

學習指導要點

教學
時間

評量方式

●足遍天下論古今／熱身挑球／停空中球

一、課前準備

- (一)教師：熟悉足球運動的歷史、停空中球動作之示範及欲補充說明的資料。
- (二)學生：蒐集足球運動的歷史及停空中球動作的要領及如何運用。

二、引起動機

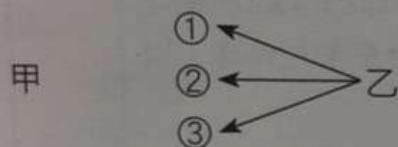
詢問同學是否曾上網搜尋相關資料或影片，了解足球運動的歷史，以及欣賞選手停空中球的動作與運用時機。

三、暖身活動

兩人一組一顆球，以足內側練習挑球，每次只挑一下，當一腳挑完10下之後，換人練習；每人每腳輪流練習一次。再以足內側不限制左右腳方式連續挑球，累計20下之後換人練習，每人輪流依序練習2~3次。

四、主要活動

- (一)足內側停空中球練習，如課本內文所述方式練習。
- (二)三點式練習，兩人一組一顆球，相距8公尺。甲依序往①、②和③位置(如下圖)拋高球，乙則依拋球位置移動步伐，以足內側練習停空中球。每人每個位置練習5次，總共15次。



五、綜合活動

- (一)教師提示停空中球時，支撐腳屈膝以穩定身體重心。足內側停球時，停球腳足尖外展呈90度，足底與地面呈平行。足背停球時，足底亦須與地面呈平行。停空中球時，不管使用哪一個部位，停球部位皆須做緩衝動作，才能順利完成停球動作。
- (二)教師說明停空中球除了動作層面的要求之外，空中球的落點(簡稱球點)的判斷甚為重要，知道球點的位置，才能決定使用什麼部位停球，以及在什麼位置停球。
- (三)教師說明在練習停空中球時，當球落地後應快速控制到球。

六、建議事項

- (一)預告下一堂課的內容，並請學生做好課前準備。
- (二)提醒下一堂課值日生借用上課器材。

45'

- 課堂觀察
- 口語問答
- 技能實作

第一節結束