
	13.對身體外形敏感意識到姿態重要									√	√	√				讓學生知道正確姿勢的重要性
	14.需要體適能活動									√	√	√	√	√	√	提供漸進的體適能活動來達到個人最大潛力的表現
	15.心肺耐力強												√	√	√	提供更多活潑的活動及增加距離與參與時間
	16.姿態及協調上有進步												√	√	√	提供更多挑戰性活動
17.身體發育已趨成熟，但男女解剖結構有別												√	√	√	提供多樣化活動，並允許男女有不同表現	



發展特徵		學 級		小 學						國 中			高 中			教學因應措施
		年 級		低年級		中年級		高年級		一	二	三	一	二	三	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
運	18.基本運動能力發展	√	√													設計簡易遊戲團體，參與的活動
	19.注意力短促	√	√													設計短時間的活動，方法簡單以及次數多的重複動作
	20.一般性運動技能發展			√	√	√	√									教材教法及項目宜多樣化
	21.操作性技巧增進					√	√	√	√	√						加強投、捕、運、踢等操作性動作練習
	22.特殊性運動技能發展								√	√	√					教導更多高難度的技巧遊戲及活動
技	23.專門性運動技能發展											√	√	√		增加活動挑戰性、運動量、強度、提昇專項運動技巧性體能
	24.能在短時間學習新技巧												√	√		同上
	25.動作效率品質增進												√	√		同上
	26.較能應用運動技巧												√	√	√	同上
能																



發展特徵		學 級		小 學						國 中			高 中			教學因應措施
		年 級		低年級		中年級		高年級		一	二	三	一	二	三	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
社	27.以自我為中心	√	√	√	√											多提供團隊性活動
	28.喜歡得到成人讚賞	√	√	√	√											觀察每位小孩的活動與行為並給正面的回饋
	29.願意接受指導遵守規定	√	√	√	√											運用同伴或小組活動來教「合作」
會	30.富想像力與模仿力	√	√													提供多元探索發現空間與活動
	31.喜好探索及發展	√	√													同上
	32.對正誤有強烈意識		√	√	√											提供學生正誤判斷的情境
性	33.喜愛競爭但憎恨在大眾面前失敗		√	√	√	√	√	√	√	√	√					提供挑戰性活動及低程度競爭的競賽
	34.受喜歡的團體和高大人物的影響		√	√	√											設計群體參與活動
	35.與同伴及成人關係和諧		√	√	√											設計群體參與活動，並培養群我觀念
展	36.與同伴及成人關係不和諧					√	√									幫助學生交友，以輔導代替管制，並讓他們了解成人社會需求與其未來成功的關係



發展特徵		學 級		小 學						國 中			高 中			教學因應措施
		年 級		低年級		中年級		高年級		一	二	三	一	二	三	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
社會性發展	37.情緒強又不能控制					√	√	√	√							設計活潑的活動以發洩精力，並提供學習領導的機會及設計自我測驗的活動。
	38.有隸屬團體需求					√	√	√	√	√						提供學生成功經驗，減少失敗、處罰、批評以及諷刺的害性，並使每位學生感覺被需要。
	39.有安全及被接受需求					√	√	√	√	√						同上
	40.在行為上有急劇變動的傾向															體諒學生暫時性的紛亂，耐心的輔導提供多樣化正面宣洩情緒的活動
	41.狂暴、侵略、不安、懷疑、反抗									√	√					把學生突發的情緒當做自然、正常的事，個別地與他們相處。
	42.獨立性開始發展									√	√					增加學生在活動中的責任。
	43.對自己行為負責，積極參與團體活動											√	√	√		提供團隊活動以及使用有判斷的個人示範



發展特徵		學 級		小 學						國 中			高 中			教學因應措施	
		年 級		低年級		中年級		高年級		一	二	三	一	二	三		
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12				
社會性發展	44.體諒與容忍別人的需要與能力													√	√	√	多培養團體意識與合作且注意教師與同伴的承認態度並透過小組培養自主性與合作性。
	45.瞭解正面的社會行爲													√	√	√	強化社會的接受行爲及運動員精神。
	46.意識到身體發展之重要性													√	√	√	從活動中來發展身體認知，自信心以及平衡。



第三節 學生的需求

體育教學最終目的在幫助學生成為健康快樂的人，因此在教學目標之設定、教材及教法之選擇，教學活動之設計及教學評量之方式，均要以學生的需求為依歸。體育課學生有下列的需求及權利。

一、從身體活動中獲得樂趣

樂趣是學習的動力，如何透過生動、有趣、活潑的活動設計，使學生快快樂樂的活動。體驗汗流夾背的快感、奔放吶喊的舒暢與自我當家的喜悅，是教師專業職責所在。

二、參與各種的身體活動

學生需要從體育課中發展基本運動能力、操作及預防傷害等之運動技能，即需全面性的身體活動學習與活動能力的培養。各類教材均有其特殊的目標與功能，如田徑是超越自我，提昇跑、跳、擲等基本運動能力，球類發展擊、拍、運等操作性綜合之運動能力，體操是培養控制身體能力，舞蹈在表達自我和創作能力，武術在鍛鍊精、氣、神。因此，在體育教材之選擇上不能偏頗一方。

三、參與適合學生成熟度與能力的活動

各種年齡階段均有其不同之身心發展成熟度，而所從事運動技能之難易度要與其運動能力相當，才能產生快樂的狀態。因此選擇教材時要考慮學生身心成熟度與運動能力，才不致於偃苗助長造成傷害或因教材太容易而感無聊乏味。如國小低年級適合從事基本動作技能與動作概念活動，中年級適合基本動作組合技能，高年級適合球類、舞蹈、體操需要之特殊技能，國中階段需要全面性之運動技能及群體活動，而高中階段則適合精緻性特殊技能及喜好自主性學習活動。

四、分享領導才能和決定

學生有從體育活動中學習扮演領導角色，學習如何做領導，展現自我特質的需求，因此在教學設計中，教師需經常採用分組活動方式，給予學生有領導表現的機會。



五、在安全和健康環境中活動

運動的最大目的在於獲得健康，因此要注意運動傷害之預防，場地器材設備之安全措施，以及任何會造成學生心理不安的情境及因素均要設法避免。

六、合適比例參與活動

自發自主是運動樂趣因素之一，因此在教學活動中要依年齡之成長，逐漸增加學生參與活動的比例，教師扮演輔導或誘導角色，多給予面面鼓勵並肯定其努力，啟發學生自發性積極參與活動的意願與興趣。

七、有平等成功機會

成功的學習是學生自我肯定的泉源活水，教師透過活動設計、器材的修正及彈性評量方式，使運動能力較差的學生也能有成功的體驗，享受學會技能的樂趣。

八、受尊重

每位學生均有其獨立人格尊嚴，教師要給予應有的尊重，在對學生回饋或溝通時，絕不做人身攻擊及傷害人格的批評，擺脫權威作用，塑造和諧師生關係。



第四節 體育教材編訂

體育教學是一種複雜而有目的的師生互動過程。在此一過程中體育教師將各種不同種類或不同難度的教材傳授給學生。這種教材有的是由國家或地區統一編訂，但選擇性非常大；有的則根本未統一編訂。因此體育教師大都需負起編訂體育教材的責任。這給有創意的老師有機會去訂定更適合學生需要、配合學校體育設施或特色的教學計劃，但也造成了許多劣質的教學計劃。

最近我國體育課程的改革，如九年一貫課程的訂定，彈性、自主、重視學校本位課程的發展是其特色。高中課程綱要亦朝向鬆綁的規畫，因此每位體育老師均需獨自或和同事們編訂各校的體育教材。研究如何編訂體育教材便顯得非常的必需。在此提供一些原則以供參考：

- 一、應根據學生的身心發展程序編訂：不同年齡層的學生其身體機能、發育情形、心理狀況均不相同、體育教材的編排首先應考慮學生的身心發展，以利學習。
- 二、應遵行編排教材的邏輯程序：如由易而難，由簡而繁、由已知到未知、由已會到不會、由具體到抽象、由近處到遠處、由此處到他處等。
- 三、應安排對獨立性及創造性有貢獻的：培養獨立思考、獨立學習的習性及發展創造性都是教育的主要目標、老師們應以對上述二種習性有助益的技能為優先。
- 四、應選擇學生感興趣的：學生的興趣是學會各項運動技能的主要因素、選擇體育教材如能重視學生興趣可收事半功倍之效。
- 五、配合地區運動風氣：各地方的運動風氣不同、學生長年受所在地運動風氣的耳濡目染並感同身受，選擇各地區流行的項目不但容易教而且也易引起共鳴。
- 六、配合時令季節：不同的時令季節有其較適合的運動項目、如冬天發展室內項目、夏天教授戶外項目、端午划龍舟、秋天放風箏，自然而有效。
- 七、配合學校環境與硬體設施：有斜坡可編排爬坡、攀岩。有游泳池，可加強游泳教學，沒有田徑場可發展球類、體操等，甚至可配合社區資源，發展學校本位體育課程。
- 八、應包括體能項目與技術性項目：如此才能均衡發展學生各部位的身體能力、技巧。
- 九、重視團隊活動的項目或將個人項目團體化。與他人的互動是社會性養成的基本因素，團隊活動較能培養群性及團隊精神。



第五節 教學方法要點

一、體育教學實施要點：

(一)體育教學應採用樂趣化教學方式實施

1. 原則：樂趣至上，效果第一。在樂趣化教學活動中，是使學生樂意去學習，發揮自動自發的精神，以增進學習效果。樂趣化教學活動，必須在有目標情況下進行，這種樂趣化教學才有教育價值。

2. 方式：以下介紹幾種樂趣化體育教學方式供作參考：

- (1)「遊戲化」體育教學活動：以主教材編成遊戲方式實施。
- (2)「比賽化」體育教學活動：以主教材編成比賽方式實施。
- (3)「立目標」體育教學活動：利用主教材設計成比賽方式。
- (4)「組團體」體育教學活動：利用分組或固定小組實施教學。
- (5)「升降法」體育教學活動：告知學生進步或退步並得到班級認同。
- (6)「創思性」體育教學活動：設計創造思考空間激發學生探索性動機。
- (7)「親和力」教師本身形象以及與學生之間溝通能力。

(二)教材比較深比較難，或比較多比較長的應該善用分段學習方法來處理教學。

(三)準備運動應該依不同教材的需要，有不同的設計安排；同時在實施時，由教師親自領操最好，一方面可視情況需要而做快或做慢，另一方面以自己體會而做多或做少。

(四)示範說明，以示範為主，說明為輔，盡量少說理論原則，多說明動作要領和操作方法。

(五)學生雖然天生好動，但是上課時得引起他們對主教材的興趣。同時在活動過程中，得隨時延續學生的興趣，和高昂的學習情緒。

(六)練習時教師應輪流走動指導，尤其對技術特優者，或學習能力特別低者，加以特別教導以補救班級教學之不足。

(七)集體改正說明時，應以矯正常犯的錯誤和較嚴重的缺點為主。至於屬於個別毛病，則找機會個別糾正。尤其不應以某些學生特別怪異的動作，博取大家之一笑。

(八)分組和團隊的學習優點很多，善加利用以達情意中的德育和群育學習效果。

(九)觀摩和比賽可增加學習興趣，以主教材編成表演或競賽方式，促進學生對體育課程的興趣及喜愛。



- (十)安排時間讓學生作自我檢討、報告心得、發表意見的機會，以明瞭其學習的情況。
- (十一)課程的開始和結束，應該養成整隊的習慣，促進自律的團隊精神。
- (十二)體育教學極為重視以身作則，潛移默化的人師功效，教師應言行合一，不應要求自違。
- (十三)教學活動過程中，隨時配合所設定的具體目標而進行，達到教學中評量功效。
- (十四)點名和隨時紀錄學生學習狀況及特殊行為的表現供作情意成績的評分參考。
- (十五)多關心身體不適，病痛和學習有困難者，多鼓勵付出了努力而進步不多者；多讚賞有了明顯進步者，以及多表揚有熱心有愛心有團隊精神的學生。
- (十六)體育教學最主要的成效在於，有充分的運動量，顯著的技術進步，濃厚的學習興趣以及和諧的行為表現，必須以此作為班級體育教學準則。

二、各類教學要點

(一)體操教學要點：

- 1.體操教學首重安全性，指導動作時，應同時指導保護的措施及幫助的方法。
- 2.上課時口袋內的雜物如零錢、鑰匙……等應取出，上衣繫在褲內。
- 3.在器械不充足的情況下，宜多分幾組，增加同學演練的機會。
- 4.每節課都依照學生的程度，設立達成目標，使學生有成就感。
- 5.對於程度低、反應慢、動作較不靈活的同學，老師應特別關照。
- 6.了解學生的能力與程度，教學時循序漸進，勿使過於超負荷而造成運動傷害。
- 7.器材的布置與歸位，應指導同學確實做到，養成自動自發習慣。
- 8.體操教學容易發生危險，練習時必須注意保護安全，尤其分組練習時，訓練學生輪流保護的能力。
- 9.分組練習時，每組人數多寡應依動作性質而定，如支撐及懸垂動作較費時，每組人數 8 至 10 人為宜，騰越、滾翻及其跑、跳、爬、行之快速動作者，每組人數可增為 15 至 20 人。
- 10.動作前的預備、助跑、起跳以及落地、結束等姿勢均應要求自然而莊重，不可草率行事。

(二)舞蹈教學要點：

- 1.舞蹈教學應準備音響及節奏器材如錄音機、鈴鼓……等。
- 2.教學場地以室內、地板為佳，如使用室外場地以僻靜或樹蔭下為理想。



3. 著重韻律基本訓練，動作由易而難，由簡而繁，逐漸引進。
4. 教授新的舞蹈應先說明來歷大意，讓學生欣賞伴奏音樂以激發其興趣與情緒。
5. 矯正錯誤時，首先注意動作和節奏的快慢，以求舞蹈的情緒與音樂符合，多用團體矯正，少用個別矯正，以節省時間，增加學習的機會。
6. 不必過於注重排列的整齊，應特別注意動作的優美，節拍的正確反應及精神的愉快等事項。
7. 多採用分組的表演、觀摩、培養學生欣賞的能力。
8. 舞蹈活動對服裝特別重視，以肢體來表達情緒、思想和內心世界時，服裝的寬鬆、柔硬和裁剪樣式都有直接關係，應要適當要求準備。
9. 如果是男女合班教學，應特別注意兩性間的特徵和相處藝術。
10. 男生對舞蹈的認同和接受較女生為差，自然形成學習上有所差異，應善用互補的學習功能，以及注意兩性在成就上應有的差異。

(三) 武術教學要點：

1. 上武術課應著適宜四肢大幅活動之服飾，採運動服或傳統服飾皆可。
2. 示範帶領動作應與學生站在同一方向，細部動作講解則可靠攏成 U 型或 O 型隊形。
3. 持兵刃練習應相互保持安全距離。
4. 如場地不足可分組輪流練習，未輪到之組於場邊觀摩複習或預習。
5. 有關速度節奏之動作，應以正常速度節奏令學生模仿，需分解教學時應儘速渡過，以免造成斷續而動作不能連貫的習慣。
6. 初步教學武術應強調動作規格，熟練後應強調大動作的整體表現及團體的一致性。
7. 兵刃教具，槍以棍替代，刀劍以木或竹製品為宜，避免互擊或傷及身體。
8. 以實際示範來代替動作的說明，增強學生對動作結構的印象。
9. 隊形縱深不宜太長，以四排隊為宜，且矮者在前，高者站後，前後各排相互錯開，以免影響視線。
10. 生活誠條對習武者頗為重要，偶作品德教育的精神講話，以養成武德精神教育。

(四) 田徑教學要點：

1. 田徑屬於偏重個人活動項目，教學時應多編排團體的活動。
2. 田徑項目的學習練習，往往極為乏味枯燥，為了提高學生的興趣和毅力，應隨時告知學生的成績進步情形。



3. 田徑運動多是在大操場上課，在夏天太陽強烈時，可將準備活動及綜合活動，安排在蔭涼場所實施。
4. 田徑活動在體能培養方面有特殊功效，課程目標的技能方面，除了要求應有的技術學習外，多配合學生基本運動體能養成。
5. 跳高、跨欄的教學，學生對橫桿、欄架會產生恐懼感，學生在初學時，可以以橡皮筋等替代器材上課。
6. 田賽的投擲項目容易發生危險，教學時特別要求秩序的管理和隊形適當的控制。
7. 徑賽項目的教學評量，應該每一單元結束時實施，如果留在學期最後時才執行往往因學生太久缺乏跑步練習，而考試了爭取高成績，很容易造成傷害。
8. 遇雨天、地濕或氣候不適於戶外運動時，應充分的用室內設備，作適當之重量訓練或體力訓練。
9. 為克服田徑運動比較枯燥，除了採用樂趣化教學方式外，可以發揮創意、自製或善用代用教具，以增加學習興趣。
10. 徑賽長距離的教學，應特別注意學生健康情形，必須經過體檢證明心肺健康良好，才可以持久性的練習。

(五) 球類教學要點：

1. 球類教學時，學生多喜歡要求比賽活動，應善加安排、設計，將技能、策略教學融入比賽中。
2. 初學習球類而進行比賽，可以改變正式場地的規定，如足球比賽可以增大球門，甚至以踢過端線就算進球；排球比賽時，可以降低網子，以增加得分機會等等。
3. 球類項目很多，教材安排授課可以考慮天候季節，運動季節的配合，如冷天、熱天、晴時、雨季或各種球季時間，以安排適當的項目，可以增加學習興趣和效果。
4. 球類器材最容易遺失，上課時對器材的使用分配，保管負責，養成學生的責任感，尤其不要讓學生有以私人的器材，「舊球換新球」不軌行為念頭和機會。
5. 移動技術對攻防都極為重要，必須經常練習，可以以遊戲方式進行，應注意安全之防範。
6. 球類活動比較活潑靈活，變化萬端，但各項球類都有其最基本技術方法，如足球是由助跑，支撐足的站立，踢球腿的擺動，足觸球部位和踢球後的隨前動作所組成，教學時注意這些技術方法的把握。



7. 球類多以競爭性為活動內容，教學時除了基本技術的學習外，應加強有關競爭性的意識和習慣之學習。
8. 球類運動多屬於激烈性，容易造成運動傷害，應告知學生容易形成傷害的情況和預防方法。
9. 球類教學最容易造成資源分配不平均，尤其分組練習時，特別注意場地優劣、設備完缺、器材新舊、款式等，以求每組盡量得到同等的量和質。
10. 速度和敏捷是球類運動極重要的能力，但多被忽略，教學時應多注重速度和敏捷的增進。

(六) 游泳教學要點：

1. 著重安全
 - (1) 游泳場所及環境安全。
 - (2) 學生本身安全--熟習水性及利用水性為必要及有效手段。
 - (3) 注意衛生安全。
2. 學習游泳技能要按步就班。
3. 學習游泳動作要依序實施。
4. 學習要注重個別差異（不可疏忽大意）。
5. 教學評量要依技能學習一般順序評定：
 - (1) 先求動作正確。
 - (2) 再求動作協調。
 - (3) 進一步求游泳距離之增長。
 - (4) 再求速度的進步。
6. 游泳教學內容：
 - (1) 基本泳姿。
 - (2) 應用技術--出發、轉身、接力。
 - (3) 理論課程--流體力學等。
7. 練習是技能獲得的「不二法門」，教學時注重練習的「量」與「質」--說明示範要簡要，練習改正要量夠質夠，但不可過量。
8. 注重教學效果，更要注意學習興趣--「成就感」往往是樂趣最大來源。
9. 重視游泳場地所規定的教育，如入泳時必穿著泳裝，不可在游池旁跑步，聽從救生員的指示……等。
10. 教學方法要靈活運用，絕不可一成不變。



(七)體育知識類教學要點：

1. 體育知識之教學必須配合教學目標。
2. 體育知識乃運動學習的基石，學生必須打好基礎。
3. 體育知識教學時，依教學需要採用各種不同的教學法。
4. 教授與體育運動有關的基本知識與觀念，內容宜簡單扼要易懂，而不必太深奧。
5. 體育知識教學內容應著重實用性，希望學生除增加體育運動知識外，也儘量能身體力行，應用於日常生活上。
6. 教學時宜注意隨時充實教學內容，教學方法多樣化。
7. 體育知識之教學，除了特定時間實施教學外，若能隨機教學亦能收到良好成效。
8. 為使教學更生動有趣，宜善用資訊科技，如DVD、VCD、PPT、網路資源等各種輔助器材，則更能增加教學效果。
9. 體育知識教學時，除了教師準備教學內容之外，也必須規定學生家庭作業，讓學生從網路報章雜誌或書刊收集有關資料，如此所獲得的體育知識印象最深。
10. 體育知識教學評量依教學內容之不同可採口試、筆試及家庭作業評量之。

(八)其他類教學要點：

1. 滑輪：應能利用滑輪感覺重心移動的平衡性，抓住協調性。
2. 柔道：
 - (1)教學應以健身為主。
 - (2)教材應以基本防身為軸。
3. 拳擊：
 - (1)進攻要注意敵手與我身體的距離來配合步法位移，防守時要強調身體律動的協調及敏捷。
 - (2)教學及教材要講求取材及考量個別差異。
4. 民俗體育：
 - (1)應注重眼、手及腳的協調及平衡練習。
 - (2)強調穩及準為中心。
5. 飛盤：
 - (1)教學應強調手腕協調及基本運動能力之培養。
 - (2)對器材及場地的差異也應強調，以培養利用個人技術增強團隊和諧。
6. 跆拳道：以示範說明講解動作要領，配合輔助器材充分練習，並改正錯誤動作，以跆拳道攻防技巧，學得反射的動作技能。



第六節 體育教學設計與實施

教學是一種目標導向的活動。爲了達成教學目標，體育教師在教學前必須詳加設計。體育教學的設計必須與評量結合，亦即在教學設計時便要想到如何評量。因爲體育教學設計與評量是息息相關的。教學設計建立了教學目標及達成這些目標的特殊方法。評量則能測出學生達到教學目標的程度及測出這些方法是否有效率。

體育教學設計可分三個範圍：

- 一、第一個範圍最大可一次設計一學期、一學年、三學年或從小學到高中之系統化體育總課程。
- 二、第二個範圍是老師將一學期的體育課分爲數個單元或數個主題，然後分別加以設計。
- 三、第三個範圍是設計每次上一節課的課程，所涵蓋的時間最短。

各層次的教學設計都是息息相關的。總課程的設計引導單元的設計，而單元的設計又導出每次上課內容的設計。

總課程的設計就是一個學年或學期整個學習內容的設計，所涵蓋的內容範圍大、時間長，並列出上完整個課程後所應學會的技能。

一個單元是由一些小課程（每節）組成。它的設計是繞著一個主題進行。其內容決定一個主題的範圍和連續性，一單元能使用於一段連續的上課天或隔一段時間再繼續。一學期有時包括幾個單元，也可以只有一個大單元。一個單元應包括下列四種要件：

- 一、明確的終點目標。
- 二、明確的課程範圍及連續性。
- 三、一個單元所占用的時間。
- 四、評量的過程。

每節體育學設計是基於單元教學目標而設計的。它必須能將較廣的教學目標導入較詳細的學習經驗裏。並應包括：

- 一、教材標題。
- 二、教學目標。
- 三、課程發展的分析。
- 四、指導設計。



五、教學步驟。

六、評量方法。

其一般教學過程如下：

一、準備活動：從課前的準備如閱讀資料、蒐集資料、佈置場地、準備體育服裝、自備運動器材等。課間的準備如集合、點名、整隊、做準備運動（熱身活動），到引起動機、決定目的都屬之。準備活動最好是老師帶著學生一起做，熱身運動的方式很多，體育老師可以用心設計，時常改變方式，用新花樣來做，引起學生的興趣。

二、發展活動：這是教學的主要活動，體育老師經常在此一階段示範、講解說明新動作、指定練習分組、對象、練習方式、次數。學生開始練習時，老師的主要責任在於觀察學生練習的情形，並要求學生使用內在回饋，也針對學生的練習提供「外增的回饋訊息」以幫助學生學會新技術。

教師可直接經由教授運動內容來達成技能領域的目標。比較困難的是教師怎樣教創造性、積極的自我學習觀念、社會互助的技巧、喜愛運動、有團隊精神。學生對技能的認知及獨立進行學習、創造思考及獨立解決問題的能力，都受到老師所選擇如何教該項技術的方法所影響。假如教會運動技能是唯一的目的，那麼體育教學將是容易或簡單些。體育教師應瞭解不同的教學法對認知性和情意性的目標的影響很大。

教學方法是為特別適用所希望的學習成果而設計的，如「體適能」預期成果即是以特殊的教學方法來達成，工作負荷、活動持續時間以及符合一基準的強度才能發展出來。「運動技能」的學習的教學方法其基準雖沒那麼清楚，但已開始出現在文獻中，如開放性技能及封閉性技能，這兩種技能所須的教學方法即有不同。為了將所學的技能轉變到另一種技能，和不為了將所學的技能轉變到另一種技能的教學是很不相同的。

「情意方面」體育老師普遍認為「如學生有創造性的學習經歷，就可以有創造性的學習」，「與別人有社會性互動學習的學習者，便可發展出積極的社會性互動技巧」「參與團隊運動的學習者，便會發展出運動家度（團隊精神）」，其實不然。沒有根據特殊的目標來設計及發展，沒教的東西通常是學不到的。上述情意方面的創造性的學習、社會性互動、運動家風度都需要特殊的情境及方法來發展，這些目標都需要設計、計劃及教授。

在教學過程中安排「形成性測驗」一方面幫助學習，一方面隨時考查學生學習的情形，將學生分為「已學會」「未學會」兩類。對已學會的學生給予較富挑戰性的



「充實活動」—當小老師（同儕教學），用不同的方式表達已學會的技能等均屬之。對學習有障礙而未學會的學生給予「校正活動」，校正活動即是補救教學、重新教學。對認知有障礙者再一次的示範、講解，對學習動作有障礙者，分析其障礙所在分別給予矯正。校正活動最基本的特質就是用不同於原先教學的方法來教同樣的教材，不可用已被證明不成的教學方法再教一次。

發展活動中的練習設計要注意趣味化，學生只是對現在有興趣，只用一種方法來學習一種技能，學生會覺得乏味，體育老師要多花腦筋去設計不同的花樣提供學生練習，才能使上課多變化，令學生喜愛體育課。

三、綜合活動：這是整節課告一段落的總結活動，是將發展活動的學習作整理、組織、驗證、發表、欣賞或評量的階段，同時亦可引起下一單元的問題或動機，以構成單元學習的繼續和聯貫性。

教學設計完成後，在真正實施時應注意的原則如下：

- (一) 示範是最好的指導方法：第一次示範時，要以正常的速度做完整的動作，使學生對該動作有完整的形象。第二次示範時，則以較緩慢的速度做慢動作或分解動作，同時說明動作要領，以供學生模仿動作。
- (二) 善用技能分組法以提高學習興趣：班級教學的最大缺點就是教師對學生學習的結果不清楚，學會和未學會的學生沒有差別。技能分組即是在學習過程中，將學會全部或學會某部分的學生和未學會的分開。如此，可鼓勵學會的學生更上一層樓繼續學習下一動作或原來的動作學得更好。
- (三) 適量的口頭指示會增加學習的效果：學生在學習的過程中，口頭上提示正確的方法或改正不良的動作比不提示的效果好。
- (四) 每一種運動技能的學習均要告訴學生對與不對或好與壞的判別方法，使學生學習有所依據並可供自我評量及協助同學評量。
- (五) 對較難的運動技能要分段要求，使用階梯式的學習法，俟學生先達第一小目標後，再要求學習第二小目標，以至達成整個大目標。
- (六) 最好教師本人能作示範，如果不會，至少要有該項技能的專門知識。教師本人的示範最具權威性，如果真正不會，可用其它視聽媒體來代替示範，但教師要有指導、解答該項技能的專業知識，才能教學。
- (七) 向學生提供他學習的進展對運動學習有很大的幫助，每次當學生做完一次，教師立即告知成績，因為學生大都急於想知道他自己的進展。
- (八) 要鼓勵學生以自己上一次試作的優缺點回饋到下次試作上，當做修正的資料。亦



即每試作一次，檢討一次優缺點，提供下次修正，檢討的方法可由教師提示。如投籃可提示：高度是否超過籃圈一個球以上，方向正確嗎？最高點的位置是否太前面或太後面。

- (七)每次教學要盡量給予學生最多的練習機會：因為適當的練習機會或者環境，會幫助學生學習正確的技能、減少錯誤的機會。
- (八)鼓勵學生自己評量自己的動作：班級制的教學、教師無法隨時在旁指導或評定學生的動作，學生如會自己評量，亦可不斷的改良和進步。
- (九)一面學習運動技能，一面口述簡單「口訣」會幫助學習：如能將動作要領編成「口訣」供學生一邊作一邊口述，對運動技能的學習幫助很大。例如：學習游泳中的蛙泳的口訣為：分手夾腿—停—收手收腿。



第七節 教師角色

在急劇變遷的社會中，教育革新已從理念的溝通進而落實於實際的教學工作中，以教師為中心的傳統觀念也被以學生為中心的觀念所取代。面對這一波的教育改革浪潮，體育教師應調整對教師角色與職責的傳統認知，並掌握優良體育教師的特質等因素，以便從容的迎接教育革新的挑戰。

一、教師角色

每個人都經常隨著相關的人、事、物及環境之改變而扮演著不同的角色，體育教師在學校中扮演著教職員的同仁、學生的體育老師、代表隊的教練、運動比賽的裁判、班級導師及行政人員等角色，其中體育教師才是我們的主要角色。

體育教師主要的工作是體育教學，體育教學的意義乃是在教育目標下，一有計畫、有目的的師生互動歷程，教師依據學習的原理原則，透過各種具教育價值運動項目與運動設施或媒體為媒介，以有效的教學策略或學習集團為方法，指導學生學習，以期達成先啓後的薪傳，及培養健康、快樂身心的一種學習歷程（周宏室，民 83）。因此很有效率的達成體育課程目標成為體育教的主要職責，為了完成教學的職責，應發揮體育教學的專業知識與技能，並在教師學術自由的範圍內發揮專業自主，進行教材選擇、教材組織及教學實施。

(一)教學過程中的教師角色

體育教師在教學過程中應扮演下列角色：

1. 體育目標及課程目標的理解、闡明與貫徹者。
2. 單元目標及教學目標的擬訂與規劃者。
3. 教學進度的編配者。
4. 教材內容選擇與組織者。
5. 教學方法的設計與執行者。
6. 良好學習環境的創造者。
7. 動作教學的說明、示範者。
8. 快樂、有效的學習氣氛的誘導者。
9. 分組練習的觀察與提示者。
10. 學習困難的傾聽與分析者。



11. 運動安全的維護者。
12. 體育活動及資訊的傳播與推動者。

(二) 體育教師角色功能

就上述的角色，體育教師在教學實施的過程中，應發揮下列角色功能：

1. 幫助學生發展成身心健康、快樂、負責的完整個體。

在以升學為導向的社會中，學生在家長的期許及老師的要求下，肩負著沈重的課業壓力，對身心發展產生不利的影響；近年來學生體適能明顯的衰退及忍受挫折的能耐普遍低落，升學壓力是原因之一。

體育目標是促進身體發展、培社會行為規範、增進運動技能、豐實休閒生活等，因此在體育教學過程中，體育教師應積極的幫助學生發展成身心健康、快樂、負責的完整個體。

快樂有三個層次，即為所欲為的快樂（只求立即的滿足）→社會認可的快樂（顧及現實並維持團體和諧）→實現理想的快樂（追求完美）。體育教師應幫助學生在社會認可下追求快樂，甚至達到實現理想的快樂，如此才是健康、快樂、負責的完整個體，千萬不可淪為為所欲為的快樂。

2. 協助學生以最經濟有效的方法學習別人的知識、經驗和技能，轉化成自己的生命。

由於知識領域迅速的擴張，學生學習範圍不斷的增加，要在有限的時間裏學習眾多的課程，教師必須依據學習的原理原則，運用最適當方法技術，協助學生以最經濟有效的方法學習別人的知識、經驗和技能。在學習的過程中應避免成為海綿吸水一般，吸進去的是水，擠出來的也是水；應培養學生應用別人的知識、經驗去重組或創造新的技能，使其轉化為自己的生命。

3. 提供正確的運動技能學習訊息、有效的練習方式、適當的回饋及不同的練習情境。

技能學習必須經過認知期（cognitive phase）→定位期（fixation phase）→自動期（autonomous phase）（Fitts, 1962），認知期教師應提供學生正確的運動技能學習訊息，定位期則應提供有效的練習方法及適當的回饋，自動期則提供不同的練習情境。

在技能學習的三個過程中，認知期的學習較常被教師疏忽，學生也較不能耐心聽講或練習，因為這段時間的進步是比較緩慢的。然而沒有正確的認知，容易對技能學習產生偏差而延長學習時間，甚至無法完成技能學習。



認知期應著重於基本動作的練習或分解動作的說明，應要求能正確的完成基本動作，這一階段教師正確的示範是很重要的，因為示範動作是最直接而有效的學習訊息。

幾乎所有的技能學習都需要經過長時間的練習，在練習的過程中教師應提供有效的練習方法，並適時的給予適當的回饋訊息，以期縮短練習時間提昇學習效率。

有效的學習方法包括：掌握技能特性、輔助教具之設計與運用、學生之分組（分組方式及每組最適當人數）、場地時間之分配及課外自我學習的方式等。

教師可透過觀察或過程評量的方式了解學生需要何種回饋訊息，並在學生企圖突破瓶頸或產生學習高原時提供回饋訊息。

當運動技能學習到動作連鎖自動化時，認知對技能已不太有作用，一切動作的配合已成為固定不變的習慣了。此一階段應培養學生的運動技能有穩定表現，因此提供不同的練習情境是必須的。

為能提供運動的正確的學習訊息、有效的練習方式、適當的回饋及不同的練習情境等，體育教師應經常觀摩、分析各項運動並與參與體育運動相關的研習會。

4. 提供安全、溫和、支持的學習環境。

學習環境是影響教學效果的因素之一，而體育的學習環境常因教學項目不同而改變，且存在不同程度的安全顧慮；因此場地設備、教具及練習方法與位置分配等都應有安全考慮。

教師的態度也會影響學習氣氛，為營造良好的學習氣氛教師應表現溫和、支持的態度。

5. 誘導學生興趣，激發學生潛能。

有週詳的教學計劃、活潑的活學方法、完善的設備及溫暖的體育教師及安全的學習環境，如果學生沒有學習興趣，仍然不能達成體育的教學效果；因此誘導學生參與學習提昇興趣也是提升體育教學效果的方法。

為了提昇我國的競技運動水準，體育教師在教學過程中如發現具有運動天份的學生應發其潛能，並鼓勵參加運動代表隊，以期能成為優秀運動員，為學校、國家爭光。



二、優良體育教師的特質

優良體育教師具有下列特：

(一) 身體方面

1. 健康的體格。
2. 整潔引人的儀表。
3. 積極生活的典範。
4. 經常保持充沛的活力。
5. 維持文雅風度。

(二) 社會行爲方面

1. 對工作抱持熱忱的態度。
2. 熱愛教學並具有信心。
3. 容易與人相處。
4. 尊重別人。
5. 熱心服務。

(三) 情緒（情感）方面

1. 穩定的情緒，對自己選擇的職業有良好的調適。
2. 對學生要有耐心、同情心、愛心，成為學生的朋友或兄長。
3. 處理問題態度應果斷、有自信心。
4. 具有體育課保護神的信念。

(四) 專業知能方面

1. 了解體育目標與理論並能依目標擬訂教學計劃。
2. 具有符合教學原理之多樣化的體育教學能力及方法。
3. 養成良好的運動技能且能示範教學。
4. 要有良好的體適能。
5. 指導運動代表隊的知識與能力。
6. 執行運動裁判的知識與能力。
7. 註量體育成績及從事體育研究的知識與能力。
8. 舉辦運動比賽與體育表演的知識與能力。
9. 具備運動安全之知識與能力。
10. 教學是科學與藝術的結合，因此應具有廣泛的知識。



(五)其他

1. 組織及處理行政事務能力

- (1) 教學事務。
- (2) 文書處理。
- (3) 出席會議。
- (4) 班級事務。

2. 表達能力

- (1) 說明示範。
- (2) 改正錯誤。
- (3) 回饋能力。
- (4) 發問傾聽。
- (5) 諮商輔導能力。



三、達成優良體育教師之相關因素

(一) 本身因素

1. 個性方面

- (1) 努力向學--追求真理。
- (2) 愛好自由--自由、自主、自動。
- (3) 崇尚樸實--講信用，不華麗。
- (4) 富有愛心--忍受學生成長過程中的頑劣愚莽，切勿厭煩。

2. 志趣方面

- (1) 享受恬淡生活--重視精神價值。
- (2) 安於教育工作--在安定中求進步，將教育當作終身志業。

3. 信念方面

- (1) 負責教學使命--經師。
- (2) 受教者之典範--人師。
- (3) 感化學生。
- (4) 發揮繼往開來精神。

(二) 環境因素

1. 師資培育

- (1)選才--選擇性向適合的學生。
- (2)師資--優秀的培育教師師資。
- (3)課程--適切的培育師資課程。
- (4)實習--充分的教學實習經驗。

2. 進修與輔導

有系統且暢通的進修管道及制度化的輔導，是達成優良教師的重要因素之一。

3. 待遇--優渥的待遇可網羅更多的優良教師。

四、學生心目中受歡迎的體育教師

(一)在課堂教學方面

1. 教學認真，不敷衍，有教育愛。
2. 聲音宏亮，有朝氣，說話速度快慢適中。
3. 在督導學生上嚴格不放縱，有能力管理學生。
4. 在教法上用啟發式，課前充分準備，多舉例證。
5. 善於表達。
6. 課堂氣氛輕鬆愉快，面帶笑容。

(二)待人處事方面

1. 上課該嚴就嚴，下課平易近人。
2. 關心學生。
3. 不偏心，能公正無私。
4. 尊重學生，不喜歡帶刺的話或諷譏，不拿學生出氣。
5. 誠懇，不信口雌黃，隨便唬人。
6. 樂於幫助學生解決疑難問題，為教育愛犧牲時間、金錢。

(三)一般修養方面

1. 知識廣，但不言過其實或言無重心。
2. 瞭解學生心理，風趣、幽默。
3. 適當的謙虛，言而有信，不吹毛求疵，刁難學生。

(四)其他方面

1. 衣著樸實整潔。



2. 準時上、下課。
3. 不以考試成績好壞評定學生。
4. 無不良習慣：如敲打學生的頭、抽煙、穿汗衫上課。

五、學生對老師的希望

體育教師若能瞭解學生對老師的希望，將更能成為好的經師與人師。學生對老師的希望如下：

- (一) 面常帶笑容，教學熱心，並尊重學生的意見。
- (二) 坦誠和學生談心裡的話，告訴我們立身處世及社交問題。
- (三) 活潑有朝氣，說話有力，聲音不高得刺耳，不低得聽不見。
- (四) 關心我，因為老師關心我，我就有被重視的感覺，那種感覺不停地激勵我奮發向上，心裡的快樂不是筆墨所能形容的。
- (五) 要有真才實學，如果所談及的問題，老師自己不太有把握，請老師蒐集資料，幫我們徹底解決問題。
- (六) 如果錯怪了同學，請勇於承認（因尊嚴問題，私下行之，就很好了。）
- (七) 了解我們的心理，不要把我們看得太小，也不要太高估我們。
- (八) 測驗成績不好時，給予鼓勵，詢問我難處在什麼地方，不要指著我們的頭硬說我們偷懶不用功，或罵我們「怎麼這樣笨」。
- (九) 不要太偏愛某些同學而使其餘的人有被冷落之感。
- (十) 教學內容活潑生動，即使最枯燥的課程，也要設法去引起學生們的興趣。
- (十一) 時常跨獎學生的優點，最好只在私底下才勸告學生的不當行為。當眾責罵，只有引起反作用。
- (十二) 學生們最愛聽：交友問題、老師以前的小故事、社會情形國際局勢……。
- (十三) 讓學生適時獨立，不可使學生養成依賴心。不要猜忌學生，要了解學生都是愛老師的。
- (十四) 老師如穿著整潔和色彩鮮豔的衣服上課，會給學生帶來朝氣。
- (十五) 不在課堂上東扯西扯，甚至談家務，而且要有適當的幽默。
- (十六) 多讓學生發表，增加膽量和訓練說話。
- (十七) 準時上下課，因為下課只有十分鐘，這十分鐘內學生有很多要作的事情，老師也要休息。



- (d)對身體有缺陷或自卑感的學生，請特別關照。
- (e)有強烈的責任感--我一定把這個壞學生教好。
- (f)有熱愛職業的精神。（不能嫌公務員的薪水太少，尤其不在學生面前大發薪水太少的牢騷。）
- (g)常說「我們大家一起努力」，不要說「你們應該……」。
- (h)有相當的耐心和毅力，決不可將自己的不愉快加在學生身上。
- (i)測驗時能預先通知，讓我們有時間做充分的準備。
- (j)察言觀色，看到某同學神色不對時，能主動去問他：「你有什麼麻煩嗎？」
- (k)我心目中的好老師雖不要漂亮，卻要「可愛」，「可愛」並不是指面貌的可愛，最重要的是「心腸可愛」，也就是要有愛心、誠心、赤子心、公正心及不軟不硬的心腸，且不可有偏心、私心。

六、教育人員信條

體育教師亦為教育人員，因此教育人員之信條應被體育教師努力實踐。茲將中華民國教育學術團體於民國六十六年聯合年會所公佈之教育人員信條摘錄於后：

(一)對專業：

1. 確認教育是一種高尚榮譽的事業，在任何場所必須保持教育工作的尊嚴。
2. 教育應抱有高度工作熱忱，學不厭，教不倦，終身盡忠於教育事業。
3. 不斷的進修與研究，促進專業成長，以提高教學效果。
4. 參加各種有關自身的專業學術團體，相互策勵，以促進教育事業之進步，並改善教育人員之地位與權益。

(二)對學生：

1. 認識了解學生，重視個別差異，因材施教。
2. 發揮愛心，和藹親切，潛移默化，陶冶人格。
3. 發掘學生疑難，耐心指導，啟發思想及潛在智能。
4. 鼓勵學生研究，循循善誘，期能自發自動，日新又新。
5. 關注學生行為，探究其成因背景，予以適當的輔導。
6. 切實指導學生，明善惡、辨是非，並以身作則，為國家培養堂堂正正的國民。

(三)對學校：

1. 發揮親愛精誠的精神，愛護學校，維護校譽。



2. 善盡職責，切實履行職務上有關的各項任務。
3. 團結互助，接受主管之職務領導，與同仁密切配合，推展校務。
4. 增進人際關係，對新進同事予以善意指導，對遭遇不幸的同事，應予同情，並加協助。

④對學生家長與社會：

1. 加強學校與家庭之聯繫，隨時訪問學生家庭，相互交換有關學生在校及在家的各種情況，協調配合，以謀兒童的健全發展。
2. 提供家長有關親職教育方面的知識，以協助家長適當教導子女。
3. 協助家長處理有關學生各種困難問題。
4. 鼓勵家長參加親師活動，並啟示其善盡對社會所應擔負之責任。
5. 率先參加社會服務，推廣社會教育，發揮教育領導功能，轉移社會風氣。

⑤對國家、民族與世界人類：

1. 實踐中華民國教育宗旨，培育健全國民，建設富強康樂國家，並促進世界大同。
2. 復興中華文化，發揮民族精神，實踐民主法治，推展科學教育，配合國家建設，以完成復國建的使命。
3. 堅持嚴以律己，寬以待人，剛毅奮發，有為有守，以為學生楷模，社會導師。
4. 闡揚我國仁恕博愛道統，有教無類，造福人群。



第八節 教育教學評量

一、體育教學評量的意義

體育教學包含有多種目標，如學生身心的發展、運動能力的發展、運動道德、認知的發展、健康的群我關係、合理的運動規範等，體育評量的意義即在針對上述目標及其他教學活動及延伸的關連活動作完整的評價。

狹義的評量以學生的學習成果為觀察主體，包括體育教學目標、起點行為、教學過程與結果等各方面的評量。

廣義的評量除上述狹義內容外，尚涵蓋對體育教師教學效果的評鑑：主要包括教學績效、學生學習效果、學習困難之解決、教學改進計畫與作業、學生學習動機與態度等方面。

因此評量是以學生的身心成熟度為依據、就體育課中的技能、認知及情意三部份給予評量、並運用多重評量方法、促使師生共同參與，使學生平時的學習活動獲得重視。

體育教學評量的對象是體育教師所作的教學行為的檢定--亦即有教學才能評量，教過什麼項目後再從中選項測驗。而評量不僅是學生學習效果的評量--技能、情意及認知，亦包含對教師教學績效的評鑑。因此體育教學評量的主要目的如下：

- (一)檢定體育教師所研訂的體育教學目標是否達成。
- (二)檢驗體育教師所選定的教材教法是否妥適。
- (三)瞭解學生在學習過程的反應和困難及其診斷。
- (四)承續學前活動及教學後之平時學習活動於一貫，完成教師教學評鑑及學生學習評量的任務。

二、體育教學評量的原則

體育教學在本質上是師生共同參與而交互影響的持續性活動，以學生的「學」為主，以教師的「教」為輔。故教學評量的重點在考查學生的學習成就，同時也評鑑教師的教學效率。教學評量首重合理化、公平化與意義化，故在進行體育教學評量時應注意下列原則：

- (一)體育教學評量應依據教學目標

一切教學活動均以教學目標為依歸，故教學的評量也要以教學目標為根據，擬定



測驗項目，以獲知教學是否達到預定效果。各級學校體育教學目標不同，各類體育教材的教學目標亦是，故所擬定的測驗項目與方法亦有所差別，務使目標、教材與測驗互為連貫。

(二)體育教學評量應考量學生身心成熟度及個別差異

不同年齡學生有其身心成熟度，故評量應考量學生的能力、以難易度適中為宜。其次，學生與學生之間，在身心發展成熟度、性別、及運動經驗上，也不盡相同，故在進行教學評量時，也應注意個別差異的重要性。

(三)體育教學評量應以教學內容為其範疇，並顧及學生全面發展

教學評量在考查學生的學習成就，故所選擇的測驗項目必是經過學習而會的能力。一般體育教學以體適能、運動技能、運動知識及社會性發展為其內涵，故教學評量應涵蓋認知，情意與技能三方面全面展能力，缺一不可。

(四)體育教學評量應掌握階段性時機

在整個教學過程中，須掌握評量適當時機，以發揮其功能及作用。在教學前做診斷性評量，瞭解學生成熟度、預備狀態、起點行為與學習有關特質，以做為決定教材及分組依據。在教學進行中，實施形成性評量，教師隨時記錄學生學習行為表現，了解學生在學習過程中變化情形，一方面提供學生進步回饋，一方面發現學習困難之處，分析其原因，及時調整教材教法，並給予必要的補救教學。在一教學單元或學期末做總結性評量，考核學生學習成就，以評定成績，考查其努力程度和進步情形，並評鑑教學效率。

(五)體育教學評量方法應具彈性及多元性

評量需要全面性，多元性的綜合資料，從各個角度和不同觀點加以分析研判，並且任何評量都有其特殊功能與限制，故教學評量應根據評量目的，教材內容與性質選擇多種有效的評量方法加以彈性應用。體育教學除了技能知識外，應包括情意方面的學習，因此有關學生的品行、人際關係、學習態度、運動精神等也應納入成績考核範圍。有關認知評量，一般採用教師自編紙筆測驗，作業練習，或口試等等方式。技能評量則有量的測驗和質的評定二種，凡是能以皮尺、碼錶或計數來測量技能優劣者均為量的測驗，亦稱客觀評量。而質的評定如動作執行的正誤、優劣、較易受主試者主觀評判、好惡、偏見影響，故又稱主觀評量。在實施體育教學評量時，此種主觀評量應盡量求客觀化，需把欲測驗的動作先做技術結構因素分析，再依此結構分析給分，則較能兼具客觀性，情意評量在評量學生行為和態度的改變，最好的方法是直接觀察行為，然後用軼事記錄法記錄觀察到有意義事件做系統記錄，或用評定量表記錄欲評



定的行為或特質以量表加以程度上評定。

(六)體育成績評量應由教師、學生與其他有關人員共同參與

一般認為成績評量是教師的責任，只有教師才有權力來評定學生學習成果，然而從學習成果綜合評定觀點看，教師、學生本人、學生與學生互評及其他有關人員均可提供成績評定的各種資料，根據多方面的資料，才能做周全的評斷。

(七)技能評量項目的選擇應具代表性

所謂代表性即指測驗項目具相當水準的信度與效度而言。凡同一種測驗項目在被測驗者接受相同測驗人員二次以上測驗，其結果很相近者，表示該測驗項目穩定性大、信度高。所謂效度是一種技能測驗能正確測驗出所要測驗的特質。例如以急行跳遠與一百公尺，來評量一個人的速度，因急行跳遠除助跑時的速度外，還包括起跳時的蹬腿力、空中姿勢和落地等之協調性與技巧性，而百公尺則更具速度成份，因此，如要瞭解一個人的速度時，百公尺比急行跳遠更具代表性，且效度高。

(八)技能評量項目必須是經濟可行的

選定技能測驗項目時，要考慮省時和經濟原則，以不太費時或不需要精密測驗器材為主。並同時考慮以能應用現有的場地設備的運動項目為佳。

(九)體育教學評量結果應妥為應用

教學評量不但在評量學生學習結果以定成績高下，並兼具評鑑教師教學效率，因此，評量應視為教學活動的歷程而非教學活動的結果，教師在評量之後，須依學生學習成果，就學習目標、教學內容與教學方法加以評析，以做為下次改進教學的依據。

三、體育教學評量方法

體育教學評量方法可依分類依據的不同而有不同的分類，一般常用的有依實施時期分類及學習目標達成類別分類。

(一)實施時期分類

以評量實施之時機，可分為：1.診斷性評量 2.形成性評量 3.總結性評量三種，分述如下：

1. 診斷性評量

在單元學習開始前，為了確認舊有學習經驗或能力，以作為學習材料的選擇依據，先設一學習的前提條件或目標準據，進行達成程度的評量，即稱之為診斷性評量。通常本階段之基準或準據並不高。



2. 形成性評量

形成性評量為單元學習評量的重要部份。一般係將單元區分為幾個小單元，每經一小單元學習過程後，即進行評量，即為形成性評量。通常小單元學習時間約為5小時左右，期間約在二到三週間的學習內容，實施形成性評量效果最佳。

3. 總結性評量

總結性評量通常係在全部單元教學後，或在教學活動之末，或在學期或學年結束後，所實施的評量方法，除了基礎具體化的目標外，有時較高層次的發展目標，也在評量範圍之內。

總而言之，診斷性評量，在決定學生的成熟度、預備狀態、起點行為與學習有關的特質，予以安排分組、診斷學習的困難，評量時機在教學之初或學習困難之時；形成性評量則在提供學生進步的回饋資料，指出教學單元結構上的缺陷，以便實施補救教學，在教學進行之中評量為宜；總結性評量，則在某一教學單元、課程或學期之末，就學習者學習成就進行評量，決定其成績的等第、及格與否，大多於教學之末評量。

(二) 學習目標達成類別分類

體育教學除了技能、知識外，還應包括情意方面以學習，因此學習目標達成之評量應是全面性，需要多元性之綜合資料。

茲分述如下：

1. 認知評量

認知評量係體育教師根據平時教學講授之體育知識之內容，以筆試、口試測驗之評量結果，也可利用資料授課整理、剪貼有關體育運動文章及書寫體育筆記方式來做評量。

2. 技能評量

技能評量是運動技能學習成果評量，應涵蓋客觀技能評量及主觀技能評量二部分。

(1) 客觀評量是指應涵蓋學習結果，可用距離、時間、次數予客觀基準評量者，如跳遠之速度，籃球投籃投中數等。

(2) 主觀評量是指姿勢表現的優劣與正誤，如投球力量、姿勢與協調等。為求主觀評量之客觀化應先將動作加以因素結構分析，再依各因素之比重給分。

3. 情意評量



情意評量在瞭解學生學習態度、樂趣之養成、人際關係及適應能力等，其考查內涵包括運動精神與學習態度二方面，教師可透過觀察，軼事記錄，學生自我陳述，自我評量或學生相互評量方式，參與下列評量紀錄表之項目加以評量。



附錄一 各階段體育發展重點與教材分配比率表

學級	小 學			國 中	高 中
	低年級	中年級	高年級	7 - 9	10 - 12
	1 - 2	3 - 4	5 - 6		
百分比 教材類項	發展重點 遊戲與基本 運動能力	遊戲與基本 運動能力	一般運動技 能與觀念	特定運動技 能與觀念	專門運動技 能與觀念
田 徑	25%	25 - 20%	20 - 15%	15 - 20%	10 - 15%
球 類	10%	10 - 15%	20 - 25%	25 - 30%	30 - 35%
體 操	25%	25 - 20%	20 - 15%	15 - 20%	10 - 15%
武 術	0%	5%	5 - 10%	5 - 10%	5 - 10%
舞 蹈	25 - 30%	20 - 25%	20 - 25%	20 - 15%	10 - 15%
知 識	5%	10 - 15%	10 - 15%	10 - 15%	15 - 20%
體 適 能	0%	0%	5 - 10%	10 - 15%	15 - 20%
其 他	0 - 10%	0 - 10%	0 - 10%	0 - 10%	10 - 15%
合 計	100%	100%	100%	100%	100%

註：1.請以體育課程與教學之專業觀點，訂定各階段之教材比率。

2.十二學年分爲國小低年級、國小中年級、國小高年級、國中及高中等五個階段。

3.每階段各類項比率之總和爲 100%。





附錄二 各類項教材達成體育目標分析表

田徑類教材達成體育目標分析

達成體育主要目標	體育的體目標	能										情						知					面							
		技					面					意			運			的						發						
教材項目	動作因素	身體的發展				運動能力的發展						運動			認識			發展												
		發展心肺機能	發展柔軟性	發展肌力	發展肌耐力	發展體組成	養成優良體態	培養時間感	培養空間感	培養速度感	培養力量感	培養敏捷性	培養平衡感	培養協調感	培養韻律感	培養休閒技能	培養守法精神	培養負責態度	培養休閒情趣	培養運動樂趣	培養運動習慣	培養合作精神	發展健全心智	認識運動規則	認識運動功能	瞭解運動安全	瞭解保健方法	瞭解運動歷史	瞭解運動術語	瞭解休閒文化
田	跑	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎
	跳	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎
	擲	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎
徑	其																													
	他																													

註：1.依各項教材及動作因素特性分析其達成之體育具體目標。
2.各項教材及動作因素可達成體育具體目標者打“◎”。

水上運動 類教材達成體育目標分析

達成目標	體育主要目標	技能方面										情意方面						認知方面															
		身體的發展					運動能力的發展					運動			精神			認識			發展的			發展									
教材項目	體育的具體目標	發展心肺機能	發展柔軟性	發展肌力	發展肌耐力	控制身體組成	養成優良體態	培養時間感	培養空間感	培養速度感	培養力量感	培養敏捷性	培養平衡感	培養協調感	培養韻律感	培養休閒技能	培養守法精神	培養負責態度	培養休閒情趣	培養運動樂趣	培養運動習慣	培養合作精神	發展健全心智	認識運動功能	認識運動規則	瞭解運動安全	瞭解保健方法	瞭解運動歷史	瞭解運動術語	瞭解休閒文化			
水	划	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎			◎	◎	◎		◎	◎	◎								
	打	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎			◎	◎	◎		◎	◎	◎								
上	入		◎				◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎		◎	◎	◎								
	換	◎	◎					◎	◎			◎	◎	◎	◎	◎	◎		◎	◎	◎		◎	◎	◎								
運	轉		◎				◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎		◎	◎	◎		◎	◎	◎								
	求生技能	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎		◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎
動	其																																
	他																																

註：1.依各項教材及動作因素特性分析其達成之體育具體目標。

2.各項教材及動作因素可達成體育具體目標者打“◎”。





土 風 舞 類 教 材 達 成 體 育 目 標 分 析

達成 體 育 主 要 目 標	技 能				情 意						認 知																					
	身 體 的 發 展				運 動 能 力 的 發 展						方 面 的 發 展																					
目 標	發 展 心 肺 機 能	發 展 柔 軟 性	發 展 肌 力	發 展 肌 耐 力	控 制 身 體 組 成	養 成 優 良 體 態	培 養 時 間 感	培 養 空 間 感	培 養 速 度 感	培 養 力 量 感	培 養 敏 捷 性	培 養 平 衡 感	培 養 協 調 感	培 養 韻 律 感	培 養 休 閒 技 能	培 養 守 法 精 神	培 養 負 責 態 度	培 養 休 閒 情 趣	培 養 運 動 樂 趣	培 養 運 動 習 慣	培 養 合 作 精 神	發 展 健 全 心 智	認 識 運 動 功 能	認 識 運 動 規 則	瞭 解 運 動 安 全	瞭 解 保 健 方 法	瞭 解 運 動 歷 史	瞭 解 運 動 術 語	瞭 解 休 閒 文 化			
知 識																						◎						◎		◎		
體 節																							◎									
步 法								◎																								
隊 形								◎																								
舞 姿																																
其 他						◎																										
舞																																

註：1.依各項教材及動作因素特性分析其達成之體育具體目標。

2.各項教材及動作因素可達成體育具體目標者打“◎”。



體操類教材達成體育目標分析

達成目標	體育主要目標	技術的發展				能力的發展								情意方面						知識的方面											
		發展心肺機能	發展柔軟性	發展肌力	發展肌耐力	控制身體組成	養成優良體態	培養時間感	培養空間感	培養速度感	培養力量感	培養敏捷性	培養平衡感	培養協調感	培養韻律感	培養休閒技能	培養守法精神	培養負責態度	培養休閒情趣	培養運動樂趣	培養運動習慣	培養合作精神	發展健全心智	認識運動功能	認識運動規則	瞭解運動安全	瞭解保健方法	瞭解運動歷史	瞭解運動術語	瞭解休閒文化	
跳躍		◎		◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎					◎	◎			◎				◎			
平衡			◎	◎		◎	◎	◎	◎	◎		◎	◎	◎	◎					◎	◎			◎				◎			
支撐				◎			◎	◎	◎	◎		◎	◎	◎						◎	◎			◎				◎			
擺動		◎		◎	◎		◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎						◎	◎			◎				◎			
懸吊				◎	◎		◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎						◎	◎			◎				◎			
旋轉				◎	◎		◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎						◎	◎			◎				◎			
著地				◎	◎		◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎						◎	◎			◎				◎			
飛躍				◎	◎		◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎						◎	◎			◎				◎			
其他																															

註：1.依各項教材及動作因素特性分析其達成之體育具體目標。

2.各項教材及動作因素可達成體育具體目標者打“◎”。

武術類教材達成體育目標分析

達成目標	體育主要目標	技能方面										情意方面						認知方面												
		身體的發展					運動能力的發展					運動			精神			認識			發展的			發展						
教材項目	體育的具體目標	發展心肺機能	發展柔軟性	發展肌力	發展肌耐力	控制身體組成	養成優良體態	培養時間感	培養空間感	培養速度感	培養力量感	培養敏捷性	培養平衡感	培養協調感	培養韻律感	培養休閒技能	培養守法精神	培養負責態度	培養休閒情趣	培養運動樂趣	培養運動習慣	培養合作精神	發展健全心智	認識運動功能	認識運動規則	瞭解運動安全	瞭解保健方法	瞭解運動歷史	瞭解運動術語	瞭解休閒文化
武	攻	◎							◎	◎	◎	◎			◎				◎			◎						◎		
	防																													
	擲	◎				◎			◎	◎	◎		◎															◎		
	翻		◎			◎		◎	◎	◎	◎	◎																◎		
	立		◎			◎				◎		◎																◎		
	架		◎			◎				◎		◎																◎		
	套入操練	◎				◎		◎	◎	◎	◎	◎																◎		
	吐氣發聲	◎																		◎								◎		
	其																													
	他																													
術																														

註：1.依各項教材及動作因素特性分析其達成之體育具體目標。

2.各項教材及動作因素可達成體育具體目標者打“◎”。







第二章 足球教材教法與評量

第一節 足球遊戲（一）

一、教學目標：

- (一)透過身體與球的接觸，以遊戲方式讓同學認識足球運動。
- (二)利用不同的遊戲方式，培養同學的平衡感和協調性。
- (三)能和同學一起做各種不同的足球遊戲。

二、教學過程：

(一)動作要領：

1. 蜻蜓點水（圖1-1）：

- (1)球置於地面。
- (2)以左右跳躍方式，運用左、右腳之足底交換觸球。

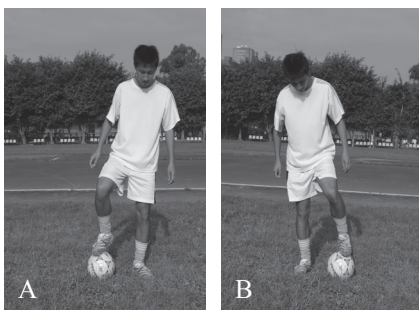


圖1-1 蜻蜓點水

2. 駝鳥滾蛋（圖1-2）：

- (1)兩腳與肩同寬，膝關節微彎，將球置於兩腳之間。
- (2)以跳躍方式，運用左、右腳的足內側連續觸球。



圖1-2 駝鳥滾蛋



3. 兔子跳球（圖1-3）：

- (1) 讓球在面前彈跳，約與膝關節同高。
- (2) 單腳屈膝抬腿，以足底拍球。
- (3) 足底每拍一次球，腳要跟著落地，讓球彈跳一次後再接續足底拍球。

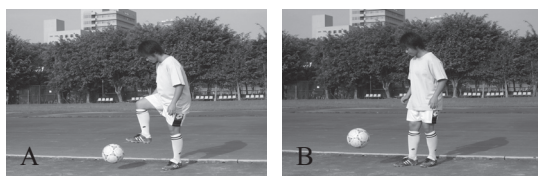


圖1-3 兔子跳球

4. 螞蟻搬豆（圖1-4）：

- (1) 將球置於地面。
- (2) 分別用手或腳去觸球，使球滾地前進。

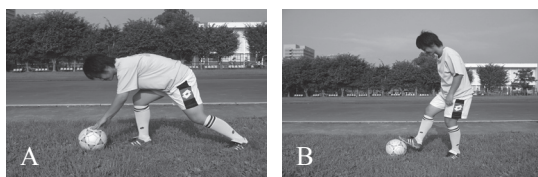


圖1-4 螞蟻搬豆

(二)教學步驟

1. 準備活動：

(1) 球的律動遊戲

每位同學一個球。

A 球置於地面，每位同學先順時針方向繞著球跑四圈，聽哨音再反方向跑四圈。

B 右手拍球八次。

C 左手拍球八次。

D 向上拋接球四次。

E 向上拋球轉身一圈再接球，共四次。

(2) 滾球遊戲：

2人一組，每組一個球。一人滾球，另一人接球。

A 接球時正面蹲下用手接球。

B 接球時正面彎腰用手接球。



C 接球時正面用腳停球。

2. 發展活動：

(1) 說明與示範蜻蜓點水、駝鳥滾蛋、兔子跳球、螞蟻搬豆等四種足球遊戲的要領。

(2) 蜻蜓點水：

A 2人一組，每組一個球，二人面相對站立。

B 練習者一腳著地另一腳之足底踩於球上。輔助者伸出雙手於練習者的前方作為扶手，可讓練習時增加安全感，以防練習時失去重心而跌倒。

C 練習時可以聽從老師的口令交換腳觸球。老師的口令可視學生的狀況調整速度。

D 讓同學依自己的速度練習。

(3) 駝鳥滾蛋：

A 2人一組，每組一個球，兩人輪流交換練習。

B 注意觸球的穩定性及安全。

(4) 兔子跳球：

A 2人一組，每組一個球，兩人輪流交換練習。

B 練習時，可以左右腳交換練習。

(5) 螞蟻搬豆：

A 3人一組，每組一個球。甲乙二人同向前後排列，丙站於面向甲乙相距約5公尺處。

B 甲先用手將球滾至丙處，丙以同樣動作將球滾至乙處，乙重複動作滾球至甲處，以此類推練習。

C 再以腳同B模式練習。

D 注意速度不要太快，尤其是用腳觸球前進時，更要注意安全。

3. 綜合活動

(1) 全班分組比賽，分別各用不同的足球遊戲動作進行比賽。

(2) 繼而綜合各種不同的足球遊戲動作進行接力方式的比賽。

(三) 教學要點：

1. 要注意安全尤其是練習蜻蜓點水的動作時，要強調保護者的工作和重要性。



三、教學評量

(一)認知部分：

1. 能說出各種足球遊戲的名稱。
2. 能說出各種遊戲的動作要領。

(二)技能部分：

1. 主觀評量

項 目 \ 成 績	優	良	可
1. 蜻蜓點水動作			
2. 駝鳥滾蛋動作			
3. 兔子跳球動作			
4. 螞蟻搬豆動作			

(三)情意部分：

1. 會盡情享受足球遊戲。
2. 樂於和同學一起練習。
3. 樂於擔任保護的工作。



第二節 足球遊戲（二）

一、教學目標：

- (一)認識腳控球的準備動作與踩球的動作。
- (二)認識手腕控球與拋球的動作，瞭解手部與腰部力量的控制。
- (三)做出足底踩球，並學會有韻律感的手運球前進動作。
- (四)與同學進行合作練習及觀摩欣賞同學的動作練習。

二、教學過程：

(一)動作要領：

1. 袋鼠跳舞（圖2-1）

- (1)將球置於身體正前方的地面。
- (2)球定位不動，左、右腳足底輪流踩球。
- (3)熟練定位踩球後，運用左、右腳足底輪流踩球，讓球前後左右移動。
- (4)踩球時眼睛要注視球，動作要有韻律感。



圖2-1 袋鼠跳舞

2. 猴子拍球

- (1)拍球自轉：拍球彈地後迅速原地轉身一圈，用手接住球後再重複一樣的動作。旋轉方向可由老師提示（圖2-2）。
- (2)拍球移動：單手或雙手拍球前進或後退（圖2-3）。
- (3)S型運球：同學間隔二大步蹲下，一人用手拍球，以S型方式運球前進（圖2-4）。

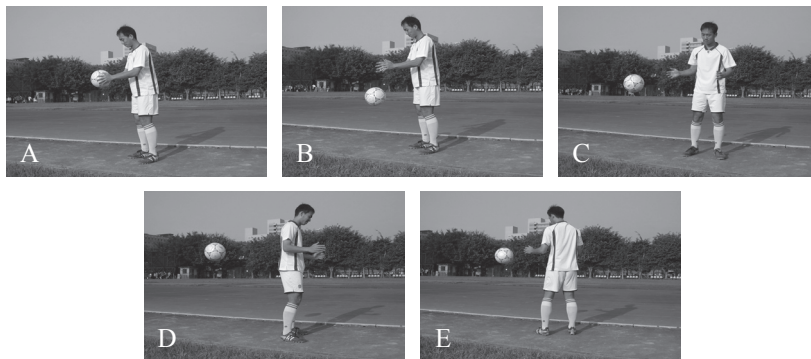


圖2-2 拍球自轉



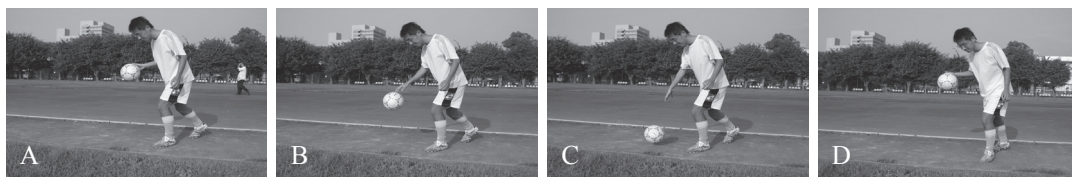


圖2-3 拍球移動



圖2-4 S型運球

3. 青蛙下蛋 (圖2-5)

- (1) 2人一組，每組一個球，兩人相距約3公尺。
- (2) 持球者面向接球者，雙腳張開屈膝，上身前彎，持球置於跨下。
- (3) 雙手將球從背後向前方拋球給接球者。拋球同時，可以運用手腕向上旋轉的力量，協助往前拋球。



圖2-5 青蛙下蛋

4. 螃蟹抱蛋 (圖2-6)

- (1) 仰臥姿勢，雙手及腳撐地，挺腰讓身體離開地面。
- (2) 如螃蟹走路前後、左右用腳運球。



圖2-6 螃蟹抱蛋

5. 拋繡球 (圖2-7)

- (1) 2人一組，每組一個球，兩人相距約3至5公尺。
- (2) 持球者背向接球者，雙手握球，將球往後拋給接球者。



(3)接球者接到球後，依同樣動作將球拋回。



圖2-7 拋繡球

(二)教學步驟：

1. 準備活動

- (1)複習蜻蜓點水及駝鳥滾蛋的動作。
- (2)追球遊戲：2人一組，每組一個球，兩人前後站立。前者持球往前方扔滾地球，另一人向前追球。
 - A 追球者以手停球。
 - B 追球者以腳停球。

2. 發展活動：

- (1)示範說明遊戲的方法及動作要領，並示範動作要領。
- (2)袋鼠跳舞：
 - A 2人一組，每組一個球。
 - B 練習時，輔助者可站在前面伸出雙手讓練習者扶持。待熟練後由練習者自行練習。
 - C 待熟練後，輔助者以一鼓掌方式作為節拍，讓練習者練習節奏感及韻律感。
- (3)猴子拍球：
 - A 拍球自轉：每人一個球練習不同方向的自轉。
 - B 拍球移動：每人一個球練習拍球移動。
 - C S型運球：用旗桿或同學作為練習標誌，每間隔2公尺排列一個練習標誌，共排列5個標誌。以S型運球方式繞過標誌，每人輪流練習。
- (4)青蛙下蛋：
 - A 2人一組，每組一個球，兩人相距約3公尺，輪流練習。
- (5)螃蟹抱蛋：
 - A 每人一個球，各散於球場任一位置。



B 依老師指示方向進行練習。

(6)拋繡球：

A 2人一組，每組一個球，兩人相距約3至5公尺，輪流練習。

B 拋球時要讓球有拋物線。

3.綜合活動：

(1)依各項遊戲分組比賽，並由優勝同學示範，其餘同學欣賞。

(2)檢討及生活指導。

(三)教學要點：

1.強調學習者的準備動作，並隨時注視球。

2.注意練習時的安全。

三、教學評量

成績		項目	優	良	可
		認知	1.能說出各種遊戲名稱 2.能說出遊戲的動作要領		
技能	1.能正確做出遊戲動作				
情意	1.喜歡各種遊戲 2.能和同學共同練習各種遊戲動作				



第三節 足球發展史及挑球

一、教學目標：

- (一)能了解足球的起源及比賽方法。
- (二)認識挑球的基本動作。
- (三)做出足內側、大腿、正足背挑球動作。
- (四)與小組同學合作進行足內側、大腿、正足背挑球練習。
- (五)能於練習時，按照規定，認真學習；遊戲比賽時，互助合作，全力以赴。

二、教學過程

(一)動作要領

1. 足內側挑球（圖3-1）

- (1)用手將球上拋約至胸部高度。
- (2)球落至約腹部時，挑球腳小腿內屈，足內側朝上，踝關節繃緊固定，雙手自然張開，保持身體平衡。
- (3)以足內側碰觸球體正下方將球垂直挑高，挑球高度以胸部的位置為原則。挑球時，每挑一次球，挑球腳應迅速下放落地，在球未落地前，再將球挑起。
- (4)依球落下之位置，調整步伐，盡量不讓球落地，以能持續挑球為原則。
- (5)單腳熟練後，可練習雙腳足內側連續挑球。

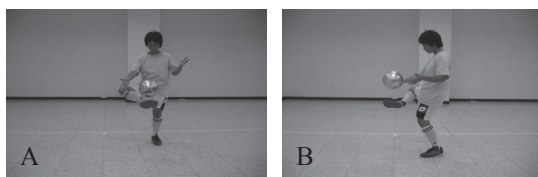


圖3-1 足內側挑球

2. 大腿挑球（圖3-2）

- (1)用手將球上拋約至胸部高度。
- (2)球落至約腹部時，挑球腳屈膝，大腿上抬約與地面平行，雙手自然張開，保持身體平衡，以膝關節上方約10-15公分的部位，將球垂直挑高，挑球高度以胸部的位置為原則。
- (3)挑球時，每挑一次球，挑球腳應迅速下放落地，在球未落地前，再將球挑起。依球落下之位置，調整步伐，盡量不讓球落地，以能持續挑球為原則。

(4)單腳熟練後，可練習雙腳大腿連續挑球。

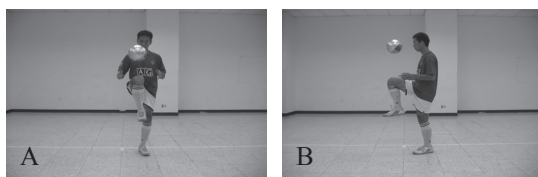


圖3-2 大腿挑球

3. 正足背挑球（圖3-3）

- (1)用手將球上拋約至胸部高度。
- (2)球落至約腹部時，挑球腳小腿前伸，足背平伸與地面平行，踝關節繃緊固定，雙手自然張開，保持身體平衡。
- (3)以正足背碰觸球體正下方將球垂直挑高，挑球高度以腹部的位置為原則。
- (4)挑球時，每挑一次球，挑球腳應迅速下放落地，在球未落地前，再將球挑起。依球落下之位置，調整步伐，盡量不讓球落地，以能持續挑球為原則。
- (5)單腳熟練後，可練習雙腳正足背連續挑球。

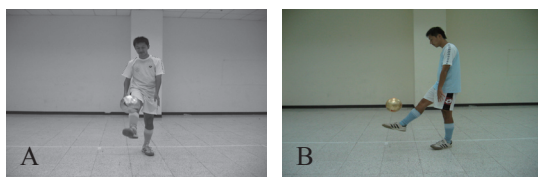


圖3-3 正足背挑球

(二)教學步驟：

1. 準備活動

- (1)引導同學輕鬆的跑步及伸展操。
- (2)講述足球簡史，引起興趣。
 - A 古代足球起源於中國的「蹴鞠」，此乃現代足球運動之雛形。
 - B 世界上第一個正式的足球組織英格蘭足球協會在1863年10月26日於倫敦成立，現代足球運動於焉誕生。
 - C 每四年舉辦一次的世界盃足球賽受到全球觀眾矚目，第一屆世界盃足球賽於1930年由烏拉圭主辦。
 - D 奧運會、亞運會及全國運動會，足球運動都列為正式的比賽項目。
 - E 正式比賽時，上場球員每隊各為11人，其中有一人為守門員。比賽分上半場、下半場，每半場各有45分鐘。



(3)說明與示範足內側、大腿、正足背挑球的動作要領及練習方法。

(4)分組探索：

A 每組3至5人，每組一個球，探索足內側、大腿、正足背挑球的動作要領。

B 歸納同學探索的結果，並由同學示範其探索的挑球動作，並解說要領。

(5)嘗試練習：

2人一組，每組一個球輪流練習三種挑球動作。

(6)團體遊戲

A 6至8人一組，每組一個球，圍成一圈，運用足內側、大腿與正足背挑球動作互為挑球，直至球落地，計算球落地前最佳挑球之次數。

B 各組比賽球不落地挑球之最佳次數。

(三)教學要點：

1. 挑球時要隨時注視球。

2. 挑球的部位需碰觸球體正下方，使球能垂直挑高。

三、教學評量：

成績		項目	優	良	可
認知	1. 能說出足球運動的簡史。 2. 能說出足球比賽的方法。				
技能	1. 會做足內側、大腿、正足背挑球。 2. 會和同學練習挑球動作。				
情意	1. 能於練習時，按照規定，認真學習。 2. 遊戲比賽時，互助合作，全力以赴。				



第四節 踢定位球成滾地球

一、教學目標：

- (一)能說出足內側、足外側與正足背踢定位球成滾地球的動作要領。
- (二)能做出足內側、足外側與正足背踢定位球成滾地球的動作。
- (三)能和同學共同練習，並按照規定認真的練習。
- (四)遵守比賽規則，並能全力以赴。

二、教學過程：

(一)動作要領

1. 足內側踢球（圖4-1）

- (1)注視球，支撐腳往球體大跨一步，踩於球體側約一個腳掌寬，足尖約與球體前緣平齊，足尖朝向踢球目標；膝關節微彎，重心降低。
- (2)踢球腳由後向前擺動，足尖外展，踝關節繃緊固定，足底約與地面平行，雙手自然張開，保持身體平衡，以足內側往球體中心踢出。

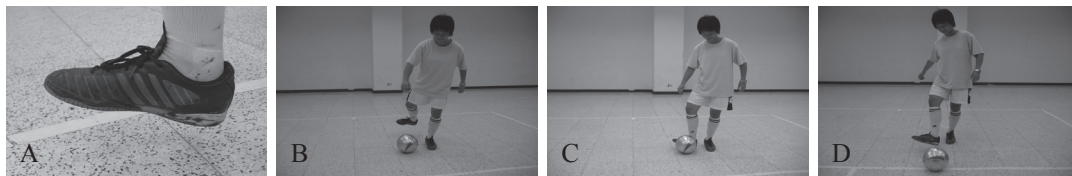


圖4-1 足內側踢球

2. 足外側踢球（圖4-2）

- (1)注視球，支撐腳往球體大跨一步，踩於球體側約一個腳掌寬，足尖約與球體前緣平齊，足尖朝向踢球目標；膝關節微彎，重心降低。
- (2)踢球腳由後向前擺動，足尖內屈，足外側下壓，踝關節繃緊固定，雙手自然張開，保持身體平衡，以足外側往球體中心踢出。

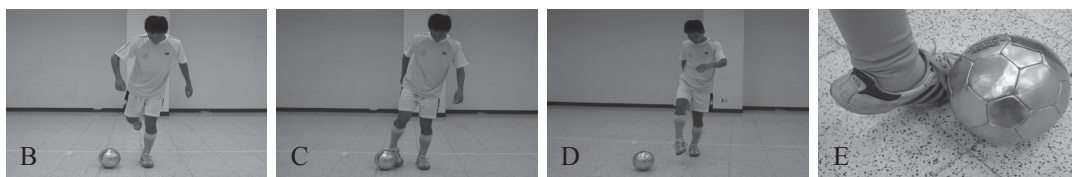


圖4-2 足外側踢球



3. 正足背踢球（圖4-3）

- (1) 注視球，支撐腳往球體大跨一步，踩於球體側約一個腳掌寬，足尖約與球體前緣平齊，足尖朝向踢球目標；膝關節微彎，重心降低。
- (2) 踢球腳由後向前擺動，足尖下壓，踝關節繃緊固定，雙手自然張開，保持身體平衡，以正足背往球體中心踢出。

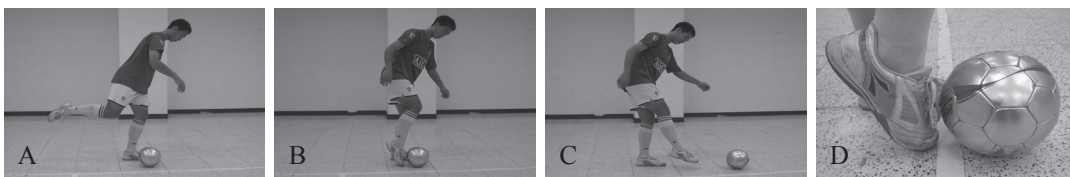


圖4-3 正足背踢球

(二)教學步驟：

1. 準備活動

- (1) 引導同學做熱身運動。
- (2) 複習挑球動作。

2. 發展活動

(1) 分組探索：

- A 每組3至5人，每組一個球，探索足內側、足外側與正足背踢定位球成滾地球的動作要領。
- B 歸納同學探索出的各種方法，並由同學示範，並將動作要領加以說明一遍，以加強記憶。

(2) 嘗試練習：

- 2人一組，每組一個球。2人相距10公尺，分別練習足內側、足外側與正足背踢定位球成滾地球。

3. 綜合活動：

(1) 火車過山洞遊戲（圖4-4）：

- A 3人一組，每組一個球，各相距5公尺成一排，中間的同學打開雙腳，使成一個山洞。
- B 傳球者踢滾地球過山洞給對面的接球者，傳球者與中間者交換位置，傳球者換至中間位置，同樣打開雙腳形成山洞，接球者依同樣方式傳球穿越山洞，以此類推方式練習。
- C 以此順序分別練習足內側、足外側與正足背踢球過山洞。





圖4-4 火車過山洞遊戲

(2)進行分組比賽：

A 分別各以足內側、足外側與正足背等部位進行火車過山洞比賽，準確穿越山洞一次即得一分，先完成10分者獲勝。

B 不限踢球部位，先完成15分者獲勝。

(三)教學要點：

1. 支撐腳膝關節微彎，重心降低。
2. 踢球腳踝關節繃緊固定。

三、教學評量

成績		項目	優	良	可
認知	1. 能說出足內側、足外側、正足背踢定位球成滾地球的動作要領。				
技能	1. 會做足內側、足外側、正足背踢定位球成滾地球。 2. 能準確的踢球過山洞				
情意	1. 能和同學共同練習，並認真學習。 2. 遵守比賽規則，並能全力以赴。				



第五節 停滾地球

一、教學目標：

- (一)能說出停滾地球的动作要領。
- (二)能做出足底停球、足內側停球、足外側停球的動作。
- (三)能於活動中學習尊重隊友及對手。

二、教學過程：

(一)動作要領

1. 足底停滾地球（圖5-1）

- (1)身體面向來球，支撐腳足尖對向來球，膝關節微彎，重心降低，雙手自然張開，保持身體平衡。

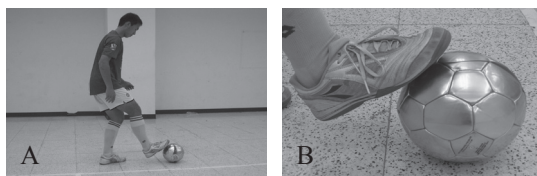


圖5-1 足底停滾地球

- (2)停球腳足尖上勾，腳跟稍微離地，踝關節繃緊固定，以足底上半部將球停住。

2. 足內側停滾地球（圖5-2）

- (1)身體面向來球，支撐腳足尖對向來球，膝關節微彎，重心降低，雙手自然張開，保持身體平衡。
- (2)停球腳足尖外展，踝關節繃緊固定，腳離地約10至15公分，足底與地面平行，以足內側將球停住。若來球速度過快，在停球瞬間，停球腳順勢後擺，以緩衝來球速度。

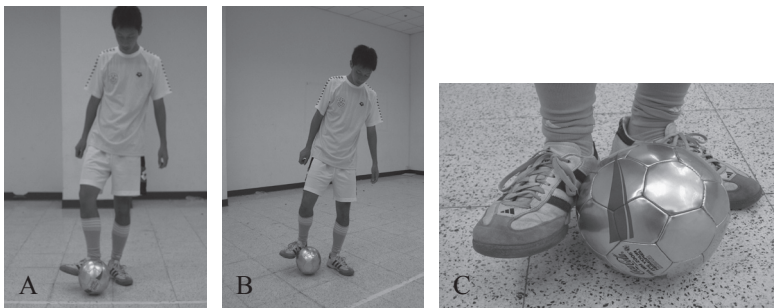


圖5-2 足內側停滾地球

3. 足外側停滾地球（圖5-3）



- (1) 身體面向來球，支撐腳足尖對向來球，膝關節微彎，重心降低，雙手自然張開，保持身體平衡。
- (2) 停球腳足尖內屈，踝關節繃緊固定，足外側下壓，以足外側將球停住。若來球速度過快，在停球瞬間，停球腳順勢後擺，以緩衝來球速度。

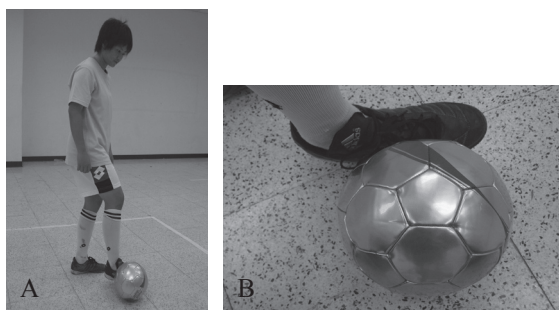


圖5-3 足外側停滾地球

2. 發展活動：

- (1) 示範說明足底、足內側、足外側停滾地球動作要領與練習方法。
- (2) 分組探索：
 - A 每組3至5人，每組一個球，探索足底、足內側與足外側停滾地球的動作要領及方法。
 - B 歸納同學探索的結果，並由各組推選一位同學出來示範其探索結果，老師給予指導及鼓勵。
- (3) 嘗試練習：
 - 2人一組，每組一個球。2人面對面相距約10公尺，分別練習各種停滾地球動作。

3. 綜合活動：

(1) 踢球移位：

A 6至8人一組，每組一個球。每組再細分兩小組，兩小組面對面相距約15公尺，各小組自成一排。

B a踢滾地球給e，a隨即跑至h後面排隊，e踢好球之後同樣踢滾地球給b，再跑至d後面排隊，以此類推（圖5-4）。



圖5-4 踢球移位

(2) 傳停球比賽：



- A 8至10人一隊。
- B 以40至50公尺之正方形為比賽場地範圍。
- C 每個場地由2隊進行比賽。
- D 每隊以滾地球方式完成傳、停球動作，在未被對方搶到球的情況下，每連續完成5個傳、停球動作即得一分，直至失去控球權，未達5次傳、停球則不算分數，亦不得累積至下次計算，重新獲得控球權時，必須重新起算傳、停球次數。
- E 球若出界，在出界處由對隊用腳踢球入場。
- F 比賽時間約10分鐘，累計得分，得分多者為勝。

(三)教學要點：

1. 支撐腳膝關節微彎，重心降低。
2. 停球腳踝關節繃緊固定，身體放鬆。

三、教學評量：

成績		項目	優	良	可
認知	1. 能說出足底、足內側與足外側停滾地球的動作要領。				
技能	1. 會做出足底、足內側與足外側停滾地球的動作。				
情意	1. 能和同學共同練習與比賽。 2. 遵守比賽規則，並注意安全。				



第六節 踢空中球

一、教學目標：

- (一)能說出足內側與正足背踢空中球的動作要領。
- (二)能做出足內側與正足背踢空中球的動作。
- (三)能遵守比賽的規則。

二、教學過程：

(一)動作要領：

1. 足內側踢空中球（圖6-1）

- (1)身體面向來球，支撐腳足尖朝向踢球目標，膝關節微彎，重心降低，雙手自然張開，保持身體平衡。
- (2)踢球腳向後提起，膝關節微彎，足尖外展，踝關節繃緊固定，足底約與地面平行。踢球時，大腿由後向前擺動，以足內側踢球體中心處。

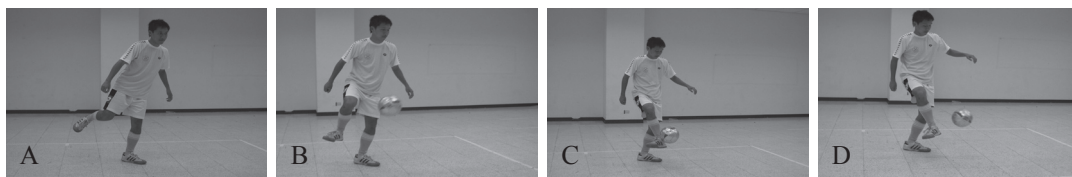


圖6-1 足內側踢空中球

2. 正足背踢空中球（圖6-2）

- (1)身體面向來球，支撐腳足尖朝向踢球目標，膝關節微彎，重心降低，雙手自然張開，保持身體平衡。
- (2)踢球腳向後提起，小腿後屈。踢球時，大腿由後向前擺動，足背伸直下壓，踝關節繃緊固定，身體微向前傾，以正足背踢球體中心處。



圖6-2 正足背踢空中球



(二)教學步驟：

1. 準備活動：

- (1)引導同學做熱身運動。
- (2)複習足內側與正足背踢滾地球。

2. 發展活動：

- (1)示範說明足內側與正足背踢空中球的動作要領與練習方法。

- (2)分組探索：

- A 每組3至5人，每組一個球，讓同學探索足內側與正足背踢空中球動作要領。
- B 歸納同學對足內側與正足背踢空中球的探索結果。並請各組推派代表出列演示及解說動作要領。

- (3)嘗試練習：

- A 2人一組，每組一個球，面對面相距約5公尺。先將球拋向踢球腳前方，在球未落地前分別以足內側與正足背將球踢向另一人用手接球。
- B 熟練後，由一人拋球給另一人分別輪流練習足內側與正足背踢空中球。

3. 綜合活動：

- (1)移位踢空中球：

- A 2人一組，每組一個球，面對面相距約5公尺。
- B 一人拋球，另一人練習足內側與正足背踢空中球。每完成一次拋、踢球，拋球者向前跑兩步移位，練習者向後跑兩步移位，直至練習10次後，兩人以此方式交換練習。

- (2)手足球比賽：

- A 8至10人一隊。
- B 以40至50公尺之正方形為比賽場地範圍，每個場地有兩個球門。
- C 每個場地由2隊進行比賽，每隊一位守門員。
- D 每隊以手完成傳、接、搶球動作，惟射門時，需將球傳給隊友，以足內側或正足背踢空中球方式射門，不可以自拋自射。射門時，對方球員除守門員之外，其他球員不可以在射門者面前封擋或搶球，以免發生危險（為安全考量，若射門者面前有防守者，則禁止射門）。
- E 每完成一次射門，除非進球得分或出界，否則必須重新用手傳球給隊友射門，不得連續用腳射門，亦不可用腳搶球。



F 球若出界，在出界處由對隊用手擲球入場。

G 比賽時間約10分鐘，進球多者為勝。

(二)教學要點：

1. 踢球腳踢球時，踝關節要繃緊固定。
2. 進行手足球比賽時，要注意安全。

三、教學評量：

成績		項目	優	良	可
認知	1. 能說出足內側與正足背踢空中球的動作要領。				
技能	1. 會用足內側與正足背踢空中球。				
情意	1. 能遵守比賽的規則。				



第七節 停空中球

一、教學目標：

- (一)能說出足背、足內側及大腿停空中球的動作要領。
- (二)能做出足背、足內側及大腿停空中球的動作。
- (三)能遵守比賽規則，發揮團隊合作，並全力以赴。

二、教學過程：

(一)動作要領

1. 正足背停空中球（圖7-1）

- (1)身體面向來球，判斷來球落下高度約在膝關節以下，支撐腳膝關節微彎，重心降低，雙手自然張開，保持身體平衡。
- (2)停球腳上提前伸迎向球，足背平伸，足底約與地面平行，以足背停球。停球瞬間，小腿後收，緩衝來球速度，待球落地時迅速將球控制於地面。



圖7-1 正足背停空中球

2. 足內側停空中球（圖7-2）

- (1)身體面向來球，判斷來球落下高度約在膝關節，支撐腳膝關節微彎，重心降低，雙手自然張開，保持身體平衡。
- (2)停球腳上提前伸迎向球，足尖外展，踝關節繃緊固定，足底約與地面平行，以足內側停球。停球瞬間，小腿後收，緩衝來球速度，待球落地時迅速將球控制於地面。



圖7-2 足內側停空中球



3. 大腿停空中球（圖7-3）

- (1) 身體面向來球，判斷來球落下高度約在大腿與腰部之間，支撐腳膝關節微彎，重心降低，雙手自然張開，保持身體平衡。
- (2) 停球腳大腿上提迎向球，大腿約與地面平行，以大腿前側部位停球。停球瞬間，大腿下擺，緩衝來球速度，待球落地時迅速將球控制於地面。



圖7-3 大腿停空中球

(二)教學步驟：

1. 準備活動：

- (1) 引導同學做熱身運動。
- (2) 複習足內側、正足背踢空中球。

2. 發展活動：

- (1) 示範說明足背、足內側及大腿停空中球的動作要領及練習方法。

(2) 分組探索

A 每組3至5人，每組一個球，共同探索停空中球的動作要領。

B 歸納同學探索的結果，並請各組推選一位同學出列演示及說明。

(3) 嘗試練習

2人一組，每組一個球。面對面相距約3公尺，一人拋球，另一人分別輪流練習停空中球的動作。

3. 綜合活動：

(1) 移位停空中球

2人一組，每組一個球，一人持球。2人相距約3公尺並隨意跑動移位，持球者向練習者拋球，練習者練習停空中球。練習者將球停好後，將球回踢給拋球者。2人輪流練習。

(2) 橄欖球式足球比賽

A 8至10人一隊。

B 以長50至60公尺、寬30至40公尺之長方形為比賽場地範圍，在場地兩端各



畫一個長10公尺範圍的達陣區（圖7-4）。

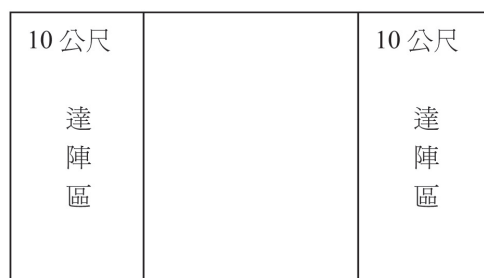


圖7-4 橄欖球式足球比賽

C 每個場地由2隊進行比賽。

D 每隊以手完成傳、接、搶球動作（不得運球），惟靠近達陣區時，雙方各允許一人進入達陣區，進攻隊拋球給達陣區的隊友，以足背、足內側或大腿停球，並將球用腳控制於地面即完成達陣算得一分（若未將球控制於腳下即算失敗不計分，由對方在原地發球回攻）；達陣區內的防守者，在進攻者未停球前，可以用手干擾或搶球。

E 球若出界，在出界處由對隊用手擲球入場。

F 比賽時間約10分鐘，得分多者為勝。

(三)教學要點：

1. 來球落下高度（球點）及停球時機的判斷。
2. 停球腳後收緩衝的動作。

三、教學評量：

成 績		項 目	優	良	可
認知	1. 能說出足背、足內側與大腿停空中球的動作要領。				
技能	1. 會做出足背、足內側與大腿停空中球的動作。				
情意	1. 能遵守比賽規則，發揮團隊合作，並全力以赴。				



第八節 定位向前頭頂球

一、教學目標：

- (一)能說出定位向前頭頂球的動作要領。
- (二)能做出定位向前頭頂球的動作。
- (三)能於比賽時，遵守規則、團結合作、努力奮鬥並學習尊重隊友及對手。

二、教學過程：

(一)動作要領：

1. 前額球感

(1)前額定球（圖8-1）

- A 兩腳張開與肩同寬，膝關節微彎，雙手張開保持身體平衡，下巴微抬。
- B 將球置於前額中央，注視球，體驗球體在前額之感覺，注意球體重心位置，控制球體停留於前額。

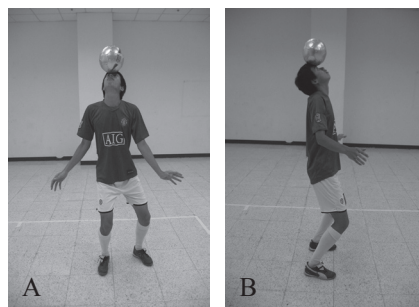


圖8-1 前額定球

(2)連續自頂（圖8-2）

- A 兩腳前後或左右張開，膝關節微彎，雙手張開保持身體平衡，下巴微抬。
- B 將球拋高過頂，注視球，將前額對準球體正下方，讓球體碰觸前額，體驗前額頂球的感覺。
- C 自頂時，為讓前額能對準球體正下方，因此必須隨時移動步伐，以便於前額能頂到球體重心。

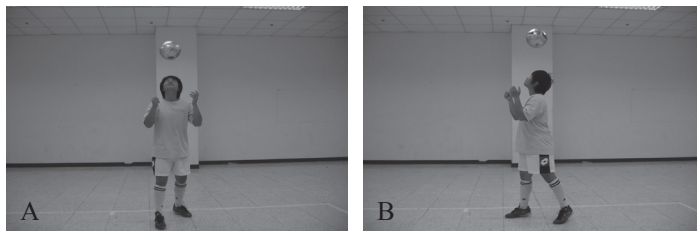


圖8-2 連續自頂

2. 定位向前頭頂球（圖8-3）

- (1)身體面向來球，兩腳前後或左右張開，膝關節微彎，雙手張開保持身體平

衡。

- (2)判斷來球高度並注視球體，上身瞬間由後往前擺動，固定頸部收下顎，以前額碰觸球體向前頂球。

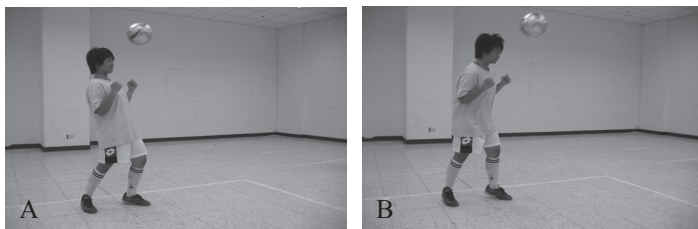


圖8-3 定位向前頭頂球

(二)教學步驟：

1. 準備活動：

- (1)引導同學做熱身運動。
- (2)複習足內側、足背與大腿挑球。

2. 發展活動：

- (1)說明與示範前額球感練習與向前頭頂球的動作要領。

(2)分組探索

- A 每組3至5人，每組一個球，讓同學探索前額球感練習與向前頭頂球的動作。
- B 歸納同學的探索結果，並請各組推派一位同學出列演示。

(3)嘗試練習

- A 前額球感練習：2人一組，每組一個球。分別輪流練習前額定球與連續自頂。
- B 持球定位頭頂球練習：2人一組，每組一個球。輔助者雙手持球上舉約至練習者前額高度，練習者站於輔助者面前約一步距離，向球體練習頭頂球動作（圖8-4）。
- C 自拋自頂頭頂球練習：2人一組，每組一個球。2人相距約3公尺，用手持球向上拋球過頂，練習向前頭頂球；另一人用手接球後，依同樣方式練習。
- D 對拋練習：2人一組，每組一個球。2人相距約3公尺，一人將球拋給另一人練習向前頭頂球。





圖8-4 持球定位頭頂球練習

3. 綜合活動：

(1) 頭頂球比賽

A 6至8人一組，每組一個球，圍成一圈，以頭頂球方式互頂不讓球落地，可以運用足內側、大腿與正足背的挑球動作救球，直至球落地，計算球落地前最佳頭頂球之次數。

B 各組比賽球不落地頭頂球之最佳次數。

(2) 足球比賽：

A 8至10人一隊。

B 以40至50公尺之正方形為比賽場地範圍，每個場地有兩個球門。

C 每個場地由2隊進行比賽，每隊一位守門員。

D 比賽方式同正式足球比賽，若是以頭頂球方式進球，則進一球算得2分。

E 比賽時間約10分鐘，得分多者為勝。

(三) 教學要點：

1. 要克服頭頂球的恐懼感，可從前額球感練習開始，慢慢適應且克服恐懼感。

2. 頂球前，眼睛一定要張開看球。

三、教學評量：

成績		項目	優	良	可
認知	1. 能說出定位向前頭頂球的動作要領。				
技能	1. 能做出定位向前頭頂球動作。				
情意	1. 能遵守比賽的規則、與隊友團結合作、努力奮鬥並學習尊重隊友及對手。				



第九節 運球

一、教學目標：

- (一)能說出運球的動作要領。
- (二)能做出運球的動作。
- (三)能參與運球達陣比賽。
- (四)能遵守比賽規則並與同學合作。

二、教學過程：

(一)動作要領

1. 足內側運球（圖9-1）

- (1)膝關節微彎，重心降低，兩手自然張開，保持身體平衡。
- (2)運球腳離地，以足內側碰觸球體偏運球腳處，使球體往斜前方移動，身體的重心隨球體之移動而轉移。
- (3)運球時，盡量將球運於兩腳可控制的範圍內。盡量利用眼睛餘光看球，並隨時觀察周圍狀況。

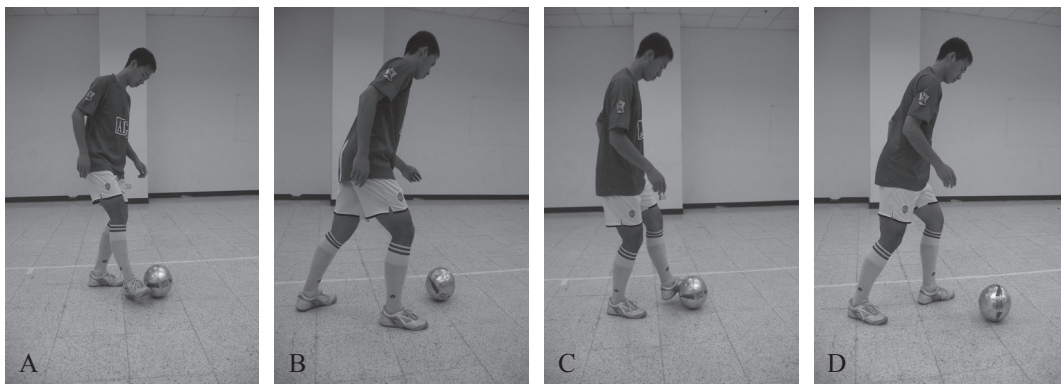


圖9-1 足內側運球

2. 足外側運球（圖9-2）

- (1)膝關節微彎，重心降低，兩手自然張開，保持身體平衡。
- (2)運球腳離地，以足外側碰觸球體偏支撐腳處，使球體往斜前方移動，身體的重心隨球體之移動而轉移。
- (3)運球時，盡量將球運於兩腳可控制的範圍內。盡量利用眼睛餘光看球，並



隨時觀察周圍狀況。

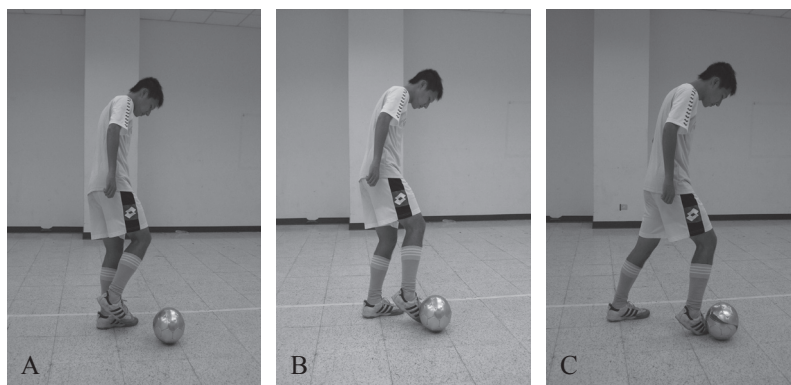


圖9-2 足外側運球

(二)教學步驟：

1. 準備活動：

- (1)引導同學做熱身運動。
- (2)複習足球遊戲駝鳥滾蛋。

2. 發展活動：

(1)說明示範運球的動作要領及練習方法。

(2)分組探索

A 每組3至5人，每組一個球，共同探索運球的動作要領。

B 歸納同學探索的結果，並請各組推選一位同學出列演示及說明。

(3)嘗試練習

A 運球練習：3人一組，每組一個球。再細分兩小組，一小組2人、另一小組1人，面對面相距10公尺。a運球至c處，將球交給c，c再運球至b處，三人依序練習足內側、足外側及兩腳足內外側聯合運球（圖9-3）



圖9-3 運球練習

B S形運球練習：3人一組，每組一個球。再細分兩小組，一小組2人、另一小組1人，面對面相距15公尺，兩小組之間放置5個標誌筒，每標誌筒各距2公尺。a以S形運球方式至c處，將球交給c，c以同樣運球方式至b處，3人



依序練習S形運球（圖9-4）



圖9-4 S形運球練習

3. 綜合活動：

(1) 模仿領袖運球

A 3人一組，每組一個球。3人前後同方向成一排，由排頭當領袖開始運球，排頭可以隨意變換身體動作（如蹲下，下彎摸地，如第一、二節的足球遊戲動作），或是運球速度的變化（如忽快、忽慢、急停），或是方向的改變（向左、右、後），後2位同學跟隨排頭，並模仿排頭的運球動作。每位同學輪流擔任領袖一分鐘。

(2) 運球達陣比賽

A 8至10人一隊。

B 以長50至60公尺、寬30至40公尺之長方形為比賽場地範圍，在場地兩端各畫一個長10公尺範圍的達陣區（圖9-5）。

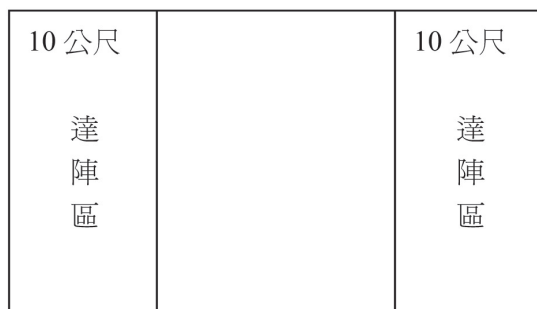


圖9-5 運球達陣比賽

C 每個場地一個球，由2隊進行比賽，各攻守一個達陣區。

D 兩隊在場中非達陣區進行足球比賽，進攻時將球運至對方的達陣區即得一分；球若出界，則在出界處由對方用腳踢球入場。

E 比賽時間約10分鐘，得分多者為勝。

(三) 教學要點：

1. 運球時，身體重心要隨著球體移動。
2. 運球時，盡量運用眼睛的餘光看球，用最大視野觀察周圍狀況。



三、教學評量：

成績		項目	優	良	可
認知	1. 能說運球的動作要領。				
技能	1. 能做出運球的動作。 2. 能做出S形運球的動作。				
情意	1. 能遵守比賽規則並和同學合作。				



第十節 擲球入場

一、教學目標：

- (一)能說出擲球入場的動作要領與規則。
- (二)能做出擲球入場的動作。
- (三)能參與小型足球比賽。
- (四)能遵守比賽規則並與同學合作。

二、教學過程：

(一)擲球入場動作要領（圖10-1）：

1. 規則說明

- (1)當整個球體從空中或地面越出球場邊線。
- (2)由最後觸球球員的對方在球越出邊線處擲球入場。
- (3)球直接進入球門，不能算進球。
- (4)擲球者在球未觸及另一球員之前，不可以第二次觸球。

2. 動作要領

- (1)雙手持球置於頭部後方。
- (2)兩腳前後或左右張開，站於邊線外或線上，身體面向球場，從頭的後方越過頭頂擲球。
- (3)擲球過程中，兩腳的一部分要接觸邊線上或在邊線外的地面，亦即腳不可以完全離地。
- (4)若要將球擲遠，可以運用腹部力量或是助跑方式擲球。若以助跑方式擲球，助跑距離約3至5公尺，助跑至擲球時，其動作同動作要領(1)至(3)之步驟。

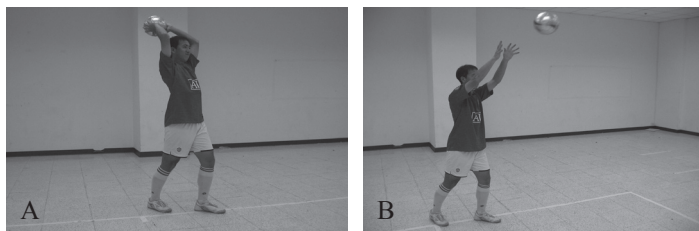


圖10-1 擲球入場



(二)教學步驟

1. 準備活動：

- (1)引導學生做熱身運動。
- (2)複習停空中球的動作。

2. 發展活動：

- (1)說明擲球入場的規則與方法及示範動作要領。
- (2)嘗試練習

兩人一組，每組一個球。兩人相距10公尺，先練習定位擲球，再將兩人距離加長，練習助跑式擲球。

3. 綜合活動：

(1)擲遠比賽

5人一組，每人以擲球入場動作擲球2次，取最好一次距離計算，累加5人的擲球距離，總長距離遠者為勝。

(2)小型足球比賽

7人一隊，每個球場兩隊進行比賽，比賽方法如足球規則，進球多者為勝。

(三)教學要點：

1. 擲球入場過程中，腳要克服擲球時的慣性，不可以完全離地，腳的一部分要接觸地面。
2. 擲球入場若要將球擲得遠，可以運用腹部力量或是助跑方式擲球。

四、教學評量：

成 績		項 目	優	良	可
		認知	1. 能說出擲球入場的規則與動作要領。		
技能	1. 能做出擲界外球的動作。 2. 能參與足球比賽。				
情意	1. 能遵守比賽規則並與同學合作。				



第十一節 守門員防守動作（一）

一、教學目標：

- (一)能說出守門員接滾地球、空中球的動作要領。
- (二)能做出守門員接滾地球、空中球的動作。
- (三)能參與足球比賽。
- (四)遵守比賽規則，並發揮團隊合作與奮戰精神。

二、教學過程：

(一)動作要領：

1. 接滾地球（圖11-1）

- (1)身體面向來球，兩腳併攏或單腳跪地，上身前彎，兩臂併攏，手指張開向下，小指微觸，手掌朝向球。
- (2)當手掌接到球時，屈肘將球抱於胸前。

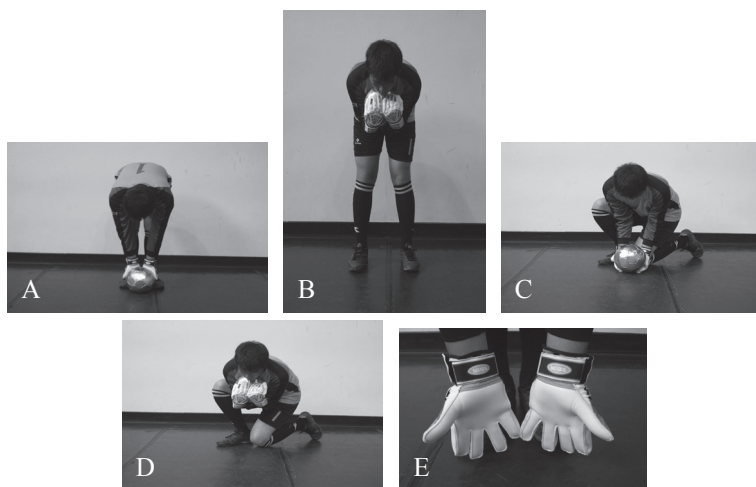


圖11-1 接滾地球（A、B為兩腳併攏、C、D為單腳跪地、E正面手掌特寫）

2. 接腹部以下的空中球（圖11-2）

- (1)身體面向來球，上身前彎，兩臂併攏，手指張開向下，小指微觸，手掌朝向球。
- (2)當手掌接到球時，屈肘將球抱於胸前。

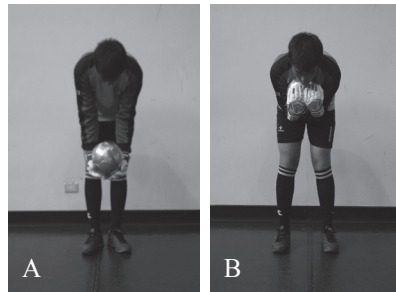
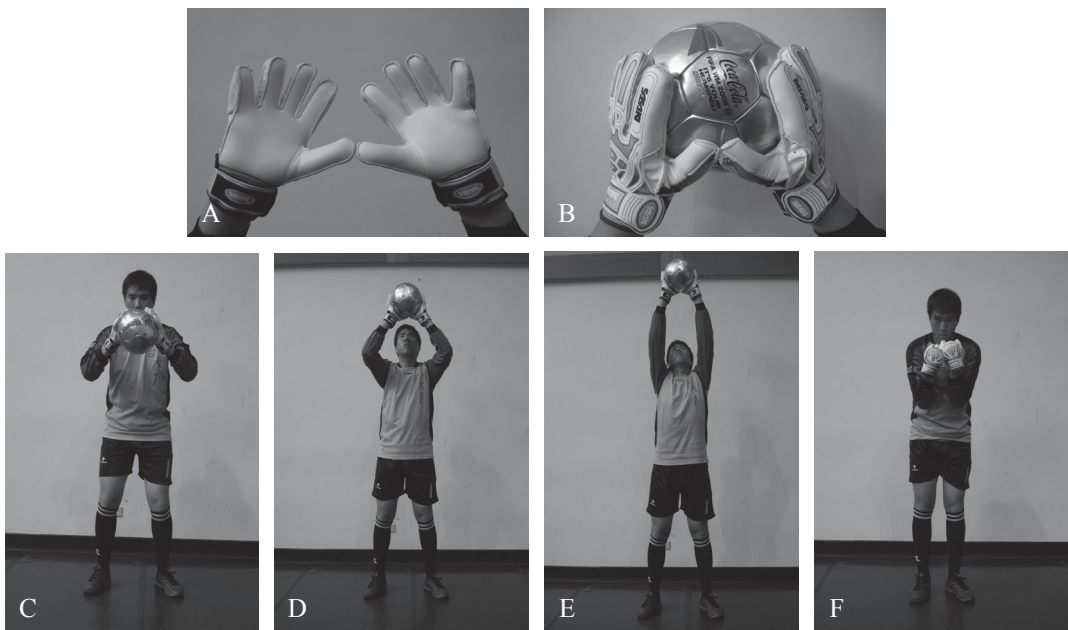


圖11-2 接腹部以下高度的空中球

3. 接腹部以上的空中球（圖11-3）

- (1) 身體面向來球，手指張開向上，大拇指微觸，手掌朝向球。
- (2) 當來球高度約在胸部時，屈肘在胸前接球；當來球高度約在頭部時，屈肘上舉至頭部接球；當來球高度約在頭部上方時，兩臂向上伸直接球。
- (3) 當手掌接到球時，翻轉手掌將球抱於胸前。

圖11-3 接腹部以上的空中球（A 正面手掌特寫1、B 手掌接球特寫2
C 接胸部高度的球、D 接頭部高度球、E 接頭部上方的球）

(二) 教學步驟

1. 準備活動：

引導學生做熱身運動。

2. 發展活動：

(1) 說明與示範守門員接滾地球與空中球的動作要領。

(2) 分組探索

A 每組3至5人，每組一個球，讓同學探索守門員的接球動作。

B 歸納同學的探索結果，並請各組推派一位同學演示。

(3) 嘗試練習

2人一組，每組一個球，相距5公尺，分別輪流練習守門員接滾地球與空中球。

3. 綜合活動：

(1) 對向多門足球比賽（圖11-4）

A 每隊8至10人，每隊2人當守門員各防守同側之一個球門（各隊同學輪流擔任守門員）。

B 每隊各攻守同一側的二個球門。

C 比賽方法如足球規則，比賽時間10至15分鐘，進球多者為勝。



圖11-4 對向多門足球比賽

(2) 小型足球比賽

7至8人一隊，每個球場兩隊進行比賽，比賽方法如足球規則，進球多者為勝。

(三) 教學要點：

1. 守門員接滾地球時，兩腳張開之距離需小於球體寬度。

2. 守門員接到球後，應將球抱於胸前。



四、教學評量：

成績	項目	優	良	可
認知	1.能說出守門員接滾地球、空中球的動作要領。			
技能	1.能做出守門員接滾地球、空中球的動作。 2.能參與足球比賽。			
情意	1.遵守比賽規則，並發揮團隊合作與奮戰精神			



第十二節 守門員防守動作（二）

一、教學目標：

- (一)能說出守門員跳躍接空中球與擊球的動作要領。
- (二)能做出守門員跳躍接空中球與擊球的動作。
- (三)能參與足球比賽。
- (四)遵守比賽規則，並發揮團隊合作與努力奮鬥精神。

二、教學過程：

(一)動作要領：

1. 跳躍接空中球（圖12-1）

- (1)注視球並判斷來球的高度，以單腳或雙腳起跳，兩手臂向上伸直併攏，手指張開向上，大拇指微觸，手掌朝向球。
- (2)接到球落地時，重心要穩，並翻轉手掌將球抱於胸前。

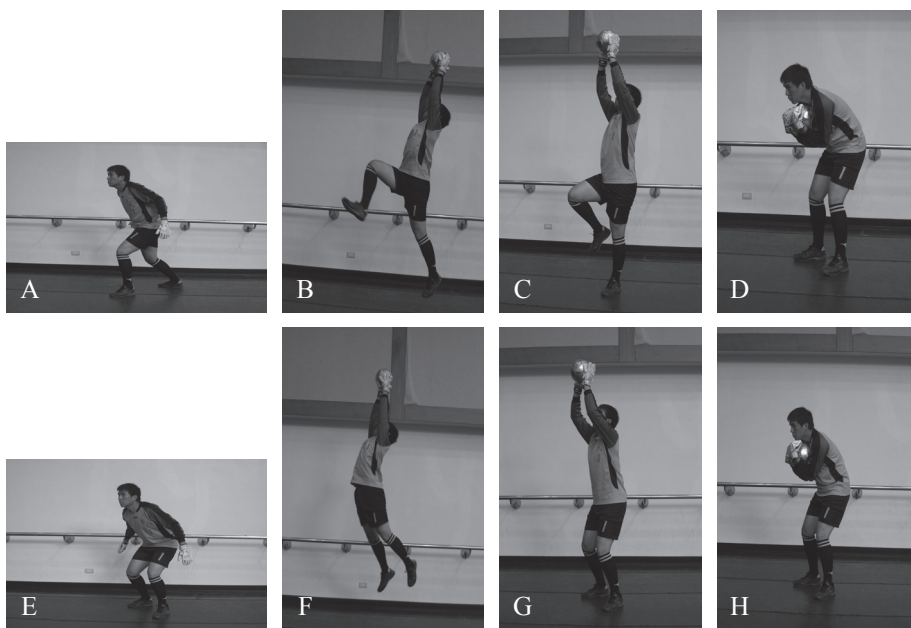


圖12-1 守門員跳躍接空中球（A~D 單腳跳躍接空中球、E~H 雙腳跳躍接空中球）

2. 擊球動作（圖12-2）

- (1)身體面向來球，注視球並判斷來球的高度，雙手屈肘於胸前，兩手握拳併攏

使形成一擊球面。

- (2)當來球約在身體前一手臂長時，瞬間伸直手臂，以雙手握拳擊球。
- (3)若為考慮制空權，守門員可以利用跳躍方式，在跳躍的最高處擊球。

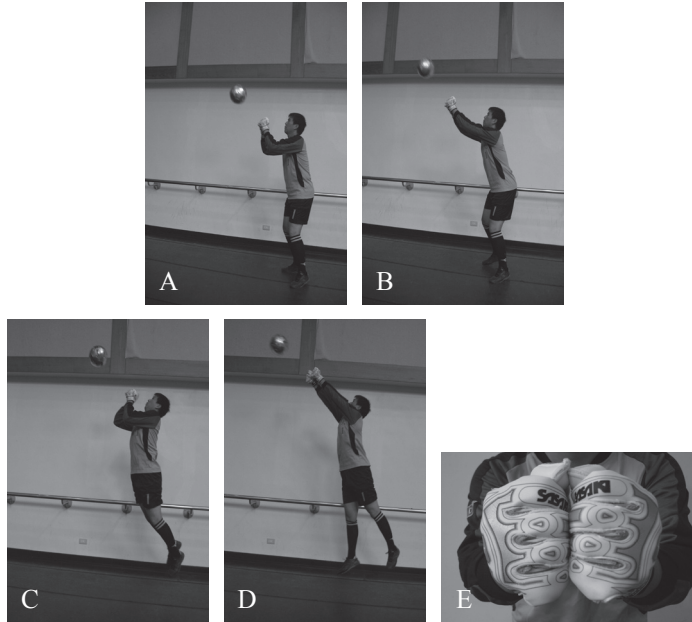


圖12-2 擊球動作（A～B 定位擊球、C～D 跳躍擊球、E 擊球握拳特寫）

(二)教學步驟：

1. 準備活動：

- (1)引導學生做熱身運動。
- (2)複習守門員接滾地球與空中球動作

2. 發展活動：

- (1)說明與示範守門員跳躍接空中球與擊球的動作要領。
- (2)分組探索

A 每組3至5人，每組一個球，讓同學探索守門員的跳躍接空中球與擊球動作。

B 歸納同學的探索結果，並請各組推派一位同學演示。

(3)嘗試練習

2人一組，每組一個球，相距5公尺，分別輪流練習守門員跳躍接空中球擊與擊球。

3. 綜合活動：



(1) 四邊多門足球比賽 (圖12-3)

- A 每隊8至10人，每隊2人當守門員各防守一個球門（各隊同學輪流擔任守門員）。
- B 每隊各攻守二個球門（可以分別規定相鄰或對側的球門）。
- C 比賽方法如足球規則，比賽時間10至15分鐘，進球多者為勝。

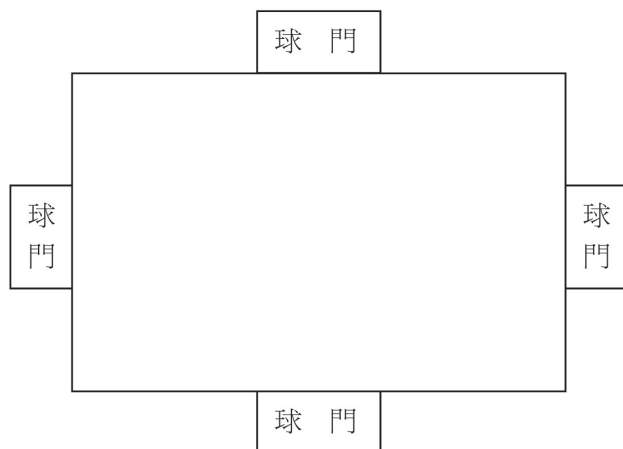


圖12-3 四邊多門足球比賽

(2) 小型足球比賽

- 7至8人一隊，每個球場兩隊進行比賽，比賽方法如足球規則，進球多者為勝。

(三) 教學要點：

1. 守門員跳躍接空中球，除接球動作外，球點高度的判斷同等重要。
2. 守門員跳躍接空中球或是擊球動作，應在可以接球或擊球的最高位置完成動作。

三、教學評量：

成績		項目	優	良	可
認知	1. 能說出守門員跳躍接空中球與擊球的動作要領。				
技能	1. 能學會守門員跳躍接空中球與擊球的動作。				
情意	1. 遵守比賽規則，並發揮團隊合作與努力奮鬥精神。				

第十三節 守門員進攻動作（一）

一、教學目標：

- (一)能說出守門員手部進攻的動作要領。
- (二)能做出守門員手部進攻的動作。
- (三)能參與足球比賽。
- (四)遵守比賽規則，並發揮積極主動的團隊精神。

二、教學過程：

(一)動作要領：

1. 滾地傳球（圖13-1）

- (1)兩腳前後張開約一步距離，屈膝下蹲，上身前傾，單手持球向下後擺，未持球之手向前自然張開，保持身體平衡。
- (2)面向並注視傳球目標，持球手臂由後往前擺動，使球貼於地面出手，以滾地方式將球傳出。



圖13-1 滾地傳球

2. 肩上傳球（圖13-2）

- (1)身體側向傳球方向，兩腳前後張開約一步距離，單手屈肘持球於肩上，未持球之手向前自然張開，保持身體平衡。
- (2)注視傳球目標，扭轉上身，並順勢將球擲出（類似棒球投球動作）。



圖13-2 肩上傳球

3. 側肩拋傳（圖13-3）

- (1)身體側向傳球方向，兩腳前後張開約一步距離，單手持球置於身體後下方，



未持球之手向前自然張開，保持身體平衡。

- (2) 注視傳球目標，扭轉上身，持球之手以直臂拋擲方式，從身體後下方繞經側肩上方將球拋出。若要增加拋傳之距離，可以助跑3至5步。

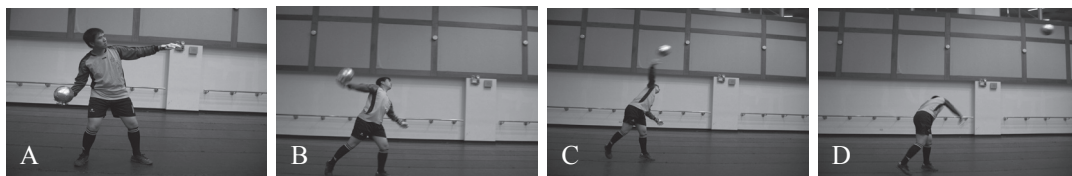


圖13-3 側肩拋傳

(二) 教學步驟

1. 準備活動：

- (1) 引導學生做熱身運動。
- (2) 複習守門員接球動作。

2. 發展活動：

- (1) 說明與示範守門員手部傳球的動作要領。
- (2) 分組探索

A 每組3至5人，每組一個球，讓同學探索守門員手部傳球的動作。

B 歸納同學的探索結果，並請各組推派一位同學演示。

(3) 嘗試練習

2人一組，每組一個球，相距10公尺，先練習滾地傳球；將距離加長約至20公尺，練習肩上傳球；再將距離延長約至30公尺，練習側肩拋傳。

3. 綜合活動：

(1) 守門員手部傳球射門（圖13-4）

A 將全班同學分成三組，分別為守門員手部傳球組、射門組及守門員防守組。各組相距約20公尺。

B 守門員手部傳球組同學分別運用滾地傳球、肩上傳球與側肩拋傳方式，將球傳給射門組同學，射門組同學接到球後，轉向往守門員防守組之球門射門。

C 每組同學各自輪流練習，各組分別輪流練習不同組別的動作。



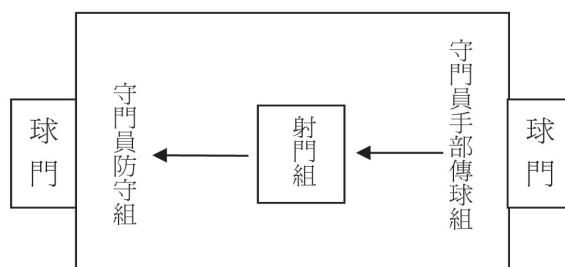


圖13-4 守門員手部傳球射門

(2) 小型足球比賽

7至8人一隊，每個球場兩隊進行比賽，比賽方法如足球規則，進球多者為勝。

(三) 教學要點：

1. 守門員手部傳球時，注意勿同手同腳傳球。
2. 強調傳球之準確性。

四、教學評量：

成績		項目	優	良	可
認知	1. 能說出守門員手部傳球的動作要領。				
技能	1. 能做出守門員滾地傳球、肩上傳球與側肩拋傳的動作。 2. 能參與足球比賽。				
情意	1. 遵守比賽規則，並發揮積極主動的團隊精神。				



第十四節 守門員進攻動作（二）

一、教學目標：

- (一)能說出守門員凌空拋踢的動作要領。
- (二)能做出守門員凌空拋踢的動作。
- (三)能參與足球比賽。
- (四)遵守比賽規則，並發揮團隊合作精神。

二、教學過程：

(一)守門員凌空拋踢動作要領（圖14-1）：

1. 兩腳前後張開站立，支撐腳在前方，踢球腳在後方，雙手直臂持球於身前，將球往踢球腳方向輕拋，注視球，待球落至約膝關節處，踢球腳迅速往前擺動，以正足背踢球後下方處。
2. 踢球時，踢球腳之踝關節需繃緊固定。
3. 若需增加踢球的距離，以助跑方式凌空拋踢。

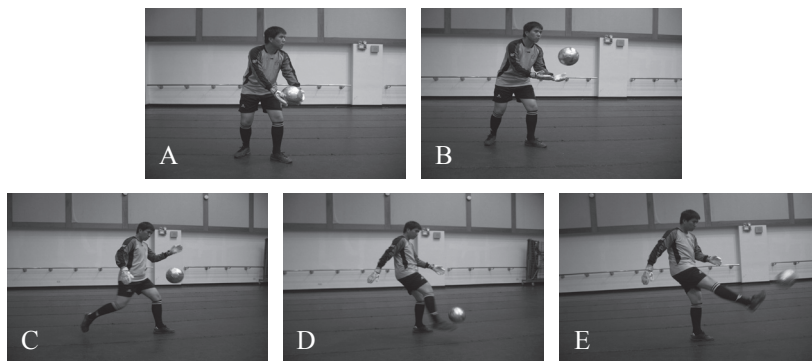


圖14-1 守門員凌空拋踢

(二)教學步驟：

1. 準備活動：
 - (1)引導學生做熱身運動。
 - (2)複習正足背踢空中球動作
2. 發展活動：
 - (1)說明與示範守門員凌空拋踢的動作要領。
 - (2)分組探索



A 每組3至5人，每組一個球，讓同學探索守門員凌空拋踢的動作。

B 歸納同學的探索結果，並請各組推派一位同學演示。

(3)嘗試練習

2人一組，每組一個球，相距40公尺，輪流練習守門員凌空拋踢。

3.綜合活動：

(1)守門員凌空拋踢傳球射門（圖14-2）

A 將全班同學分成三組，分別為守門員凌空拋踢傳球組、射門組及守門員防守組。傳球組與射門組相距約40公尺，射門組與防守組相距約20公尺。

B 守門員凌空拋踢傳球組同學將球傳給射門組同學，射門組同學接到球後，轉向往守門員防守組之球門射門。

C 每組同學各自輪流練習，各組分別輪流練習不同組別的動作。

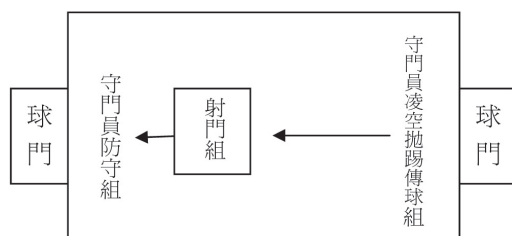


圖14-2 守門員凌空拋踢傳球射門

(2)小型足球比賽

7至8人一隊，每個球場兩隊進行比賽，比賽方法如足球規則，進球多者為勝。

(三)教學要點：

1. 守門員凌空拋踢之拋球位置會影響踢球的動作，故需強調拋球時兩手臂要伸直，且往前輕拋。
2. 守門員凌空拋踢時，踢球腳的踝關節要繃緊固定。

三、教學評量：

成績		項目	優	良	可
認知	1. 能說出守門員凌空拋踢的動作要領。				
技能	1. 能學會守門員凌空拋踢的動作。				
情意	1. 遵守比賽規則，並發揮團隊合作精神。				



第十五節 運球假動作

一、教學目標：

- (一)能說出虛晃上身與作勢踢球假動作的動作要領。
- (二)能做出虛晃上身與作勢踢球假動作。
- (三)能參與射門練習與足球比賽。
- (四)遵守比賽規則，並發揮積極主動的團隊合作精神。

二、教學過程：

(一)動作要領：

1. 虛晃上身假動作 (圖 15-1)



圖15-1 虛晃上身假動作

運球至防守者面前約兩步距離，晃動上身假裝要往晃動方向運球，誘使防守者往運球者身體晃動方向偏移重心，運球者再迅速以運球腳之足外側往另一方向快速運球，擺脫防守者。

2. 作勢踢球假動作 (圖15-2)

運球至防守者面前約兩步距離，運球腳後擺假裝要往前傳球或射門，誘使防守者偏移重心，運球者再迅速以運球腳之足外側或足內側往另一方向快速運球，擺脫防守者。

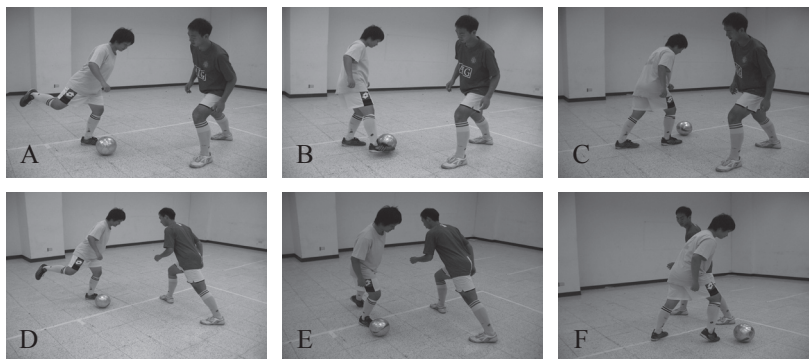


圖15-2 作勢踢球假動作 (A~C 足內側過人、D~F 足外側過人)

(二)教學步驟

1. 準備活動：



(1)引導學生做熱身運動。

(2)複習運球動作。

2.發展活動：

(1)說明與示範虛晃上身與作勢踢球假動作的動作要領。

(2)分組探索

A 每組3至5人，每組一個球，讓同學探索虛晃上身與作勢踢球假動作。

B 歸納同學的探索結果，並請各組推派一位同學演示。

(3)嘗試練習

A 無干擾練習：3人一組，每組一個球，各相距5公尺成一排。a為運球者，b為目標體，讓a練習運球假動作，a練習後將球傳給c，b與a交換位置，c接到球後，面對a練習運球假動作。分別輪流練習虛晃上身與作勢踢球假動作。

B 防守干擾練習：3人一組，每組一個球，各相距5公尺成一排。a為運球者，b為防守者，a運球至面約二步時，b往前一步伸腳干擾a運球，但不必將球搶走；a練習後將球傳給c，b與a交換位置，c接到球後，面對a練習運球假動作。分別輪流練習虛晃上身與作勢踢球假動作。

3.綜合活動：

(1)一對一運球假動作射門（圖15-3）

A 每組8至10人，每組4至5個球，每組再細分兩小組，其中一組為運球假動作射門組、另一組為防守組。

B 各組排隊，同學依序輪流練習。防守組位於球門旁，將球踢給離20公尺遠的運球假動作射門組，射門組同學接到球後，以運球假動作擺脫防守者射門。

C 兩組交換練習。

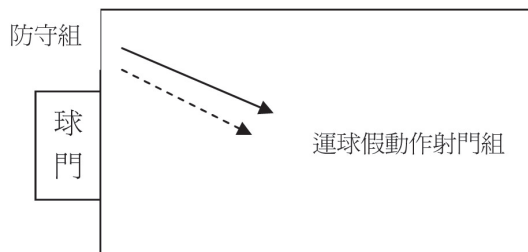


圖15-3 一對一運球假動作射門



(2)小型足球比賽

7至8人一隊，每個球場兩隊進行比賽，比賽方法如足球規則，惟若以運球假動作射門進球，則進一球算得2分，得分多者為勝。

(三)教學要點：

1. 運球至防守者面前約兩步時，必須開始做假動作。
2. 做完假動作之後，必須迅速運球擺脫防守者。

四、教學評量：

成績	項目	優	良	可
認知	1. 能說出虛晃上身與作勢踢球的動作要領。			
技能	1. 能做出虛晃上身與作勢踢球的動作。 2. 能做出一對一運球假動作射門。			
情意	1. 遵守比賽規則，並發揮積極主動的團隊合作精神。			



第十六節 側身足背踢球

一、教學目標：

- (一)能說出側身足背踢球的動作要領。
- (二)能做出側身足背踢球的動作。
- (三)能參與足球比賽。
- (四)遵守比賽規則，努力學習，與同學互助合作。

二、教學過程：

(一)側身足背踢球動作要領（圖16-1）：

1. 身體面向來球，支撐腳膝關節微彎，足尖朝向踢球目標，踢球腳在身體後側離支撐腳約一步距離。
2. 注視球並判斷來球的高度，踢球腳屈膝抬腿，上身側傾向於支撐腳，兩手自然張開保持身體平衡，以支撐腳為軸心，朝踢球方向扭腰轉身，踢球腳迅速擺腿並伸直小腿，足尖平伸向著來球，以足背踢球。
3. 踢球時，依來球高度決定擺腿位置

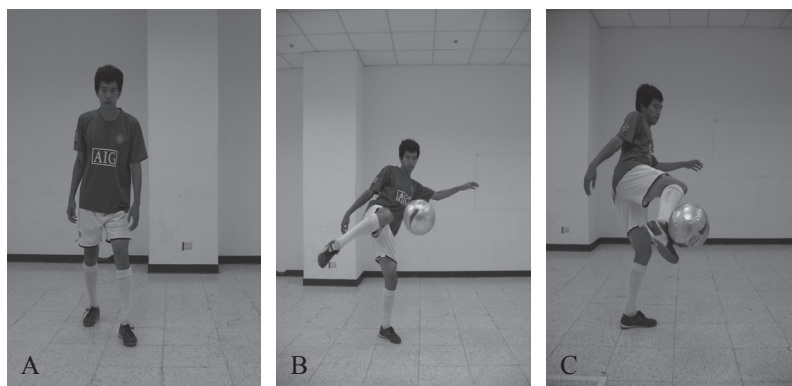


圖16-1 側身足背踢球

(二)教學步驟：

1. 準備活動：
 - (1)引導學生做熱身運動。
 - (2)複習正足背踢空中球動作
2. 發展活動：



(1)說明與示範側身足背踢球的動作要領。

(2)分組探索

A 每組3至5人，每組一個球，讓同學探索側身足背踢球動作。

B 歸納同學的探索結果，並請各組推派一位同學演示。

(3)嘗試練習

A 持球定位練習（圖16-2）：2人一組，每組一個球。練習者以側身足背踢球動作要領的第一步驟預備姿勢準備練習，輔助者雙手持球站於練習者抬腿踢球的位置，球面朝向練習者，讓練習者練習持球定位側身足背踢球。持球者可將球置於不同高度，讓練習者練習不同高度的側身足背踢球。兩人輪流練習。



圖16-2 持球定位練習

B 彈跳球練習（圖16-3）：3人一組，每組一個球，各距約5公尺成三角形。練習者以側身足背踢球動作要領的第一步驟預備姿勢準備練習，輔助者雙手持球站於練習者抬腿踢球的位置約一步距離，持球者向上輕拋球使球彈跳，練習者掌握球彈跳高度，練習側身足背踢球，將球踢給接球者。3人輪流練習。

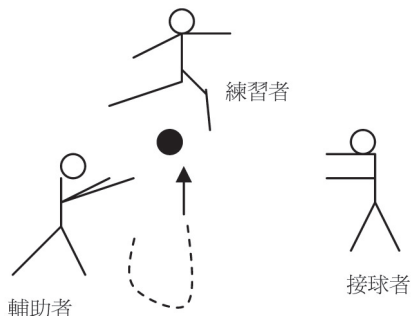


圖16-3 彈跳球練習

C 正面拋球練習（圖16-4）：2人一組，每組一個球，面對面相距約5公尺。

持球者往練習者身體兩側拋球，讓練習者練習側身足背踢球，將球踢回給持球者。兩人輪流練習。



圖16-4 正面拋球練習

D 側面拋球練習（圖16-5）：3人一組，每組一個球，各距約5公尺成三角形。練習者支撐腳足尖朝向接球者（踢球目標），持球者往練習者拋球，練習者以側身足背踢球方式將球踢給接球者，接球者接到球後，以同樣方式拋球給練習者，讓練習這練習另一腳側身足背踢球動作，將球踢給第一位持球者。3人輪流練習。

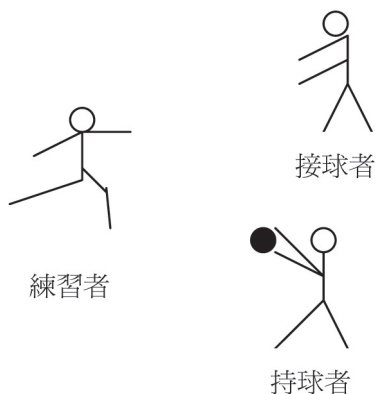


圖16-5 側面拋球練習

3. 綜合活動：

(1) 側身足背射門（圖16-6）

- A 每組8至10人，每組4至5個球，每組再細分兩小組，其中一小組為拋球組、另一小組為射門組。
- B 各組排隊，同學依序輪流練習。拋球組位於球門旁，將球拋給離10公尺遠的射門組，射門組以側身足背踢球動作射門。
- C 練習右腳射門之後，拋球組換至球門另一側，射門組移至相對位置準備練習左腳射門。兩組交換練習。



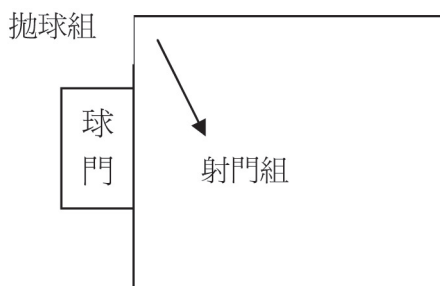


圖16-6 側身足背射門

(2)小型足球比賽

7至8人一隊，每個球場兩隊進行比賽，比賽方法如足球規則，惟若以側身足背射門進球，則進一球算得2分，得分多者為勝。

(三)教學要點：

1. 來球高度的判斷。
2. 瞬間踢球時間的掌握。

三、教學評量：

成績		項目	優	良	可
認知	1. 能說出側身足背踢球的動作要領。				
技能	1. 能學會側身足背踢球的動作。 2. 能學會側身足背射門的動作。				
情意	1. 遵守比賽規則，努力學習，與同學互助合作。				



第十七節 定位轉體頭頂球

一、教學目標：

- (一)能說出定位轉體頭頂球的動作要領。
- (二)能做出定位轉體頭頂球動作。
- (三)能做出定位轉體頭頂球射門並參與足球比賽。
- (四)遵守比賽規則，並發揮積極主動的奮戰精神。

二、教學過程：

(一)定位轉體頭頂球動作要領（圖17-1）：

1. 身體面向來球，兩腳張開，膝關節微彎，兩手自然張開，肘關節微彎。
2. 注視球，若要往左（右）頂球，左（右）腳向前踩一步做為軸心腳，同時向左（右）轉動頸部、肩部及腰部，擺動上身，以前額頂球。
3. 頂球時，轉體的角度以頂球的目標為準。

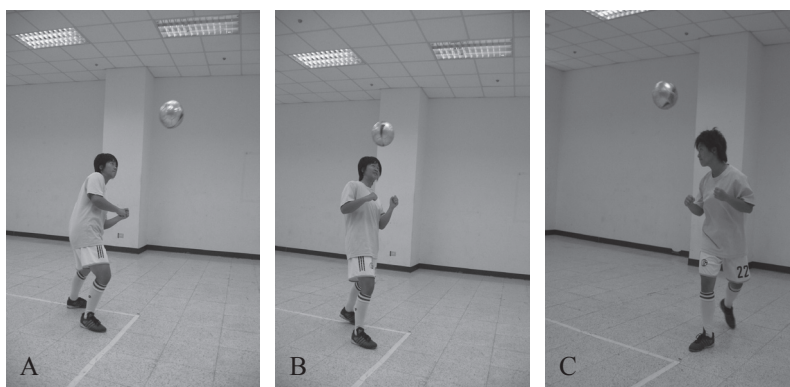


圖17-1 定位轉體頭頂球

(二)教學步驟

1. 準備活動：
 - (1)引導學生做熱身運動。
 - (2)複習定位向前頭頂球。
2. 發展活動：
 - (1)說明與示範定位轉體頭頂球的動作要領。
 - (2)分組探索



A 每組3至5人，每組一個球，讓同學探索定位轉體頭頂球動作。

B 歸納同學的探索結果，並請各組推派一位同學演示。

(3)嘗試練習

A 3人一組，每組一個球，各距約5公尺成三角形。a拋球給b練習定位轉體頭頂球將球頂給c，c再拋球給b反向練習定位轉體頭頂球將球頂給a。3人輪流練習（圖17-2）。

B 練習時，兩位拋球者的位置（亦即練習者定位轉體頭頂球的頂球角度），可以由小角度逐漸加大角度，直至與練習者成直角位置。

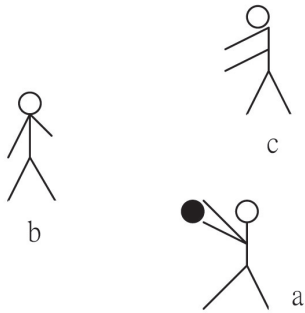


圖17-2 定位轉體頭頂球練習

3.綜合活動：

(1)定位轉體頭頂球射門（圖17-3）

A 每組8至10人，每組4至5個球，每組再細分兩小組，其中一組為拋球組、另一組為定位轉體頭頂球射門組。

B 各組排隊，同學依序輪流練習。拋球組位於球門旁，將球拋給離10公尺遠的定位轉體頭頂球射門組，射門組同學以定位轉體頭頂球射門。

C 練習向左側轉體頭頂球之後，拋球組換至球門另一側，射門組移至相對位置準備練習定位轉體頭頂球射門。兩組交換練習。

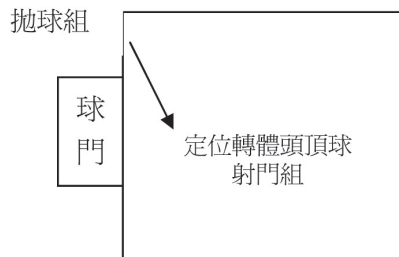


圖17-3 定位轉體頭頂球射門

(2)小型足球比賽

7至8人一隊，每個球場兩隊進行比賽，比賽方法如足球規則，惟若以定位轉體頭頂球射門進球，則進一球算得2分，得分多者為勝。

(三)教學要點：

1. 球點之判斷。
2. 轉體頂球的掌握時間點。

四、教學評量：

成績		項目	優	良	可
認知	1. 能說出定位轉體頭頂球的動作要領。				
技能	1. 能做出定位轉體頭頂球的動作。 2. 能做出定位轉體頭頂球射門。				
情意	1. 遵守比賽規則，並發揮積極主動的奮戰精神。				



第十八節 踢滾動球成高遠球

一、教學目標：

- (一)能說出踢滾動球成高遠球的動作要領。
- (二)能做出踢滾動球成高遠球的動作。
- (三)能參與足球比賽。
- (四)遵守比賽規則，並發揮果決勇敢的奮鬥精神。

二、教學過程：

(一)踢滾動球成高遠球動作要領（圖18-1）：

1. 身體面向來球，支撐腳膝關節微彎，足尖對向來球，踢球腳後擺小腿後屈，兩手自然張開保持身體平衡。
2. 判斷來球速度，當球快接近支撐腳時，踢球腳向前迅速擺腿，足尖外展，踝關節繃緊固定，以足背內側踢球體下緣（球體與地面接觸之位置）。踢球腳順勢往正前方擺出，上身稍微後傾；擺腿踢球的力量需視踢球的距離而定。

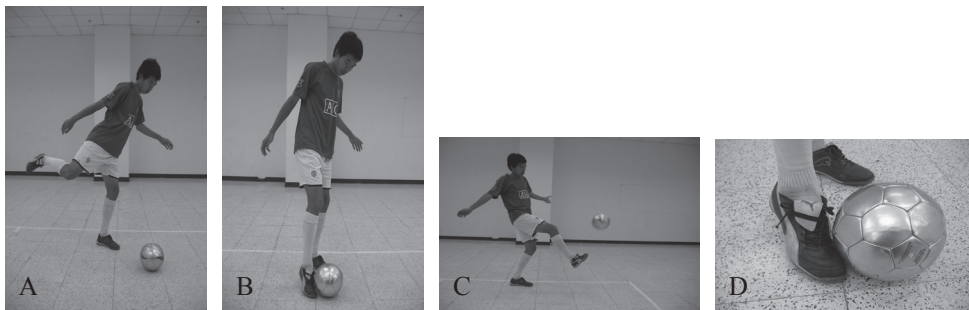


圖18-1 踢滾動球成高遠球

(二)教學步驟：

1. 準備活動：

- (1)引導學生做熱身運動。
- (2)複習踢滾地球與空中球動作

2. 發展活動：

- (1)說明與示範踢滾動球成高遠球的動作要領。
- (2)分組探索

A 每組3至5人，每組一個球，讓同學探索踢滾動球成高遠球動作。



B 歸納同學的探索結果，並請各組推派一位同學演示。

(3)嘗試練習

A 對網練習（圖18-2）：依球門數量分成數組，每組再細分成傳球組與練習組，每組數個球。傳球組成一排站於球門柱外側，練習組成一排面向球門約3公尺處。傳球組輕輕地以滾地球方式踢給練習組對著球網練習踢高遠球。兩組交換練習。

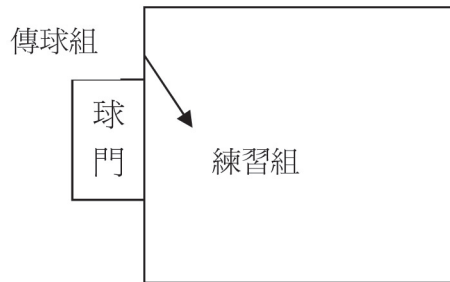


圖18-2 對網練習

B 對踢練習（圖18-3）：3人一組，各相距30公尺，每組一個球。b踢滾地球給a練習踢高遠球給c，b與a交換位置；c接到球後，將球踢給a，a再回踢滾地球給c練習踢高遠球給b，以此類推方式練習。

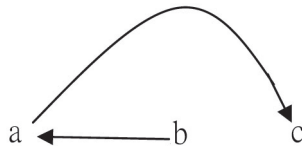


圖18-3 對踢練習

3.綜合活動：

(1)足壘球比賽（圖18-4）

A 將同學分成二至四隊，每隊9至10人，互為攻守。

B 投手用手以滾地球方式投球（初學者或小朋友可直接將球置於本壘處踢出，或自己用手拋球凌空踢球；能力較佳者，投手可以用腳踢滾地球方式投球；能力更佳者，投手可以用定位踢空中球方式投球）。

C 若有投手投球，則需區分好壞球（好球帶原則上以本壘的寬度為準，亦可依對象擴大好球帶；配合能力更佳者，好球帶的寬度同本壘寬，好球帶的高度則為打擊者的身高，打擊者可以用頭頂球方式打擊），第三好球未打擊則判出局（亦可規定在二好球之後，若打擊者將球踢出界外，可判出



局)，四壞球則保送上壘。

D 進攻隊打擊者以腳踢球（可依其能力允許助跑踢球，能力佳者可以助跑一步，餘則不限。助跑預備位置於本壘處斜後方）。比賽隊伍若為男女混合，當女生打擊時，除四壞球保送、出界球或是高飛球接殺以外，打擊出去可以安全上一壘，上一壘之後，恢復一般的規則。

E 打擊者打擊出去，至多可以前進兩壘（可規劃全壘打區，則不限只能前進兩壘）。在壘上之攻方球員不可以離壘，且不可以盜壘。為安全起見，跑壘過程中禁止滑壘。

F 攻方三人出局後，雙方互換攻守位置。

G 防守隊以手完成傳接球動作（能力佳者可以用腳踢球代替手完成傳球動作）。

H 比賽五至七局，得分數多者為勝。

I 其餘規則如棒壘球規則（亦可另訂其他規則）。

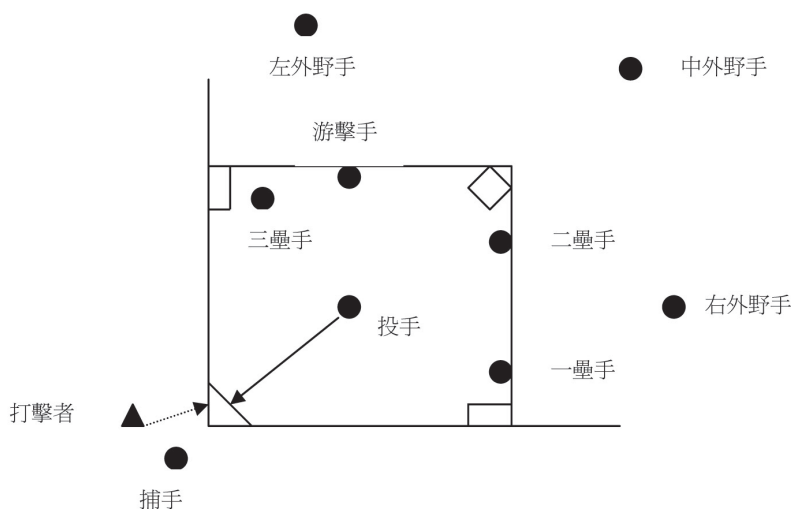


圖18-4 足壘球比賽

(2) 小型足球比賽

7至8人一隊，每個球場兩隊進行比賽，比賽方法如足球規則，惟若以踢高遠球進攻而進球，則進一球算得2分，得分多者為勝。

(三) 教學要點：

1. 判斷來球方向與速度。
2. 擺腿踢球的時間點。

三、教學評量：

成績		項目	優	良	可
認知	1. 能說出踢滾動球成高遠球的動作要領。				
技能	1. 能學會踢滾動球成高遠球的動作。				
情意	1. 遵守比賽規則，並發揮果決勇敢的奮鬥精神。				



第十九節 踢定位球成高遠球

一、教學目標：

- (一)能說出踢定位球成高遠球的動作要領。
- (二)能做出踢定位球成高遠球的動作。
- (三)能參與踢遠與足球比賽。
- (四)遵守比賽規則，能尊重隊友，並發揮公平競爭的運動精神。

二、教學過程：

(一)踢定位球成高遠球動作要領（圖19-1）：

1. 觀察傳球目標，助跑三至五公尺，助跑最後一步盡量跨大腳步，支撐腳踩於球體後緣且離球約一腳掌寬處，足尖朝踢球方向，膝關節微彎重心降低，雙手自然張開，保持身體平衡，踢球腳後擺小腿後屈。
2. 注視球，踢球腳由後往前擺動，足尖外展，踝關節繃緊固定，以足背內側踢球體的正下緣（球體與地面接觸之位置），踢球腳順勢往正前方擺出，上身稍微後傾；擺腿踢球的力量需視踢球的距離而定。

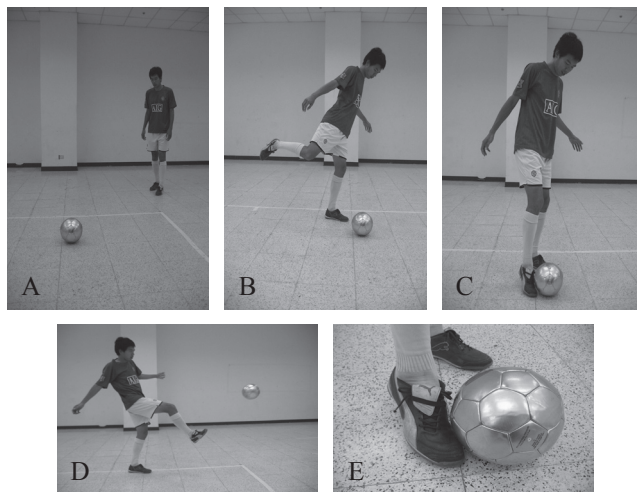


圖19-1 踢定位球成高遠球

(二)教學步驟

1. 準備活動：

- (1)引導學生做熱身運動。



(2)複習踢滾動球成高遠球。

2.發展活動：

(1)說明與示範踢定位球成高遠球的動作要領。

(2)分組探索

A 每組3至5人，每組一個球，讓同學探索踢定位球成高遠球動作。

B 歸納同學的探索結果，並請各組推派一位同學演示。

(3)嘗試練習

2人一組，每組一個球，相距30公尺，練習對踢定位球成高遠球。

3.綜合活動：

(1)踢遠比賽

A 每隊3至5人，每人試踢兩次定位球成高遠球，丈量起踢點至第一個落地點之間的距離，取最佳距離記錄成績。

B 統計每隊所有同學之最佳距離之總和，總長距離最佳者獲勝。

(2)小型足球比賽

7至8人一隊，每個球場兩隊進行比賽，比賽方法如足球規則，惟若在比賽中踢定位高遠球超過30公尺且隊友有接到球則算得1分，若因此而助攻進球，則進一球算得2分，得分多者為勝。

(三)教學要點：

1. 強調踢到球體的正下緣。
2. 踢球腳足尖要外展，踝關節要繃緊固定。

四、教學評量：

成績		項目	優	良	可
		認知	1. 能說出踢定位球成高遠球的動作要領。		
技能	1. 能做出踢定位球成高遠球的動作。 2. 能參與踢遠與足球比賽。				
情意	1. 遵守比賽規則，能尊重隊友，並發揮公平競爭的運動精神。				



第二十節 踢定位球成弧形球

一、教學目標：

- (一)能說出踢定位球成弧形球的動作要領。
- (二)能做出踢定位球成弧形球的動作。
- (三)能參與踢弧形球射門與足球比賽。
- (四)遵守比賽規則，並發揮團隊合作與努力奮鬥精神。

二、教學過程：

(一)踢定位球成弧形球動作要領（圖20-1）：

- 1.站在球體斜後方，助跑約三至五公尺。助跑最後一步盡量跨大腳步，支撐腳踩在球體旁約一腳掌寬，且足尖在球體的平行面內並朝踢球方向，膝關節微彎，重心降低。
- 2.踢球腳後擺，小腿後屈，雙手自然張開，保持身體平衡。
- 3.踢球時，踢球腳迅速向斜前擺動，足尖外展，踝關節繃緊固定，以足背內側踢球體正下緣，並順勢往斜前方擺出，使球成弧形飛行軌跡。

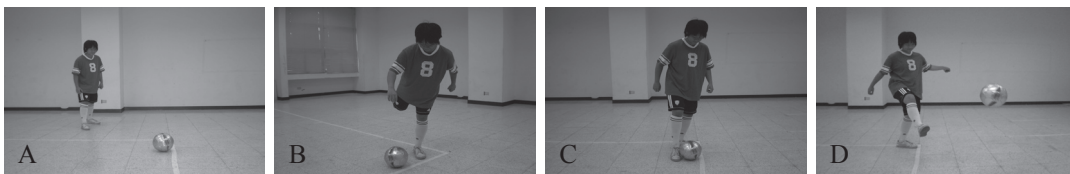


圖20-1 踢定位球成弧形球

(二)教學步驟：

1. 準備活動：

- (1)引導學生做熱身運動。
- (2)複習踢定位球成高遠球。

2. 發展活動：

- (1)說明與示範踢定位球成弧形球的動作要領。
- (2)分組探索
 - A 每組3至5人，每組一個球，讓同學探索踢定位球成弧形球動作。
 - B 歸納同學的探索結果，並請各組推派一位同學演示。
- (3)嘗試練習

3人一組，每組一個球，各相距15公尺。b站於a與c之間做為弧形球繞行之目標物，a練習踢弧形球給c，b與a交換位置；c控制好球之後，c練習踢弧形球給b，以此類推方式練習（圖20-2）。

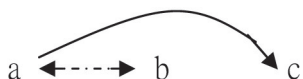


圖20-2 踢定位球成弧形球練習

3. 綜合活動：

(1) 踢弧形球射門（圖20-3）

A 6至8人一組，每人一個球。距球門約20公尺處成一圓弧隊形。

B 依順時鐘方向，每人輪流在不同位置練習踢弧形球射門。

(2) 小型足球比賽

7至8人一隊，每個球場兩隊進行比賽，比賽方法如足球規則，惟若在比賽中踢弧形球給隊友且接到球則算得1分，若因此而助攻進球或直接以弧形球進門，則進一球算得2分，得分多者為勝。

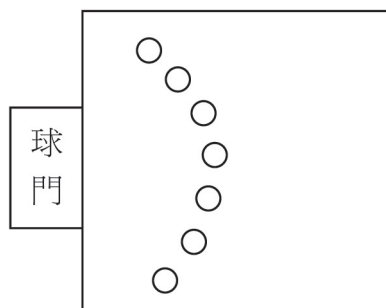


圖20-3 踢弧形球射門

(三) 教學要點：

1. 要踢到球體的正下緣。
2. 踢球腳足尖外展，踝關節繃緊固定，以斜角度方向擺腿。

三、教學評量：

成績	項目	優	良	可
認知	1. 能說出踢定位球成弧形球的動作要領。			
技能	1. 能學會踢定位球成弧形球的動作。 2. 能參與踢弧形球射門與足球比賽。			
情意	1. 遵守比賽規則，並發揮團隊合作與公平競爭的運動精神。			

第二十一節 護球動作與合法衝撞

一、教學目標：

- (一)能說出護球動作與合法衝撞的動作要領。
- (二)能做出護球動作與合法衝撞的動作。
- (三)能參與遊戲與足球比賽。
- (四)遵守比賽規則，尊重對方，並發揮公平競爭的運動精神。

二、教學過程：

(一)動作要領：

1. 護球動作（圖21-1）

- (1)控球者身體站於球與防守者之間，背向或側向防守者，支撐腳膝關節微彎，重心降低，雙手自然張開，保持身體平衡。
- (2)控球腳將球控制於可以觸球的位置，並遠離防守者，以防對方伸腳搶球。
- (3)以身體阻擋防守者，注意防守者的位置，以便調整阻擋姿勢，隨時改變控球的方向，使自己保持在防守者與球之間，以完成護球動作。

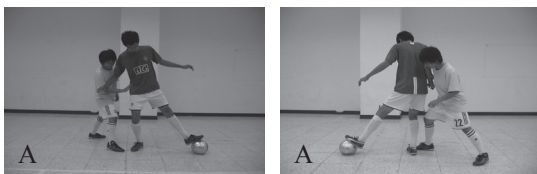


圖21-1 護球動作

2. 合法衝撞（圖21-2）

- (1)膝關節微彎，重心降低，準備衝撞之側的手臂緊貼身體，肘關節彎曲。
- (2)以上手臂部位與對方上半身部位衝撞，衝撞時對撞的手臂不可張開。
- (3)攻守雙方需在可以控球範圍之內才能發生合法衝撞動作，否則即違反規則，變成撞人犯規。



圖21-2 合法衝撞



(二)教學步驟

1. 準備活動：

- (1)引導學生做熱身運動。
- (2)複習運球與假動作。

2. 發展活動：

- (1)說明與示範護球動作與合法衝撞的動作要領。
- (2)分組探索
 - A 每組3至5人，每組一個球，讓同學探索護球動作與合法衝撞。
 - B 歸納同學的探索結果，並請各組推派兩位同學演示。
- (3)嘗試練習
 - A 2人一組，每組一個球，輪流練習護球動作。
 - B 2人一組，練習合法衝撞動作。

3. 綜合活動：

(1)追球對抗比賽（圖21-3）

- A 2人一組，每組一個球，距球門約30公尺處。
- B 2人分站於發球者二側，當發球者踢出球時，2人同時跑向前追球。
- C 在追球過程中可以嘗試做合法衝撞，先追到球者具有進攻控球權可以射門；另一人則擔任防守者的角色，防止控球者射門。控球者可以利用運球假動作擺脫防守者射門，或是以護球動作先保護球，再伺機突破防守者射門。

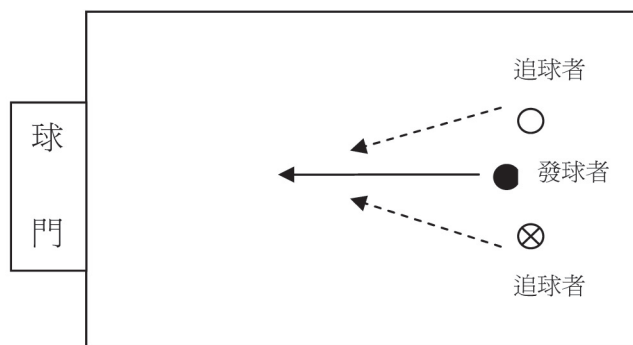


圖21-3 追球對抗比賽

(2)護球大賽（圖21-4）

- A 分成數組及同數場地，每人一個球。所有人在場地範圍內運球及護球，可



以踢走別人的球，同時也要保護自己的球，避免被其他人踢走。

B 若球被踢出場地範圍，則被判出局，需在場外幫忙撿球。

C 運球者若運球超出場地範圍，視同出局。

D 直至剩下最後一位控球者為止。

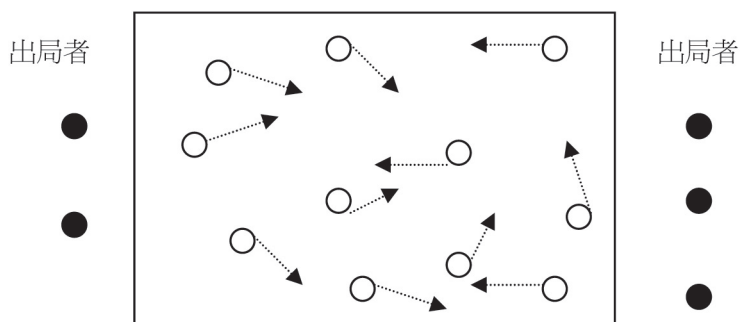


圖21-4 護球大賽

(3) 小型足球比賽

7至8人一隊，每個球場兩隊進行比賽，比賽方法如足球規則，進球多者為勝。

(三) 教學要點：

1. 護球動作重心在支撐腳，控球腳應將球控制於觸球範圍內並遠離防守者。
2. 合法衝撞是以上臂衝撞對方的上臂，且手臂必須貼緊身體。

四、教學評量：

成績	項目	優	良	可
認知	1. 能說出護球動作與合法衝撞的動作要領。			
技能	1. 能做出護球動作與合法衝撞。 2. 能參與各項綜合活動的比賽。			
情意	1. 遵守比賽規則，尊重對方，並發揮公平競爭的運動精神。			

第二十二節 搶球

一、教學目標：

- (一)能說出搶球的動作要領。
- (二)能做出搶球的動作。
- (三)能參與足球比賽。
- (四)遵守比賽規則，尊重對方，並發揮公平競爭的運動精神。

二、教學過程：

(一)搶球動作要領（圖22-1）

1. 預備姿勢

- (1)防守者站在進攻控球者面前約一步距離，兩腳前後張開，膝關節微彎，重心降低，兩腳之間的空隙不宜過大，以免球被對方從跨下突破。
- (2)兩手自然張開，保持身體平衡。
- (3)眼睛注視控球者，觀察控球者位置，隨時調整步伐。

2. 搶球時機

- (1)在進攻者接到球前，立即上前截斷搶球。
- (2)若進攻者剛接到球，立即上前近身壓迫，不讓對方轉身。
- (3)若進攻者已接到球，且已面對防守者，防守者採取搶球預備姿勢。不急著出腳搶球，應耐心等待控球者出現控球不穩或球離腳稍遠時，再出腳搶球。
- (4)搶球時，儘量能夠伸長腳且應迅速伸腳搶球。



圖22-1 搶球

(二)教學步驟：

1. 準備活動：

- (1)引導學生做熱身運動。



(2) 複習運球假動作與護球動作。

2. 發展活動：

(1) 說明與示範搶球的動作要領。

(2) 分組探索

A 每組3至5人，每組一個球，讓同學探索搶球動作。

B 歸納同學的探索結果，並請各組推派兩位同學演示。

(3) 嘗試練習

A 2人一組，互相練習搶球預備姿勢。

B 截斷搶球練習（圖22-2）：3人一組，每組一個球。a為傳球者，距b約15公尺；b為接球者，面向a；c為防守者，位於b的後方約一步距離。a傳滾地球給b，b在原地接球，c迅速移位至b的前面截斷搶球。3人輪流練習。



圖22-2 截斷搶球練習

C 近身壓迫練習（圖22-3）：3人一組，每組一個球。a為傳球者，距b約15公尺；b為接球者，面向a；c為防守者，位於b的後方約一步距離。a傳球給b，b於原地接球且背向c，c則上前近身壓迫，不讓b轉身。3人輪流練習。



圖22-3 近身壓迫練習

D 面對面搶球練習（圖22-4）：3人一組，每組一個球。a為傳球者，距b約15公尺；b為接球者，面向a；c為防守者，位於b的後方約一步距離。a傳球給b，b接球後轉身面向c，c練習搶球。3人輪流練習。



圖22-4 面對面搶球練習

3. 綜合活動：

(1) 1搶3（圖22-5）

A 每組4人一個球，其中一人當防守者搶球，其餘3人為進攻者成三角形相互傳接球，避免被防守者搶到球。

B 若被防守者搶到球，則被搶到球的進攻者與防守者互換攻守角色。

C 可以規定進攻者每次接球時限制最多觸球的次數，例如兩次觸球，亦即接



球算一次觸球，第二次觸球即為傳球。

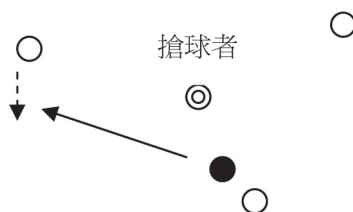


圖22-5 1搶3

(2)小型足球比賽

7至8人一隊，每個球場兩隊進行比賽，比賽方法如足球規則，進球多者為勝。

(三)教學要點：

1. 觀察進攻者接球之動向，決定搶球時機。
2. 勿隨意亂出腳搶球。

三、教學評量：

成績		項目	優	良	可
認知	1. 能說出搶球的動作要領。				
技能	1. 能學會搶球的動作。 2. 能參與練習與足球比賽。				
情意	1. 遵守比賽規則，尊重對方，並發揮公平競爭的運動精神。				



第二十三節 跳躍向前頭頂球

一、教學目標：

- (一)能說出跳躍向前頭頂球的動作要領。
- (二)能做出跳躍向前頭頂球的動作。
- (三)能參與跳躍向前頭頂球射門與足球比賽。
- (四)遵守比賽規則，發揮奮戰精神，並注意比賽安全。

二、教學過程：

(一)跳躍向前頭頂球動作要領（圖23-1）：

1. 身體面向來球，判斷球點的位置。
2. 以單腳或雙腳起跳。起跳時，輔以雙手由後往前擺動，以增加跳躍高度。起跳同時上身後仰使身體成弓狀。
3. 注視球，上身向前擺動，以前額頂球。
4. 落地時，保持身體平衡。



圖23-1 跳躍向前頭頂球

(二)教學步驟

1. 準備活動：

- (1)引導學生做熱身運動。
- (2)複習定位向前頭頂球。

2. 發展活動：

- (1)說明與示範跳躍向前頭頂球的動作要領。
- (2)分組探索

- A 每組3至5人，每組一個球，讓同學探索跳躍向前頭頂球的動作。
- B 歸納同學的探索結果，並請各組推派一位同學演示。

(3)嘗試練習

2人一組，每組一個球，相距10公尺，輪流練習跳躍向前頭頂球。

3.綜合活動：

(1)跳躍向前頭頂球射門（圖23-2）

A 依球門數量分成數組，各組一個球門，每組6至8個球，每組再分成ab兩個小組。

B a組排在球門前方約10公尺處，面向球門；b組拿球排在球門後方，b用手往a處拋高球，a練習跳躍向前頭頂球射門。ab兩組交換練習。

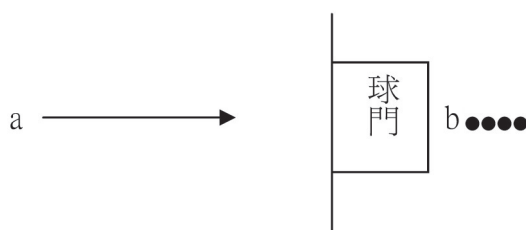


圖23-2 跳躍向前頭頂球射門

(2)小型足球比賽

7至8人一隊，每個球場兩隊進行比賽，比賽方法如足球規則，惟若在比賽中出現跳躍向前頭頂球且頂給隊友接球成功則算得1分，若以跳躍向前頭頂球射門進球，則進一球算得2分，得分多者為勝。

(三)教學要點：

1. 球點位置的判斷。
2. 能跳躍至最高點頂球，掌握制空權。

四、教學評量：

成績		項目	優	良	可
		認知	1. 能說出跳躍向前頭頂球的動作要領。		
技能	1. 能做出跳躍向前頭頂球的動作。 2. 能參與跳躍向前頭頂球射門與足球比賽。				
情意	1. 遵守比賽規則，發揮奮戰精神，並注意比賽安全。				



第二十四節 跳躍轉體頭頂球

一、教學目標：

- (一)能說出跳躍轉體頭頂球的動作要領。
- (二)能做出跳躍轉體頭頂球的動作。
- (三)能參與跳躍轉體頭頂球射門與足球比賽。
- (四)遵守比賽規則，發揮奮戰精神，並注意比賽安全。

二、教學過程：

(一)跳躍轉體頭頂球動作要領（圖24-1）：

1. 身體面向來球，判斷球點的位置。
2. 以單腳或雙腳起跳。起跳時，輔以雙手由後往前擺動，以增加跳躍高度。
3. 若以單腳起跳，起跳腳與頂球方向同側，起跳同時上身稍向後傾。
4. 注視球，轉動頸部、肩部及腰部，向側面擺動上身，以前額頂球。
5. 頂球時，轉體的角度以頂球的目標為準。
6. 落地時，保持身體平衡。



圖24-1 跳躍轉體頭頂球

(二)教學步驟：

1. 準備活動：
 - (1)引導學生做熱身運動。
 - (2)複習跳躍向前頭頂球與定位轉體頭頂球。
2. 發展活動：

(1)說明與示範跳躍轉體頭頂球的動作要領。

(2)分組探索

A 每組3至5人，每組一個球，讓同學探索跳躍轉體頭頂球動作。

B 歸納同學的探索結果，並請各組推派一位同學演示。

(3)嘗試練習

A 3人一組，每組一個球，各距約5公尺成三角形。a拋球給b練習跳躍轉體頭頂球將球頂給c，c再拋球給b反向練習跳躍轉體頭頂球將球頂給a。三人輪流練習（圖24-2）。

B 練習時，兩位拋球者的位置（亦即練習者定位轉體頭頂球的頂球角度），可以由小角度逐漸加大角度，直至與練習者成直角位置。

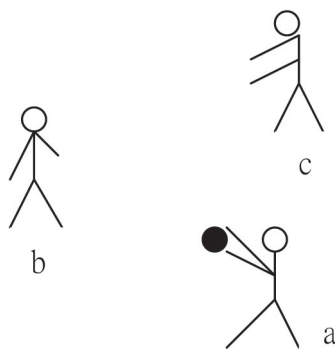


圖24-2 跳躍轉體頭頂球練習

3. 綜合活動：

(1)跳躍轉體頭頂球射門（圖24-3）

A 依球門數量分成數組，各組一個球門，每組6至8個球，每組再分成ab兩個小組。

B a組排在球門右前方約10公尺處，面向球門；b組拿球排在球門左側。b用手往a處拋高球，a練習跳躍轉體頭頂球射門。練習數次後，換另一側練習跳躍轉體頭頂球射門。ab兩組交換練習。

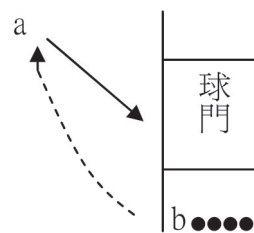


圖24-3 跳躍轉體頭頂球射門

(2)小型足球比賽

7至8人一隊，每個球場兩隊進行比賽，比賽方法如足球規則，惟若在比賽中出現跳躍轉體頭頂球且頂給隊友接球成功則算得1分，若以跳躍轉體頭



頂球射門進球，則進一球算得2分，得分多者為勝。

(三)教學要點：

1. 球點位置的判斷。
2. 能跳躍至最高點頂球，掌握制空權。
3. 跳躍轉體頂到球的時間掌握。

三、教學評量：

成績	項目	優	良	可
認知	1. 能說出跳躍轉體頭頂球的動作要領。			
技能	1. 能學會跳躍轉體頭頂球的動作。 2. 能參與跳躍轉體頭頂球射門與足球比賽。			
情意	1. 遵守比賽規則，發揮奮戰精神，並注意比賽安全。			



第二十五節 罰球點球

一、教學目標：

- (一)能瞭解罰球點球的規則。
- (二)能說出罰球點球的動作要領。
- (三)能完成踢罰球點球的動作。
- (四)能參與PK大戰及足球比賽。
- (五)遵守比賽規則，並發揮積極主動的團隊精神。

二、教學過程：

(一)動作要領：

1. 踢罰球點球要領

- (1)將球擺置罰球點，觀察守門員位置，決定射門角度，注視球，助跑3至5公尺，以足內側或足背射門。
- (2)因守門員可以在球門線上移動，而且可能以假動作欺騙罰球者，建議罰球前先決定射門角度，較不易受守門員影響。
- (3)射門的角度則建議偏向於球門的四個角落，左右下方角落最佳，左右上方角落次之。若以踢球準確性而言，建議以足內側射門，射向球門的左右下方角落較為準確且容易進球。
- (4)有些守門員在防守罰球點球時，會先預測罰球者射門的位置，在罰球者踢球瞬間，即向球門一側飛撲，因此有些罰球者若瞭解防守的守門員有此習慣，罰球時會將球射向球門的正中央，增加進球機會。

2. 罰球點球規則

- (1)比賽中，球員在己方的罰球區域內發生以下十種犯規之一，應判罰球點球：
 - A 踢或企圖踢對方球員
 - B 絆倒或企圖絆倒對方球員
 - C 跳向對方球員
 - D 衝撞對方球員
 - E 毆打或企圖毆打對方球員
 - F 推對方球員
 - G 向對方球員鏟球，在觸球前先觸及對方球員



H 抓拉對方球員

I 向對方球員吐口水

J 故意用手觸球（守門員在己方罰球區域內不受本條文限制）

(2)球放在罰球點踢出；應先確認踢罰球點球的球員；守方的守門員在球門柱之間的球門線上，面向踢球球員，直到球踢出為止；其他球員要在球場內之罰球區外，在罰球點後方且距離罰球點至少9.15公尺（10碼）。

(3)踢罰球點球的球員要將球向前踢；球觸及另一球員之前，踢球球員不可以第二次觸球；當球向前踢動時，球即進入比賽；罰球點球直接進入球門，可算進球。

(二)教學步驟

1. 準備活動：

- (1)引導學生做熱身運動。
- (2)複習踢定位球動作。

2. 發展活動：

- (1)說明與示範罰球點球的動作要領及規則。
- (2)分組探索

A 每組3至5人，每組一個球，讓同學探索罰球點球。

B 歸納同學的探索結果，並請各組推派一位同學演示。

(3)嘗試練習

6至8人一組，每組3至4個球及一個球門，輪流練習踢罰球點球。

3. 綜合活動：

(1)PK（Penalty Kick）大戰

每隊8至10人，每隊各派一位同學擔任守門員，各隊所有同學每人各踢一次罰球點球，統計每隊踢進球數，進球數多者為勝，若進球數一樣，各隊依序推派一位同學踢罰球點球，直至分出勝負。

(2)小型足球比賽

7至8人一隊，每個球場兩隊進行比賽，比賽方法如足球規則，惟若出現踢罰球點球，進一球算得2分，得分多者為勝。

(三)教學要點：

1. 踢球前決定射門角度。
2. 以足內側踢罰球點球較為準確。



四、教學評量：

成績		項目	優	良	可
認知	1. 能說出罰球點球的規則及動作要領。				
技能	1. 能完成踢罰球點球的動作。 2. 能參與PK大戰及足球比賽。				
情意	1. 遵守比賽規則，並發揮積極主動的團隊精神。				



第二十六節 角球

一、教學目標：

- (一)能瞭解角球的規則。
- (二)能說出角球的動作要領。
- (三)能完成踢角球的動作。
- (四)能參與角球進攻戰術練習及足球比賽。
- (五)遵守比賽規則，並發揮團隊合作精神。

二、教學過程：

(一)動作要領：

1. 踢角球要領

- (1)將球置於角球區，配合隊友之戰術與移位，決定傳球目標。
- (2)踢角球時，常運用足背內側踢定位球成高遠球（直球或弧形球）的方式完成踢角球動作。有時也會配合不同的進攻戰術實施短傳或長傳滾地球的策略。

2. 角球規則

- (1)當整個球體越出球門線，無論是地面或空中，而最後觸球者為守方球員，則判由攻方在靠近球出界處的角球區踢角球。
- (2)角球直接踢進對方球門，可算進球；對方球員距離球至少9.15公尺（10碼）。
- (3)踢角球球員在球觸及另一球員之前，不可第二次觸球，

(二)教學步驟：

1. 準備活動：

- (1)引導學生做熱身運動。
- (2)複習踢定位球成高遠球及弧形球。

2. 發展活動：

- (1)說明與示範踢角球的動作要領。
- (2)分組探索
 - A 每組3至5人，每組一個球，讓同學探索踢角球的動作。
 - B 歸納同學的探索結果，並請各組推派一位同學演示。
- (3)嘗試練習



6至8人一組，每組3至4個球及一個球門，輪流練習踢角球。

3. 綜合活動：

(1) 角球進攻戰術練習（圖26-1）

A 4人一組，輪流擔任踢角球及進攻射門角色。

B 擔任進攻射門者3人，成一集團站在球門遠柱（離踢角球區較遠之球門柱）前約10至12公尺處。當踢角球者d開始助跑時，3位進攻者則各自迅速往球門搶點射門。a跑至近柱（靠近踢角球區之球門柱）前約6公尺處，b跑至球門中央前約8公尺處，c跑至遠柱前約10公尺處，觀察來球的動向，搶點射門。

C 踢角球者配合進攻射門者之跑位，將球傳至最佳射門位置。

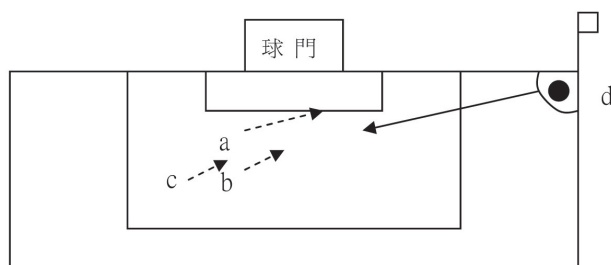


圖26-1 角球進攻戰術練習

(2) 小型足球比賽

7至8人一隊，每個球場兩隊進行比賽，比賽方法如足球規則，惟若出現踢角球，進一球算得2分，得分多者為勝。

(三) 教學要點：

1. 踢角球時，傳球至球門前的準確性。
2. 踢角球者與進攻者之間的配合。

三、教學評量：

成績		項目	優	良	可
認知	1. 能說出踢角球的動作要領。				
技能	1. 能學會踢角球的動作。 2. 能參與角球進攻戰術練習及足球比賽。				
情意	1. 遵守比賽規則，並發揮團隊合作精神。				

第二十七節 直接自由球

一、教學目標：

- (一)能瞭解直接自由球的規則。
- (二)能說出直接自由球的動作要領及人牆排法。
- (三)能完成踢直接自由球的動作及人牆排法。
- (四)能參與直接自由球進攻戰術練習及足球比賽。
- (五)遵守比賽規則，並發揮團隊合作精神。

二、教學過程：

(一)動作要領：

1. 踢直接自由球要領

- (1)踢直接自由球時，觀察人牆及守門員的位置，決定射門角度，通常是以人牆後面的球門位置為最佳射門角度。
- (2)注視球，以踢定位球成弧形球方式，使球成弧形軌跡飛行而越過人牆，增加進球機會。

2. 人牆排法

- (1)比賽中出現自由球，且罰球位置為攻方射門範圍，守方則應排出人牆防守。排人牆是在協助守門員封擋攻方的射門角度，約封擋球門之一半至三分之二的角度，守門員則防守球門的剩餘角度。
- (2)排人牆之人數視罰球位置與球門之間的距離及角度而定，原則上越靠近球門且在球門正前方，需要較多人數排人牆；反之，人牆人數漸少。例如：自由球位置距離球門約三十碼內，已是射門範圍，則應排人牆；若自由球位置在球門正前方，約需四個人排人牆，自由球位置越偏離球門，人牆人數漸少，如靠近邊線處，約需二個人排人牆。
- (3)排人牆時，應盡量迅速排定，且應隨時注意攻方罰球的動作。排人牆之位置，通常身材較高球員應排在最外側，且應轉身面向守門員聽從指揮，其餘人並排面向球且要注意攻方的動向。
- (4)守門員指揮人牆時，應站在與球同側的球門柱旁，觀察門柱與球成一直線，同時指揮人牆，使人牆移至最佳位置，通常以人牆最外側之一人，將門柱與球所形成之直線至少能封擋超過半個至一個身體寬度，以封擋對方直接射門



之角度。

- (5)人牆排定之後，排人牆之球員應以兩手分別保護心臟與下襠部位，且雙腳應稍微併攏。當攻方直接射門時，人牆不可分散；若攻方主踢者將球傳給另一人射門時，人牆應一起衝向射門者，封擋射門角度。

3. 直接自由球規則

- (1)當裁判認為球員的動作拙劣、魯莽或使用暴力，而有以下六種犯規之一，應判由對方罰一直接自由球：
 - A 踢或企圖踢對方球員
 - B 絆倒或企圖絆倒對方球員
 - C 跳向對方球員
 - D 衝撞對方球員
 - E 毆打或企圖毆打對方球員
 - F 推對方球員
- (2)球員有以下四種犯規之一，亦應判由對方罰一直接自由球：
 - A 向對方球員鏟球，在觸球前先觸及對方球員
 - B 抓拉對方球員
 - C 向對方球員吐口水
 - D 故意用手觸球（守門員在己方罰球區域內不受本條文限制）
- (3)直接自由球直接踢進對方球門算進球。
- (4)踢自由球的球員在球觸及另一球員之前，不可第二次觸球，
- (5)所有對方球員距離球至少9.15公尺（10碼）。

(二)教學步驟

1. 準備活動：

- (1)引導學生做熱身運動。
- (2)複習踢定位球成弧形球。

2. 發展活動：

- (1)說明與示範踢直接自由球的動作要領。
- (2)分組探索
 - A 每組3至5人，每組一個球，讓同學探索踢直接自由球的動作。
 - B 歸納同學的探索結果，並請各組推派一位同學演示。
- (3)嘗試練習



6至8人一組，每組3至4個球及一個球門，輪流練習踢直接自由球及人牆排法。

3. 綜合活動：

(1) 直接自由球進攻戰術練習（圖27-1）

A 6至8人一組，輪流擔任直接自由球主踢者、排人牆及守門員，其中1人守門員、2人主踢者、4人排人牆。

B g為守門員，cdef為人牆，a與b為主踢者

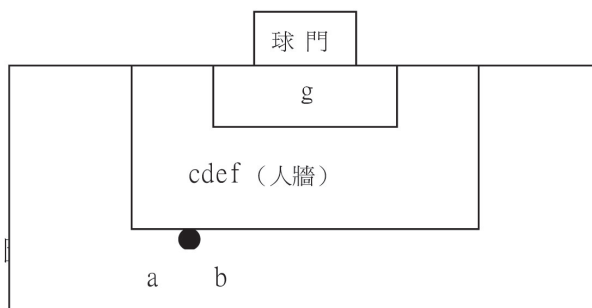


圖27-1 直接自由球進攻戰術練習

分站於球的兩側斜後方約3至5公尺，兩人可以分別擔任真假射門者，例如：a向前跑幾步擺腿假裝射門，b快速助跑真射門；或是a、b互換角色。

(2) 小型足球比賽

7至8人一隊，每個球場兩隊進行比賽，比賽方法如足球規則，惟若出現踢直接自由球，進一球算得2分，得分多者為勝。

(三) 教學要點：

1. 踢弧形球的動作。
2. 人牆排法的正確性。

四、教學評量：

成績		項目	優	良	可
認知	1. 能說出直接自由球的動作要領及人牆排法的動作要領。				
技能	1. 能做出直接自由球的動作及人牆排法。 2. 能參與直接自由球進攻戰術練習及足球比賽。				
情意	1. 遵守比賽規則，並發揮團隊合作精神。				

第二十八節 間接自由球

一、教學目標：

- (一)能瞭解間接自由球的規則。
- (二)能說出間接自由球的動作要領。
- (三)能完成踢間接自由球的動作。
- (四)能參與間接自由球進攻戰術練習及足球比賽。
- (五)遵守比賽規則，並發揮團隊合作精神。

二、教學過程：

(一)動作要領：

1. 踢間接自由球要領

- (1)直接射門範圍內：2至3人組合，組織搭配戰術射門。
- (2)直接射門範圍外：利用踢定位球成高遠球或弧形球方式，組織搭配戰術射門。

2. 間接自由球規則

- (1)裁判認為球員有以犯規，應判由對方罰一間接自由球：
 - A 動作有危險性
 - B 阻擋對方球員前進
 - C 阻礙守門員用手將球交出
 - D 越位
- (2)守門員在己方的罰球區內，有以下四種犯規之一，亦應判由對方罰一間接自由球：
 - A 守門員用手控球，在將球交出之前，時間超過6秒。
 - B 守門員將球交出，在球未觸及任何其他球員之前，再一次用手觸球。
 - C 同隊球員故意將球踢向守門員，守門員用手觸球。
 - D 直接獲得同隊球員擲球入場，守門員用手觸球。
- (3)間接自由球踢出，球進入球門之前，必須接著觸及另一球員，才能算進球。
- (4)踢自由球的球員在球觸及另一球員之前，不可第二次觸球，
- (5)所有對方球員距離球至少9.15公尺（10碼）。



(二)教學步驟

1. 準備活動：

- (1)引導學生做熱身運動。
- (2)複習踢定位球成高遠球或弧形球。

2. 發展活動：

- (1)說明與示範踢間接自由球的動作要領。

(2)分組探索

- A 每組3至5人，每組一個球，讓同學探索踢間接自由球的動作。
- B 歸納同學的探索結果，並請各組推派一位同學演示。

(3)嘗試練習（圖28-1）

- A 8人一組，輪流擔任間接自由球主踢者、排人牆及守門員，其中1人守門員、3人主踢者、4人排人牆。

- B g為守門員，cdef為人牆，abc為主踢者分站於球的周圍，b傳球給c，c將球停住隨即後退，a快速向前射門。

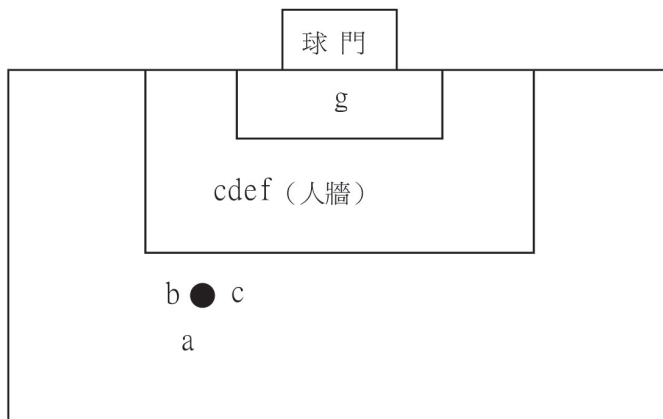


圖28-1 間接自由球練習

3. 綜合活動：

(1)長距離間接自由球進攻戰術練習（圖28-2）

- A 10人一組，輪流擔任間接自由球主踢者、進攻者、防守者、排人牆及守門員，其中1人守門員、1人主踢者、3人進攻者、2人排人牆、3人防守者。

- B g為守門員，ef為人牆，hmn為防守者，bcd為進攻者，a為主踢者，a以踢定位球成高遠球或弧形球方式，將球長傳給bcd。bcd則往斜前方跟進搶點射門。

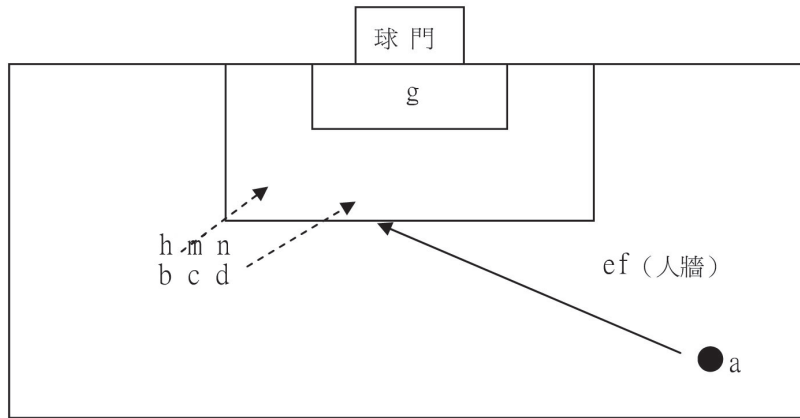


圖28-2 長距離間接自由球進攻戰術練習

(2) 小型足球比賽

7至8人一隊，每個球場兩隊進行比賽，比賽方法如足球規則，惟若出現踢間接自由球，進一球算得2分，得分多者為勝。

(三) 教學要點：

1. 踢弧形球或高遠球的準確性。
2. 間接自由球練習或戰術組合的默契。

四、教學評量：

成績		項目	優	良	可
認知	1. 能說出間接自由球的動作要領。				
技能	1. 能做出間接自由球的動作。 2. 能參與間接自由球進攻戰術練習及足球比賽。				
情意	1. 遵守比賽規則，並發揮團隊合作精神。				



第二十九節 2人小組傳球

一、教學目標：

- (一)能說出2人小組傳球的動作要領。
- (二)能做出2人小組傳球的動作。
- (三)能參與2人小組傳球射門與足球比賽。
- (四)遵守比賽規則，並發揮互助合作的團隊精神。

二、教學過程：

(一)動作要領：

1. 撞牆傳球（圖29-1）

AB為進攻者，C為防守者。A傳球給B，B再往斜前方傳球給向前跑位接應的A，或是B向前直傳給往斜前方跑位接應的A，完成撞牆傳球動作。

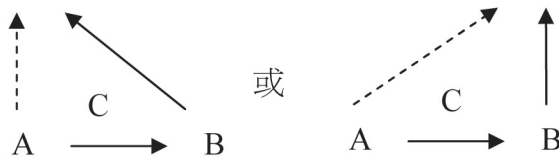


圖29-1 撞牆傳球

2. 傳球交叉跑位（圖29-2）

- (1)AB為進攻者，C為防守者。A傳球給B，B往A的方向運球，A則往B的方向且從B的後側交叉跑位。
- (2)B與A交換位置之後，B續往前運球，或再將球斜傳給A，完成傳球交叉跑位動作。

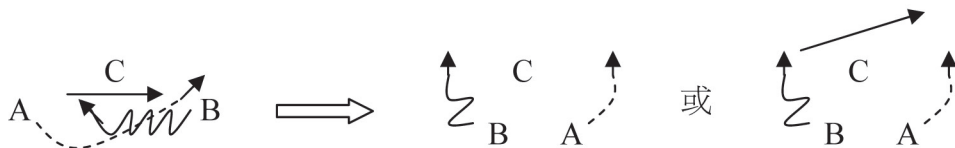


圖29-2 傳球交叉跑位

(二)教學步驟

1. 準備活動：

- (1)引導學生做熱身運動。



- (2)傳球前進跑位：2人一組，每組一個球，相距約五公尺。兩人維持同樣距離前進跑位，以足內側或足外側將球斜傳至接球者面前約1至2公尺處，完成傳球前進跑位動作（圖29-3）。

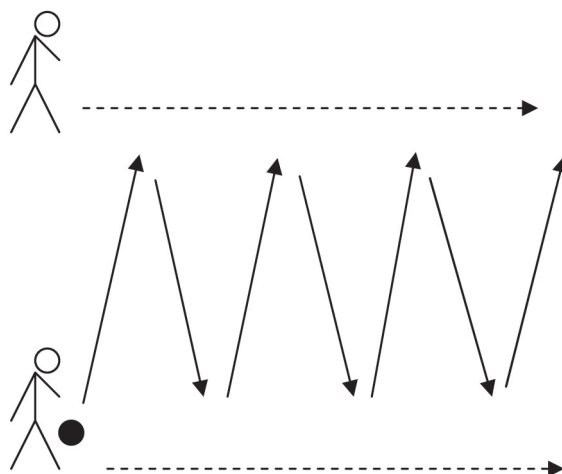


圖29-3 傳球前進跑位

2. 發展活動：

- (1)說明與示範撞牆傳球與傳球交叉跑位的動作要領。

(2)分組探索

A 每組4至6人，每組一個球，讓同學探索撞牆傳球與傳球交叉跑位動作。

B 歸納同學的探索結果，並請各組推派兩位同學演示。

(3)嘗試練習

2人一組，每組一個球，相距約5至10公尺，分別練習撞牆傳球與傳球交叉跑位。

3. 綜合活動：

(1)2人小組傳球射門

2人一組，每組一個球，相距約5至10公尺。各組於球門前約30公尺處排列，每組分別輪流練習撞牆傳球與傳球交叉跑位，傳球至球門前約15公尺處完成射門。

(2)小型足球比賽

7至8人一隊，每個球場兩隊進行比賽，比賽方法如足球規則，惟若出現撞牆傳球與傳球交叉跑位動作而進球，進一球算得2分，得分多者為勝。



(三)教學要點：

1. 傳球的準確性，需視隊友的位置與速度而考慮傳球的速度與角度。
2. 兩人之間傳球跑位默契的配合。

四、教學評量：

成績		項目	優	良	可
認知	1. 能說出2人小組傳球的動作要領。				
技能	1. 能做出2人小組傳球的動作。 2. 能參與2人小組傳球射門與足球比賽。				
情意	1. 遵守比賽規則，並發揮互助合作的團隊精神。				



第三十節 足球練習比賽

一、教學目標：

- (一)能說出3對3與5對5足球練習比賽的動作要領。
- (二)能做出3對3與5對5足球練習比賽的動作。
- (三)能參與正式足球比賽。
- (四)遵守比賽規則，並發揮團隊合作與公平競爭精神。

二、教學過程：

(一)動作要領：

1. 3對3足球比賽

(1)比賽規定

- A 3人一隊，於長20公尺、寬15公尺之場地進行3對3足球比賽。
- B 球門以標誌筒（或標誌盤）標示，球門寬為1公尺，無守門員，射門進球高度不得超過膝關節。
- C 球從邊線出界，以腳踢球入場，其餘規定如正式足球比賽規則，進球數多者為勝。

(2)比賽要領

- A 3對3足球比賽是正式比賽中，小組攻守的基本組合模式。
- B 陣容安排可以採用1-2陣式（1後衛2前鋒）或2-1陣式（圖30-1）。1-2陣式偏重於進攻，2-1陣式則以防守為主。進攻時，後衛球員可兼任中場球員負責在後方導球，組織進攻；防守時，可避免對方反快攻戰術。陣式雖然是固定的位置，但是比賽中球員的位置會隨時改變，隊員之間應該互相補位，因此隊員之間的默契很重要，可以透過聲音的呼應協助彼此隊員。
- C 因場地較小，個人單打獨鬥的能力較為明顯，如護球、搶球、運球與假動作、以及人盯人防守，同時可以運用2人小組傳球進攻的組合，並且所有隊員要有全攻全守的概念。



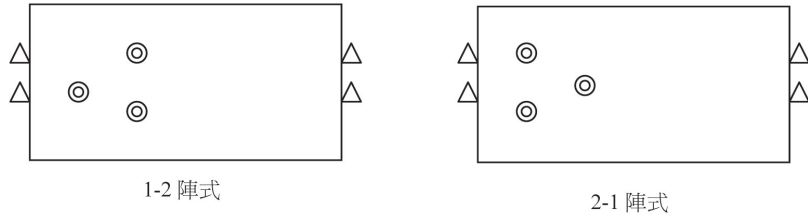


圖30-1 3對3足球比賽陣式

2. 5對5足球比賽

(1) 比賽規定

- A 5人一隊，於五人制足球場地（長40公尺、寬20公尺）進行5對5足球比賽，每隊其中1人為守門員。
- B 球門規格為寬3公尺、高2公尺（同室內五人制或手球比賽球門規格）。
- C 球從邊線出界，以腳踢球入場，其餘規定如正式足球比賽規則，進球數多者為勝。

(2) 比賽要領

- A 5對5足球比賽已具正式足球比賽之雛形，除了長距離傳球之外，幾乎與正式足球比賽之情況一樣，因此5對5足球比賽是進入正式足球比賽的很好練習方式。
- B 依隊員的特性安排陣容，可以運用的陣式如1-3、2-2、1-2-1或3-1（圖30-2）。1-3陣式較重視進攻，3-1陣式較偏重防守，2-2陣式攻守屬均衡，1-2-1陣式攻守具有層次感。
- C 場地略比3對3足球比賽稍大，球員可以跑動的空間增加，除個人與小組戰術及全攻全守的概念外，團隊作戰的默契與觀念益形重要。

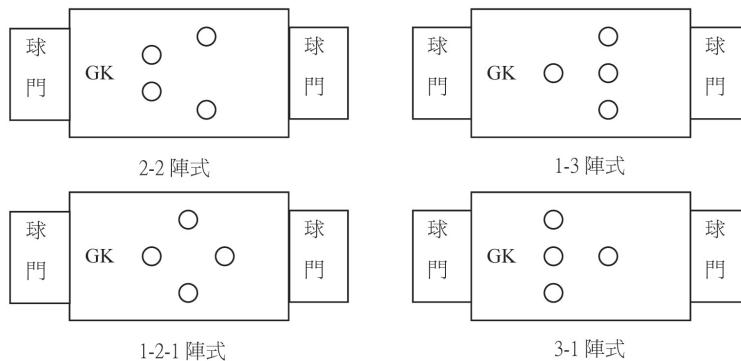


圖30-2 5對5足球比賽陣式



(二)教學步驟：

1. 準備活動：

- (1)引導學生做熱身運動。
- (2)複習1搶3（見第二十二節搶球之綜合活動）。
- (3)2搶4練習（圖30-3）

- A 每組6人一個球，其中2人當防守者搶球，其餘4人為進攻者成4邊形相互傳接球，避免被防守者搶到球。
- B 若被防守者搶到球，2位防守者依先後順序由1位防守者轉換為進攻者，被搶到球的進攻者則變成防守者。
- C 可以規定進攻者最多觸球的次數，例如兩次觸球，亦即接球算一次觸球，第二次觸球即為傳球。
- D 4位進攻者（abce）應隨時移動位置，協助隊友接球。例如當a控球時，b與d應移動位置，避開搶球者（ef）的搶球角度以接應控球者的傳球，而c要準備接應a的斜對角線的傳球。而防守者應互相合作，封擋進攻者傳接球之間的角度。

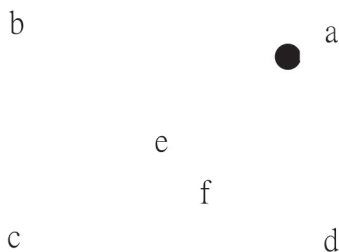


圖30-3 2搶4練習

2. 發展活動：

- (1)說明與示範3對3與5對5足球練習比賽的動作要領。
- (2)嘗試練習
 - A 3人一隊，練習3對3足球比賽。
 - B 5人一隊，練習5對5足球比賽。

3. 綜合活動：

(1)正式足球比賽

11人一隊，進行正式足球比賽，並可安排裁判，模擬實際比賽情況。未上場比賽同學或隊伍，可以擔任啦啦隊幫比賽同學加油。比賽結果進球多者



為勝。

(三)教學要點：

1. 隊員之間的默契。
2. 進攻與防守的連慣性。

三、教學評量：

成績	項目	優	良	可
認知	1. 能說出3對3與5對5足球練習比賽的動作要領。			
技能	1. 能做出3對3與5對5足球練習比賽的動作。			
情意	1. 遵守比賽規則，並發揮團隊合作與公平競爭精神。			



學校體育教材教法與評量：足球 = Teaching
methods, materials, and assessment in
physical education : spccer / 林靜萍, 楊
裕隆修訂. -- 再版. -- 臺北市：教育資料
館, 民98.11
面；公分
ISBN 978-986-02-0614-2(平裝)
1. 足球 2. 體育教學
528.951033 98020777

學校體育教材教法與評量—足球

初版發行機關：教育部

初版主編：國立台灣師範大學學校體育研究與發展中心

初版編輯小組：丁益文、王金成、王登方、王富雄、田文政、余美麗、余能信、余榮昇、呂永昌、李正秋、李志文、李金城、杜正大、林清忠、林德隆、林靜萍、林鎮岱、武育勇、侯致遠、施致平、洪柏煌、紀淑娟、胡忠民、徐賢龍、徐耀輝、張中煖、張至滿、張恒南、張惠如、張萬田、莊美鈴、許水野、許志耀、許樹淵、陳乃聰、陳立人、陳良嶋、陳和睦、陳金銘、陳金樹、陳南、陳皇恩、陳泰郎、陳祐正、陳雪麗、陳勝美、陳龍雄、麥秀英、曾明生、程瑞福、程嘉彥、黃玉萍、黃武雄、黃金淵、黃郁琦、黃家耀、黃國義、黃德壽、黃賢堅、楊文苑、楊政世、楊進成、楊繼美、溫良財、廖貴地、廖學溢、熊文宗、劉一民、劉美珠、劉錫銘、蔡丁財、鄭進福、鄧時海、賴冠州、錢紀明、駱木金、謝秀鳳、謝芳怡（依姓氏筆劃排列）

初版編輯委員：許義雄（召集人）

莊美鈴、林竹茂、黃國義、鄧時海、孫宜芬、李坤培、蘇瑞陽、蔡政杰、陳琪芳

再版出版機關：國立教育資料館

發行人：王世英

再版修訂委員：曾瑞成（召集人）

王諳邦、林志遠、陳良乾、連玉輝、黃欽永、黃玉萍、黃德壽、黃國恩、黃香萍、黃英哲、黃月嬋、曾明生、張少熙、楊裕隆、蔡榮捷、熊文宗、錢紀明（依姓氏筆劃排列）

本書再版修訂者：林靜萍、楊裕隆

地址：台北市大安區和平東路一段179號8樓

網址：<http://www.nioerar.edu.tw>

電話：(02)23519090

初版日期：中華民國86年6月

再版日期：中華民國98年11月

版次：再版一刷

電子出版品說明：本書同時登載於國立教育資料館網站，網址為<http://www.nioerar.edu.tw>

定價：175元

排版印刷者：承印實業股份有限公司

電話：(02)29555284

展售處：國立教育資料館教育資源服務中心

(106臺北市和平東路一段181號1樓)

電話：(02)23519090#173，網址：<http://www.nioerar.edu.tw>

教育部員工消費合作社

(100臺北市中山南路5號)

電話：(02)77366054

五南文化廣場

(400臺中市中山路6號)

電話：(04)22260330；網址：<http://www.wunanbooks.com.tw>

國家書店

(104臺北市松江路209號1樓)

電話：(02)25180207；網址：<http://www.govbooks.com.tw>

法律顧問：王東山律師

本館保有所有權利。欲利用本書全部或部分內容者，須徵求本館同意或書面授權。



國立教育資料館

地 址：台北市大安區和平東路一段179號8樓

電 話：(02)2351-9090

網 址：www.nioerar.edu.tw

E-mail：service@mail.nioerar.edu.tw

ISBN 978-986-02-0614-2



9 789860 206142

GPN：1009803139

定價：175元