

## 開南大學體育課程上課大綱

表一

科目代碼	科目名稱	授課教師	修別	開課年級	學分數	每週時數
002010130, 01	體育二足球	林政東	必修	一年級	0	2
	上課時間	星期四 3、4				
教學目標 與內容	<p>一、教學目標</p> <p>(一)指導足球的基本技術。</p> <p>(二)體驗足球技術，欣賞羽球競技。</p> <p>(三)讓學生喜愛足球，進而使其成為終身的休閒運動項目。</p> <p>二、課程內容</p> <p>(一)足球技術的探討與練習。</p> <p>(二)足球戰術的探討與練習。</p> <p>(三)足球競技的欣賞。</p>					
實施方法	■講解法、■實作法、■討論法、■問答法					
參考文獻	<p>參考文獻</p> <p>Janos Palfai 著，羅叔良，馬武奎，吳治貞譯(1976)。中華民國足球協會。</p> <p>陳政雄(1984)。足球入門。聯經。</p> <p>王世文(1995)。足球技巧入門。文國。</p> <p>許仁偉譯(1995)。足球技術入門。信宏。</p> <p>American Sport Education Program (2001). Coaching Youth Soccer: technique and tactics. Human kinetics.</p> <p>Danny Mielke (2003). Soccer fundamentals. Human kinetics.</p> <p>National Soccer Coaches Association of America (2004). Human kinetics.</p> <p>Joseph A. Luxbacher (1996). Soccer: steps to success. Human kinetics.</p> <p>Roy Rees &amp; Cor van der Meer (2003). Coaching soccer successfully. Human kinetics.</p> <p>Eugene W. Brown, (1992). Youth Soccer. Brown &amp; Benchmark.</p>					
教學大綱 及進度	足球技術的方法與實施。(如表二)					



## 足球(一)

目的：學習足球基本技術、與戰術。			
周次	日期	上課進度	
一	3/1	傳球與跑位	腳內側短傳：兩人短傳 (五人制遊戲)。
二	3/8	傳球與跑位	兩組人員跑位傳球、參組人員跑位短傳。
三	3/15	控球	踏球練習(原地踏球、向前、後、左、右移動踏球)
四	3/22	運球	直線運球、繞圈運球 (運球與搶球遊戲 )
五	3/29	運球	急停運球，z 字運球、8 字運球(運球與搶球遊戲 )
六	4/5	停球	足部內側停球、腳外側停球、足背停球與足底停球。
七	4/12	停球	大腿停球、腹部、頭部停球、胸部停球(直接與間接)
八	4/19	綜合練習	傳球、控球與停球綜合練習(五人制遊戲))
九	4/26	期中考	z 字運球。
十	5/3	控球	大腿控球、足背控球與頭部控球。
十一	5/10	擲界外球	靜止擲界外球、助跑擲界外球
十二	5/17	頂球	手持球頭頂球、正面頂球、改變方向頂球、往後頂球、
十三	5/24		跳躍頂球、加入妨礙者頂球(頂球的排球遊戲)
十四	5/31	勾球	兩人一組勾球練習、中間加入妨礙者的勾球練習
十五	6/7	短高球	兩人一組短高球練習、中間加入妨礙者的短高球練習
十六	6/14	地面長傳球	沿著地面足背長傳球
十七	6/21	綜合練習	(控球、傳球與跑位綜合練習、五人制遊戲)
十八	6/28	期末考	大腿控球、腳內側短傳。
測驗評量			
1、術科 50%，2 學科 10%，3、上課的參與情形 40%。			
注意事項：			
1、身體不適無法上課者請先告知老師			
2、上課著運動服裝			
3、六次點名未到者成績不及格			
4、上下課安排借還運動用具			
5、下課前輪流拖地板			
6、祝各位運動愉快			
7、上課點名兩次			
8、考試項目：傳球、運球			