

仲港國中 111 學年度-健體領域教學-公開授課教學資料

授課教師：柯俊吉

主題：足球 - 腳內側傳接球 預期學習成果： 認知：說出/指出腳內側傳球的動作要點。 情意：積極參與課堂活動。 技能：運用腳內側向指定目標傳球。	
【熱身活動】 操場 4 圈 靜態伸展動作： 向上伸展、體前彎、弓箭步、側壓腿。 綜合體能： 開合跳、交叉跳、墊步跳、扭跳、伏地挺身、交互蹲跳。 【主要活動】 球感練習：(兩人一組分組練習) 腳尖點球、左右推拉控球、前後推拉控球、球繞腳控球、 足內側盤球、足內側及足背墊接球、彈跳停球 講解及示範腳內側踢球技巧 要領: 眼睛望球 左腳指向目標 右腳與左腳成 L 形 右腳拉後腳內側擊球 腳內側傳球練習： 兩人一組，足內側不彈跳傳接球對傳練習 1.球定住停球再回傳。 2.球墊擋停球再回傳。 3.非慣用腳傳接球練習。 4.漸進式增加距離及球速對傳接球練習。 5.提升節奏對傳接球練習。 6.撞牆式對傳接球練習。 【緩和運動】簡單伸展緩和動作： 1.手腳扭動	4' 2' 2' 8' 5' 18' 3'



2.前壓腿 3.側壓腿 4.緩慢大臂繞環+深呼吸 【課堂總結】 老師向學生提問課堂要點，請學生分享腳內側傳接球的動作要點及學習心得。 【整理器材】	3'
---	-----------