

# 踢毬講授大綱

陳振輝

## 壹、踢毬運動的特性

踢子是一種遊戲，是由古代黃帝所發明的軍中遊戲演變而來。

「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，此時「蹴鞠」俗稱「打毬」，就是用腳踢一個裝滿毛的一種球的一種運動。漢代時，宮廷裡妃子也玩了起來，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；再經過漫長的時間演變，就成了我們今天所看見的毬子了。

踢毬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。

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

1. 從遊戲中，追求從事踢毬運動本身而產生樂趣。
2. 從追求踢毬運動技術中的動作變化而產生樂趣。
3. 從踢毬運動競賽中，追求對手的競爭而產生樂趣。
4. 以踢毬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。

踢毽也是一種遊戲，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：

1. 踢毽運動是一種民間藝術，是國粹，是祖先的文化遺產。
2. 毽子製作，取材容易，製作簡單，省錢省時。
3. 踢毽不受場地、天候、時空、年齡、性別等限制，為各校均可推行的體育休閒運動。
4. 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。
5. 踢毽運動動作花式變化繁多，趣味無窮，可啟發兒童創造思考的精神。
6. 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。

## 貳、教材分析

### 一、踢毽運動教材結構分析

- (一) 身體發展：(1) 一般原則。(2) 柔軟運動。(3) 徒手毽子操。(4) 緩和運動。
- (二) 認知發展：(1) 毽子歷史源由。(2) 踢毽表演的花樣。(3) 踢毽比賽的方式。(4) 踢毽比賽的規則。
- (三) 運動技能發展：(1) 手玩毽子的遊戲。(2) 踢毽基本動作技能。(3) 踢毽花式動作技術。(4) 踢毽比賽競技戰術。
- (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、踢毽運動教材內容分析

目前依國民小學體育科課程標準，踢毽運動才從中年級開始實施，而踢毽運動是一種腳、手、眼和心的協調，踢毽時毽子的高低、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，將踢毽運動教材內容編成如下：

### (一) 手玩毽子遊戲：

1. 彈肘：利用手臂彎曲再伸直的力量將毽子彈起。
2. 打毽子：利用板子及身體的變化來拍擊毽子。
3. 磕子：雙手握拳，後拳輕敲前拳使毽子在兩拳間交互跳躍。
4. 磨子：毽子放在手背上，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) 毽子的製作：利用簡易的器材，配合美勞課來製作。

### (三) 踢毽基本動作：

1. 撿毽：利用食指及中指輕夾毽盤毛管，手指彎曲將毽子置於手心。
2. 小武：凡一腳支持身體的重量，一腳來做踢毽的動作。包括：踢、拐、膝、踉、豆、勾、反及敲。
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。
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。
5. 扣：凡跨過毽子再作踢毽動作，如：跨跳、跨踢…等。
6. 轉：凡轉身一圈再作踢毽動作，如：轉跳、轉踢…等。
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。

(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. 踉：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，以腳之側面將毽子彈起。
7. 反：一腳直立支持體重，一腳後上彎踢，毽子著點在腳底。
8. 敲：一腳直立支持體重，一腳內彎向上彈，毽子著點在腳跟上。

#### (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，毽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，且此踢毽腳後著地。
3. 跪：一腳彎曲成跪形，除於另一腿上，當毽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：當毽子由上向下落至適當位置時，雙腳隨即跳起，同時踢毽之另一腳，腳底必須置於踢毽腳之膝關節處內側，而後將毽子由下後上彈起。
5. 蹦：雙腳同時跳躍並合併於空中，利用雙腳之正、後、側面，由下往上將毽子彈起。
6. 躍：踢時，雙腳躍起，前後張開，以前腳之腳面將毽子彈起。

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。

## 參、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) 玩毽子

單元教學流程			
40 分鐘 教學 流程	目標一	目標二	總結
	※設計各種手玩毽子的遊戲。 ※學生能愉快的參與遊戲活動。 (1) 彈肘 (2) 打毽子 (3) 磕子 (4) 磨子	※能用簡單的玩法和同學做比賽。 ※能創造作簡單的玩毽子遊戲。	做今 日教 學總 結

#### 【手上乾坤遊戲活動設計】

1. 彈肘：單手彈肘，換手彈肘，接力彈肘等。
2. 打毽子：正打，反打，抬腿打，對打，對抗比賽等。
3. 磕子：超級比一比，競走，毽子過河傳接賽等。
4. 磨豆腐：看誰轉得多。
5. 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），定點競走，定點接力賽等。

### (二) 小武

單元教學流程					
二小 時的 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 2. 徒手 毽子 操	※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。 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。 ※以學過的基本動作來 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. 踢毽競走比賽 4. 團隊接力賽	做今 日教 學總 結



### 【小武動作活動設計】

1. 基本動作：徒手操（要領指導及徒手練習），踢繩毬。
2. 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。
3. 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）。
4. 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				
		準備活動	主要活動目標	表演活動目標	遊戲活動目標	總結
二小時的教學流程	1. 柔軟運動		※確認學習的方法與目標	※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		※了解動作的名稱及要領 ※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。	※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】

1. 基本動作：徒手操（要領指導及徒手練習）。
2. 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。
3. 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）。
4. 對抗比賽：(1) 隔網對踢（拋毬一大武踢一接）；(2) 隔網對踢（拋毬一大武踢一小武踢一接）；(3) 隔網對踢（拋毬一大武踢一小武踢過網）；(4) 隔網對踢（開毬過網一小武踢一大武踢過網）。

#### (四) 花式表演及比賽

	單元教學流程		
	目標一	目標二	總結
40 分鐘 教學 流程	※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，提高自我學習興趣。 (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。	做今日教學總結

#### 【花式動作活動設計】

- (1) 坐踢 (2) 疊羅漢 (3) 雙毽踢 (4) 繩毽合一

### 肆、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，利用觀察、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. 是否能在遊戲中，完成比賽？
3. 是否能編排多樣的花式動作？

##### (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。
2. 是否能遵守遊戲或比賽的秩序及規定？
3. 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。

### 伍、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. 先介紹毽子的一般常識，毽子的拿法及踢毽的位置，詳細說明踢毽基本動作的名稱及實際要領，並做正確的示範。
3. 踢毽子練習時，眼要隨時注視著毽子，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。踢毽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. 多鼓勵學生於踢毽花式動作時，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。

## 陸、教學相關資源

1. 民俗體育踢毽子教材，板橋國民小學教師研習會，民國 81 年 6 月。
2. 民俗體育教學手冊板，橋國民小學教師研習會，民國 85 年 8 月。
3. 李秉彝著：怎樣推行民俗體育活動，台灣書店，民國 65 年。

