

2020/21 年度 發展活躍及健康校園計劃 單元教案

學校： 浸信會天虹小學

單元： 足毬—手掌毬、腳內側

級別: 4 年級


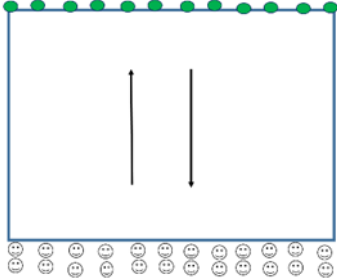
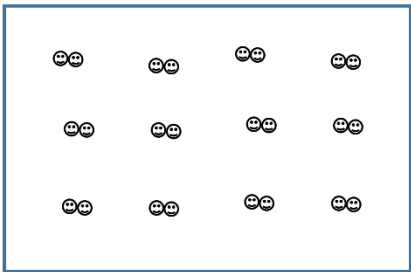
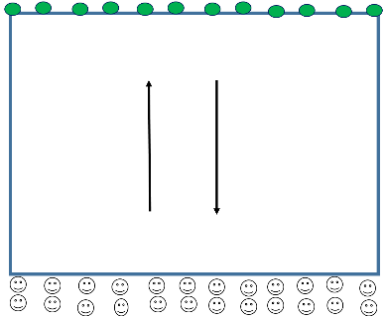
人數： 24

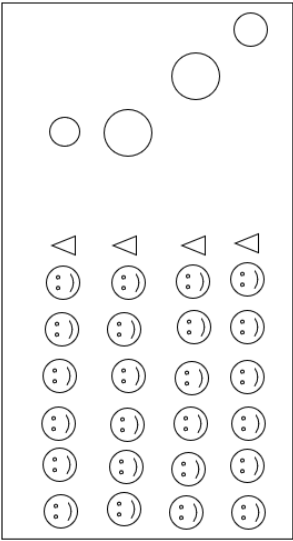

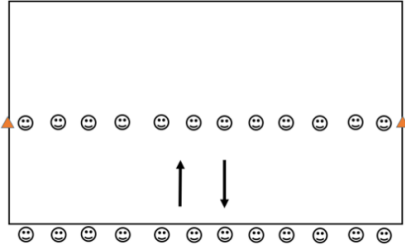

總教節： 4

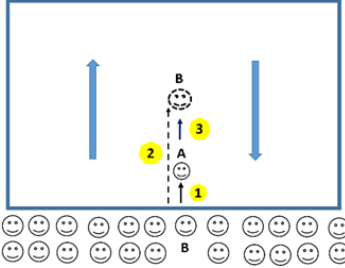
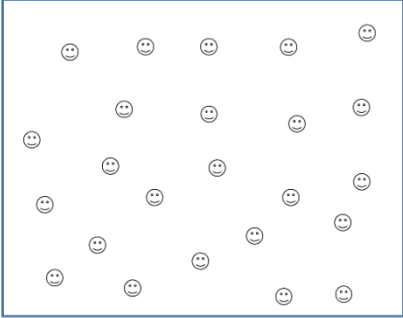
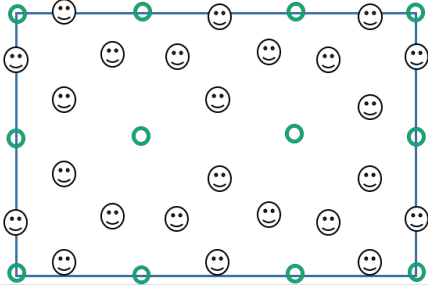

用具： 足毬 25 隻、豆袋 12 個、飛碟 12 個

同學已有知識 / 技能 / 態度： 同學已掌握 1) 操控用具:拋、接、踢空中球、單手持拍擊球 2) 移動技能：跑步、單足跳、併步

單元目標：	體育技能	<p>同學能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 培養毬感 2. 掌握手掌毬、腳內側踢毬的技巧
	健康及體適能	<p>同學能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 透過參與活動，提高身體協調能力，增強心肺功能 2. 於小息及課後進行延伸練習，從而提升同學的活動量，並培養強健體魄
	運動相關的價值觀和態度	<p>同學能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 培養對足毬的興趣 2. 主動協助及提示同學動作要點，幫助有需要的同學 3. 積極投入課堂，追求自我進步
	安全知識及實踐	<p>同學能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 善用場地空間，避免碰撞 2. 遵守活動規則，顧及同學安全 3. 明白熱身和伸展的重要性
	活動知識	<p>同學能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 明白手掌毬、腳內側的動作要點 2. 認識足毬比賽的基本規則
	審美能力	<p>同學能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 欣賞別人踢毬的動作和技巧

課節 重點	第一節 手掌毬	第二節 腳內側踢毬	第三節 腳內側踢毬	第四節 腳內側踢毬
引入活動	<p>打毬 每人一隻毬，教授放毬技巧： 放於眼前準備、距離約一前 臂、用非慣用手持毬、放手讓 毬垂直跌下。</p> <p>慣用手放於身旁，放毬後手由 下而上打毬，增強學生對毬的 感覺。</p> <p>LEVEL 1：放打雙手接 LEVEL 2：放打單手接 LEVEL 3：放打打單手接</p> 	<p>接力 兩人 (A,B) 一組，站在邊線 後準備。每組一隻毬會放在對 面線的邊線上。一下哨子聲， 同學 A 把慣用手向下伸直，並 放到兩腳中間位置，然後以慣 用腳內側觸手五次。完成後跑 到對面線拿起毬用手掌向上拍 毬三下，完成後把毬放回原位 並跑回起點。同學 B 立刻開 始，重複同學 A 的練習，如此 類推。重複數次，更可換成非 慣用腳嘗試。老師會鼓勵同學 連續拍毬及積極投入。</p> 	<p>邊個夠我地多 兩人 (A,B) 一組，每組一隻 毬，每組持毬站在空位，準備 以腳內側控毬接力，成功以腳 內側觸毬為一下，可用手掌控 毬，但最多一下。同學 A 累積 觸毬三下後，到同學 B 接力累 積觸毬三下。一位同學控毬 時，另一位負責數下數。限時 兩分鐘，以累積最高控毬次數 為目標。</p> <p>進入第二回合，最高下數的三 個組別則不可用手掌控毬以增 加難度，其餘的同學如常進 行。如此類推。</p> 	<p>升降機接力 兩人 (A,B) 一組，站在邊線 後準備。每組一個豆袋會放 在對面邊線上。一下哨子 聲，同學 A 跑到對面，提膝 把豆袋放在腳內側位置保持 平衡，並往上移動 3 次 (升 降機)，成功後放回豆袋並跑 回起點。同學 B 立刻接力跑 到對面拿豆袋做升降機 3 次，再跑回起點，如此類 推。老師稱讚能讓豆袋不落 地的同學，並鼓勵積極投入 的同學，期望達標。</p> <p>變化：以橫併步移動。</p> 

課節 重點	第一節 手掌毬	第二節 腳內側踢毬	第三節 腳內側踢毬	第四節 腳內側踢毬
技能發展	<p>命中目標</p> <p>地上放了大小不同的呼拉圈，呼拉圈的距離亦有所不同，命中可獲得不同分數；學生可利用手掌毬技術，把毬打進圈內，各人按自己的能力，挑戰不同的呼拉圈。活動後，學生需報告自己的分數。</p> 	<p><u>一手一腳 (放踢接)</u></p> <p>Level 1: 每人持足毬站在空位。手放在胸前方 (約一隻前臂距離)「放」毬，用腳內側把毬子向上「踢」一下，再以雙手「接」回，如此類推。成功十次後可換腳嘗試。成功同學可挑戰Level 2。</p> <p>Level 2: 右腳「踢」毬的同學，以「右」、「左」行兩步後再緊接 Level 1 的<u>一手一腳</u> (以單手「接」毬)，回到原位再重複練習，掌握迎毬的感覺。提醒同學注意安全及保持適當距離。</p> 	<p><u>傳毬練習</u></p> <p>Level 1: 兩人 (A,B)一組，每組一隻毬，站在指定線上。同學A放毬後以腳內側踢給同學B，同學B雙手接毬後，再放毬及以腳內側踢給同學A，如此類推。成功傳接10次，可以挑戰Level 2。</p> <p>Level 2: 雙手接毬變為單手接毬 / 手掌向上拍毬 (最多兩下)，然後傳毬。</p> 	<p><u>網前傳毬練習</u></p> <p>Level 1: 兩人 (A,B)一組，每組一隻毬，兩人分別站在網前位置。同學A放毬後以腳內側踢給同學B，同學B雙手接毬後，再放毬及以腳內側踢給同學A，如此類推。成功傳接10次，可以挑戰Level 2。</p> <p>Level 2: 雙手接毬變為手掌向上拍毬 (最多兩下)，然後傳毬。</p> 

課節 重點	第一節 手掌毬	第二節 腳內側踢毬	第三節 腳內側踢毬	第四節 腳內側踢毬
應用活動	<p><u>接龍</u> 二人 (A,B)一組，每組一隻毬，在邊線上排列。一下哨子聲，同學 A 跑到同學 B 前方，同學 B 放毬再以手掌毬打給 A，A 以雙手接住， B 再跑到 A 前方，A 放毬並以手掌毬打給 B，如此類推，直至來回返起點，限時內能返回起點最多次為勝。若過程中接不到毬，撿毬後要把毬給回對方打，直至接起才能交換角色再傳。老師鼓勵同學互相合作幫忙。</p> 	<p><u>多手多腳</u> 每人持足毬站在空位，按老師指示完成任務： LEVEL 1：踢打接 LEVEL 2：踢踢打接 老師可按學生能力給予不同的任務。最後可給予自由時間，請學生自己記錄累積踢或打得最多下數，鼓勵同學自我挑戰，追求進步。 <u>變化</u>：限制用手拍毬的次數</p> 	<p><u>圍毬比賽</u> 4人一組，可用腳內側互相傳毬。每人最多能連續踢兩下，也可以單手接起來毬再以腳踢一下的方式進行。每人需一邊傳一邊大聲報數 (用腳觸毬才計算)。限時兩分鐘，以累積最高傳毬次數為目標。 <u>進入第二回合</u>，最高下數的兩個組別則不可用手接毬以增加難度，最多只能用手掌向上拍毬一下，即以腳傳毬。限時兩分鐘，紀錄一次傳毬最高的下數，最高的兩組為勝。</p> 	<p><u>簡易網毬比賽</u> 2人一組，與另一組同學比賽；腳內側 / 手掌毬技術進行比賽，每人最多能連續踢兩下，也可以單手接起來毬再以腳踢一下的方式進行。在四次控毬 / 傳送內把毬踢到對面場區，毬於對方場落地，己方可得一分，在三分鐘內獲得最多分的隊伍獲勝，第二回合將由勝方對勝方。</p> 

<p style="text-align: center;">整理及延伸</p>	<p>整理用具： 指導同學收拾足毬及其他用具</p> <p>伸展、提問：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 手掌毬的手掌朝天，手下而上揮動 • 毬降到心口時，從下而上打毬 <p>延伸：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 複習「打毬」(自訂拍的下數)。 • 透過影片學習腳內側動作，把雙手放在腹前下方，以左右腳的腳內側輪流觸手，換腳時可結合跳躍。 • 練習下一節的腳內側控毬 • 若家中沒有毬，可以包裝紙巾 / 紙球代替。 	<p>整理用具： 指導同學收拾足毬及其他用具</p> <p>伸展、提問：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 踢毬腳的腳尖指向前 (12 點)，膝關節往外攤開，腳內側跟腳尖呈平面 • 毬降到重心腳的膝頭時，從下而上踢毬 <p>延伸：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 複習「多手多腳」(自訂踢 / 拍的下數)。 • 複習腳內側動作，把雙手放在腹前下方，以左右腳的腳內側輪流觸手，換腳時可結合跳躍。 • 練習下一節的腳內側傳毬，嘗試面向沙發 / 椅子 / 床，放毬，並以腳內側把毬踢到沙發 / 椅子 / 床上。 • 若家中沒有毬，可以包裝紙巾 / 紙球代替。 	<p>整理用具： 指導同學收拾足毬及其他用具</p> <p>伸展、提問：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 怎樣的傳送能令組員容易接住 <p>延伸：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 複習「多手多腳」(自訂下數)。 • 邀請同學回到家中和家人練習傳接，將自己所學與家人分享 	<p>整理用具： 指導同學收拾足毬及其他用具</p> <p>伸展、提問：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 比賽規則 <p>延伸：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 發放網毬比賽影片給學生觀摩 • 重溫比賽規則 • 想一想如何合作才能得分
---	---	--	--	--

課堂活動	體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力
打毬	培養毬感	提高身體協調	追求自我進步	留意空間運用，以免受傷	認識手掌毬的擊毬位置	動作美：手掌擊打毬動作流暢
命中目標	<ul style="list-style-type: none"> - 掌握腳內側踢的技巧 - 培養毬感 	提高身體協調及距離感	積極投入課堂，追求自我進步	遵守活動規則	認識手掌毬的擊毬技巧，力度運用	氣氛美
接力	培養毬感	提高身體協調，並增強心肺功能	積極投入課堂，組員之間互相鼓勵	遵守活動規則，顧及同學安全	認識手掌毬的擊毬技巧，力度運用	動作美：腳內側踢動作流暢
一手一腳	<ul style="list-style-type: none"> - 掌握腳內側踢 / 腳面踢的技巧 - 培養毬感 	提高身體協調及距離感	積極投入課堂，追求自我進步	留意空間運用，以免受傷	認識腳內側踢 / 腳面踢的動作要點	動作美：腳內側踢 / 腳面踢動作流暢
多手多腳	<ul style="list-style-type: none"> - 掌握腳內側踢的技巧 - 培養毬感 	提高身體協調及距離感	積極投入課堂，追求自我進步	留意空間運用，以免受傷	<p>腳內側踢毬（向上）擊球腳的腳尖指向前（12點），膝關節往外攤開，使腳內側跟腳尖呈平面</p> <p>毬降到重心腳的膝頭時，下而上擊毬</p>	動作美：腳內側踢動作流暢
邊個夠我地多	掌握腳內側踢的技巧	提高身體協調及距離感	<ul style="list-style-type: none"> - 追求自我進步 - 組員之間互相鼓勵和合作 	留意空間運用，以免受傷	明白控毬要點 需輕力，動作小，不會踢高於腰	<ul style="list-style-type: none"> - 動作美：腳內側踢 / 腳面踢動作流暢 - 氣氛美

課堂活動	體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力
傳毬練習 / 網前傳毬練習	掌握腳內側踢毬的技巧	提高身體協調及距離感	<ul style="list-style-type: none"> - 積極投入課堂，追求自我進步 - 組員之間互相鼓勵和合作 	留意空間運用，以免受傷	腳內側踢毬降到重心腳約膝頭位置時，腳從後向前擊毬	<ul style="list-style-type: none"> - 動作美：腳內側踢 / 腳面踢動作流暢 - 氣氛美
接龍	掌握腳內側踢毬的技巧	提高身體協調及距離感	組員之間互相鼓勵和合作	遵守活動規則，顧及同學安全	明白腳內側踢（向前）的動作要點	氣氛美
升降機接力 / 一手一腳接力	<ul style="list-style-type: none"> - 掌握腳內側踢毬的技巧 - 培養毬感 	提高身體協調，並增強心肺功能	積極投入課堂，組員之間互相鼓勵	遵守活動規則，顧及同學安全	明白腳內側踢 / 腳面踢（向上）的動作要點	<ul style="list-style-type: none"> - 動作美：腳內側踢 / 腳面踢動作流暢 - 氣氛美
圍毬比賽	掌握腳內側踢毬的技巧	提高身體協調及距離感	組員之間互相鼓勵和合作	遵守活動規則，顧及同學安全	認識足毬比賽的基本規則： 每人最多連續踢兩下	氣氛美
簡易網毬比賽	掌握腳內側踢毬的技巧	提高身體協調及距離感	組員之間互相鼓勵和合作	遵守活動規則，顧及同學安全	認識足毬比賽的基本規則： 每人最多連續踢兩下 最多四次傳送要把毬踢到對方場區	氣氛美