

試教經驗分享： 足球-腳內側射門(地面球)

路德會救主學校

試教及分享：郭清儀老師
協助：陳耀榮主任
陳曉玉老師

試教課堂背景

學習階段：高小 (KS2) - 小四

人數：16人

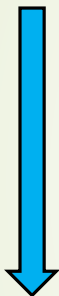
上課時間：13:30 -14:00 (30分鐘)

單元主題：足球 – 腳內側射門(地面球)

單元課節：6節 (試教課堂：第2節)

第1節-認識足球運動

球感練習



技術發展



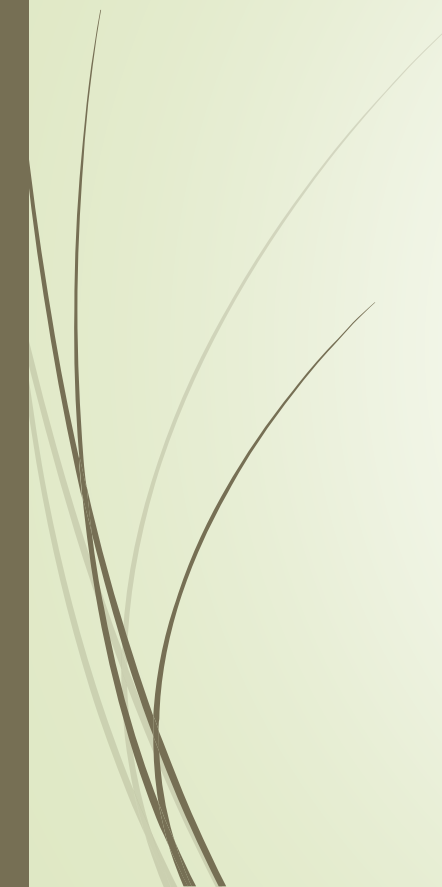
自製小工具有效幫助學生了解腳內側位置。

小足球

- 橡皮筋
- 不用的瑜珈墊 (裁剪成圓形)
- 足球圖案

第2節

試教課堂



1. 熱身運動 - 來回跑

- 跑動令學生較快暖身

2. 伸展運動 (下肢)

- 踢足球主要是運用下肢的肌肉
- 課堂中邀請學生當小領袖
- 加入動態擺腿動作 (引入類似踢球的姿勢)

熱身運動

常規

- 跑圈 / 直線來回跑
- 伸展活動
(全身：由頭至腳)

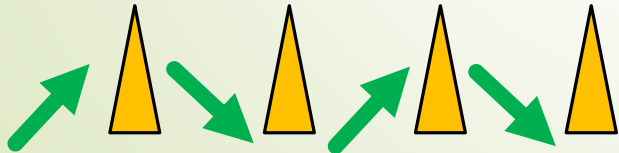


用去10 - 15分鐘

熱身運動

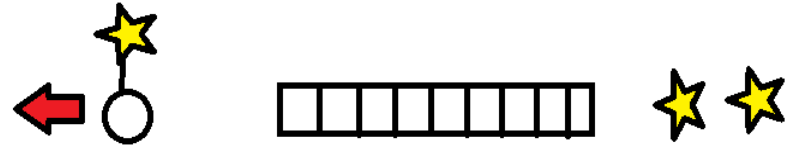
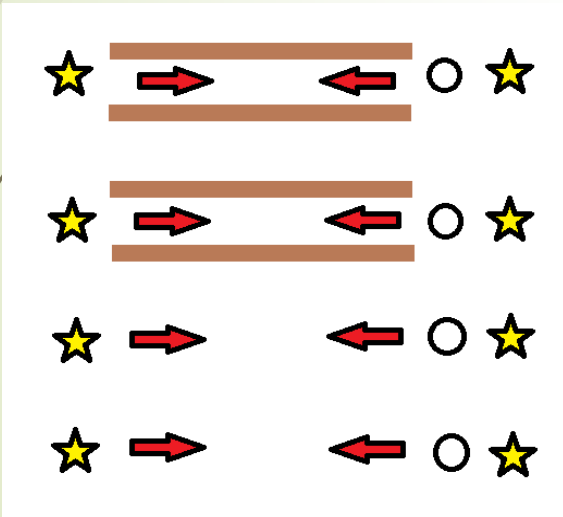
對單元主題有「針對性」

- 課堂**時間控制/運用更佳**。
- 有效地**引入教學主題**，令到整個課堂更有**連貫性**。
- 往後課節加入**S型來回跑**、**模擬腳內側擺腿**等。



技術發展

把全班學生分成兩組（A組，B組）進行活動，指定時間後兩組活動互換。



技術發展

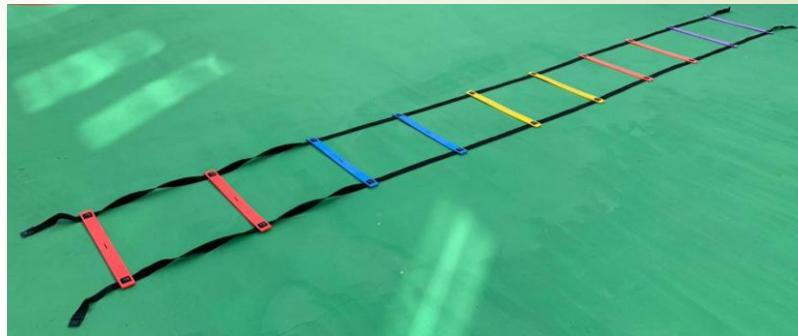
A組：
進行腳內側踢球練習(直線)。



體育技能發展

技術發展

B組：
學生雙腳跳過繩梯，再以腳內側踢球踢中目標。



健康及體適能發展

技術發展

分組進行活動的**好處**：

1. 學生的**學習時間最大化**。

→ 每一位學生(不論能力)也可以**參與**其中。

→ 輪候的時間減少，**嘗試 / 學習機會增加**。

→ 增加**體能活動量**。

2. 學生能參與多個活動，**學習到不同範疇的知識**。

→ 學習「體育技能」作為一個主線，同時也需要提升學生的「體適能」。
因過往的課堂中多集中學習「體育技能」，很少著重到「體適能」的範疇。

體育技能
(腳內側踢球)

互相緊扣

體適能
(下肢肌力)

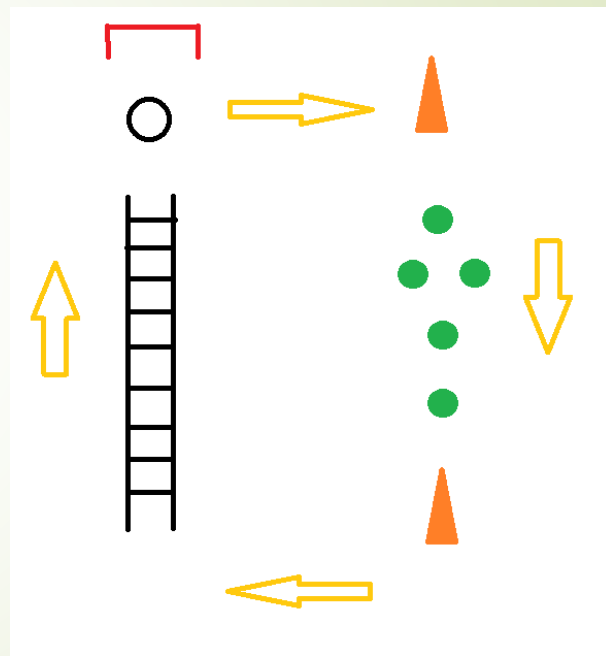
這次課堂中兩組互換後，學生可以有兩種學習經歷，也能透過活動 / 遊戲
能讓「**體適能**」融入教學主題。

健康及體適能發展

優化後續課堂：

「體適能」活動變成一個循環練習

1. 雙腳跳過繩梯
2. 腳內側踢球踢入龍門
3. 繞過雪糕筒
4. 再跳過地墊排隊



技術發展

進行時的**難點及解決方法**：

1. 老師**難以同時兼顧兩組同學**。

→ 在上課前可以與「**拍檔**」(教學助理 / 合班老師)進行溝通。

→ **異質分組** (能力較佳的同學可以照顧能力稍遜的同學)。

→ **需要時間**去熟習模式。

技術發展

進行時的**難點及解決方法**：

2. 場地安排及器材擺放/收拾。

→ 預早**規劃**位置

→ 日常課堂中多讓**學生學習**

幫忙擺放 / 收拾。

總結

整個課堂
扣緊主題

發展主線同時
兼顧體適能

活動量