

踢毬講師簡介

姓名：陳振輝

*服務學校：台南縣歸仁鄉歸仁國民小學

*南部七縣市鄉土體育錦標賽踢毬個人組第四名、雙人組第一名

*指導學生參加南部七縣市鄉土體育錦標賽踢毬女子組對抗賽第一名

*指導學生參加縣內縣長杯民俗體育多次獲獎

*89年擔任教育部民俗體育種子教師研習講師

*90、91年度指導學生參加全國學校民俗體育觀摩賽甲等

*長興國小、五甲國小、文賢國小踢毬教學指導老師

第一章 緒 論

第一節 緣 起

台南縣歸仁國小 / 陳振輝

毬子是我國民間的一種鄉土遊戲運動，是由古代黃帝所發明的軍中遊戲—「蹴鞠」演變而來，至今已有一千多年的悠久歷史。

「蹴鞠」是古代的軍中體育，相傳是黃帝發明的一種足球運動。軒轅黃帝傳上記載：「黃帝令作蹴鞠之戲，以練武士，今擊球也」，黃帝發明「蹴鞠」以鍛鍊士兵體魄，一方面使士兵獲得樂趣，另一方面寓健康教育與軍事體育於嬉戲之中，這是中華民族最早的體能康樂活動。

「蹴鞠」之戲由軍中體育逐漸演變成民間體育，至漢唐時尤為流行，當時唐代高僧傳裡有一段記載：「十二歲小沙彌慧光，在洛陽天街井欄邊踢毬子，連踢五百下，引得眾人圍觀。」，由此可知當時盛行的情景。此時「蹴鞠」俗稱「打毬」，就是用腳踢一個裝滿毛的球的一種運動。

漢代時，宮廷裡的妃子也玩了起來，因妃子婀娜柔弱、力小，把毬繫上繩子來踢，稱為「繫線之鞠」。因宮廷很富有，所做之鞠都很講究，一般老百姓做不來；因此民間就用線團來代替華麗的鞠。久而久之，不斷的流傳下來，複雜的繡球鞠就演變成繫線的制錢。

後來由於踢毬的花式變化日漸增多，於是把線去掉，在制錢上繫上幾根羽毛來踢毬子。我們從宋朝高承所撰事物紀原的記載：「小兒以鉛錫為錢，裝以雞羽，呼為子，三五成群走踢，有裡外簾、拖槍、聳膝、突肚、佛頂珠、剪刀、拐子諸名色；亦蹴鞠之遺意也。」，從其中我們可知踢毬的花式變化繁多，而當時毬子也有人稱「箭子」。

明朝時，劉侗、于弈正同撰的帝京景物略中記載：「楊柳兒活、抽陀螺。楊柳兒青，放空鐘。楊柳兒，踢毬子。」可說明當時我國

四季流行的運動—陀螺、扯鈴、毽子，其中秋冬季節的熱門運動就是踢毽子。

到了清朝，踢毽子運動流行更廣，技術更為高超，瀨通俗篇中說：「今京市民；為此戲最工，項、額、口、鼻、肩、腹、膺等可代足，一人能兼應數敵，自弄則終日繞身不墮。」此時毽子已是人人會踢，而且招式創新變化。

因此，我們知道當時的蹴鞠經過歷史漫長時間的演變，就成了我們今天所看見的毽子了。

第二節 踢毽子的特性

踢毽是一種遊戲，是一種充滿鄉土氣息的大眾化運動，樂趣多，益處也無窮；除了具有靈活的動作，劇烈的跳躍，也有柔和的動作及優美的姿勢，更結合舞蹈的律動之美。除此之外，踢毽運動更具有以下幾項的發展特性：

- (一)、踢毽運動是一種民間藝術，是國粹，是祖先的文化遺產。
- (二)、毽子製作，取材容易，製作簡單，省錢省時。
- (三)、踢毽不受場地、天候、時空、年齡、性別等限制，而且運動量適中，且安全較無危險性，為各校均可推行的體育休閒運動。
- (四)、踢毽運動動作簡單、好玩、易學且具有高度的趣味性，對成長中兒童的身心發展及靈敏反應訓練有極大的幫助，是兒童所喜愛的運動。
- (五)、踢毽運動動作花式變化繁多，趣味無窮，可自我創作，啟發兒童創造思考的精神。
- (六)、踢毽運動注重動作的靈活、姿態的優美、身心的融合，可輔助舞蹈、足球等其他體育運動的學習。
- (七)、踢毽運動強調肢體的協調及腳上的功夫，在醫學上，對下肢有

矯治復健功能。

陳果夫先生全集中有一段話即印證了踢毬的特性，他說：「踢毬輕而易舉，婦孺咸宜，且風雨無阻，人數不拘，占地狹小，費錢無多。果能因勢利導，予以提倡，加以改善作為競賽，則孱弱者則可強壯，獨樂者可使群樂；基於群、德、智、體、美五育方面，可使人人獲得最大的利益。善踢者大多足部長強，身體因之亦長強，而心及目異常靈敏。由此可見踢毬實需要足力、心力、目力之各項運動之基本練習。」

第三節 踢毬的現況

踢毬在歷經各朝代的洗禮，至今仍不斷的推廣。

民國二十年吳稚暉先生等大力提倡踢毬子運動，當時有人作歌鼓吹，歌詞非常有趣。「小孩子、老頭子，柳蔭樹下踢毬子，毬子飛上天，惹得雷公發了癲，偕同火閃娘娘下凡間，學會踢毬子上南天，踢得玉皇哈哈笑，從此不樂登金殿。」。

到了民國六十四年，謝東閔先生在省主席任內大力提倡推廣體育，由各縣市的國中小學率先實施，以跳繩、踢毬子、放風箏、扯鈴等為優先，因而帶動了全省民俗體育的運動高潮。全國及省市民間體育社團也組織了民俗體育運動發展協會，每年舉辦全國中正盃、台灣省、各縣市等的民俗體育競賽活動，項目包含跳繩、踢毬子、放風箏、扯鈴、彈腿等，而參加的人數也十分熱烈，包括國小、國中、大專及社會各組；在這些項目中，尤其以跳繩、踢毬子、扯鈴三項，表演者的技巧純熟，動作美妙，動作創新，花樣更是變化萬千，令人看了嘆為觀止。

民國七十年開始，教育部、廳更甄選優秀隊伍組成民俗體育團隊出國訪問，前往國外宣慰僑胞，或參加當地兒童慶祝活動，巡迴

演出，所到之處不僅風靡全場，更贏得外國人士的讚美。而教育部、廳也甄選在這方面學有專長的老師，到國外教導僑胞的子女，傳承這項文化技藝，獲得十分熱烈的迴響，連外國兒童也都學得興致勃勃，更為我國增進了文化的交流，贏得國外人士的友誼。

但現在，雖然教育部、廳仍甄選教師及優秀隊伍組成民俗體育團隊出國訪問，全國及各縣市民俗體育協會仍舉辦各項民俗體育活動，但由於社會急遽的變遷，民俗體育的發展似乎已盛況不再，更好像有沒落的情景。根據研究調查的結果顯示，在民俗體育的發展過程中，所遭遇的問題以學校層面較為重要，如：相關資訊不足、經費不足、師資來源不足、技藝傳承不易、政府機關不重視、教師缺乏實質鼓勵、學生及家長參與意願不高等，其中以國中小學的問題更為重要，現今國中小學的老師帶體育團隊的意願似乎都不高，其中的緣由更值得教育當局深入探討。

教育部有感於此，現今欲將民俗體育大力推廣，不斷舉辦比賽、種子教師研習、編撰教學資源教材等，期能使民俗體育成為學校體育及學生活動的一環，使學生在任何場所都能運動，達到強健體魄的目的。

第二章 踢毽子的基本認識

第一節 毽子的種類

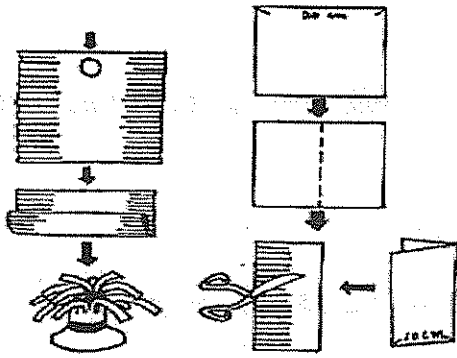
毽子由於製作材料不同，可分為下列六種：

毽子的種類名稱		毽子的製作及材料	優缺點
1	紙毽	用棉、塑膠和玻璃等紙類，邊緣剪成條狀，中間包一枚銅幣。	彈力不好，浮力不夠，踢起來費力，不易把握準度，容易損壞，紙屑易掉影響環境等缺點。
2	布毽	由布料製作，作法如紙毽。	彈力不佳，不好踢。
3	塑膠毽	利用鐵模以軟質塑膠做成。	彈力太大，不容易把握準度，踢起來方向常有偏差，無法適用於每個人。
4	絨線毽	用絨線織成一塊平面，中間包銅幣，交叉打結而成。	浮力不夠，踢的時候下墜的速度太快，踢的人會有來不及的感覺。
5	瓶蓋毽	利用瓶蓋中放毛管和小螺絲帽，並將瓶蓋邊用鐵鎚向內鎚扁，插上公雞毛。	硬度太高，缺乏彈性，毽盤輕，下落的速度緩慢，踢的時候不容易把握重心，方向也不穩定，踢不多，會降低踢毽的興趣。
6	絨布鍵盤雞毛毽	是正統的毽子，利用厚絨布或軟皮，中間包一枚適重的銅幣縫製而成。	形式美觀，彈性適中，重量的適合使毽子下落的速度不疾不緩，而且堅固耐用，符合個人需要，是最理想的毽子。

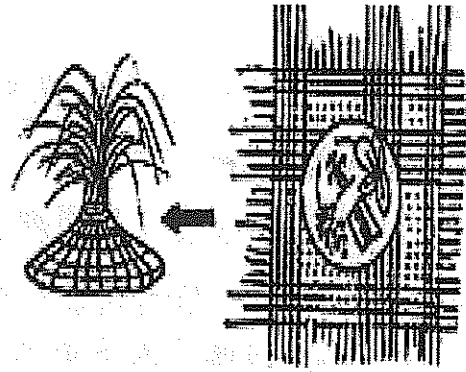
第二節 毬子的自製過程

以下，以圖的方式簡單的介紹各類毬子的製作過程：

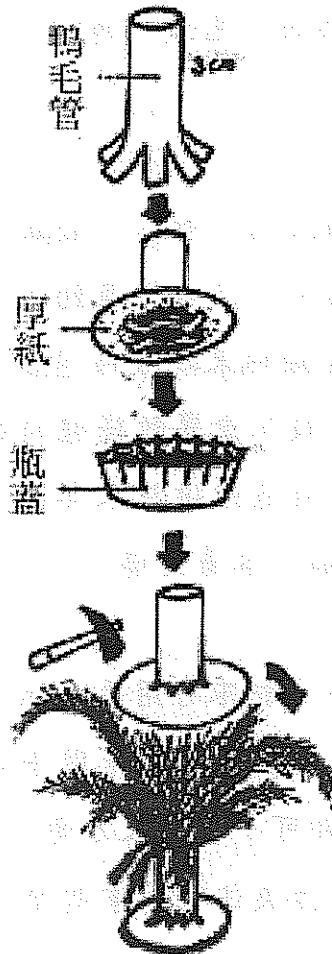
【紙毬的製作】



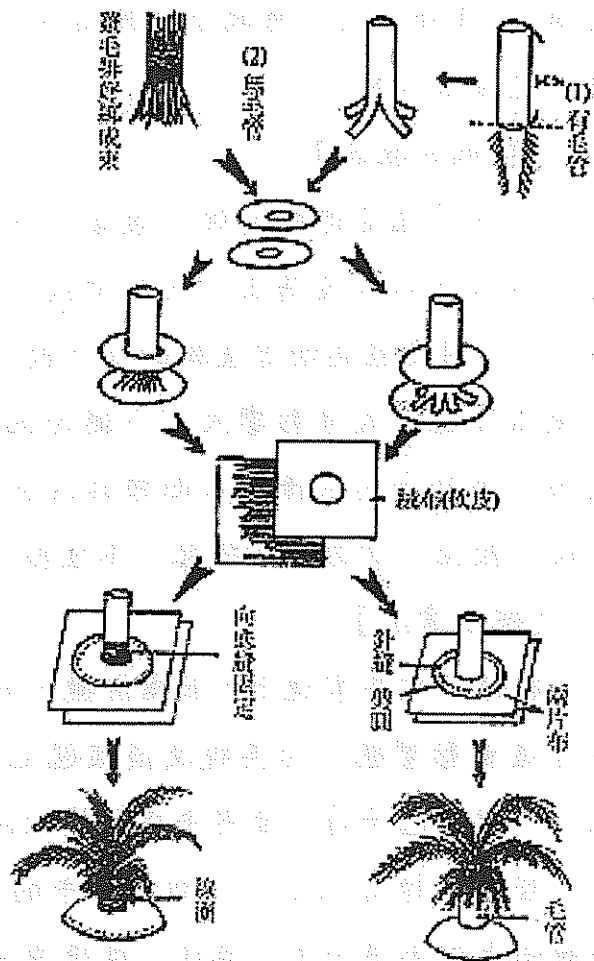
【布毬的製作】



【瓶蓋毬的製作】



【絨布鍵盤雞毛毬的製作】



第三節 踢毬的入門

一、【毬子的各部名稱】

一般的毬子主要分成三部分，以下就各毬子的各部名稱來加以說明：

- (1)毬盤：直徑 3-3.5 公分，重量 8-10 公克為最佳。(室外及對抗用毬應較重)
- (2)毬管：1.2-1.5 公分，可用雞毛管或棉線。
- (3)毬毛：用數根 14-15 公分的雞毛。(用活的公雞羽翼毛最好)

由於現在的毬子大多是工廠大量製作，所以認識毬子的各部名稱有助於購買時的常識，而購買毬子時，以絨布鍵盤雞毛毬最佳，價格不貴，大約 15-20 元左右。而以前有一種放毬子的容器—「藏毬筒」，在外出時可將毬子放於筒內，如今也極為少見了，但我們可用餅乾罐來代替。

二、【踢毬的服裝】

由於踢毬是傳統的鄉土體育，具有文化的內涵，所以一般正式的表演大多以古裝為主，而在學校的體育活動中，只要著運動服裝即可。但因踢毬運動著重腳的動作較多，因此穿短褲來踢較為適合，即使流汗也不太會影響大、小腿的肌肉活動，較不會導致踢毬時的失誤。而鞋子的選擇以布面膠鞋或長統球鞋、鞋底須跳起來彈性佳的鞋子較佳，切勿赤腳踢毬，不僅較吃力也會痛，容易受傷。

三、【毬子拿法】

將毬子放在掌縫上，五指併攏，手心向上，切記不可用手去抓，因為這會影響毬子的美觀及損壞毬毛，導致毬毛脫落，而是用手掌托住。拋出毬子時只要用手指輕快的向上一彈即可，省力又方便。

若毬子掉落在地上，則利用手的中指及食指夾住毬管拿起來，輕輕向上拋再用手掌心接住，恢復原來姿勢即可。

四、【踢毬的準備姿勢】

- (1)兩腳分開與肩同寬，兩膝挺直，左手自然下垂，右手托住毬子約在腰帶前方，頭部稍下俯，兩眼注視毬子。小武的基本踢法，大都採用此種姿勢。
- (2)右腳向前一小步，右手托住毬子放在右前三十公分處，頭擺向右侧。大武的基本踢法如跳、蹺、跪、踩、蹦等，大都採用此種姿勢。
- (3)左右兩腳分開相距一步，兩腿半彎，身體稍向前，右手托住毬子，放在兩膝之間，許多大武的花式踢法，大都採用此種姿勢。
- (4)五指抓住毬盤，毬毛向下，放在右小腿內或外側，且身體前彎，頭部俯看。通常為花蹬及花逗(踢繞逗、蹬繞逗、拐繞逗、側蹬勾踢)等動作專用。

五、【踢毬部位】一般是利用腳尖、腳面、腳的內外側中心點和腳的根部來踢。

- (1)腳的內側：如：踢、勾、跳、蹺、跪、踩、扣等。
- (2)腳的外側：如：拐、蹦等。
- (3)腳尖：如：逗、剪、躍等。
- (4)腳面：如：蹶、蹬等。
- (5)腳跟：如：敲等。

第三章 踢毽教材之教學研究

踢毽運動是以協調平衡為主的全身運動，是以優雅細膩的足部運動，協調全身平衡發展的運動，也是一種能訓練身體反應，融合身心發展與輔助各項運動學習的運動。

兒童從踢毽遊戲中會有許多不同的樂趣，所以「樂趣化的踢毽運動」有下列幾項行動目標：

- (一)、從遊戲中，追求從事踢毽運動本身而產生樂趣。
- (二)、從追求踢毽運動技術中的動作變化而產生樂趣。
- (三)、從踢毽運動競賽中，追求對手的競爭而產生樂趣。
- (四)、以踢毽運動為手段來健全身心發展，強健體魄。

雖然低、中年級階段協調平衡能力仍在發展中；但會因對踢毽本身的喜愛，隨著身體協調能力、平衡感與動作靈敏性的提高，兒童從玩毽子、打毽子、踢毽子，進而使踢毽運動技能提高。此外，踢毽因動作簡單，花式變化繁多，因而容易獲得自我表現，創造動作變化的樂趣；並可因個人差異而調整目標，使其成為每個人都能輕鬆愉快從事的運動項目。

第一節教材分析

一、踢毬運動教材結構分析

發展項目	結構內容
(一)身體發展	(1)一般原則。(2)柔軟運動。 (3)徒手毬子操。(4)緩和運動。
(二)認知發展	(1)毬子歷史源由。(2)踢毬表演的花樣。 (3)踢毬比賽的方式。(4)踢毬比賽的規則。
(三)運動技能發展	(1)手玩毬子的遊戲。(2)踢毬基本動作技能。 (3)踢毬花式動作技術。(4)踢毬比賽競技戰術。
(四)情意發展	(1)輕鬆愉快學習，並享受運動樂趣，養成運動習慣。 (2)表現守規、負責的精神及友愛、合作、欣賞、服務的態度。 (3)注意遊戲安全，遵守運動安全，表現健康的運動行為。

二、踢毬運動教材內容分析

目前依國民小學體育科課程標準，踢毬運動才從中年級開始實施，而踢毬運動是一種腳、手、眼和心的協調，踢毬時毬子的高低、角度隨時在變化，這都需要高度的技巧和隨應變的能力。因此依據課程標準之教材編選原則，將踢毬運動教材內容編成如下：

教材項目	教材內容
(一)手玩毬子遊戲	(1)彈肘：利用手臂彎曲再伸直的力量將毬子彈起。 (2)打毬子：利用板子及身體的變化來拍擊毬子。 (3)磕子：雙手握拳，後拳輕敲前拳使毬子在兩拳間交互跳躍 (4)磨子：毬子放在手背上，彎腰手臂下垂由外側到後方，再繞經內前方，伸直上體，手臂轉了一圈。
(二)毬子製作	利用簡易的器材，配合美勞課來製作。
(三)踢毬基本動作	(1)撿毬：利用食指及中指輕夾毬盤毛管，手指彎曲將毬子置於手心。 (2)小武：凡一腳支持身體的重量，一腳來做踢毬的動作。包括踢、拐、膝、踮、豆、勾、反及敲。

	<p>(3)大武：兩腳跳躍離地來踢毽的動作。包括：跳、蹺、跪、踩、蹦、躍及剪。</p> <p>(4)定點：利用接物原理，使飛行中的毽子乍停於身體的各部位包括：蹬、拉。</p> <p>(5)扣：凡跨過毽子再作踢毽動作，如：跨跳、跨踢…等。</p> <p>(6)轉：凡轉身一圈再作踢毽動作，如：轉跳、轉踢…等。</p> <p>(7)繞：凡腳部經繞過毽子一週再作踢毽或停毽動作，如：繞豆繞踢…等。</p>
(四)踢毽 花式動作	利用小武、大武、定點…等基本技術，搭配組合出各式各樣的變化，如：十字經…，花式接力等。
(五) 踢毽比賽	可分為個人表演、團體表演、對抗賽…等。

踢毽運動較為劇烈，要顧及學生發展及個別差異，來選擇教材教學。手玩毽子運動及毽子製作較適合年紀較幼者，而定點及小武動作姿態優美，文雅而細膩，而且運動量較小，較適合中年級、女孩子或初學者。而大武及其他基本動作瞬間跳躍、刺激而劇烈，氣勢雄偉，而且運動量較大，較適合高年級或男孩子。踢毽花式變化及比賽，可以遊戲方式來提高運動樂趣及技術的提升。

三、踢毽運動基本動作的技術分析

(一)小武

- (1)踢：一腳直立支持體重，一腳向內彎並向上彈，毽子著點在腳的內側。
- (2)拐：一腳直立支持體重，一腳向外彎並向上彈，毽子著點在腳的外側。
- (3)膝：一腳直立支持體重，用另一腿膝蓋向上彈起毽子，著點在下肢大腿膝蓋。
- (4)踮：一腳直立支持體重，另一腳膝蓋彎曲，小腿垂直，腳尖向前，用膝蓋的拉力以腳面彈起毽子。
- (5)豆：一腳直立支持體重，另一腿伸直腿部，以腳面將毽子彈起。

(6)勾：一腳直立支持體重，另一腿後橫過支持腳並伸出體側，以腳之側面將毬子彈起。

(7)反：一腳直立支持體重，一腳後上彎踢，毬子著點在腳底。

(8)敲：一腳直立支持體重，一腳內彎向上彈，毬子著點在腳跟上。

(二)大武

(1)跳：雙腳同時跳起，一腳在前，腿向上斜提，後腳彎向上勾踢，毬子的著點在後腳的內側面上。

(2)蹺：雙腳同時離地跳躍，前腳挺直不必著地，後腳從內側彎向上彈踢，且此踢毬腳後著地。

(3)跪：一腳彎曲成跪形，除於另一腿上，當毬子下落至適當位置時，另一腳立即由內彎向上彈，著點在另一腳的內側面。

(4)踩：當毬子由上向下落至適當位置時，雙腳隨即跳起，同時踢毬之另一腳，腳底必須置於踢毬腳之膝關節處內側，而後將毬子由下後上彈起。

(5)蹦：雙腳同時跳躍並合併於空中，利用雙腳之正、後、側面，由下往上將毬子彈起。

(6)躍：踢時，雙腳躍起，前後張開，以前腳之腳面將毬子彈起。

(7)剪：動作時身體稍向前傾，腳面平直雙腿交叉如剪刀，一腿放在另一腿之上，上腿壓下腿，下腿上挺，由上腿之腳面將毬子彈起。

第一節踢毬運動的教學設計

一、教學設計的原則

(一)暖身運動十分的重要，因此在教學設計上要以「平衡協調」、「伸展柔軟」的活動，配合徒手毬子操，來做準備運動。

(二)「樂趣化的體育教學」是目前極力推展的教學理念，所以在教

學設計上，要以「興趣為導向」來做教學設計，以「在遊戲中學習」的教學方式，利用趣味性的遊戲方式，來提高兒童的學習效果。

(三)在動作系列的課程設計上，運用說明、示範，循序漸進來教學技能動作的學習。並設計簡單的比賽遊戲，以簡單的動作和規則使學生能快樂的比賽。

(四)在教學設計中，用智育的腦力激盪，邊做邊思考，並善用「問題—解答式」的活動設計，讓兒童能清楚的了解各項動作的要領，表演的項目，比賽的方式，比賽的規則，使教學氣氛多彩多姿。

(五)因踢毬運動較為劇烈，所以在教學設計上，團體練習的時間不宜太長，須做間歇性的休息。而且「有刺激才會有更好的反應，有觀摩才能刺激更多的進步」，因此課程設計，要多運用小組分組練習或表演的方式，彼此互相觀摩學習。

(六)在教學設計上，要以「創造思考的活潑教學」為原則，啟發學生的創造及思考能力，使學生能自我設計踢毬表演的花樣動作及遊戲方式。

二、單元教學流程

(一)玩毬子

40 分鐘 教學 流程	單 元 教 學 流 程		
	目 標 一	目 標 二	總 結
	※設計各種手玩毬子的遊戲。 ※學生能愉快的參與遊戲活動。 (1)彈肘 (2)打毬子 (3)磕子 (4)磨子	※能用簡單的玩法和同學做 ※比 賽。 ※能創造作簡單的玩毬子遊戲。	做今 日教 學結 總

【手上乾坤遊戲活動設計】

(一)彈 肘：單手彈肘，換手彈肘，接力彈肘等。

(二)打毬子：正打，反打，抬腿打，對打，對抗比賽等。

(三)磕 子：超級比一比，競走，毬子過河傳接賽等。

(四)磨豆腐：看誰轉得多。

(五)定點：十字經(一手心，二手背，二酒盅，四佛手，五牙筷，六拳頭，七上肩，八上臉，九穿針，十搖頭)，定點競走，定點接力賽等。

(二)小武

單元教學流程				
準備活動	主要活動目標	表演活動目標	遊戲活動目標	總結
二小時教學流程	1. ※確認學習的方法與目標。 ※了解動作的名稱及要領。 2. ※熟練良好的基本動作。 1. 說明示範動作的名稱及要領。 2. 團體及分組練習。	※設計各式各樣的表演活動，觀摩學習、培養欣賞能力。 ※以學過的基本動作設計變化的表演活動。 1. 分組表演 2. 個別表演	※以單簡的動作來設計遊戲或比賽，提高學生學習趣興。 1. 過五關比賽 2. 踢遠比賽 3. 踢毬競走比賽 4. 團隊接力賽	做今日教學總結

【小武動作活動設計】

(一)基本動作：徒手操(要領指導及徒手練習)，踢繩毬。

(二)個人遊戲：(1)過五關(凡五的倍數掉毬者即歸零，看誰最先達到一百下)

(2)八仙過海(對稱踢拐：裡拐外拐八仙過海裡拐外拐八仙過海裡裡拐拐外外拐拐神神仙仙過過海海)

(3)踢遠比賽

(4)射箭定點比賽

(三)團隊遊戲：(1)分組過五關 (2)分組競走接力比賽

(3)團隊接力賽(規則自定，動作可一項或多項或加定點)

(四)對抗比賽：(1)隔網拍毬 (2)隔網對踢(踢接)

(3)隔網對踢(規定動作) (4)隔網對踢(動作不規定)

(三)大武

單元教學流程					
二小時教學流程	準備活動	主要活動目標	表演活動目標	遊戲活動目標	總結
1. 柔軟運動	※確認學習的方法與目標 ※了解動作的名稱及要領 ※熟練良好的基本動作。	※設計各樣式表演活動，觀摩學習欣賞。	※以單簡的動作來設計遊戲或比賽，提高學生學習趣興。	做今日教學總結	
2. 徒手毬子操	1. 說明示範動作的名稱及要領。 2. 團體及分組練習。	※以學過的基本動作來設計變化的表演活動。 1. 個別表演 2. 分組表演 3. 即興舞	1. 對抗比賽 2. 花式變化比賽 3. 分組接力賽		

【大武動作活動設計】

(一)基本動作：徒手操(要領指導及徒手練習)。

(二)個人遊戲：(1)過五關(拋毬踢接，方式同小武過五關)

(2)踢遠比賽

(3)射箭定點比賽

(三)團隊遊戲：(1)分組過五關 (2)團隊接力賽(規則自定，動作大小武或加定點)

(四)對抗比賽：(1)隔網對踢(拋毬-大武踢-接)

(2)隔網對踢(拋毬-大武踢-小武踢-接)

(3)隔網對踢(拋毬-大武踢-小武踢過網)

(4)隔網對踢(開毬過網-小武踢-大武踢過網)

(五) 花式表演及比賽

40 分 鐘 教 學 流 程	單 元 教 學 流 程		
	目 標 一	目 標 二	總 結
	※利用各種基本動作及音樂來設計各種 花式動作的表演。 ※學生能愉快的欣賞他人的表演，相互 觀摩，提高我學習興趣。 (1)個人表演 (2)雙人表演 (3)團體表演	※能用簡單的玩法和同學 做比賽。 ※能創造作簡單的踢毽比賽。	做今 日教 學結 總

【花式動作活動設計】

- (1)坐踢 (2)疊羅漢 (3)雙毽踢 (4)繩毽合一

第三節 教學評量

一、總結性評量

踢毽是具有傳統性、歷史性及鄉土性的民俗體育，與終生的體育學習及休閒運動有著密切關係，所以當我們透過體育教學的活動來傳承優良的民俗技藝時，評量就顯得非常重要。而學習評量的要點應以學生的樂趣為導向，以學生學習的方法和快樂的體驗為主軸，評量的內容則以學習者的自我評量為主體。

二、形成性評量

教學者在教學活動中，應掌握每位學生的學習內容，利觀察、記錄、表演、分組競賽及口試等方式來做具體評量：

(一)知識性的評量

- (1) 是否能說出各項動作的名稱？
- (2) 是否了解踢毽遊戲的各種方法？
- (3) 是否能說出表演活動的各種動作？

(二)技能性評量

- (1) 是否能做出各項動作的姿勢？

(2) 是否能編排多樣的花式動作？

(3) 是否能在遊戲中，完成比賽？

(三) 情意評量

(1) 對於學習、參與各項活動的態度如何？

(2) 能觀摩他人的表演活動，欣賞別人的動作技巧。

(3) 是否能遵守遊戲或比賽的秩序及規定？

(4) 是否養成運動後良好的衛生習慣？

三、診斷性評量

(1) 情意領域

◎是否喜歡從事運動？

◎是否學會一項動作就感到快樂？

◎是否和大家合作就感到快樂？

◎是否對下一次上課充滿希望？

◎是否比賽獲勝就感到快樂？

◎是否能自我創作時就感到快樂？

(2) 認知性領域

◎能以自己的力量完成動作表演或遊戲比賽，或是要老師或同學的指導。

◎能在遊戲或比賽時不以自我中心，並在同儕間相互觀摩學習，若失敗不怪罪同學或裁判，能共同檢討失敗原因。

(3) 技能性領域

◎能從動作的學習中獲得樂趣。

◎能從比賽中對動作下功夫而獲得樂趣。

◎能從自我表演的動作中下功夫而獲得樂趣。

四、自我評量

學習是一種過程，自我評量則是學習過程的自我要求，是以【目標設定】→【實施方法及步驟】→【檢討及改進】→【達成目標】→【確認目標】為評量。

第四節 教學指導要領

- (1) 教學前先以比賽錄影帶引起學生的慾望，基本動作教學完再以比賽錄影帶修正動作及編排花式動作的分析，使學生了解變化的方法。
- (2) 先介紹毬子的一般常識，毬子的拿法及踢毬的位置，詳細說明踢毬基本動作的名稱及實際要領，並做正確的示範。
- (3) 踢毬子練習時，眼要隨時注視著毬子，雙手要自然擺動，隨時調整身體重心，發揮動作之美感。須左右兼顧，才能促進身體平衡發展。
- (4) 各項基本動作應採用全部學習法教學為主，分段學習法為輔，並採用集體教學、分組指導及個別矯正等教學活動。踢毬活動時間不宜持續太久，避免學生腿部酸痛。
- (5) 對技能較差者，選擇優良者當小老師協助，多方鼓勵，耐心指導與輔助。
- (6) 多鼓勵學生於踢毬花式動作時，多自由創作新的動作，激勵學生的潛能。
- (7) 在遊戲比賽前要將各組的實力，成績均等的編組，考慮個別差異，詳細說明比賽方式及規則，並嚴格執行規則，。

第四章 踢毽子的動作教學

第一節 踢毽子的動作指導要領

“膝若軸，腰如綿，縱身猿，著地燕”

這句話已點綴出踢毽的技巧性；意思是說，在踢毽子時，全身的肌肉都要放鬆，身體自然擺動；跳躍時，要像山猿般靈巧；落地時要像燕子般輕盈，才能把毽子踢得好！真正善踢毽子的好手，不僅能夠運用腳尖、腳背、腳跟和腳底踢出種種花式，就是頭部、胸部、肩部、背部、腎部和腿部；全身每一部位都可以踢出上百種花樣，令觀賞的人眼花撩亂，目瞪口呆。

1. 注意場地要平坦、避風、空氣要流通，在室外有風的地方踢毽子，毽子要重一點。
2. 踢毽時兩眼要注視毽子的下落，毽子丟起時其高度不可太高或太低，須恰到好處而兩眼要注視毽子不要看腳；毽子下落時，注意以腳尖先著地而後腳掌落地，以保持輕快。
3. 踢毽時，雙手自然擺動，跳躍時，全身肌肉放鬆，不可太過緊張，而造成怪動作；任何踢法務求毽子要直上直落，而且要隨時注意調整身體的重心，若毽子失去控制時，儘可能用手接住不使落地。
4. 小武之踢、拐等基本動作，務必先練習純熟，奠定良好基礎。
5. 踢大武或左右交換之動作時，應將毽子踢高一點，才有時間從容接踢下去。
6. 感到疲勞時，可用落雁（蹬）來休息。
7. 要左右相互練習，以促進身體發達之平衡。
8. 初學者，學習踢毽子運動時，可用棉線一條，一端繫在毽子之毛管上，一端拿在手上，先由單腳踢開始練習，熟能生巧，慢慢的就不需要棉線了。

9. 先從小武之「單腳踢」開始，學完小武之踢、拐、膝、提、豆、蹬等基本踢法後，再習大武之勾、跳、蹺、跪、踩、蹦、剪、彎、扣等基本跳躍動作。在動作上應由簡入繁，運動量上應由輕微而劇烈，在數量上應由少而多。
10. 為了發育平衡，各項基本動作，必須左右前後動作交換練習，以養成良好的姿勢。
11. 練習懸踢：懸踢是一種腳不著地再連續踢下去的踢法，這需要懸勁及相當的技巧才能踢多，練習此種動作的目的，旨在培養耐力及身體的靈活，故每一動作，必須練習得能踢五個以上，開始練習時，先從小武的懸踢、懸拐等開始，然後逐漸練習大武中懸踢花式。
12. 練習綜合連續動作：(左右兩部連續實施)練習此項連續動作有二：一為小武的連續動作即踢、拐、膝、提、豆、蹬等六種。一為大武的連續動作即勾、跳、蹺、跪、蹦、剪等六種。(普通的踢法，均不把踩、扣、彎、三項包括在內)由於以上小武及大武的各種六項花式，沒有一種是相同，一個比一個複雜，且踢時必須六種一口氣連續依序踢完，否則不予計算，這對於機體、神經、肌肉、技能之發達，有很大的幫助。
13. 練習花式動作：花式動作是由各種基本踢法演變而來，除動作較為複雜外，且必須有高度的技巧。小武的花式動作有畫符及花蹬等兩種。畫符是由「豆兒」演變而來，可分為裡、外畫符及裡、外踢符等數種；花蹬是由「蹬兒」演變而來，又可分為裡、外花蹬及裡、外踢花蹬等數種。大武的花式動作有花跳、花蹺、花跪、花跪、花踩、花蹦、花剪等六種。
14. 練習花式連續動作：花式連續動作，是踢毬子運動中最高的技術，計有花跳等前述的六種。如果能夠將此六種花式，依序左右連續踢完，那踢毬子的技術，可以說是登堂入室了。

第二節 踢毬的基本動作教學

一、小武動作：是以單腳踢為主，踢時一腳著地支撐身體重心的平衡，另一腳則踢毬；動作分為：踢、拐、膝、蹠、逗、蹬。小武的動作較簡單易學，且運動量較小，是最入門的基礎

【踢】單腳向內彎曲，最重要的技巧為腳背內側要平，當毬子快落至另一隻腳的膝蓋位置時，輕柔的踢起；著毬點在腳背內側。

【拐】單腳向外彎曲，最重要的技巧為腳背外側要平，當毬子快落至另一隻腳的膝蓋位置時，輕柔的踢起；著毬點在腳背外側。

【膝】單腳向上彎曲，小腿自然垂下，最重要的技巧為大腿要抬平，腳要放輕鬆，姿勢就如同抬步走；著毬點在大腿前端。

【蹠】單腳向上彎曲，小腿自然垂下，最重要的技巧為小腿要伸出膝蓋外，腳背要抬平，如此才能看清楚著毬位置；著毬點在腳背。

【逗】單腳向上抬起，腿自然踢出，最重要的技巧為腿要放輕鬆，當毬子落至另一隻腳的前端，膝蓋位置附近時，順勢由腳背踢出，記得腳背要抬平哦；著毬點在腳背上。

【蹬】當毬子拋起時，單腳向上抬起，當毬子落下時，舉起的腳順勢向下，小腳要伸出一點，腳背要抬平，儘量配合毬子落下的速度，不可太快或太慢，最重要的技巧為小腿要伸出膝蓋外，腳背要抬平，配合毬子落下的速度，如此才能看清楚著毬位置；著毬點在腳背。

二、大武動作：則是雙腳同時跳起，跳起的同時注意雙手的姿勢，加以平衡身體的重心；動作分為：跳、跪、蹠、踩、蹦、扣、勾、剪。大武的動作姿勢較大，也較吃力，單腳的腳力要夠才不致於受傷，是屬於較劇烈的運動，飯後較不適宜。

【跳】單腳輕鬆的舉起，當要落地的同時，另一腳向內彎曲超過前腳的外側，彎曲的腳腳背內側要儘量抬平，同時踢起毬子，就如同跳舞的四節拍；著毬點在腳背內側

【跪】單腳勾在另一腳的膝蓋後面，輕鬆的向內彎曲跳起，同時踢起毬子，唯腳背內側要平，平時應多練習單腳彈跳；著毬點在腳背內側。蹺：單腳輕鬆的舉起，另一腳向內彎曲跳起，踢起毬子後，由踢起毬子的腳先著地，最後前腳再落地，平時多練習跳繩；才不至於受傷或軟腳，姿勢與跳相似；著毬點在腳背內側。

【踩】單腳踩在另一腳的膝蓋內側附近，單腳向內彎曲跳起，同時踢起毬子，最輕鬆的踩法應在另一腳的小腿內側，唯腳背內側要平，踢法與跪相似，平時應多練習單腳彈跳；著毬點在腳背內側。

【躡】兩腳同時向外彎曲重疊跳起，由在上的腳的腳背外側踢起毬子，其技巧是在下與在上的腳要有前後之分，不可兩腳背並太緊，注意身體重心的平衡，著毬點在腳背外側。

【扣】一隻腳舉起，由外向內繞過將要落下的毬子，同時另一隻腳向內彎曲，用腳背內側踢起毬子，記得腳要放輕鬆自然，不可太僵硬；著毬點在腳背內側。

【勾】單腳稍微彎曲放輕鬆不離地，另一腳在立著的腳的後面向內彎曲，由外側踢起毬子，注意拋毬的技巧，有助於練勾的成功率，此動作大部分用於對抗賽的發毬；著毬點在腳背內側。

三、定點

【十字經】一、手心，二、手背，三、酒盅，四、佛手，五、牙筷，六、拳頭，七、上肩，八、上臉，九、穿針，十、搖頭其動作最重要的技巧，就是要做好跟毬，所謂跟毬即是等毬子將落至定位的位置時，要稍微順勢跟著毬子做一

下緩衝的小技巧，此技巧雖不足為奇，但相當相當的重要，否則衝力太大，不容易停住毬子，切記哦！！

(一)手心：用小武一踢踢起毬子，當毬子從空中將落下時，手指伸直，用右（左）手掌心稍微向上再向下平穩的停住毬子。

(二)手背：用小武一踢踢起毬子，當毬子從空中將落下時，手指伸直，用右（左）手背稍微向上再向下平穩的停住毬子。

(三)酒盅：用小武一踢踢起毬子，當毬子從空中落下時，將右（左）手掌以握拳姿勢，稍微向上再向下平穩的停住毬子，記得握拳不要太緊，是空心的，重要的是大拇指和食指握成的圈要大一點，毬子才會停得穩。

(四)佛手：用小武一踢踢起毬子，當毬子從空中將落下時，中指和無名指彎曲，輕柔的與大拇指接觸，而食指和小指伸直，如同佛手般，手要稍微順勢向下用手背平穩的停住毬子。

(五)牙筷：用小武一踢踢起毬子，當毬子從空中將落下時，拇指、無名指及小指彎曲，食指及中指伸直稍微合併，不要併得太緊，稍微向上再向下用伸直的手指平穩的停住毬子。

(六)拳頭：用小武一踢踢起毬子，當毬子從空中將落下時，手握拳，拳頭向上，然後拳頭稍微向上再向下平穩的停住毬子，記得拳頭不要握太緊，放輕鬆吧。

(七)上肩：用小武一踢踢起毬子，當毬子從空中將落下時，身體稍微微蹲，用肩膀去停住毬子，重要的技巧是踢毬的動作要讓毬子踢稍微回勾，不要身體向前去接，以免影響整齊性。

(八)上臉：用小武一踢踢起毬子，當毬子從空中將落下時，身體稍微微蹲，用臉正面去停住毬子，重要的技巧是踢毬的動作要讓毬子踢稍微回勾，不要使身體向前或向後，以免影響整齊性，而且要做好緩衝的動作。

(九)穿針：用小武一踢踢起毬子，當毬子從空中落下時，左右手指相

互聯成一圓圈，由上而下從圈中繞過毬子，剛開始練習時，圈圈大一點，等較熟悉後，再縮小範圍。

(十)搖頭：用小武一踢踢起毬子，當毬子從空中落下時，身體側彎由頭的側臉來做跟毬的動作，讓毬子平穩的落在太陽穴附近的位置，根據經驗此處較妥當，然後再做甩頭的動作，甩頭的技巧是先向上頂起毬子，使毬子稍微直上飛起，然後再由另一側臉承接，此動作是十字經當中難度最高的，所以要多練習才能熟練。

四、花招動作：較有創意，可自由發揮，大致有：轉、踢繞逗、蹬繞逗、拐繞逗、側蹬勾踢……等等

【起毬】先將毬子平放在地上，然後再將要起毬的那隻腳彎曲，腳背與毬子成 90° 角，稍微用腳背輕壓一下毬子，等毬子稍微往後仰時，順勢用腳背逗起毬子；或讓毬子停留在腳背上，此動作要多練習，成功機率才會高哦！著毬點在腳背前端。

【轉】單腳踢起毬子，當落下的同時用力踩，帶動另一隻腳的腳尖旋轉一圈，然後再踢起毬子，切記要注意重心的平衡，此動作要多練習，因為有很多表演需要它；著毬點在腳背內側。

【拉燕】先做好小武一蹬的動作，腳背稍微向上，然後腳順勢向後彎曲拋起毬子，毬子須從頭頂飛過，再從正前方落下，再踢起毬子，切記要注意重心的平衡，且拉燕的收勢著重於腳背的拉直，及身體稍稍微前彎，此動作難度高，要多練習，才能踢得棒！著毬點在腳背。

【側蹬勾踢】先做好小武一蹬的動作，著毬點的位置在腳背內側，然後在將腳輕鬆的放到地面，另一腳再移至停放毬子的腳的前面，然後再勾起毬子，最好的拋毬再胸部前面，再踢起毬子，要注意的是要放輕鬆的勾起毬子，

不要出猛力，就如同大武一勾的技巧般；要注意重心的平衡。

【蹬繞逗】先做好小武一蹬的動作，然後用腳背拋起毬子，高度差不多在另一腳的膝蓋高，當毬子還在半空中時，順勢提腳由外向內繞過毬子，再利用小武一逗踢起毬子，切記要注意重心的平衡，此動作要多練習，才能踢得棒！著毬點先在一腳腳背，後在另一腳腳背。

【踢繞逗】單腳微微踢起毬子，當毬子還在半空中時，順勢提腳由外向內繞過毬子，等毬子落至膝蓋附近時，再用逗踢起毬子，切記要注意重心的平衡，此動作要多練習，因為有很多表演需要它；著毬點先在腳背內側，後在腳背。

【拐繞逗】先做好小武一拐的動作，當毬子還在半空中時，順勢提腳由內向外繞過毬子，再利用小武一逗踢起毬子，切記要注意重心的平衡，此動作要多練習，才能踢得棒！著毬點先在腳背外側，後在腳背。

【踢繞踢繞逗】單腳微微踢起毬子，當毬子還在半空中時，再一次微微踢起毬子，然後順勢提腳由外向內繞過毬子，等毬子落至膝蓋附近時，再用逗踢起毬子，切記要注意重心的平衡，此動作難度較高，須先把踢繞逗做得熟了，才再做此高階的；著毬點先在腳背內側，後在腳背。

【上頂】用小武一踢踢起毬子，當毬子從空中將落下時，身體稍微微蹲，用頭的正上方去停住毬子，重要的技巧是踢毬的動作要讓毬子踢稍微回勾，憑感覺停毬，不須看毬子的落點，不然很容易變成上臉，而且毬子的高度不可太高，並使身體重心平穩，不然毬子很容易落下來，而且要做好緩衝的動作，此動作難度高，要多練習，才能踢得棒，停得穩！

著毬點在頭頂。

【上背】先踢毬子，等毬子過頭後，身體順勢微向前彎，等毬子落至離背部前端很近時，身體再向下跟，使毬子平穩的落在前背，然後身體再抬頭挺胸，順勢轉 270° ，再踢起毬子，最後要記得轉回正面，此動作要注意身體重心的平衡，要多練習才能轉得棒！著毬點在前背。

【丹鳳朝陽】先做好小武一踢的動作，然後順勢舉腳，等毬子快落至鞋底時，做好跟毬的技巧，讓毬子平穩的落在鞋底上，切記要注意重心的平衡，此動作要多練習，才能踢得棒！平時要多練習劈腿哦！著毬點在鞋底。

第五章 踢毬的比賽規則

【比賽項目】分為計分賽及對抗賽

【個人計分賽】

1. 小武四動左右對稱踢十定點（例：踢、拐、膝、蹠）
2. 大武四動左右對稱踢十定點（例：跳、跪、蹠、踩）
3. 大小武繞轉（例：蹬繞逗十轉十跳十定點）
4. 繞轉前貼（例：踢繞逗十轉十丹鳳朝陽）
5. 自創：自己選擇較穩定且有創新的花招

以上每一套動作皆須在 20 秒內完成，裁判鳴笛後開始做動作。

【團體賽】分為計分賽及表演賽：八人為一隊，實際下場比賽者為六人，後補兩人

計分賽：六人輪流踢每項動作，動作完成者，算一分，共計三十分。

1. 小武四動左右對稱踢（例：踢、拐、膝、蹠）
2. 大武四動左右對稱踢（例：跳、跪、蹠、踩）
3. 左右扣踢
4. 轉接定點
5. 繞前貼（例：踢繞逗十單鳳朝陽，動作必須連貫才算完整）

【表演賽】：

將六人編排花式隊形，構思每一個花式隊形，表演最合適的動作，時間為六至八分鐘。隊形通常有：直線、梯字形、倒 T 字形、冂字形、斜線、矩形、……，【個人對抗賽】：

每個人輪流以大武或勾開發毬，大部份以勾為主，當對方開毬給你時，必須在二次的調整踢毬機會內，再以大武的動作踢給對方，直到毬子落至地面才分出勝負，每場以誰先得到 11 分就獲得這場勝利，一共踢兩場，看誰的分數最高就算贏了；但如果兩場分數合起來同分，就須加賽一場。

通常會用到的動作：踢、拐、膝、逗、勾、跳、蹺、跪。

【雙人對抗賽】：

規則與個人賽相似，兩人為同一組，通常以發毬穩定度高及刁鑽者為主，或輪流發毬，當對方發毬與另一方後，另一方須在三次互相調毬的機會內，再以大武踢給對方，分數的計算如同單抗賽。