



## 足球小子（二）

主題軸	運動技能
十大基本能力	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新
分段能力指標	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-3 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。
教學時間	六節課，共 240 分鐘。
教學流程	課前準備→射門練習→守門員動作→迎接來球射門→簡易足球賽→預告下一節課程
學習目標	一、認知 (一) 透過活動能提高足球射門的熟練度。 (二) 透過活動了解足球守門員的基本動作要領。 (三) 透過活動能了解足球射門與守門員防守的基本動作要領。 (四) 能於足球比賽中展現足球基本動作要領。 二、技能 (一) 培養足球射門的基本能力。 (二) 培養足球守門員的基本能力。 (三) 能於遊戲活動中展現足球的基本能力。 三、情意：認同團體規範，從中體會並學習快樂的生活態度。

## 能力指標

- 3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。
- 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。
- 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。

## 學習目標

能藉由活動培養正足背射門的技巧。

## 學習評量

- 一、能正確完成練習動作，並於活動中展現射門的能力。
- 二、能努力的嘗試，並和同儕積極的配合練習。

## 活動

### 1

## 射門練習

- 一、**重點：**能完成教師示範動作，並於活動中展現動作。
- 二、**活動（建議節次：第一至二節）**
  - (一) 雙向射門練習
    1. 場地布置：在相距 20 公尺的地上各畫一射門線，再在 10 公尺畫一中線放置旗竿（如課本圖示）。
    2. 將全班分成兩組，兩組球員同時依序盤球至射門線，將球射進標示的範圍內。
    3. 後方等待的學童，將對方射過來的球撿起，排隊準備練習射門。
    4. 射門時，足尖朝下，腳趾像是要用力頂鞋底般，將足背完全伸平，足踝固定並與小腿成一線。



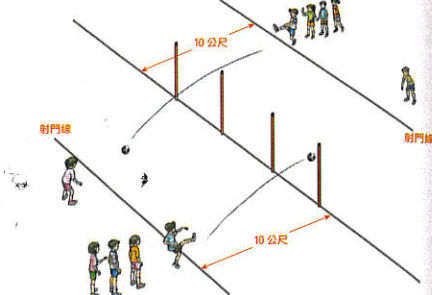
## 足球小子(二)

射門技巧是足球得分的關鍵，練習如何又快又準的將球射進球門，體驗進球的成就感。

### 射門練習

#### 1. 雙向射門練習

- ① 練習直線盤球後，將球射往另一端。
- ② 兩隊同時射門，撿球的同學勿靠近射門的範圍撿球。



射門時，足尖朝下，足大拇趾就像要用力去頂鞋底般，將足背完全伸平，足踝固定並與小腿呈一直線。



54

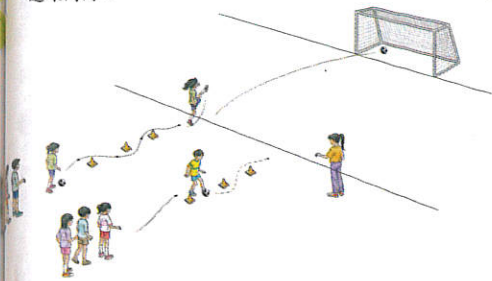
2. 繞物帶  
進球門

3. 你說我

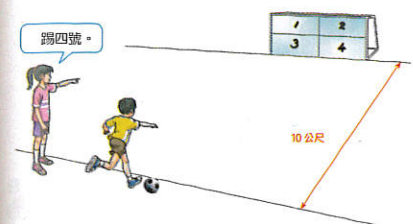
踢四

練習了

2. 繞物帶球射門：練習盤球通過層層的障礙後，將球射進球門內。



3. 你說我踢：試著盤球後踢中隊友指定的號碼。



練習了以上踢球的活動，你是不是覺得功力大進呢！

55

## 教學準備

足球場、球門、哨子、足球、四支旗竿、粉筆、田字格、小圓錐。

## 注意事項

- 一、先做簡單的暖身運動，讓身體及四肢活絡起來。
- 二、提醒學童從事活動時，要注意活動空間是否寬敞，避免碰撞到別人。

### (二) 繞物帶球射門

1. 於距離球門 5 至 7 公尺外，擺放圓錐或標的物。
2. 攻擊者用足部帶球 S 形前進，於射球邊線前將球踢擊。

### (三) 你說我踢

1. 場地布置：在地上畫一起點線，距離 10 公尺處放置田字格。
2. 兩人一組，一人踢球，另一人指定號碼。
3. 踢球者盤球前進到起點線，再依隊友指定的號碼為目標，設法將球射中目標。
4. 一段時間後，統計擊中目標的命中率。

### (四) 詢問學童，在進行了以上的活動後

，踢中目標的命中率是否提高了。

- (五) 獎勵表現優秀的學童，並請學童發表。