

香港四邑商工總會陳南昌紀念學校
教學計劃

授課日期： 2019年4月11日（星期四）

時間： 13:00至-14:00

教師：麥素琴

學生人數：男 7 女 3 共 10 人

班別：小六

場地：操場

單元：足球

用具：足球 6 個、籃 5 個、南昌人 15 個、膠圈 3 個、腳套 10 隻、腳板 3 隻、白長橈 3 張、色碟、雪糕筒、水馬 1 個、1/2 軟排球 5 個、白板、飛碟及視覺提示卡

學生已有知識／技能／態度：

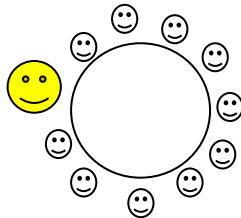

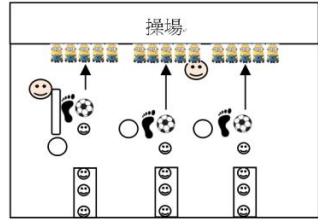
1. 知識：明白足球是用腳踢的。
2. 技能：能用腳把足球踢出。
3. 態度：大部分同學投入足球活動。

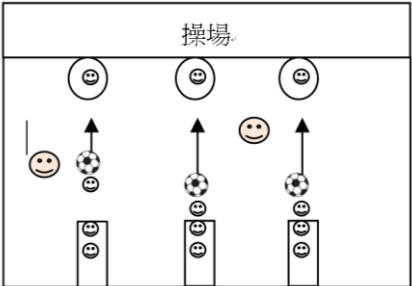
主題：足球－腳內側傳球

預期學習成果：技能：能運用腳內側傳球至目標(高：較遠目標；初：較近目標)

知識：說出/指出腳內側的位置。

態度：能於活動及練習時積極嘗試用腳內側傳球。

程序	時間	教學內容/活動	教學要點	理念/理據	圖解及組織
1. 熱身活動	10'	熱身及伸展活動 1.1 學生繞圈跑 1.2 學生跟隨老師進行熱身活動	<ul style="list-style-type: none"> ● 多做腰部及腳部伸展動作。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 提升學生身體溫度，增加柔韌度，減少受傷的機會。 	
2. 引入活動	10'	2.1 腳內側黏球 同學穿上貼有魔術貼的腳套，二人一組輪流用腳內側踢牆上的軟排球以黏出軟排球上的小膠球	<ul style="list-style-type: none"> ● 強調魔術貼碰球 ● 不斷重覆動作 	<ul style="list-style-type: none"> ● 利用視覺提示及重覆的動作讓學生掌握腳內側踢球的位置。 	
3. 技術發展	15'	2.2. 「南昌人傳球」 學生運用腳內側技巧進行傳球給南昌人練習	<ul style="list-style-type: none"> ● 強調用腳內側碰球 ● 留意重心腳擺放位置(放在顏色腳板上) ● 練習時高組距離加遠 	<ul style="list-style-type: none"> ● 讓學生感受腳內側傳球的動作要點及傳球方向。 	

程序	時間	教學內容/活動	教學要點	理念/理據	圖解及組織
4. 應用活動	15'	<p>傳給好朋友</p> <p>學生 4 人一組，1 人做好朋友站在指定色碟位置，學生在指定距離上進行腳內側傳球給好朋友，成功傳球得一分。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 重心腳站在足球旁 ● 向後拉腳 ● 腳內側觸球 ● 控制力度 	<ul style="list-style-type: none"> ● 傳球重點是要把球傳至目標人物前，把腳內側傳球技巧應用至實際環境上。 	
5. 整理活動	10	<ul style="list-style-type: none"> ● 總結本課節重點及作回饋 ● 舒緩活動：頭至腳。 ● 收拾器材 	<ul style="list-style-type: none"> ● 放鬆手腰腳 ● 合作收拾用具 	<ul style="list-style-type: none"> ● 自評 ● 促進學生恢復 ● 培養學生的責任感 	