體育卓師工作室──教學設計（二）

組長：何亦橋

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 課題： | 足球 – 腳內側傳球 | 級別 | 五年級 |
| 教節： | 2個相連教節（每教節35分鐘，共70分鐘）  |
| 學生已有知識： | 踢定點球、腳運球 |
| 課堂目標： | 體育技能 | 學生能掌握腳內側傳球的動作，並成功將球傳至5米以內之目標 |
| 活動知識 | 學生能說出腳內側傳球的學習要點 |
| 價值觀和態度 | 學生能培養關愛、承擔精神、尊重他人 |
| 共通能力 | 學生能發展協作能力、溝通能力、明辨性思考能力 |
| 教學思路： | 學生的能力學生在初小階段及小四已初步掌握腳運球及踢球的動作，由於受學校環境限制，學生參與足球活動的機會較少，足球隊學生與一般學生的能力差異較大，校隊學生能力高，而初學者則未能掌握踢球力量控制，出現身體未能協調及平衡感較差的情況。學生學習難點1. 眼睛與腳協調能力不足，導致支撐腳擺放位置太前或太後，因而影響傳球表現不穩定。
2. 傳球時，發力方法錯誤，導致未能穩定控制傳球速度及高度。
3. 腳內側傳球時，觸碰球的位置錯誤。

教學策略* 針對學生的能力及學習難點，教學設計盡量加強學生運球的機會，以提升眼睛與腳協調的能力。就學生傳球時發力方法錯誤的問題，教師分拆傳球動作，並以生活示例解說腳內側傳球的動作。然後續步改變傳球的距離及方向，以加強學生傳球的準繩度，以及控制傳球的速度及高度。
* 教師在過程中從旁協助和觀察學生的表現，適時给予回饋，並運用平板電腦分析學生的錄像片段。

活動設計的思路

|  |  |
| --- | --- |
| 學習活動 | 設計思路 |
| 活動(一)【擺姿勢】在雪糕筒旁擺支撐腳 | 以雪糕筒模擬固定物，讓學生練習正確地擺放支撐腳。 |
| 活動(二)【踢中間】踢足球的中間位置 | 讓學生運用腳內側踢足球的不同位置（上半部位置；中部位置；底部位置），為腳內側傳球作好準備。 |
| 活動(三)【反彈球】向長椅傳球 | 因應「反彈球」活動設計，學生要運用正確發力方法，才能達到最佳效果，因此讓學生掌握及做好鎖緊傳球腳的腳腕動作。 |
| 活動(四)多方向腳內側傳球 | 學生已掌握腳內側傳球動作要點，再進一步是學生向不同方向把球傳送。活動設計以順時針及逆時針方向進行，模擬實際足球活動中，向左或向右傳球。 |

課前運用翻轉課堂的設計教師拍攝腳內側傳球教學錄像片段，讓學生了解相關腳內側傳球技能的學習要點及激發他們的學習動機。教師運用特寫鏡頭拍攝錄像片段，讓學生在課前觀看的時候，更易明白學習內容及腳內側傳球的動作。 |

|  |  |
| --- | --- |
| 課前學習/準備 | 安排學生在課前觀看錄像，學習腳內側傳球動作要點，然後回答問卷。* 技能測試

學生在5米距離內，以腳內側傳球傳向目標每位學生有3次機會\*每球中目標得1分* 問卷調查

電子或紙本問卷教師收集學生問卷，記錄及拍攝學生的腳內側傳球動作，在課堂上作出跟進及提點，幫助學生改善動作。 |

教學流程

| 教學時間分配 | 教學內容/活動 | 教學要點 | 理念 |
| --- | --- | --- | --- |
| 課前學習 | 教師運用資訊科技，拍攝足球教學錄像片段，安排學生在課堂前觀看，認識簡單的動作要點。學生觀看錄像片段後，教師安排學生進行技能測試及問卷調查。 | 通過課前的教學片段讓學生學習新技能的動作要點。教師運用特寫鏡頭拍攝錄像片段，讓學生在課前觀看的時候，更易明白學習內容及腳內側傳球的動作。錄像片段是腳內側傳球的動作，學習要點如下：1.支撐腳擺放在球的正旁邊(一隻腳的距離)。2. 鎖緊傳球腳之腳腕，傳球腳的腳趾需要指向天。3.支撐腳的腳尖及肩膀要對準傳球目標，眼望目標。4.傳球腳進行轉髖5.用大腿帶動小腿擺動發力6.傳球腳以腳內側擊中球的中心位置，把球成功傳送。 | 通過「翻轉課堂」的理念，讓學生在課前先學習簡單動作，認識新技能。教師在課堂上跟進學生的預習情況，並幫助學生鞏固所學。 |

| 教學時間分配 | 教學內容/活動 | 教學要點 | 理念 |
| --- | --- | --- | --- |
| 5分鐘 | **引入活動/熱身運動****【足球指揮燈】球感練習一：**學生每人1個足球，各自持球自由跑動，聞教師號令後，按指示進行球感動作練習。教師手持2條色帶作指示，發出號令後舉起其中1條色帶指示以下球感動作：(1)紅色（學生站在原地把腳掌踏在足球上） (2)綠色（學生在原地運用左右腳內側控球） | **球感練習一及二：**提示學生運球時留意空間運用，避免碰撞。在活動過程中必須持續不斷運球。**球感練習一：**活動設計訓練學生觀察教師手號，作出適當的反應，以培養學生的觀察力。學生站在原地把腳掌踏在足球上，在原地運用左右腳內側控球的技術，提升學生眼睛及腳的協調能力，為進入學習「腳內側傳球」作好準備。 | 由於課堂剛開展，學生身體未進入運動狀態。因此安排學生持球自由跑動，以增加學生的運動量，並以遊戲方式取代跑圈活動。讓學生身體進入運動狀態。兩項簡單的球感練習主要讓學生建立成功經驗。 |
| 5分鐘 | **球感練習二：**學生每人1個足球，一個足球網袋。學生將足球放入網袋後，手持網袋拉繩，練習以腳內側踢網袋中的足球。每次踢球後，學生需要把腳放回地上，重覆練習。**學生持球進行伸展運動**每位學生手持一個足球，並依從教師指示進行以下持球的伸展運動：(1)手部及肩膊(a)雙手直臂持球，置於頭頂及低於腰間(b)單手直臂持球，向兩邊打開 (2)腰部–雙手曲臂持球，並置於胸前，向左右兩邊轉腰(3)小腿–前後腳弓箭步站立，曲臂持球，並置於胸前(4)大腿–雙腳開立，球置於地下，把球由前方至跨下，來回滾動 | **球感練習二：**活動設計幫助學生運用腳內側觸碰足球，訓練眼睛與腳的協調能力，為腳內側傳球作好準備。踢球時需要留意活動空間，以免足球傷及附近同學。踢球時須控制力量，以踢向足球的中心點為目標。為增加學生接觸相關用具及減少擺放用具的時間，以提升教學效能，因此採用持球進行伸展運動。 | 球感練習二的設計，是特別針對學生眼睛與腳內側協調的能力。透過持球伸展，加強學生球感，有助提升他們運用大、小肌肉控制足球的能力。 |

| 教學時間分配 | 教學內容/活動 | 教學要點 | 理念 |
| --- | --- | --- | --- |
| 8分鐘 | **活動(一)****【擺姿勢】在雪糕筒旁擺支撐腳**場地佈置活動開始前，在場內分散佈置雪糕筒。學生每人分配1個足球，學生需要以最少2隻手位的距離站立。活動開始，學生各自持球自由跑動，聞教師號令後，盡快找一個雪榚筒，並將支撐腳擺放在雪糕筒旁。進階練習學生各自運球，教師發出指令，如學號為單數的學生要將足球按在地上，學號為雙數的學生要盡快找出已按在地上的足球，並將支撐腳擺放在已按在地上的足球旁。 | **活動（一）動作要點**支撐腳擺放在球的正旁邊(一隻腳的距離)回饋時，要讓學生知悉教師要求的動作要點。 | **活動(一)**支撐腳擺放位置太前或太後是其中一個學生學習難點，由於支撐腳影響整個動作的發展，因此活動一的設計，是運用固定的物品（雪糕筒），讓學生進行擺放支撐腳的練習。 |
|  | **活動(二)****【踢中間】踢足球的中間位置**學生ABC三人一組，每組2個足球及3隻飛碟。開始前，在地上直線擺放3隻飛碟，各相距3米，學生ABC三人站在飛碟旁。A於原地進行個人左右腳內側控球練習，而B需要運用腳內側傳球給C，C接球後以手將球交回B。B連續進行傳球3次(運用腳內側踢球的上半部、中部及底部位置)。ABC三位學生輪流練習控球、傳球及接球。教師在過程中從旁協助和觀察學生的表現，適時给予回饋，並運用平板電腦分析學生的錄像片段。 | **活動（二）動作要點**1.支撐腳擺放在球的正旁邊(一隻腳的距離)。2.鎖緊傳球腳之腳腕，傳球腳的腳趾需要指向天。3.支撐腳的腳尖及肩膀要對準傳球目標，眼望目標。4.傳球腳進行轉髖5.用大腿帶動小腿擺動發力6.傳球腳以腳內側擊中球(上半部、中部及底部位置)，把球傳送。回饋時，要讓學生知悉教師要求的動作要點。 | **活動(二)**讓學生運用腳內側踢足球的不同位置（上半部位置；中部位置；底部位置），為腳內側傳球作好準備。 |

| 教學時間分配 | 教學內容/活動 | 教學要點 | 理念 |
| --- | --- | --- | --- |
| 10分鐘 | 教師提問：運用腳內側踢球的不同部位，有甚麼發現？踢球的上半部位置：較難傳送出足球踢球的中部位置：傳送足球的動作比較流暢踢球的底部位置：傳送出的足球會離開地面。 |  |  |
| 12分鐘 | **活動(三)****【反彈球】向長椅傳球**學生ABC三人一組，每組分配1個足球，長櫈1張，飛碟3隻飛碟擺放在長櫈前(4米、5米及6米)的距離B及C站在長櫈的左右邊，將長櫈坐位面轉向A，並穩定長櫈。A站在長櫈前4米距離的飛碟位置，面向長櫈進行腳內側傳球練習，A學生需要把球踢向櫈，使其反彈回到腳下。A走到長櫈前5米及6米距離的飛碟位置，重覆練習。ABC學生輪流練習腳內側傳球。教師在過程中從旁協助和觀察學生的表現，適時给予回饋，並運用平板電腦分析學生的錄像片段。照顧學生學習多樣性的策略：學生可以因應自己的能力，選擇不同的距離練習腳內側傳球。 | **活動（三）動作要點**1.支撐腳擺放在球的正旁邊(一隻腳的距離)。2. 鎖緊傳球腳之腳腕，傳球腳的腳趾需要指向天。3.支撐腳的腳尖及肩膀要對準傳球目標，眼望目標。4.傳球腳進行轉髖5.用大腿帶動小腿擺動發力6.傳球腳以腳內側擊中球的中心位置，把球傳送。回饋時，要讓學生知悉教師要求的動作要點。傳球時，傳球腳的動作似擺動高爾夫球桿，傳球腳進行轉髖，力量由整條腿發動。 | **活動(三)**因應「反彈球」的活動設計，學生需要運用正確的發力方法練習腳內側傳球，才能達到最佳效果。 |

| 教學時間分配 | 教學內容/活動 | 教學要點 | 理念 |
| --- | --- | --- | --- |
| 10分鐘 | **活動(四)****多方向腳內側傳球**學生ABC三人一組，每組分配1個足球，飛碟3隻開始前，學生相距4米以等邊三角形方式站立。然後以順時針及逆時針方向進行。當其中兩人進行傳接球時，另一人作觀察，並提出活動（四）的動作要點。 | **活動(四)動作要點**1.支撐腳擺放在球的正旁邊(一隻腳的距離)。2. 鎖緊傳球腳之腳腕，傳球腳的腳趾需要指向天。3.支撐腳的腳尖及肩膀要對準傳球目標，眼望目標。4. 傳球腳進行轉髖5. 用大腿帶動小腿擺動發力6. 傳球腳以腳內側擊中球的中心位置，把球傳送。回饋時，要讓學生知悉教師要求的動作要點。 | **活動(四)**學生已掌握腳內側傳球的動作要點，再進一步是學生向不同方向將球傳送。活動設計以順時針及逆時針方向進行，模擬實際足球活動中，向左或向右傳球。 |
| 15分鐘 | **應用活動及評估課堂成效**學生ABC三人一組，每組分配1個足球，飛碟1隻，跨欄架3個飛碟與跨欄架相距5米，3個跨欄架在飛碟後，一字形排列。照顧學生學習多樣性的策略：教師因應學生的能力，調整飛碟與跨欄架的距離。每位學生有3次機會，輪流進行活動，成功傳球入跨欄架得1分，組內自行計分。 | 提示學生應用所學的腳內側傳球技巧腳內側傳球前，學生先在腦海重溫動作要點C:\Users\laichingyeung\Documents\ceate\QEF project\3 years proposed projects\2019_2020\Physical Education Workshop\Mid year sharing\Lesson design refined by Annie\PHOTO-2020-04-27-14-36-32.jpg | 活動設計考慮學生多樣性，讓學生按個人能力參與活動。活動加入比賽元素，提升趣味。 |
| 5分鐘 | **整理及總結*** 教師帶領學生進行伸展活動，並收拾用具。
* 教師向學生提問，引導他們總結學習要點

1.腳內側傳球時需注意腳內側踢足球的甚麼位置？(正中間)2.腳內側傳球時，支撐腳的腳掌擺放在甚麼地方？(球的正旁邊(一隻腳的距離))3.腳內側傳球時，身體甚麼部位須要指向傳球目標的方向?(支撐腳的腳尖、肩膀及眼睛) | 集中進行下肢伸展活動 | 紓緩腿部肌肉及軟組織的繃緊狀態，並恢復正常的活動能力。提問動作要點，鞏固學生所學的知識和技能。 |