

示例二十三：踢毽子

參與學校名稱：	宣道會葉紹蔭紀念小學	全班人數：	24人
啟導學校名稱：	潮陽百欣小學	每教師時間：	40分鐘
班別：	三年級		
單元共需教師：	4		
單元主題：	操控用具技能 — 踢毽子		
學生已有知識：	學生已 1. 有拋接豆袋的經驗 2. 有踢球的經驗		
單元目標：	<p>體育技能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 原地運用膝部、腳內側及腳背將毽子向上踢起 2. 原地以腳背將毽子踢至約3米遠的目標區域 3. 原地以腳背把毽子踢過1.5米高的目標區域 4. 以腳背踢毽子向指定目標或方向 <p>學生能透過體能活動，明白身體協調性的重要</p>		
健康及體適能			
運動相關的價值觀和態度			
	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 主動協助並提示同伴動作要點，幫助有需要的同學 2. 虛心接受同學的意見 3. 欣賞及讚賞別人 4. 於活動中尊重他人、互相合作及勇於承擔 5. 欣賞中國人發明了足毽 <p>學生能注意周圍環境的安全</p>		
安全知識及實踐			
活動知識			
	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 認識踢毽子的動作要點及詞彙 2. 認識個人及一般空間、前後移動的方向 		

示例二十三：踢毽子

	審美能力	學生能 1. 指出同學所展示動作的優劣點 2. 通過觀察和評價各類型動作，提升同學對優美事物的敏銳感覺
動作概念	： 空間 (範圍) — 個人空間/一般空間；空間 (方向) — 左/右、上/下 動力 (力量) — 強/弱；空間 (伸展) — 遠/近 關係 (組織) — 個人/雙人小組；關係 (行動) — 遠/近	

課堂目標及評估安排

重點	第一節	第二節	第三節	第四節
體育技能	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 用正確姿勢握毽、放毽及接回毽子 掌握踢毽子的時間 用腳將毽子向上踢起 	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 原地以腳背將毽子踢到3米以外的目標區域 	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 原地以腳背把毽子踢過1.5米高的障礙物 於遊戲中運用腳背把毽子踢向對方場區 	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 原地以腳背將毽子踢到指定方向 於遊戲中運用腳背把毽子踢向對方場區
活動知識	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 掌握保護及握毽子的方法： <ol style="list-style-type: none"> 挺身、用大拇指及食指夾住毽底、從鼻尖高度放下，不准拋。不要觸碰毽子羽毛 毽子須垂直向下 毽子須落在腳前 掌握用腳將毽子向上踢起的動作要點：眼望毽，毽約到腰，腳就踢起 	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 描述踢毽子時腳部動作與力量的關係 掌握踢毽子的動作要點及詞彙 <ol style="list-style-type: none"> 眼望毽子，對準踢毽底 向前鎖足踝 踢毽腳要有跟進動作，腿伸直繼續向前擺動 	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 掌握踢毽子的動作要點及詞彙(要點見前) 認識將毽子踢向前之腳部動作與高度之關係 認識隔場區遊戲的概念及玩法 	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 認識將毽子踢向前之腳部動作 認識踢毽子要有跟進動作，腿伸直繼續向前擺動，腳尖指向目標 認識隔場區遊戲的概念及玩法
* 價值觀和態度	<ul style="list-style-type: none"> 堅毅 尊重他人 國民身份認同 	<ul style="list-style-type: none"> 尊重他人 責任感 承擔精神 	<ul style="list-style-type: none"> 堅毅 尊重他人 責任感 	<ul style="list-style-type: none"> 尊重他人 責任感 承擔精神
# 共通能力	<ul style="list-style-type: none"> 溝通能力 協作能力 	<ul style="list-style-type: none"> 溝通能力 協作能力 	<ul style="list-style-type: none"> 溝通能力 協作能力 	<ul style="list-style-type: none"> 溝通能力 協作能力 明辨性思考能力
評估方法	<ul style="list-style-type: none"> 教師觀察 提問 	<ul style="list-style-type: none"> 教師觀察 提問 	<ul style="list-style-type: none"> 教師觀察 提問 	<ul style="list-style-type: none"> 教師觀察 提問

* 價值觀和態度包括：堅毅、尊重他人、責任感、國民身份認同、承擔精神、關愛、誠信

共通能力包括：協作能力、明辨性思考能力、解決問題能力、溝通能力、運用資訊科技能力、自我管理能力、創造力、數學能力、自學能力

課堂活動安排

課節 重點	第一節 用腳將毬子向上踢起	第二節 以腳背踢毬子到3米以外的目標	第三節 以腳背把毬子踢過1.5米高	第四節 以腳背踢毬子向指定目標/方向
<p>引入活動</p> <p>學生自由於空間跑動，聞號令停步，聽指示做以下動作，左、右腳輪流做</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 單腳支撐身體，保持5秒 2. 用手拍膝 3. 用手拍腳背 4. 用手拍腳內側 	<p>學生自由於空間跑動，聞號令停步，聽指示做以下動作</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 踢腿過腰 2. 踢腿過腰，手拍腳背 3. 單腳支撐身體，左右腳輪流做，最少維持5秒以上 (引導學生找出重心腳：即站得較穩的腳) 	<p>學生自由於空間跑動，聞號令停步，依教師指示作靜態腳部伸展及踢毬的動作</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 小腿 2. 大腿 3. 重心腳踏前、伸直手 4. 向前鎖足踝 	<p>跟隨活動</p> <p>二人一組，一人於空間跑動，另一人跟隨，交換角色。聞號令停步，並一同聽指示做以下動作</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 重心腳單腳站立 2. 向前鎖足踝 	<p>跟隨活動</p> <p>二人一組，一人於空間跑動，另一人跟隨，交換角色。聞號令停步，並一同聽指示做以下動作</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 重心腳單腳站立 2. 向前鎖足踝
<p>主題發展</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教導握毬的方法及如何保護毬子： <p>動作要點：</p> <ol style="list-style-type: none"> i. 挺身、用大拇指及食指夾住毬底、從鼻尖高度放下，不準確。不要觸碰毬子羽毛 ii. 毬子須垂直向下 iii. 毬子須落在腳前 2. 放毬後用手接回 <p>一手握毬子，另一手在身旁準備，放毬後，伸手接回毬子，左、右手輪流做</p> <p>動作要點：</p> <ol style="list-style-type: none"> i. 用手找住毬底接回 ii. 待毬子到腰間才接毬 3. 單手向上拍打毬子： <ol style="list-style-type: none"> i. 着學生放毬後，用單手向上拍打毬子，並接回它 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 重溫握毬、放毬方法 <p>握毬：大拇指及食指夾住毬底</p> <p>放毬：挺身、從鼻尖垂直放下、不準確、毬子落在踢毬腳前方</p> 2. 放毬子練習 <p>動作要點：</p> <ol style="list-style-type: none"> i. 重心腳踏前、伸直手、從鼻尖放下 ii. 伸出踢毬腳，垂直放下毬子，毬底觸腳背 iii. 收起踢毬腳，放下毬子，再擺出踢毬腳毬底觸腳背 3. 腳背向前踢毬 <ol style="list-style-type: none"> i. 若學生分開兩行，並一字排開，每人一毬，用腳背向前踢毬子 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 重溫以腳背向前踢毬子技巧 <ol style="list-style-type: none"> i. 學生在空位站立，各人按指示，同讀口號「放、踢」進行動作練習 ii. 全部學生分開兩行，並一字排開，每人一毬，學生用腳背向前踢毬子的位置。成功的同學，繼續向前鎖足踝，身體保持平衡；未成功的，繼續嘗試，聞號令才拾回毬子 <p>動作要點：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 預備動作：重心腳踏前、伸直手、從鼻尖放下 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 重溫以腳背向前踢毬子技巧 <ol style="list-style-type: none"> i. 全部學生分開兩行，並一字排開，每人一毬，學生用腳背向前踢毬子，在毬子踢向3米外的位置。成功的同學，繼續向前鎖足踝，身體保持平衡；未成功的，繼續嘗試，聞號令才拾回毬子 <p>動作要點：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 預備動作：重心腳踏前、伸直手、從鼻尖放下 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 重溫以腳背向前踢毬子技巧 <p>全部學生分開兩行，並一字排開，每人一毬，學生用腳背向前踢毬子，繼續向前踢，直至到對面終點</p> <p>照顧學習者多樣性：</p> <p>在重溫過程中，將未能成功將毬向前踢的學生集中在一個區域，並由教師指示學生按口號「放、踢」作練習</p> 2. 教師指向踢毬 <p>全部學生分開兩行，並一字排開，在兩行的前方放置左右三個不同顏色的標誌筒，學生須按教師指示的顏色，踢向教師指示的標誌筒。</p>

課堂活動安排

課節

第一節

用腳將毽子向上踢起

動作要點：

- 眼望毽，對準打毽底
- 一手放穩，另一手用掌心由下而上打毽底
- ii. 着學生放穩後，用手連續向上拍打毽子

動作要點：

- 手掌須保持平直向上
 - 眼望毽子，對準打毽底
 - iii. 用手向上連續拍打毽子比賽。
- 限時內，學生記下成功用手向上拍打毽子的次數，如毽子着地，可拾回繼續，累積次數最多者勝

主題發展

4. 用腳的不同位置踢毽子着學生用腳內側、膝蓋及腳背的位置踢毽，左、右腳輪流做

動作要點：

- i. 腳部位置須保持平直向上
- ii. 放穩在踢穩腳上方
5. 自放自踢：着學生進行放、踢、接毽子的練習
6. 放、踢、接毽子比賽限時內，學生計算成功放、踢、接毽子的次數，多者為勝

第二節

以腳背踢毽子到3米以外的目標

- ii. 若學生先跟從教師口號「放、踢」練習，踢毽後，學生站在毽子旁邊
- iii. 若學生分開兩行，腳背向前踢
- iv. 毽子直至到對面終點

動作要點：

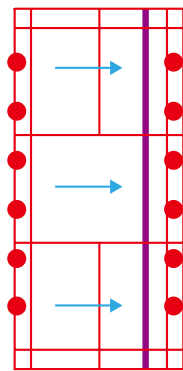
- 眼望毽子，對準打毽底
- 重心腳踏前
- 向前鎖腳背腳
- 踢穩腳要有跟進動作，腿伸直繼續向前擺動

照顧學習者多樣性：

讓未能成功踢到毽子的同學，集中在一個區域，並由教師指示學生按口號「放、踢」作練習

4. 二人一組，(一 A 一 B)，面向站立，相距約3米，A用腳背將毽子踢向B，B提示A的動作，輪流交換練習

(動作要點見前)



● 代表學生

第三節

以腳背把毽子踢過1.5米高

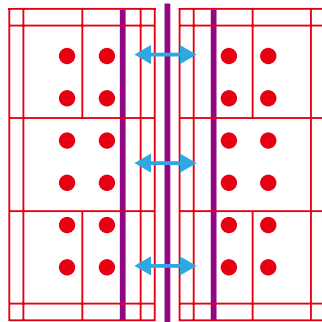
- 踢穩時：眼望毽、向前鎖足踝、腳背觸毽底
- 踢穩後：腳要有跟進動作，腿伸直繼續向前擺動

照顧學習者多樣性：

讓未能成功踢到毽子的同學集中在一個區域，並由教師指示學生按口號「放、踢」作練習

2. 以腳背向前踢越1.5米高的障礙物：

四人一組，每組一個毽子，二人一隊排一直行，在前方拉一條1.5米高的膠繩作障礙物，另外二人隔場站在對場，排首名的學生用腳背將毽踢向對場同學，毽子成功越過膠繩可得1分，得分最高的一隊為勝。每次踢完毽子的學生向後排隊，交換位置



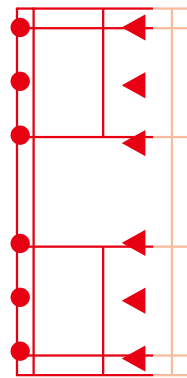
第四節

以腳背踢毽子向指定目標/方向

- i. 學生不用毽，先進行踢空毽練習
- ii. 學生用毽子踢向指示的目標

動作要點：

- 身體轉向，面向目標
- 腳要有跟進動作，腿伸直繼續向前擺動，腳尖指向目標

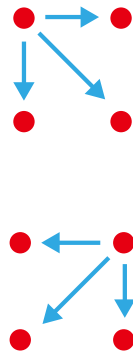


藍 白 綠 藍 白 綠

▲ 代表標誌筒

3. 四角踢毽

四人一組 (A-D)，分四角站立，相隔約3米距離，A將手上的3個毽子踢向BCD，B將毽子踢向ACD，輪流練習。



課堂活動安排

課節

第一節

用腳將毽子向上踢起

踢毽接力賽

規則：

1. 四人一組，排一直行，每組有1個毽子，每組前方約3米放置1個飛碟
2. 每組首名的學生手握毽子以單足跳到前面的飛碟，再轉身面向同學，站穩後，便放毽到飛碟上，成功者可得1分；未成功的，可給予多次機會，拾回毽子後，再向兩側跑回起點，排隊時在隊後做左右單足跳各5次。當前面同學離開飛碟後，下一個同學便可以開始。限時內，得分最高的一隊為勝
3. 隊員可互相提示動作要點

增加挑戰：

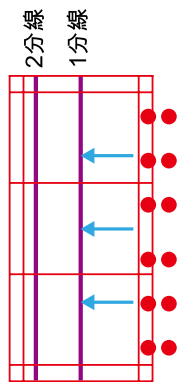
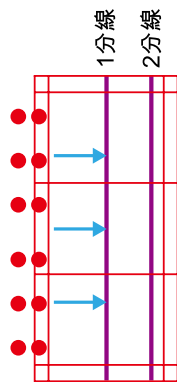
1. 在第1個飛碟的前方，約6米放置第2個飛碟
2. 學生先用單足跳到第1個飛碟，轉身面向同學，站穩後，放毽子到飛碟上，完成2次後，成功者可得2分，然後跑到第2個飛碟，學生放毽後，須用腳向上踢，並用手接回。成功用手接回得1分；未成功的，可給予多一次機會，拾回毽子後，再向兩側跑回起點，繼續進行放踢接的練習

第二節

以腳背踢毽子到3米以外的目標

1. 二人得分賽

二人一組，以腳背將毽子踢向正前方，將毽子踢向前方(2分區；1分區)，得分最高的一隊為勝，二人可互相幫助，提示動作要點



2. 二人接力賽

二人一組，二人一組(一A一B)，A先以腳背將毽子踢向正前方，B在A所踢的毽子落地位置繼續向前踢，交替進行，直至毽子到達終點，哪一組最先到達終點為勝

第三節

以腳背把毽子踢過1.5米高

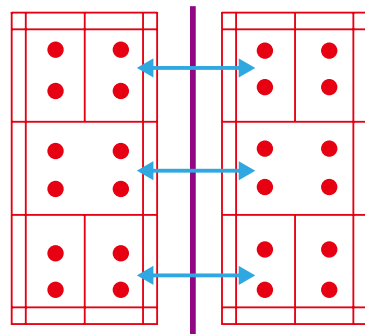
隔場區遊戲(四對四)

規則：

1. 四人一隊，每組於指定區域內進行隔場區遊戲，中間有一個1米高的網分隔
2. 四人一隊，以四對四形式作賽。如能成功把毽子踢向對方的場區的地上，可得1分。限時內，得分最高的一隊為勝

步驟：

1. 學生用腳背踢毽向對方的場區
2. 對隊的學生可用手接回毽子
3. 接回毽子的學生再用腳背踢毽向對方的場區，學生須輪流踢向對方場區



第四節

以腳背踢毽子向指定目標/方向

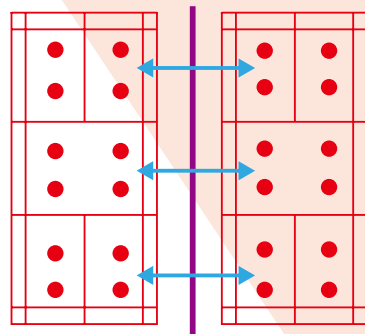
隔場區遊戲(四對四)

規則：

1. 四人一隊，以四對四形式作賽。每組於指定區域內進行隔場區遊戲，中間有一個1米高的網分隔
2. 如能成功把毽子踢向對方的場區的地上，可得1分。限時內，得分最高的一隊為勝

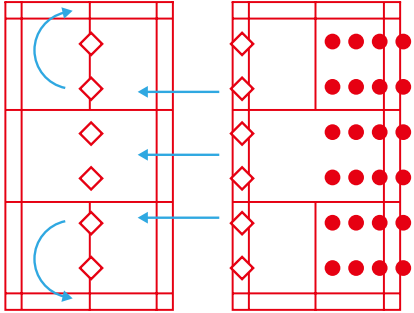
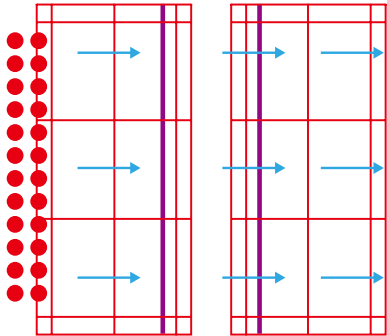
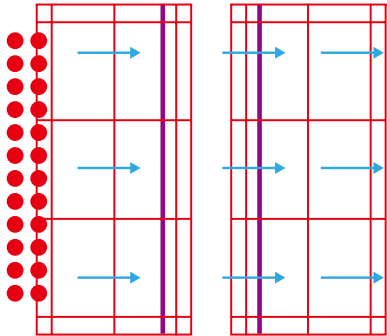
步驟：

1. 學生用腳背踢毽向對方的場區
 2. 對隊的學生可用手接回毽子
 3. 接回毽子的學生再用腳背踢毽向對方的場區，學生須輪流踢向對方場區
- (提示：踢毽前，先觀看對隊同學的分佈位置，然後踢向對方場區的空位)



應用活動

課堂活動安排

課節 重點	第一節 用腳將毽子向上踢起	第二節 以腳背踢毽子到3米以外的目標	第三節 以腳背把毽子踢過1.5米高	第四節 以腳背踢毽子向指定目標/方向
<p>3. 當前面同學離開第1個飛碟後，下一個同學便可以開始。限時內，得分最高的一隊為勝</p>  <p>● 代表學生 ◇ 代表飛碟</p>				
<p>應用活動</p>	<p>1. 舒緩活動</p> <p>2. 提問及總結要點</p> <p>i. 可用腳內側、膝蓋或腳背三個位置踢毽子。腳部位置須保持平直向上</p> <p>ii. 放毽動作要點 (要點見前)</p>	<p>1. 舒緩活動：靜態伸展活動，包括小腿、大腿及足踝</p> <p>2. 提問及總結要點：腳背踢毽向前的動作要點：(要點見前)</p>	<p>1. 舒緩活動：學生慢動作步行，並在步行間蹲下作執拾東西的動作</p> <p>2. 提問及總結要點：腳背踢毽向上的動作要點：(要點見前)</p>	<p>1. 舒緩活動</p> <p>2. 提問及總結要點：腳背踢毽子向指定目標/方向動作要點 (要點見前)</p>
<p>整理活動</p>				