

單元教案

學校： 筲箕灣官立小學

單元： 足球

級別： 5

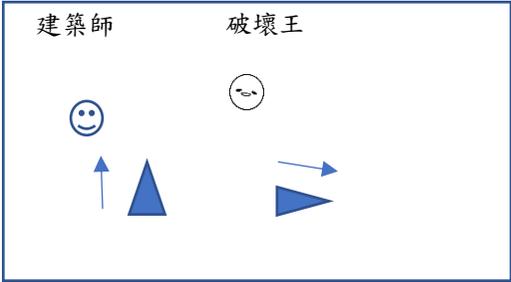
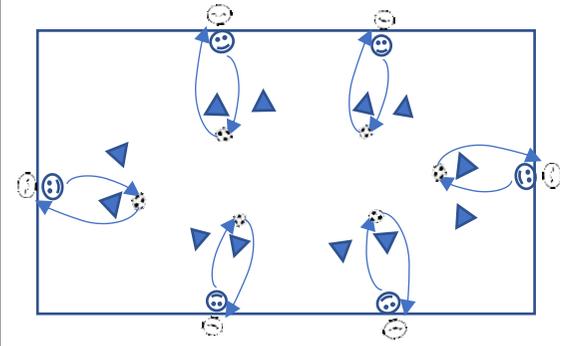
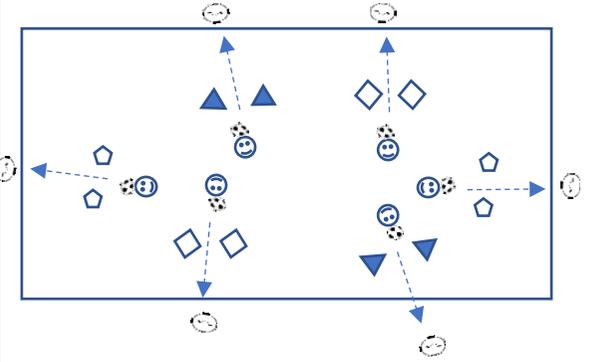
人數： 26

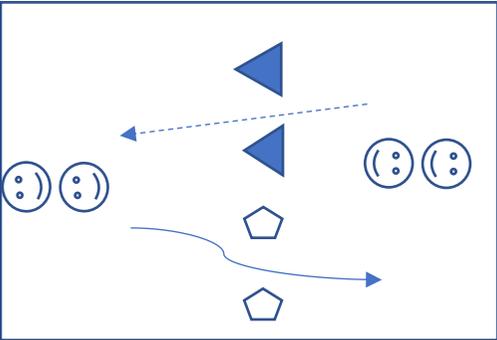
總教節： 3

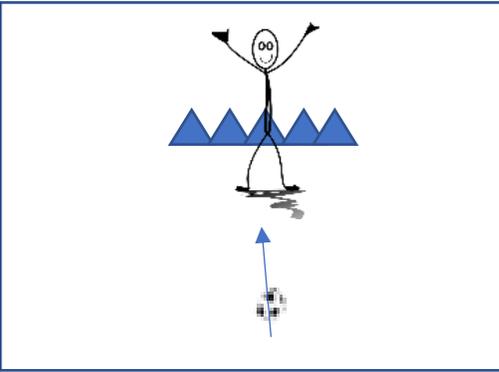
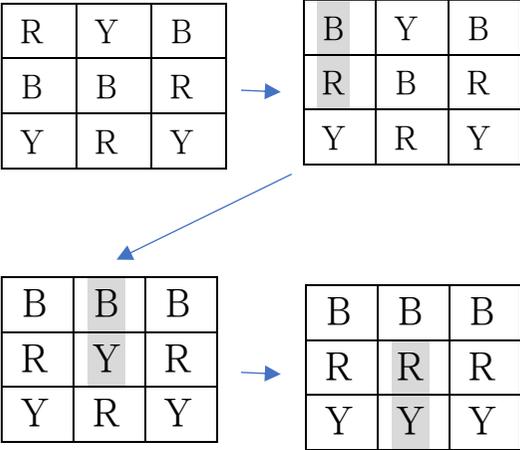
用具： 飛碟、雪糕筒、足球

學生已有知識： 利用腳內側運球、傳球及腳底停球

單元目標	體育技能	學生能 1. 利用腳內側及腳外側運球 2. 利用腳內側傳接球
	健康及體適能	學生能 1. 以掌上壓左右手交替的動作強化核心肌力(Give me Five)
	運動相關的價值觀和態度	學生能 1. 尊重同學在不同活動中的表現、與同學合作完成目標
	安全知識及實踐	學生能 1. 善用場地空間，避免碰撞，以腳的不同部份停球，以免滑倒
	活動知識	學生能 1. 比較腳的不同部份操控足球的優劣 2. 足球的比賽規則
	審美能力	學生能 1. 欣賞球在受控下仍能流暢運動

課節 重點	第一節 腳內、外側運球	第二節 腳內外側傳接球	第三節 腳內外側運球及傳接球
<p>熱身活動</p>	<p>「建築師與破壞王」： 學生分成兩大組，一組為建築師，一組為破壞王。</p> <p>隨地放置雪糕筒，學生在場內隨意走動。建築師負責將雪糕筒直立放置，破壞王則將之推到橫放。</p> <p>走動期間，可以利用不同的移動技能，如滑步，開合跳，單腳跳，雙腳跳等。</p> 	<p>「你過龍門」： 二人一組，利用同色飛碟放置小龍門，A要運球穿過龍門，B站在球場的邊線，再將球交予B。</p> <p>註：可以利用任何方法運球，提升球感。</p> <p>Level 1: 交給自己組員 Level 2: 交給沒有球的同學 (學習觀察) Level 3: 改變傳球方式(a. 面對面傳球, b. 從後傳球, B 需上前接球)</p> 	<p>「球過龍門」： 二人一組，利用同色飛碟放置小龍門，每色至少有兩組小龍門。A在場內運球，傳球穿過小龍門，B站在小龍門的另一端接球。</p> <p>Level 1: 找同色小龍門傳球 Level 2: 不可找同色的小龍門傳球 Level 3: 改變傳球方式(a. 面對面傳球, b. 從後傳球, B 需上前接球)</p> 

課節 重點	第一節 腳內側及腳外側運球	第二節 腳內外側傳接球	第三節 腳內外側運球及傳接球
<p style="text-align: center;">技能發展</p>	<p>「高級建築師」 (層層疊) 分成六組，每組兩個足球，相同數量的飛碟和雪糕筒。以接力方式直線運球，到達基地後，用腳底停球，在基地利用飛碟及雪糕筒「起樓」，最快完成為勝。 註：學生等候期間，需利用足球作球感練習，或練習開合跳，可加入工具協助練習。</p> <div style="text-align: center;">  </div>	<p>「射龍門」 3-4人一組，分兩邊以腳內側對傳，傳球路線中間用飛碟放置小龍門，傳球時需穿過小龍門，如成功則逐步收窄小龍門，或拉長傳球距離。 註：學生等候期間，需利用足球作球感練習，或練習開合跳，可加入工具協助練習</p>	<p>「你有你帶，我有我傳」 3-4人一組，每組放置兩個小龍門。分成兩邊，面對面站立。一邊負責運球穿過小龍門，一邊負責傳球穿過小龍門。 註：學生等候期間，需利用足球作球感練習，或練習開合跳，可加入工具協助練習</p> <div style="text-align: center;">  </div>

課節 重點	第一節 腳內、外側運球	第二節 腳內外側傳接球	第三節 腳內外側運球及傳接球
分組活動	<p>「手快有、手慢無」</p> <p>學生分成 6 組，將所有雪糕筒和飛碟放在中間位置，以腳內、外側運球方式接力，每次拿取一個「建築材料」。</p> <p>待所有材料被取走後，組員之間溝通，疊出最高的建築物為勝。</p>	<p>「守護城堡」</p> <p>分成五組，其中一組先防守，四組進攻。防守組每人需要在雪糕筒前，用腳內側或腳底接球，接球後將球回傳，阻止對方攻擊自己的雪糕筒。如擊中雪糕筒，進攻者需自行放回原位，讓隊友繼續進攻。</p> <p>2分鐘時限，每擊中一個雪糕筒得一分，最高分為勝。</p> 	<p>「同色!Gotcha!」</p> <p>利用3隻色的飛碟，以3x3方式排列，每次運球及用腳底停球，只可橫向或縱向交換飛碟，直至直排或橫排的顏色相同為勝。回程時以腳內側傳球。</p> <p>兩組對賽，每組將飛碟混合排序，為求對方以最多次數才能把飛碟顏色統一。</p> 
整理及延伸	<ol style="list-style-type: none"> 舒緩活動及收拾用具 教師指示課堂後的延伸活動：在課後進行「Give me Five」，強化核心肌群。 單腳左右跳 20 次，強化下肢肌力及腳腕的穩定性。 	<ol style="list-style-type: none"> 舒緩活動及收拾用具 教師指示課堂後的延伸活動：在課後進行「Give me Five」，強化核心肌群。 單腳左右跳 20 次，強化下肢肌力及腳腕的穩定性。 	<ol style="list-style-type: none"> 舒緩活動及收拾用具 教師指示課堂後的延伸活動：在課後進行「Give me Five」，強化核心肌群。 單腳左右跳 20 次，強化下肢肌力及腳腕的穩定性。