



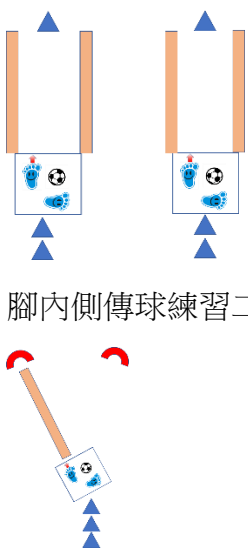


## 單教節教案

授課日期：	28/5/2019	星期	二	時間：	13:25	至	13:55	教師：	梁賢老師
學生人數：	男	7	女	3	共	10	人	班級：	S2
	場地：	禮堂							
單元：	足球		教節：	5	共：	10	節	用具：	足球14個，色碟20個，腳內側傳球自制教具
學生已有知識/技能 /態度：									
1.學生對腳內側傳球有初步的認識									
2.腳尖傳球									
主題：足球：腳內側傳球									
預期學習成果： 技能：運用腳內側向指定目標傳球。(高組:重心腳指向目標+正確踢球位置 初組:能指出腳內側位置+能成功踢球)									
認知：說出/指出腳內側傳球的動作要點									
情意：積極參與課堂活動									

程序	時間	教學內容/活動	教學要點	理念/理據	圖解及組織
引入活動/ 熱身	5'	<p><b>熱身活動</b></p> <p>同學在禮堂向著同一個方向自由跑動</p> <p><b>靜態伸展動作</b></p> <p>頭：1. a.面向上 b. 面向下 c. 側向左 d. 側向右 (伸展頸部)</p> <p>手：2. 左隻手橫放在胸前, 右手向上放在左手手肘位置,然後壓向自己身體</p> <p>3. 左手放在右邊肩膊位置,手肘向天,右手放在左手手肘,向右拉</p> <p>腰：4. 轉腰：左右轉腰，轉向左時，眼睛看住右邊腳肘，轉右時看住左邊腳肘</p> <p>腿：5. 前壓腿：兩腿一前一後，前腳屈曲，後腳伸直，壓下前腿</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 小心與別人碰撞</li> <li>➤ 手要直</li> <li>➤ 雙肘往外擴張</li> <li>➤ 運力向左及右旋轉腰部</li> <li>➤ 手臂前後來回揮動，雙腳往上抬高</li> <li>➤ 雙腳打開與肩同寬為預備動作，原地向上跳動時，雙手</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 讓學生盡快進入狀態及減低受傷機，達到暖身效果</li> <li>➤ 增加肌肉的柔韌性及關節的移動幅，以防止受傷</li> </ul>	

		<p>6. 側壓腿：先蹲下，一隻腳向側伸直</p> <p><b>動態伸展動作</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 原地擺腳練習</li> <li>● 踏步練習:腳掌成 L 形向前行</li> </ul>	往上擊掌		<p>踏步練習</p> 
技術發展	15'	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 講解及示範腳內側踢球技巧 學生把足球圖示貼在自己的腳內側位置 老師示範正確踢球姿勢及踢球位置。 提示: 眼睛望球 左腳指向目標 右腳與左腳成 L 形 右腳拉後腳內側擊球</li> <li>● 定點擺腳練習 2-3 人一組，一位學生拿著網中球，一位學生做擺腳練習。</li> <li>● 腳內側傳球練習一 學生分為 2 組，運用腳內側傳球自制教具在指定範圍內傳球。</li> </ul> <p>*能力較高的同學完成練習一後可進行練習二。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 腳內側傳球練習二 學生輪流運用腳內側傳球自制教具向 2 個不同方向的籠門，以腳內側踢球入籠。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 足球圖示貼在自己的腳內側位置</li> <li>➢ 重心腳站穩，指向傳球方向</li> <li>➢ 拉後主力腳</li> <li>➢ 留意踢球位置</li> <li>➢ 傳球時須叫出隊友姓名</li> </ul>		<p>內側踢：</p>  <p>定點擺腳練習</p>  <p>腳內側傳球練習一 腳內側傳球自制教具</p> 

					 <p>腳內側傳球練習二</p>
應用活動	5'	<p>猴子搶球</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.一名學生被選為猴子。</li> <li>2.參與者圍繞猴子，猴子在圈中心。</li> <li>3.參與者開始用腳內側傳球，猴子則用手搶球。</li> <li>4.傳球途中猴子以手觸碰到球時遊戲即完結。</li> <li>5.該發球學生為輸，作下次的猴子。</li> </ol>			
整理活動	5'	<p>簡單伸展動作</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) 手腳扭動</li> <li>2) 前壓腿</li> <li>3) 側壓腿</li> <li>4) 深呼吸 2-3 次</li> </ol> <p>總結課堂要點 老師向學生提問課堂要點，請學生說出腳內側傳球的動作要點。</p> <p>收拾器材</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 伸展時慢慢吸氣，慢慢放鬆呼氣</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 伸展使身體機能回復正常狀態</li> <li>➤ 訓練學生的自律性，責任感</li> </ul>	

		指示學生負責收拾器材 排隊返回課室			
--	--	----------------------	--	--	--

