

教學特優教師課程觀課交流

「室內足球興趣班」

- 一、主講人：體育處 黃子榮老師
- 二、主持人：教務處 教師教學發展中心 李麗君主任
- 三、活動日期：中華民國 110 年 03 月 11 日(四)14：00~16：00
- 四、活動地點：淡水校園體育館 7 樓籃球場
- 五、主辦單位：教務處 教師教學發展中心
- 六、研習內容：

本中心於 110 年 03 月 11 日邀請體育處黃子榮老師，進行「室內足球興趣班」的觀課交流，黃子榮老師利遊戲化的方式提升學生們對於學習足球的興趣，從運動競賽中學習到運動技能及其規則，強調增加同學們的參與。

此次觀課黃老師分成四個部分來進行課程，首先是讓學生組成小隊進行熱身，接下來加入足內傳球的技巧來進行傳球練習，較熟練且熱身完畢後則加入防守的規則，讓學生活化地使用足內傳球的技巧，最後兩隊進行趣味競賽。

引起學習動機的搶球遊戲

課程一開始老師請同學們 8-9 人一組進行熱身練習，小組成員圍成一個彼此間隔一公尺的大圈並坐下，有一位組員要站在圓的中心站著，坐著的成員傳球而中心的成員作為遊戲中的「鬼」要攔截，若鬼成功攔截到球，則和傳球的同學交換，傳球失誤被攔截的同學變成新的鬼站在中間，原本的鬼則可以替補位置坐下後加入傳球。

在熱身活動進行時，黃老師也會一邊觀察給予指導，同時跟同學們強調當鬼的人要懂的觀察傳球的路徑，不要只會追著球跑，先預判對手的行為和可能的路徑才能夠有效攔截。

活動進行 10 分鐘後加入第二顆球，提醒同學視角要打開並做到全方面的觀察，因為足球這個運動除了要注意腳下的球之外也會注意敵人以及隊友，因此要作為隊友，要幫助已經有球的人分散鬼的注意力，更重要的是不要因為驚慌而又傳球給手中已經有球的同學導致死局，最後階段將兩組人馬合併，變成兩隻鬼站在中間傳球的人數也更多，在這個階段需要更有策略性的思考如何進行傳球，兩隻鬼也能互相配合防守。

足內側傳球的練習模式

熱身完畢後就進入正式的課題-足內側傳球，三人一組並編號選手一二/三，三位選手排成一直線彼此間距約五公尺，由一號選手開始傳球，二號選手位於兩者中間要將雙腳打開，留一縫隙讓一號選手的球可經過並且由三號選手接球，完成後一號選手與二號選手的位置交換，三號選手傳球給二號選手，完成後三號選手再與一號選手交換以此類推，藉由這樣的方式讓三位同學都能夠輪流練習傳球、接球以及控球。

在進行傳球練習時老師也提醒同學們要盡可能控制好球的路徑，熟練後也能夠慢慢加快傳球的速度以及增加動作的流暢性，練習半小時後黃老師便請同學們休息一下，重新回到一開始 8 人的分組以進行下一階段的練習。

足內側傳球的搶球遊戲

黃老師將一開始的熱身運動帶入現階段的練習，規則一樣只是由用手傳球改為直接用腳傳接球，老師提醒同學們要將彼此的位置取好適當的距離，以判斷好傳接球的力道以及路徑。

也提醒同學們千萬不要讓防守的人到你面前才有所動作，一但接到球就要有立即的反應，要提早預判鬼的動作並且在他攔截前就把球傳出去讓他反應不及，或是也可以利用假動作來誘拐鬼的防守行動，而在這樣的過程中，學生不但可以立即練習足內側傳球的巧數，更在有防守方的情況下增加刺激性以及運動量，學生們都十分專注在課程中，老師也會給予指導。

分組對抗的趣味競賽

第二節的課程開始，老師先請各小組找到另一組人馬，形成兩組小隊的對抗賽，用開放的競賽形式讓學生們自行體驗與練習足球的技巧，20 分鐘的體驗後便請小組到球門前討論剛剛的歷程以及討論下半場的戰術，也提醒同學們可以分配每個人的角色定位（前鋒/守門員/後衛…）視同學們的體力來進行位置的替補。

下半場的競賽進行 30 分鐘，黃老師便請同學們收拾場地，召集全部的同学提醒他們整堂課程發現的過程，期望他們可以改善的地方，以及提醒同學們下次上課的事項，最後也和同學們講到這堂課最不希望就是同學們翹課，因此有問題都可以和老師溝通。

觀課老師與黃老師的問答與交流

課程結束後觀課老師們有提到「場地太小，人數太多，會不會有認不出隊友的情況？」、「老師能夠多給同學做示範」以及「學生如何進行分組」的問題，黃老師也回應道前三週的課程主要是在熟悉足球的規則，未來的場地可能也不會在體育館會到比較開闊的地方，而分組主要是讓同學們自己分所以不太會有認不出的問題，但前期為避免同學們都還不熟還是會用衣服顏色或是一些共通點來讓他們找隊友。

到了課程後期同學們都會自己區別一些比較會踢或是還不是那麼熟練的同學，因此雖然這次課程的比賽是讓學生們自己隨機分，但期中後老師就會根據實力來匹配適合的對手讓學生們透過競賽提升技巧以及實力。

示範的問題老師提到前期課程內容較單一，還沒有比較有技術含量的動作因此較少示範，到後期會給學生比較多進階的動作就會親自和同學們演示一番，而最後黃老師也和觀課的老師一起交流踢球的動作以及技巧作為本次觀課活動的結束。

七. 活動花絮



黃子榮老師進行「室內足球興趣班」之課程



黃老師示範熱身活動的動作與技巧



同學們進行傳球的熱身遊戲



學生們專注地參與課程活動



黃老師與同學示範如何和隊友配合傳接球



觀課老師專注在課程的進行上



同學們進行足球趣味競賽



李主任致贈感謝狀於黃老師