

體育科【足壘球】設計說明書

活動名稱：體 育 科 - 【 足 壘 球 】		編號：003	
活動性質：踢球訓練篇		活動時間：體育課	
該活動所需人數：學員共 35 人		活動地點：手球場、長 50 公尺寬 25 公尺	
工作人員編組：(請附細目)：			
活動目標：教導學員如何踢球，培養其團隊精神及踢長、短球能力。			
經費總支(請附細目)：		附註：足球五顆、手球場(長 50 寬 25)、畫線器	
時間	流程詳述：(寫明人、事、地、物)	場地	配合器材
10	<p>1.熱身運動</p> <p>(1) 分成五組，圍五個圈(圈直徑 3 公尺)，報數(1~7)，1 號踢給 2 號，2 號踢給 3 號，以此類推。</p> <p>(2) 看看哪一組最快完成。</p> <p>(3) 也可以說個電話數字(如：2325643)來讓小朋友比賽哪一組最快。</p>	有範圍場地 (手球場)	足球五顆
25	<p>(4) 老師要注意圈的大小，是否太小，適時修正。</p> <p>2.端線足球</p> <p>(1) 畫長為 50 公尺，寬為 25 公尺的長方形平面，並於中央畫一條場線，分球場為兩等區。</p> <p>(2) 分為兩組，各站球場的一半，猜全決第發球權。</p> <p>(3) 發球後，雙方球員可越過中線活動，可抄截對方隊的球。</p> <p>(4) 將球踢出對方端線即得一分。</p> <p>(5) 規定時間內，得分最多者為優勝。</p> <p>(6) 若球碰出界，則為對隊的球。</p>		足球一顆、畫線器
5	<p>備註：惡意搶球絆倒他人者，視為嚴重犯規判罰當線審，看球是否出線。</p> <p>3.分享—收拾器材</p> <p>(1) 怎樣踢球才會得分？</p> <p>(2) 怎樣踢才能讓球飛起來？</p> <p>(3) 器材要歸還。</p>		
合計 40 分鐘			
備註：(檢討與建議)			