

第五節體育課 足球

設計者：張蓉榕 老師

一、準備物品：一顆球（襪子球）、紙杯

家中如果沒有球的，可以準備襪子球，襪子球製作影片連結在最下方。

二、動作名稱：

足球基本動作。

三、活動：

- 1.左右腳點球（20下）
- 2.左右腳盤球（15下）
- 3.點球移動（2回）
- 4.企鵝走路（2回）
- 5.足球保齡球（自訂）



四.動作講解：



活動 1-1 左右腳交換點球，都點在球的最上方 #注意不要把整腳踩上去，容易踩滑而受傷唷！！

活動 1-2 左右腳互相盤球。



1. 活動 2-1：用前腳掌把球從 A 點移動到 B 點。
2. 活動 2-2：左右腳盤球，從 A 到 B 點移動。
3. 距離大約是 3~5 公尺。

 <p>非慣用腳踩在足球旁邊</p>	 <p>一個拳頭或一個半</p>
 <p>輕輕勾起來</p>	
<p>活動 3</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 請將非慣用腳踩在足球旁邊，腳尖要朝前方。 2. 距離約自己的一個拳頭或一個半。 3. 要踢的腳輕輕勾起，就可以踢囉。 	

五.影片連結：

✧襪子球製作(一)

<https://www.youtube.com/watch?v=4ilb7sEQUfU>

✧拋接球練習 (二)

<https://youtu.be/gUIEdhG8ap0>

✧✧成果上傳可以傳到我的 email 即可 (不強制)

張蓉榕老師的 email

信箱：u0911007114@gmail.com