

體育課有效教學-足球運動

任教科別：體育科姓名：李政修

壹、前言

體育課程著重於身體教育為主，身體活動是透過身體各部位肢體的表現，藉以發展各種不同的動作技能，使其達成身體教育的任務。體育教學與學生能否習得正確的動作技能呈高度相關，教師如何透過樂趣化的教學方法，提升學生學習的動機，有效地增進學生學習成效，讓學生喜愛從事體育活動，使他們在運動的過程中，發掘自己的能力，積極參與運動，進而養成運動習慣，也是體育課程最重要的教學目標之一。



足球是屬於全身性的協調運動項目，也需具備相當的基礎體能及技巧，學生若能從小接觸足球運動，藉由足球運動培養平衡、敏捷、心肺適能、爆發力及腳眼協調等基礎能力之外，亦能發展頭、胸、手、大腿、小腿、腳等各部位肌肉群。足球為團隊運動項目，因此可讓學生在活動過程中，建立良好的人際互動關係，學習互助合作的精神；此外，足球運動主要是結合跑與踢的動作技巧，不像一般小球運動，需要小肌肉的控制與高難度的動作技巧，又不像籃球運動需要一直不斷

地運球，因此非常適合用來作為提升學生體適能的運動項目。遊戲深受學生們的喜愛，透過遊戲融入足球課程的學習方式，能吸引學生參與體育活動之意願，有效達成體育教學課程目的，讓學生在歡樂的學習過程中，提升學生身體適能外，習得各項足球技能，也能培養學生從事足球運動的興趣。



對足球初學者來說，常有被足球欺侮的感覺，無法有效的控制踢球點及使用腳的哪個位置來踢球，以致於不管任何方向的來球，都用腳尖來踢球，時常造成腳尖的運動傷害，降低教學成果，因此在課堂上教師如何運用有限的空間與資源，透過練習、遊戲和比賽等方式讓學生能夠學到足球運動中基本的傳球和停球技巧就顯得相當的重要。



在學生接觸到足球前，為避免學生拿到球就開始亂踢的現象，必須先讓學生們能夠了解到在足球運動場上，會有哪些運動傷害以及危險性的狀況發生，首先，球體本身的軟硬度是否合適，氣充太飽對於剛學習足球運動的學生來說容易受傷，因為踢球點尚未能精準控制，常使用腳尖來踢球，容易造成指甲斷裂或挫傷的現象；再來，場地是否平坦完整，看似平坦的操場或是空地，也許隱藏許多凹、凸洞以及地面的落差，下雨過後的場地也會較濕滑，通常在體育課堂上的教學，並不會讓學生穿著足球專用釘鞋，因此抓地力不足會使得學生在進行練習或比賽的過程中，容易造成滑倒或扭傷；力道的拿捏及保護身體的反射動作，在足球運動比賽中，常常看見選手能在不管是多遠的距離都能精準地控制球的方向及力道，絕對是因為經過不下千次萬次的練習而得來的技巧，學生先備肌力、肌耐力和技巧不足，因此在力道的拿捏上也就不那麼熟練，不是一腳踢得老遠，就是太軟弱而球在半途停下，另外在保護身體上，許多學生球來就踢，會造成在近距離時來不及閃躲，造成身體上的碰撞或是有些同學配戴眼鏡，危險性也就相對提高。

在學生有了以上關於足球運動場上危險因子有初步的了解後，在對於足球運動的

認知和情意目標方面，除了讓學生們習得足球運動不同的比賽賽制、基本規則外，透過教師及同學的示範動作和比賽的過程，能讓學生習得如何欣賞別人的動作和優缺點也是相當重要的。



對於初次接觸足球運動或是技巧不熟練的學生來說，如何停球比如何傳球、射門都來的重要，能夠將球穩穩的控制腳下是一名足球選手最基本的技能之一，因此在課堂上，教師可以先從足底停球和足內側停球開始示範，往往學生會犯的錯誤就是抬腳過高，以至於球從足底或足內側穿越，教師在此提醒學生眼睛必須專注在球上，以免因為場地因素造成的不規則彈跳而無法穩定的停球；學生在開始練習停球時，先從短距離及較小的力道開始，經過練習後，能正確的做出動作，再來增加力道及距離。



停球除了用腳底及足內側之外，在面對高空的來球時，大腿和胸部也都是比賽場上常見的停球技巧，學生彼此練習時兩兩一組，一方先用手拋球，讓夥伴先熟習停球的部位，同時可以在拋球的高度做隨機調整，讓夥伴能及時判斷使用大腿和胸部停球的正確時機。

任何的運動項目都一樣，唯有透過不斷的練習和運用才能將技巧提升，也才能在正確的時機使用。沒有任何的教學方法是完美的，教師必須針對不同學生的程度調整授課內容的難易度，在體育課教學上亦是如此，有些學生領悟力及協調性較高，在運動能力的表現較佳，所以在學習新的動作時就會比他人更能掌握技巧，



時，如何讓他們也都能夠習得就得靠教師運用不同的教學策略及技巧，吸引學生的注意，提升他們的學習興趣，自然而然學生就會想動、想學並主動練習。

