

國立水里商工 學年度 第 學期

(體育)科教學單元活動設計表

單元名稱	足球-足內側傳球	教師	盧英娟	人數	40 人
教材來源	自編	班 級	高三	時間	50 分
教材研究	1. 足內側傳球包括重心降低、雙腳膝關節微彎，支撐腳足尖朝踢腳方向、踢球腳足踝固定足尖上揚、髖關節外展、手臂自然擺動維持身體平衡以完成動作。 2. 基本技能分為靜止與行進間方向改變的傳球技術。 3. 讓學生在練習中，運用肢體語言，建立彼此間默契。				
學生條件分析	1. 學生於國小時有接觸足球遊戲。 2. 依學生能力採用合適教材教學。				
教學方法	講述法、示範法、分組練習、分組競賽				
教學資源	足球、標示桶、哨子				
教 學 目 標	單 元 目 標		具 體 目 標		
	一、認知方面： 1. 瞭解內側傳球的動作要領。 2. 瞭解足球技術中傳球的重要性及運用時機。 二、技能方面： 3. 學會內側傳球的動作要領。 4. 學會跑動內側傳球技能。 5. 學會小組傳球戰術。 三、情意方面： 6. 增進觀摩及欣賞優美動作。 7. 養成守法、守秩序的習性。 8. 培養參與興趣。 9. 運用肢體語言，促進團體默契。 四、體適能方面： 10. 培養全面性體能的發展。 五、比賽與欣賞： 11. 了解同學對動作的熟練程度並增進同學之間相互學習及欣賞能力。 六、安全方面： 12. 培養重視運動安全的態度及遵守規則的精神。		1-1 能說出內側傳球的動作要領。 2-1 能說出足球技術中傳球的重要性及運用時機。 3-1 能做出內側傳球的動作要領。 4-1 能做出行進間準確傳球。 5-1 能做出小組傳球的動作。 6-1 能正確分析自己與他人之優缺點。 7-1 能遵從老師的指導。 8-1 增進對足球的興趣。 9-1 能培養團隊默契。 10. 能促進速度、耐力、敏捷、瞬發力、肌力、全身協調能力等基本體力。 11-1 能在分組比賽時，了解自己的學習效果，同時也可以欣賞其他同學的動作與學習成效。 12-1 充份的實施準備運動，如：利用屈伸、旋轉等運動來活動關節、肌肉，並增加它的柔軟度。 12-2 場地力求平坦，留意凹處以及地上危險物。 12-3 遵守規則，嚴禁粗暴行為的發生。		

教學目標	教學流程	教學要點	時間	評量	備註
12-1	開始	一、準備活動	5'	能迅速做到	
	↓	(一)集合學生，確實清點班級人數。			
	↓	(二)瞭解學生身心狀況。			
	↓	(三)熱身活動			
	↓	1. 慢跑操場一圈			
	↓	2. 充份伸展頸、肩、肘、腕、髖、膝、踝關節及下肢肌群等伸展動作。			
2-1 7-1	引起動機	(四)引起動機	3'	能認真聽講	
	↓	1. 教師說明本單元的教學目標及教學內容。			
	↓	2. 教師說明足球技術中傳球的重要性及運用時機。			
1-1	講解示範	二、發展活動	5'		
	↓	(一)教師講解內側傳球動作要領。			
	↓	1. 重心降低、雙腳膝關節微彎，支撐腳足尖朝踢球方向、踢球腳足踝固定足尖上揚、髖關節外展、手臂自然擺動維持身體平衡以完成動作。			
	↓	2. 踢球時，腳與球接觸的部位是腳踝至腳尖之間的腳弓部位。	4'		
	↓	(二)左、右換腳踩球 30 下。			
	↓	(三)足內控球 30 下。			
3-1 12-2 4-1	分組練習	三、主要活動	5'	能正確做出踢球點。	左右腳交換練習
	↓	(一)兩人一組固定傳球練習。			
	↓	兩人一組，一人踩著固定球，踢球者以足內側傳球之動作練習。			
	↓	(二)滾動中傳球	5'	能正確做出	每人五球交換練習
	↓	兩人一組，距離三公尺，一人將球滾向對方，另一人以足內側踢回。			
5-1 10-1	分組比賽	(三)10 人一組，分兩邊，跑動傳接球。	5'		
8-1 9-1 11-1 12-3	↓	(四)分組比賽	8'		用標示桶當小球門
	↓	10 人一組，每組在限定時間內進行內側傳球射門比賽。			
6-1	講評、檢討	四、結束活動	2'		
	↓	(一)整理隊伍做緩和運動。			
	↓	(二)獎勵優勝隊伍。			
	↓	(二)由老師指定動作較好的同學示範，並請同學發表優缺點。			
	↓	(三)清點器材、點名、交待下次上課內容、下課。	3'		
	結束				