

明愛樂進學校
課後活動教案

授課日期： 2019年5月6日 (星期 一)

時間： 15:45至-16:25

教師：吳沛川

學生人數：男 9 女 1 共10人

班別：小一至中六 (混齡)

場地：雨天操場

單元： 足球

用具： 足球10個、球網10個、魔術貼腰帶10條、小鈴噹10個、足球圖案3幅、定墊2幅、小膠球10個、魔術貼

學生已有知識 / 技能 / 態度：

1. 知識：大部分同學能從籃球、欖球及足球中拿出足球。
2. 技能：能用腳觸碰足球
3. 態度：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：運用腳內側踢球(高：能連續用腳內側踢球；初：用腳內側觸碰靜止的球。)

知識：指出腳內側的位置。

態度：透過協助收拾體育器材，提升學生責任感。

程序	時間	教學內容/活動	教學要點	理念/理據	圖解及組織
1. 引入活動	5'	熱身及伸展活動 學生跟隨早操音樂作熱身活動	<ul style="list-style-type: none"> －透過早操動作，提升身體各肌肉的協調 －讓學生做好運動前的準備，減少受傷的機會 	<ul style="list-style-type: none"> －熱身活動能提升學生身體溫度，有助增加柔韌度，減少受傷的機會 	<p>○：老師 x：學生</p> <p style="text-align: center;">X X X X X X X X X X X 台下</p> <hr/> <p style="text-align: center;">○ X 台上</p>

程序	時間	教學內容/活動	教學要點	理念/理據	圖解及組織
2. 技術發展	5'	2.1 運用特製教具「假腳」講解及示範腳內側踢球技巧	<ul style="list-style-type: none"> 強調用腳內側碰球 讓學生觸摸假腳教具的腳內側 把魔術貼貼在學生的腳內側，讓學生更清晰當天練習用腳踢球的位置。 	<ul style="list-style-type: none"> 認知層面發展 	<p>○：老師 x：學生</p> <pre> X X X X X X X X X X X X </pre> <p>○</p>
	5'	2.2. 練習活動一「腰帶足球」 練習用腳內側踢球 老師替學生穿好教具，然後指導他們在場中練習腳內側踢球技巧	<ul style="list-style-type: none"> 讓學生先把球放在腳前，然後拉腳，再用腳內側的貼紙位置踢球 	<ul style="list-style-type: none"> 足球用球網繫好，然後加上鈴噹，增加學生的興趣 增加學生的成功感，提升學習動機 	
	5'	2.3. 練習活動二 練習拉腳踢球動作 老師把貼有魔術貼的膠球貼在學生的腳內側，並在他們前方置有目標物。	<ul style="list-style-type: none"> 學生在目標物前可在扶持下擺動貼有膠球的腳，每次需讓膠球與目標物接觸。 能力較好的學生可以站後一步，在不用扶持下自行對目標物擺動貼有膠球的腳。 	<ul style="list-style-type: none"> 學生難於理解拉腳向後的動作，透過該練習增強拉腳往前踢的意識 	
3. 應用活動	10'	用腳內側把足球踢向目標 老師手持球網，學生站好後用腳內側把足球踢向目標。	<ul style="list-style-type: none"> 眼望足球 拉腳 腳內側碰球 	<ul style="list-style-type: none"> 透過重覆練習，提升學生用腳內側踢球的協調性 	
4. 遊戲	10'	用腳內側傳球至指定目標 老師將兩張長櫬平衡擺放，中間約1米距離，並於出口位置擺放不倒翁，學生要用腳內側把球踢向不倒翁。	<ul style="list-style-type: none"> 眼望足球 拉腳 腳內側碰球 	<ul style="list-style-type: none"> 長櫬能增加足球擊中目標的機會，提高學生的成功感。 	

程序	時間	教學內容/活動	教學要點	理念/理據	圖解及組織
5. 整理活動	5	簡單伸展動作 次序：頭、頸、肩膊、手、腰、腳。 總結課堂要點： - 眼望足球 - 拉腳 - 腳內側碰球 收拾器材	- 動作要慢，幫助同學放鬆及收拾心情。	- 伸展活動能促進學生恢復 - 提升學生的責任感	