

彰化縣立芳苑國民中學 109 學年度第二學期七年級健體領域教學活動設計

教學節數：共 6 節

單元名稱			第五篇 第四章足球-足內側技術	授課日期	4/12~
教材來源			翰林版一年級教材 + 自編	教師	陳秀紹
月	日	節	教學重點		
4	13	一	敘述足球場地規格及足球歷史發展，激發學生學習動機及參與感。		
4	16	二	學會足球基本動作要領：足內側&腳底控球運用。		
4	20	三	引導學生將足內側&腳底控球運用到傳接球技巧，並學會傳球、停球動作。		
4	23	四	學會足內側運球&傳球動作		
4	27	五	學會正確傳接球方式及動作要領。		
4	30	六	引導學生了解足球運動並積極參與全民運動。		
核心素養與議題融入			學習表現	學習內容	
核心素養項目 A2 系統思考與解決問題 B1 符號運用與溝通表達 C2 人際關係與團隊合作			1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專像運動技能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動。	
核心素養具體內涵 健體-J-A2 健體-J-B1 健體-J-C2					
議題融入 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。					
學 習 目 標					
1. 透過簡述足球歷史&世界足球發展狀況，提升學生學習動機。 2. 簡述足球場地規格與簡易規則，激發學生學習動機及參與感。 3. 引導學生了解足球基本技術，藉由不同的部位控球活動讓學生熟悉足下球感。 4. 學會足球基本動作要領：足內側&腳底控球運用。 5. 展現足內側&腳底控球運用技能。 6. 引導學生將足內側&腳底控球運用到傳接球技巧，並學會傳球、停球動作。 7. 學會足內側運球&傳球動作。 8. 學會正確傳接球方式及動作要領。 9. 了解並學會傳接球的綜合運用。 10. 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。					

教學指導要點 (活動流程)	教學時間	評量方式
<p>本課程為足球第四節課。</p> <p>【暖身活動】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 熱身跑-操場2圈-融入接力傳接法。 2. 康樂股長帶領各關節繞環與肌肉伸展等動作。 	10'	認真完成運動暖身工作。
<p>【主要活動】</p> <p>一、足下球感運用技巧</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 腳底點球。 2. 足內側盤球。 3. 足內側挑球。 <p>二、S型腳內側盤帶球：觸球面積較大，且最為頻繁，穩定度最高的控球位置。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 說明：以足內側盤球方式通過障礙筒後，再進行足內側標的物瞄準踢球。 2. 活動目的：為提升控球能力，熟悉足內側運用技巧。 <p>三、足內側傳球運用。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 需具備正確的傳、停球動作技巧與觀念。 2. 透過正確的腳內側傳球與腳底控球運用方式，才能安全的將球傳到正確位置。 <p>活動：傳停球練習 活動方式：二人一組，相距5~7公尺，透過傳球、停球方式進行。(兩人中間可加入標的物)</p> <p>教學技巧</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 說明：腳內側傳球精準度較高，適用於近距離；踢球時，兩臂伸出保持平衡，踢球腳自膝關節外展，與球呈90度，以獲得正確的角度對準傳球路線，此時腳踝必須繃緊呈現上勾，踢球後則向前延伸。 2. 分解動作要領： <ol style="list-style-type: none"> (1) 注視目標物。 (2) 支撐腳立於球體側後方約10-15公分，踢球腳以髖關節為軸心向後提起，此時膝蓋及踝關節略向外轉，腳尖朝上。 (3) 踢球時，踝關節內側為碰觸面，腳尖向上固定繃緊，利用腳內側之中心點踢球，將球送出。踢球時應與球行進方向呈直角。 (4) 踢球後，保持重心，身體跟隨踢球腳擺動前移。 3. 指導：傳球者重點在於能熟練踢球動作要領，能掌控踢球的方向，才能確實減少隊友跑動。隊友能快速移動正面接球，並積極回傳練習。 	30'	<p>認知：能正確的說出盤運球的動作要領。</p> <p>技能：能依動作要領做出傳球、控球的動作。</p> <p>技能：能於活動中能善用本章所教授之技術。</p> <p>情意：透過盤運球與同儕共同學習，促進成功經驗。</p>
<p>【綜合活動】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 課堂學習狀況講評 2. 體適能與技能學習相關性說明(銜接體適能課程) 3. 下一堂課學習預告 	5'	上課參與技能表現