

保良局余李慕芬紀念學校
體育科一單教節教案

授課日期： 2019年5月2日 星期 四 時間： 10:30 至 11:00 教師： 陳靖逸

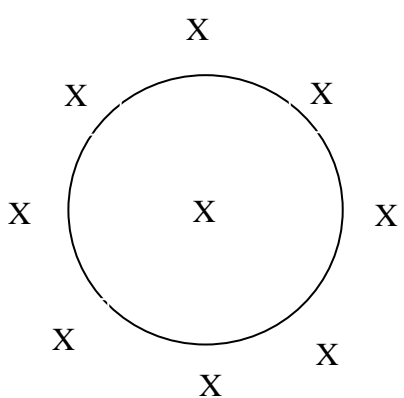
學生人數：男 5 女 4 共 9 人 組別： 第9組 場地： 操場、禮堂

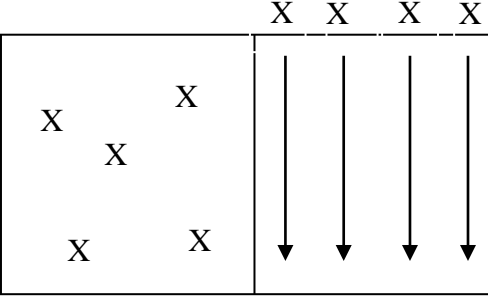



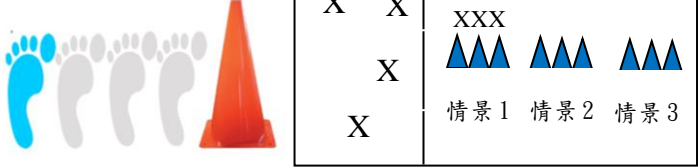
單元： 足球 教節： 1 用具： 足球5個、雪糕筒9個、色帶27條、軟排球9個及視覺提示咭

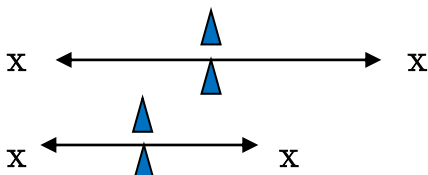
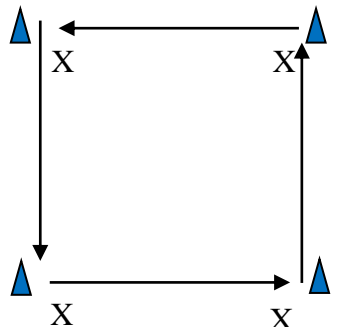
學生已有知識/技能 /態度： 1. 學生對足球有基本的認識 2. 技能：腳尖傳球
3. 樂於參與活動

主題： 腳內側傳球

預期學習成果 技能： 展示擺放重心腳正確的位置及運用腳內側傳球(高：重心腳+腳內側；初：腳內側)
認知： 說出/指出腳內側傳球的動作要點(腳內側+一隻腳掌位)
情意： 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. 引入活動	3' 2' (5')	<u>熱身及伸展活動</u> 恆常熱身-八步操 伸展 1. 轉腰 2. 側彎腰 3. 前後腳壓腿 4. 側壓腿	<ul style="list-style-type: none"> ● 重點提及腳內側及腳外側位置 ● 速度時快時慢 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 令學生活動身體，身心準備，並令學生掌握分辨腳內側及腳外側 ◆ 加強熱身的變化 	<p>X: 學生</p>  <p>圖一</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. 重溫腳內側踢球	5' (10')	<p>講解及示範腳內側踢球技巧。 「美斯式足球」 學生腳內側踢球跑</p> <ol style="list-style-type: none"> 聽哨子聲後，在指定範圍作踢球動作 聽哨子聲後，在指定範圍作腳內側踢球動作 聽哨子聲後，在指定範圍跑動中作腳內側踢球動作 	<ul style="list-style-type: none"> ● 雙手持色帶，用腳面/腳內側/腳外側踢球 ● 留意力度控制 ● 重心腳站穩 <p><u>安全指引:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 學生必須聽從指示進行活動 ● 不可踢到其他同學 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 教授新的技能前，與學生重溫之前所學的技能 ◆ 活動中加強不同的難度，以照顧學習差異 ◆ 球感練習 	<p>X: 學生</p>  <p>圖二</p> <p>情景 1</p>  <p>情景 2</p>  <p>其他輔助工具</p>  <p>情景 3</p>  <p>圖三</p>
3. 技術發展	10' (20')	<p>老師運用引導發現式學習方式 (Guided Discovery Learning)，透過有系統的方式提示讓學生了解重心腳的位置。</p> <p>情景 1 重心腳放雪糕筒旁</p> <p>情景 2 重心腳放雪糕筒旁相隔 1 隻腳掌位</p> <p>情景 3 重心腳放雪糕筒旁相隔 3 隻腳掌位</p> <p>提問學生</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 容唔容易踢到呢? 2. 容唔容易失重心跌倒呢? 3. 重心腳與足球的距離適合嗎? 	<ul style="list-style-type: none"> ● 重心腳與足球/雪糕筒相隔 1 隻腳掌位 <p><u>安全指引:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 學生須按指定的範圍活動，避免碰撞 ● 學生須留意同學之間的距離 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 異質分組，以照顧學習差異 ◆ 等候學生可進行「美斯式足球」，以增加活動時間 ◆ 於課堂中講解時間較為精要，提供較多活動時間 	<p>圖三</p>

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	8' (28')	<p>「穿隧道」-初組</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 學生 2 人 1 組，每組一個足球，中間放置 2 個色碟。 2. 2 人在指定的距離上進行腳內側，足球須越過色碟。 3. 當球傳到另一端時，需用腳踏停足球。 4. 老師會不停檢視學生動作，並將有關的教學要點灌輸給學生。 <p>「四角傳球」-高組</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 學生 4 人 1 組，每組一個足球。 2. 當球傳到另一端時，需用腳踏停足球。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 先站在足球旁邊，然後拉後主力腳 ● 重心腳與足球相隔一隻腳掌位 ● 傳球時須叫喚隊友姓名 ● 留意力度控制 <p><u>安全指引:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 學生必須聽從哨子聲進行活動 ● 重心腳與足球相隔一隻腳掌位 ● 用腳踏停足球 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 透過上述的引導發現式學習方式應用於活動中 	<p>X: 學生 ▲: 色碟</p>  <p>圖 四</p>  <p>圖 五</p>
5. 整理活動	2' (30')	<p>老師給予回饋及伸展活動</p> <ul style="list-style-type: none"> -由表現較佳的同學作示範。 -由其他同學指出/說出傳球的動作要點。 <p>學生分工收拾用具</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 轉向、重心腳指向隊友 ● 放鬆手部、腰及腿 ● 保持呼吸 ● 老師分配學生收拾用具 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 欣賞同學的努力和表現 	