



張沛松紀念中學

黎昭麟老師

透過校本足毬課程提升學校的體育文化

學習足毽的特性

- ▶ 柔韌性
- ▶ 連踢動作：鍛鍊移動性、控制力及反應
- ▶ 充足的運動量
- ▶ 不用共用器材(每人一毽)



- ▶ 沒有身體接觸
- ▶ 有合適的社交距離
- ▶ 男女子可以一同上堂
- ▶ 具挑戰性

場地方面

- ▶ 建議在室內進行，以免受風力影響
- ▶ 最佳的場地為能播放視聽媒體

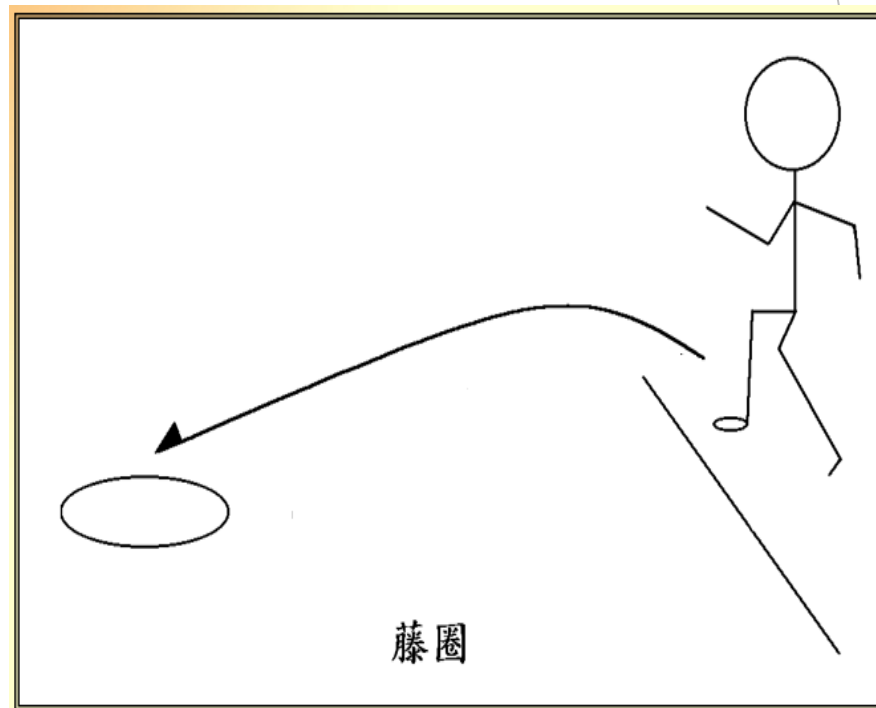
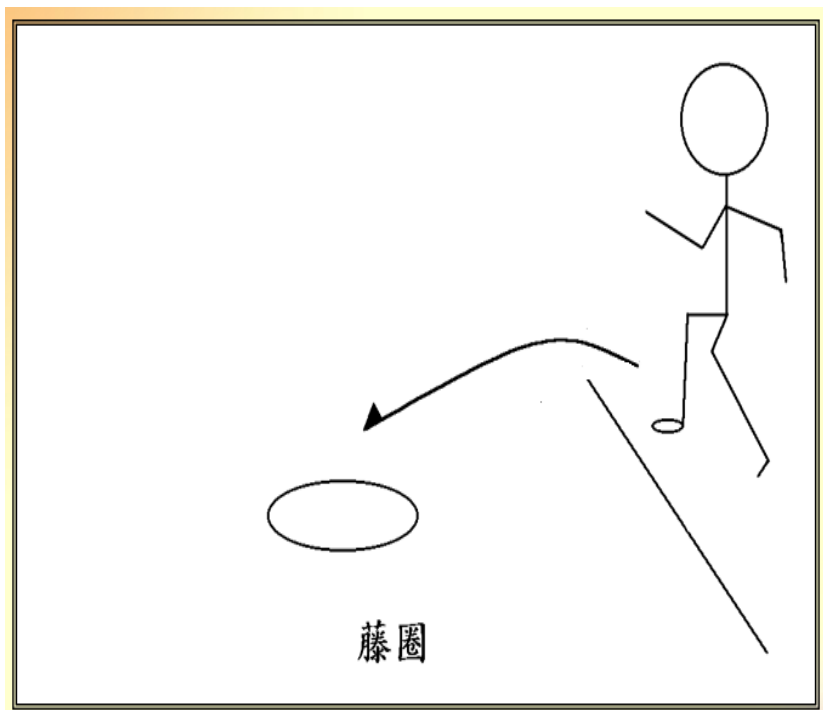
足毬教學內容

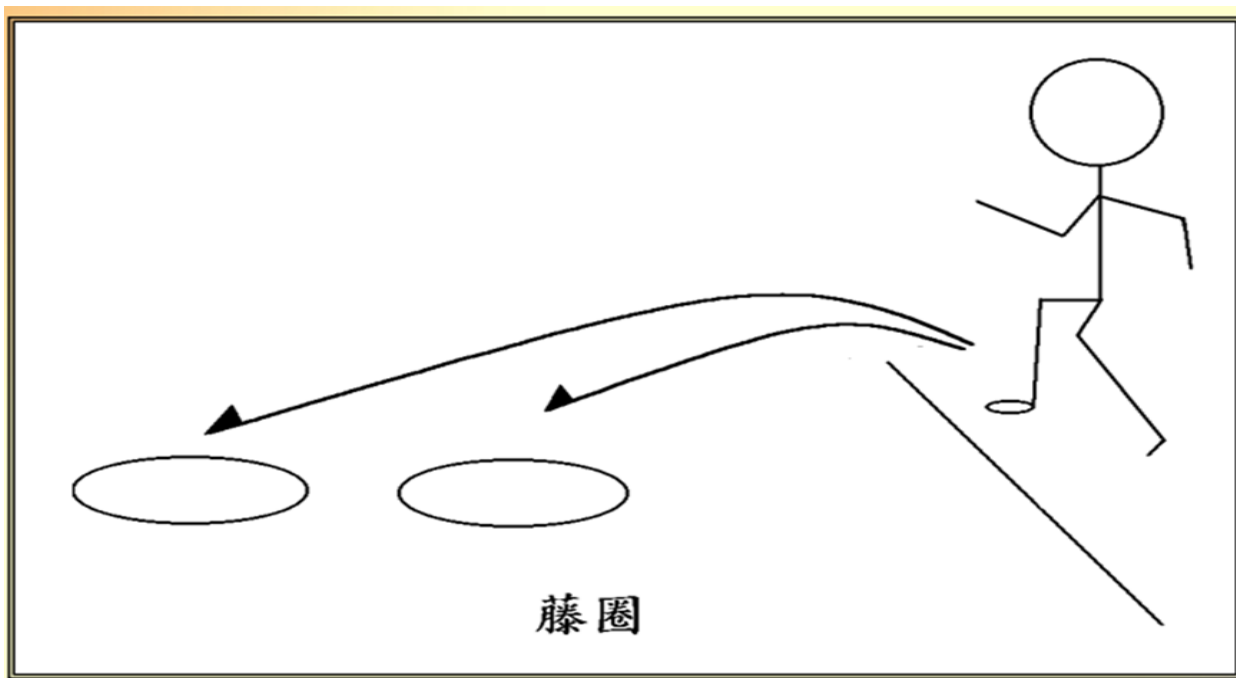
- ▶ 拋毬動作
- ▶ 抬腳動作
- ▶ 踢毬高度
- ▶ 習慣腳方向控制
- ▶ 身體協調技能

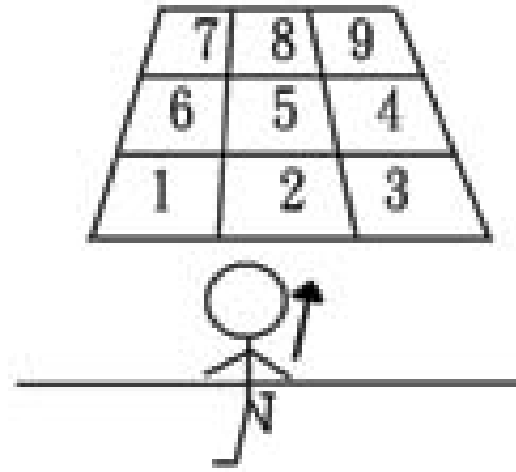
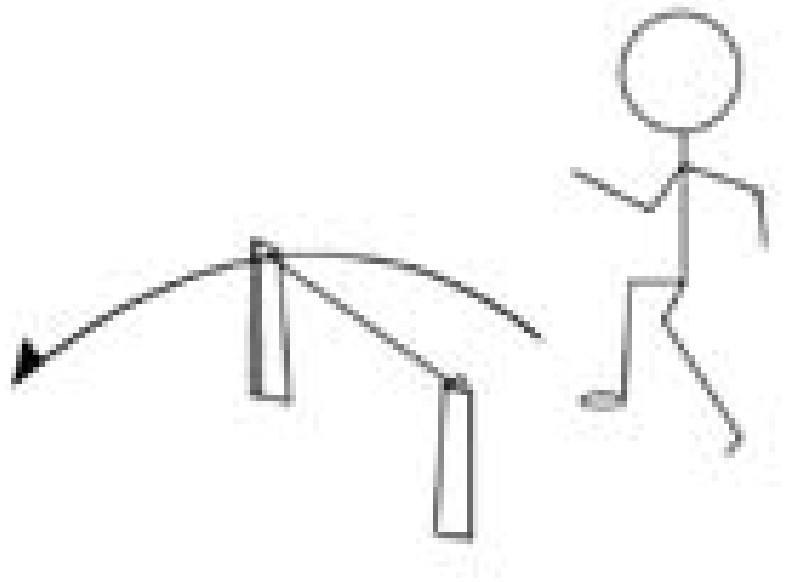
<https://gopro.com/v/MJL6ypzMkGdKZ>

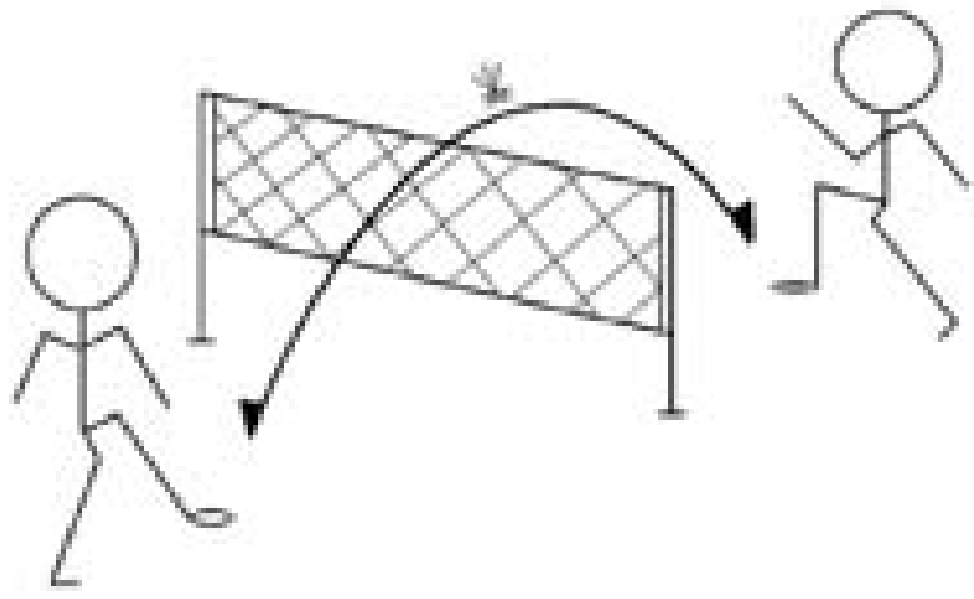
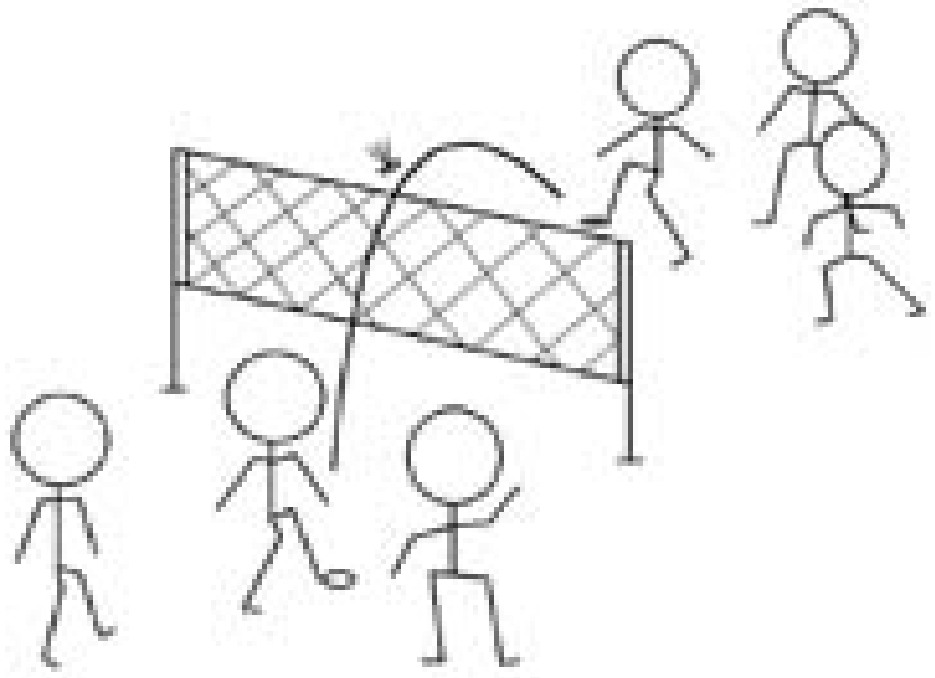
- ▶ 用手拋毬
- ▶ 拋毬高度抬腳正踢時間
- ▶ 踢毬角度
- ▶ 踢毬方向
- ▶ 慣用腳由空中回覆到下一個準備位置

足毽小遊戲分享











提升學生學習動機

- ▶ 成為學校的文化
- ▶ 一邊看影片，一邊學
- ▶ 挑戰性(與自己、與同學比賽、龍虎榜)
- ▶ 學生能夠做到
- ▶ 有成功感
- ▶ 紀錄自己每堂的成績(量化)
- ▶ 拍攝學生的踢毽動作

校本足毬課程

| 年級 | 學習內容 | 共通能力/技能 |
|----|---------------|-----------------|
| 中一 | 技能學習(Level 1) | 腳內側、腳外側、大腿、腳面 |
| 中二 | 技能學習(Level 2) | 混合四式 |
| 中三 | 技能學習(Level 3) | 隊際比賽 |
| 中四 | 動作分析 | 運用資訊科技能力、解決問題能力 |
| 中五 | 分組拍攝教學影片 | 協作能力、溝通能力 |
| 中六 | 設計教學活動 | 創造力 |

教學策略(技巧教學順序)

- ▶ 大腿/膝
- ▶ 腳內側
- ▶ 腳背
- ▶ 腳外側
- ▶ 混合四式
- ▶ 個人比賽
- ▶ 隊際比賽

教學策略(教學步驟)

- ▶ 動態熱身
- ▶ 靜態熱身
- ▶ 針對教學活動及技巧安排熱身活動
- ▶ 將手拍打觸毬位置
- ▶ 將毬放在腳上感受觸毬位置

教學策略(教學步驟)

▶ 放、踢、接

▶ 放毽

▶ 踢毽

▶ 接毽

教學策略(教學步驟)

- ▶ 保持自己位置不多移動
- ▶ 交換腳練習
- ▶ 一下右、一下左
- ▶ 連續踢
- ▶ 混合練習

教學策略(教學重點)

- ▶ 放(先放，讓腳感受、踢、接)
- ▶ 膝踢(膝頭放腰間)
- ▶ 內側踢(放毬放左邊膊頭，直線，腳內側凹，左落去的位置中間)
- ▶ 進展(手接一接，幫一幫)

教學策略(教學重點)

- ▶ 外側踢(手肘放腰間，難掌握)
- ▶ 混合四式(在考試中顯示四式)
- ▶ 個人比賽
- ▶ 踢毽比賽(放椅)

教學策略(教學重點)

- ▶ 放、踢、接(協調)，先做慣用腳(左、右都嘗試)
- ▶ 各項基本動作必須左右動作交換練習，以促進身體平衡，養成良好的姿勢。
- ▶ 放毬位置(不要向上拋、不要太高、大約腰位置)
- ▶ 踢(腳內側指向天、多數學生向前、太高、太大力)
- ▶ 接(單手、雙手)
- ▶ 一分鐘完成多少次(照顧個別差異)

教學策略(教學重點)

- ▶ 逐排示範讓學生有合適的挑戰，比個人示範學生較容易接受
- ▶ 共同目標：每堂紀錄自己最高下數(進展性評估)、全班加埋200下
- ▶ 分班比賽：可以抽學號、全班做

學習上困難

- ▶ 協調
- ▶ 時間配合
- ▶ 放毬高度
- ▶ 腳內側不是向上
- ▶ 柔軟度不足
- ▶ 踢完腳不放下來再踢

評估

- ▶ 評核：連續的下數/一分鐘的下數
- ▶ 訂立不同的評核標準(一個指定範圍內，連續踢，除了手外，其他身體部位都計算)
- ▶ 給予補考機會(每人三次機會，計最高成績的一次)

自評的參考資料

正踢動作技能測驗

() 年級 日期：

| 連續下數 | 等級 |
|-------|----|
| 2 | C |
| 3 | C+ |
| 4-5 | B- |
| 6-7 | B |
| 8-9 | B+ |
| 10-14 | A- |
| 15 | A |

| 項目 | 動作要領 | 純熟 | 不純熟 | 無法完成 |
|----------------|------------------------------|----|-----|------|
| 1. 持毬動作 | 習慣手的手掌向上、四指平行 毬子底座置放其上。 | | | |
| 2. 持毬動作 | 持毬時，手掌能置放於胸前約 15~25 公分之間。 | | | |
| 3. 慣用腳 | 腳尖輕抵地面 | | | |
| 4. 慣用腳 | 小腿往身體內側上方抬起。 | | | |
| 5. 慣用腳 | 當小腿抬到與地面平行時，以鞋 內側面接觸來毬。 | | | |
| 6. 非慣用腳 | 腳底貼住地面膝蓋微微彎曲。 | | | |
| 7. 軀幹 | 踢毬時軀幹微微往前傾，保持身 體的平衡。 | | | |
| 8. 眼睛 | 專心注視毬子 | | | |
| 9. 慣用手拋 毬高度 | 將毬子往上拋，約在眼睛的高 度。 | | | |
| 10. 連續踢 毬動作 | 能夠配合自己的節奏，做規律的 踢毬動作。 | | | |
| 總分 | | | | |

附記：學童動作優良純熟，給予 2 分；動作不純熟，則給 1 分；

無法完成表列的踢毬動作，給予 0 分。

中五體育科
足毬-腳內側踢

1.拍攝足毬(腳內側踢)教學影片(限時 2 分鐘)

示範 1 : F.1() _____ () 示範 3 : F.1() _____ ()

示範 2 : F.1() _____ ()

講解 1 : F.1() _____ () 講解 3 : F.1() _____ ()

講解 2 : F.1() _____ ()

拍攝 1 : F.1() _____ () 拍攝 3 : F.1() _____ ()

拍攝 2 : F.1() _____ ()

龍虎榜

▶ 分級

▶ 分男女

▶ 全校

| 足毬龍虎榜(中一) | | | | |
|-----------|----|------|----|------|
| 排名 | 男子 | 連續下數 | 女子 | 連續下數 |
| 1 | | | | |
| 2 | | | | |
| 3 | | | | |
| 4 | | | | |
| 5 | | | | |
| 6 | | | | |
| 7 | | | | |
| 8 | | | | |
| 9 | | | | |
| 10 | | | | |

| 足毬龍虎榜(全校) | | | | |
|-----------|----|------|----|------|
| 排名 | 男子 | 連續下數 | 女子 | 連續下數 |
| 1 | | | | |
| 2 | | | | |
| 3 | | | | |
| 4 | | | | |
| 5 | | | | |
| 6 | | | | |
| 7 | | | | |
| 8 | | | | |
| 9 | | | | |
| 10 | | | | |

姓名：_____ 班別：_____ ()

| | 10月 | 11月 | 12月 | 1月 | 2月 | 3月 | 4月 | 5月 |
|----|-----|-----|-----|----|----|----|----|----|
| 1 | | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | | |
| 5 | | | | | | | | |
| 6 | | | | | | | | |
| 7 | | | | | | | | |
| 8 | | | | | | | | |
| 9 | | | | | | | | |
| 10 | | | | | | | | |
| 11 | | | | | | | | |
| 12 | | | | | | | | |
| 13 | | | | | | | | |
| 14 | | | | | | | | |
| 15 | | | | | | | | |
| 16 | | | | | | | | |
| 17 | | | | | | | | |
| 18 | | | | | | | | |
| 19 | | | | | | | | |
| 20 | | | | | | | | |
| 21 | | | | | | | | |
| 22 | | | | | | | | |
| 23 | | | | | | | | |
| 24 | | | | | | | | |
| 25 | | | | | | | | |
| 26 | | | | | | | | |
| 27 | | | | | | | | |
| 28 | | | | | | | | |
| 29 | | | | | | | | |
| 30 | | | | | | | | |
| 31 | | | | | | | | |

延伸活動的建議

- ▶ 在家練習
- ▶ 訓練日誌
- ▶ 練習記錄表
- ▶ 校本足球社際比賽(可考慮以上載影片模式舉行)

張沛松紀念中學

校本足毬獎勵計劃

| 級別 / 章別 | 控毬的身體位置 (腳內側、腳外側、大腿、腳面) | 連續控毬 | 踢毬距離 | 開毬 | 兩腳對踢 |
|-----------|----------------------------|------|------|----------------|------------|
| I 銅章 | 1 個 | 2 次 | 1 米 | --- | --- |
| II 銀章 | 2 個 | 5 次 | 2 米 | --- | 2 次來回 |
| III 金章 | 3 個 | 10 次 | 3 米 | 其中 一個 場區 | 5 次來回 |
| IV 白金章 | 4 個 | 20 次 | 5 米 | 左右 兩個 場區 | 10 次來 回 |

足毬文化

- ▶ 課堂
- ▶ 全校參與模式
- ▶ 參與率
- ▶ 學校活動
- ▶ 跨學科、跨組
- ▶ 傳承