

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： 足毽-手掌毽、腳內側

級別: 4 年級

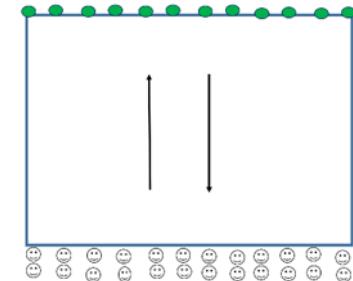
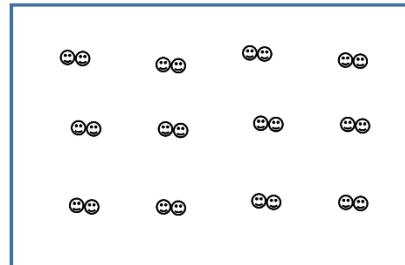
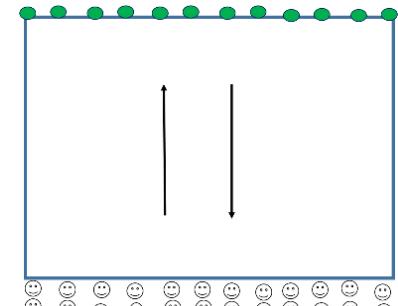
人數： 24

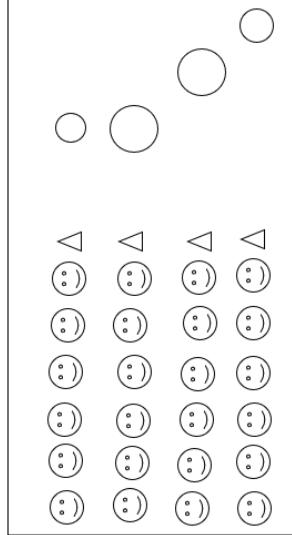
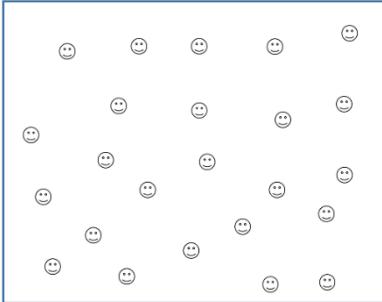
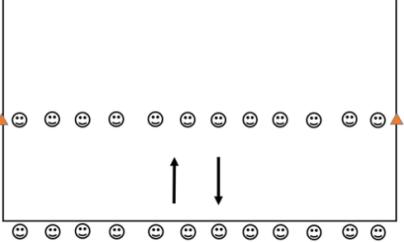
總教節： 4

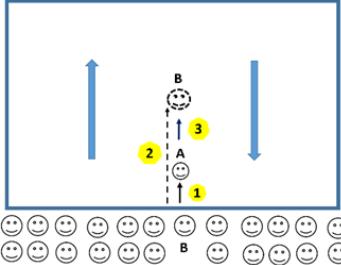
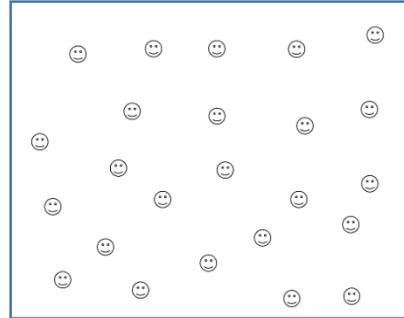
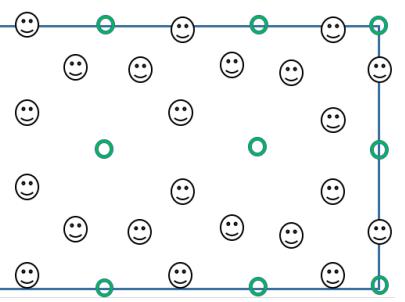
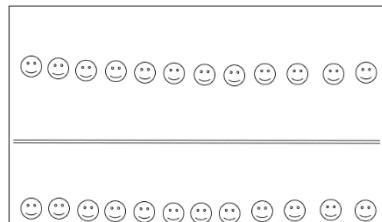
用具： 足毽 25 隻、豆袋 12 個、飛碟 12 個

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	同學能 1. 培養毽感 2. 掌握手掌毽、腳內側踢毽的技巧
	健康及體適能	同學能 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	同學能 1. 培養對足毽的興趣 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	同學能 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	同學能 1. 明白手掌毽、腳內側的動作要點 2. 認識足毽比賽的基本規則
	審美能力	同學能 1. 欣賞別人踢毽的動作和技巧

課節 重點	第一節 手掌毽	第二節 腳內側踢毽	第三節 腳內側踢毽	第四節 腳內側踢毽
引入活動	<p>打毽 每人一隻毽，教授放毽技巧：放於眼前準備、距離約一前臂、用非慣用手持毽、放手讓毽垂直跌下。</p> <p>慣用手放於身旁，放毽後手由下而上打毽，增強學生對毽的感覺。</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。每組一隻毽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毽用手掌向上拍毽三下，完成後把毽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毽及積極投入。</p> 	<p>邊個夠我地多 兩人（A,B）一組，每組一隻毽，每組持毽站在空位，準備以腳內側控毽接力，成功以腳內側觸毽為一下，可用手掌控毽，但最多一下。同學A累積觸毽三下後，到同學B接力累積觸毽三下。一位同學控毽時，另一位負責數下數。限時兩分鐘，以累積最高控毽次數為目標。</p> <p>進入第二回合，最高下數的三個組別則不可用手掌控毽以增加難度，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 手掌鍵	第二節 腳內側踢鍵	第三節 腳內側踢鍵	第四節 腳內側踢鍵
技能發展	<p>命中目標 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；學生可利用手掌鍵技術，把鍵打進圈內，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: 每人持足鍵站在空位。手放在胸前方（約一隻前臂距離）「放」鍵，用腳內側把鍵子向上「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」鍵的同學，以「右」、「左」行兩步後再緊接 Level 1 的<u>一手一腳</u>（以單手「接」鍵），回到原位再重複練習，掌握迎鍵的感覺。提醒同學注意安全及保持適當距離。</p> 	<p><u>傳鍵練習</u></p> <p>Level 1: 兩人 (A,B) 一組，每組一隻鍵，站在指定線上。同學 A 放鍵後以腳內側踢給同學 B，同學 B 雙手接鍵後，再放鍵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: 雙手接鍵變為手掌向上拍鍵（最多兩下），然後傳鍵。</p> 	<p><u>網前傳鍵練習</u></p> <p>Level 1: 兩人 (A,B) 一組，每組一隻鍵，兩人分別站在網前位置。同學 A 放鍵後以腳內側踢給同學 B，同學 B 雙手接鍵後，再放鍵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: 雙手接鍵變為手掌向上拍鍵（最多兩下），然後傳鍵。</p> 

課節 重點	第一節 手掌毽	第二節 腳內側踢毽	第三節 腳內側踢毽	第四節 腳內側踢毽
應用活動	<p><u>接龍</u> 二人 (A,B) 一組，每組一隻毽，在邊線上排列。一下哨子聲，同學 A 跑到同學 B 前方，同學 B 放毽再以手掌毽打給 A 。 A 以雙手接住， B 再跑到 A 前方， A 放毽並以手掌毽打給 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。若過程中接不到毽，撿毽後要把毽給回對方打，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> 每人持足毽站在空位，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>：限制用手拍毽的次數</p> 	<p><u>圍毽比賽</u> 4人一組，可用腳內側互相傳毽。每人最多能連續踢兩下，也可以單手接起來毽再以腳踢一下的方式進行。每人需一邊傳一邊大聲報數 (用腳觸毽才計算) 。限時兩分鐘，以累積最高傳毽次數為目標。</p> <p>進入第二回合，最高下數的兩個組別則不可用手接毽以增加難度，最多只能用手掌向上拍毽一下，即以腳傳毽。限時兩分鐘，紀錄一次傳毽最高的下數，最高的兩組為勝。</p> 	<p><u>簡易網毽比賽</u> 2人一組，與另一組同學比賽；腳內側 / 手掌毽技術進行比賽，每人最多能連續踢兩下，也可以單手接起來毽再以腳踢一下的方式進行。在四次控毽 / 傳送內把毽踢到對面場區，毽於對方場落地，己方可得一分，在三分鐘內獲得最多的隊伍獲勝，第二回合將由勝方對勝方。</p> 	

整理及延伸	<p>整理用具： 指導同學收拾足毽及其他用具</p> <p>伸展、提問：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 手掌毽的手掌朝天，手下而上揮動 • 毽降到心口時，從下而上打毽 <p>延伸：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 複習「打毽」(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毽 • 若家中沒有毽，可以包裝紙巾／紙球代替。 	<p>整理用具： 指導同學收拾足毽及其他用具</p> <p>伸展、提問：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 踢毽腳的腳尖指向前面(12點)，膝關節往外攤開，腳內側跟腳尖呈平面 • 毽降到重心腳的膝頭時，從下而上踢毽 <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毽，嘗試面向沙發／椅子／床，放毽，並以腳內側把毽踢到沙發／椅子／床上。 • 若家中沒有毽，可以包裝紙巾／紙球代替。 	<p>整理用具： 指導同學收拾足毽及其他用具</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： 指導同學收拾足毽及其他用具</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"> • 發放網毽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
打毽	培養毽感	提高身體協調	追求自我進步	留意空間運用，以免受傷	認識手掌毽的擊毽位置	動作美：手掌擊打毽動作流暢
命中目標	- 掌握腳內側踢的技巧 - 培養毽感	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	認識手掌毽的擊毽技巧，力度運用	氣氛美
接力	培養毽感	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	認識手掌毽的擊毽技巧，力度運用	動作美：腳內側踢動作流暢
一手一腳	- 掌握腳內側踢 / 腳面踢的技巧 - 培養毽感	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	- 掌握腳內側踢的技巧 - 培養毽感	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	腳內側踢毽(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 毽降到重心腳的膝頭時，下而上擊毽	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	- 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	明白控毽要點 需輕力，動作小，不會踢高於腰	- 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
傳毽練習 / 網前傳毽練習	掌握腳內側踢毽的技巧	提高身體協調及距離感	- 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 毽降到重心腳約膝頭位置時，腳從後向前擊毽	- 動作美：腳內側踢 / 腳面踢動作流暢 - 氣氛美
接龍	掌握腳內側踢毽的技巧	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	- 掌握腳內側踢毽的技巧 - 培養毽感	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	- 動作美：腳內側踢 / 腳面踢動作流暢 - 氣氛美
圍毽比賽	掌握腳內側踢毽的技巧	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	認識足毽比賽的基本規則： 每人最多連續踢兩下	氣氛美
簡易網毽比賽	掌握腳內側踢毽的技巧	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	認識足毽比賽的基本規則： 每人最多連續踢兩下 最多四次傳送要把毽踢到對方場區	氣氛美