

# 踢毽子教學講授大綱

蔡伯期

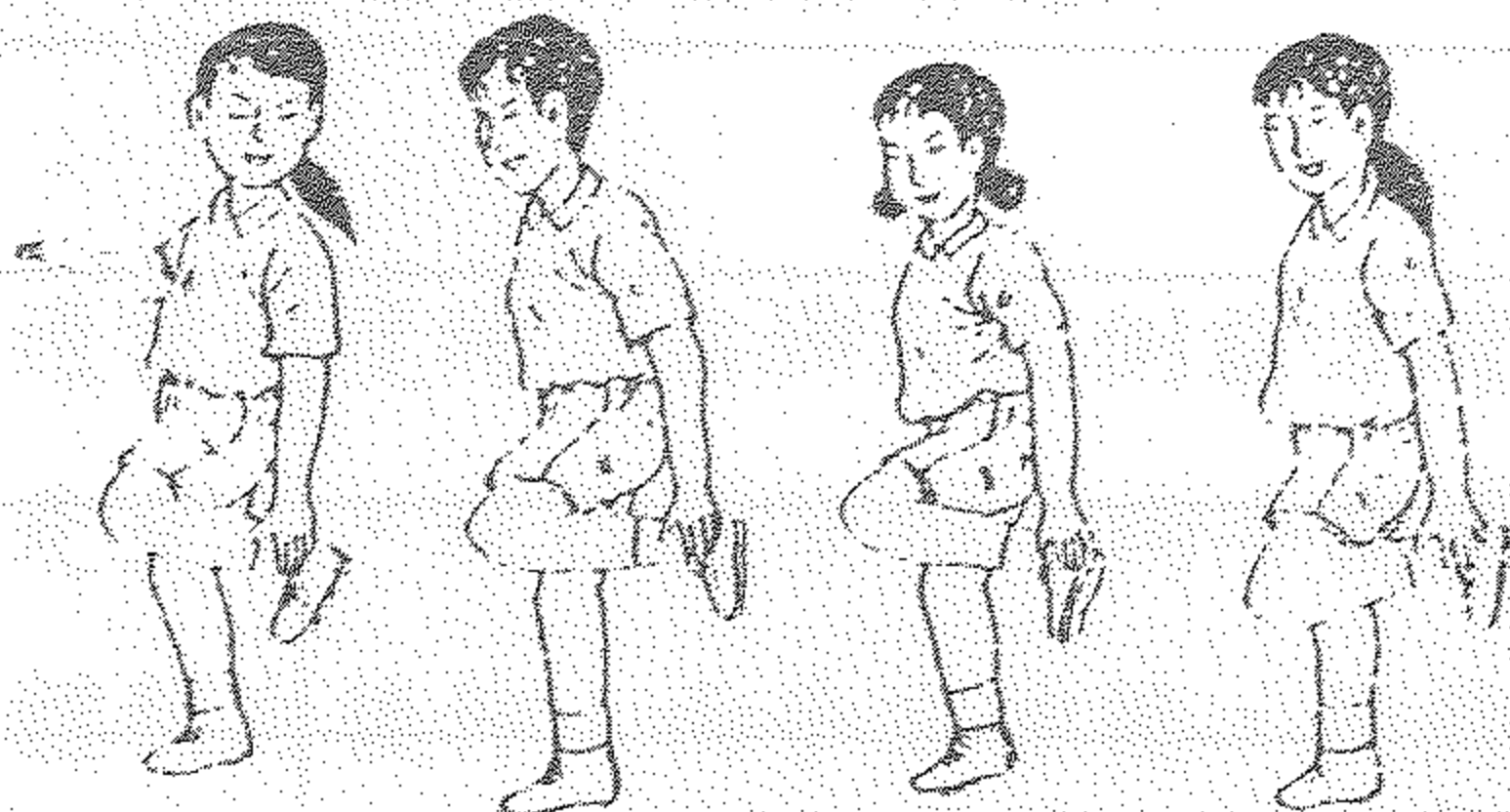
## 一、暖身運動

不彎腰駝背，分別將腳內彎上踢（踢）；外彎上踢（拐）大腿前部位上頂（膝）及伸直腿部上踢（豆）等都以踢到手掌為目標。

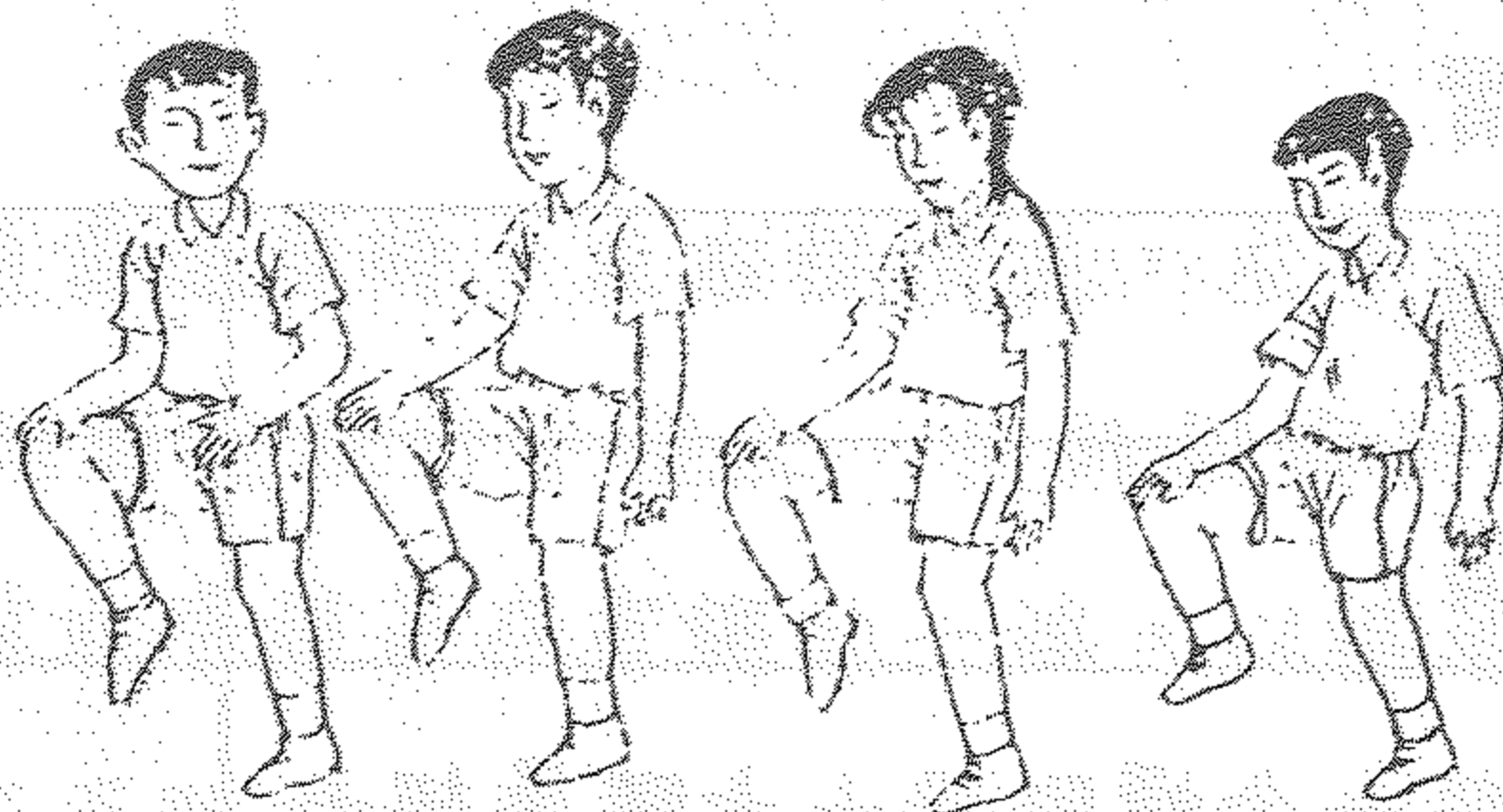
### （一）踢



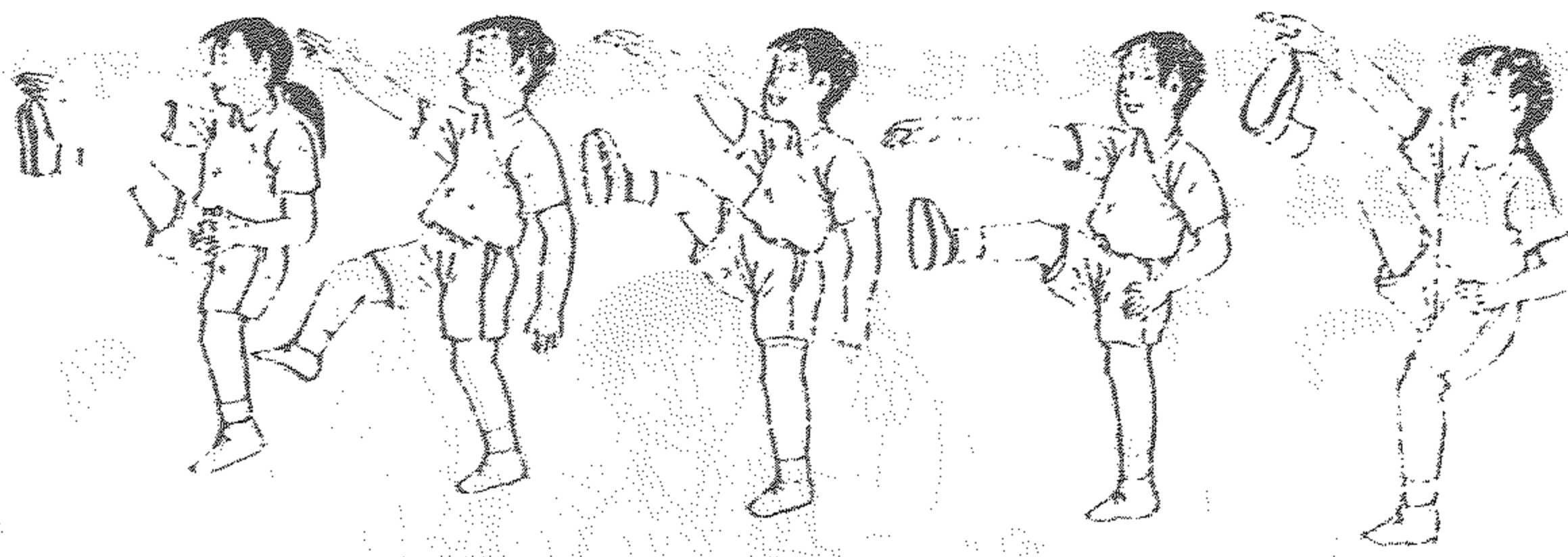
### （二）拐



### （三）膝



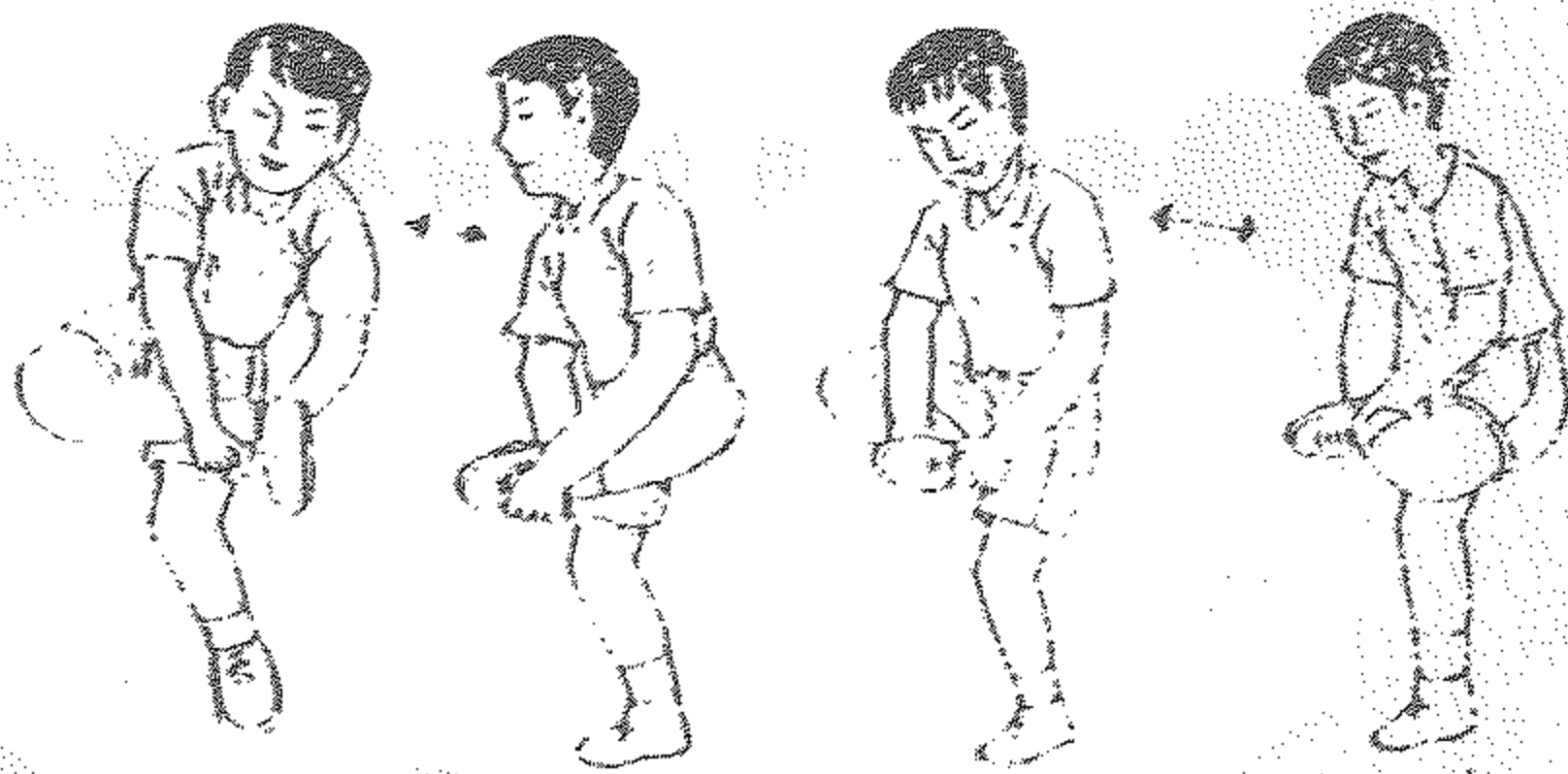
#### (四) 豆



### 二、鬥牛

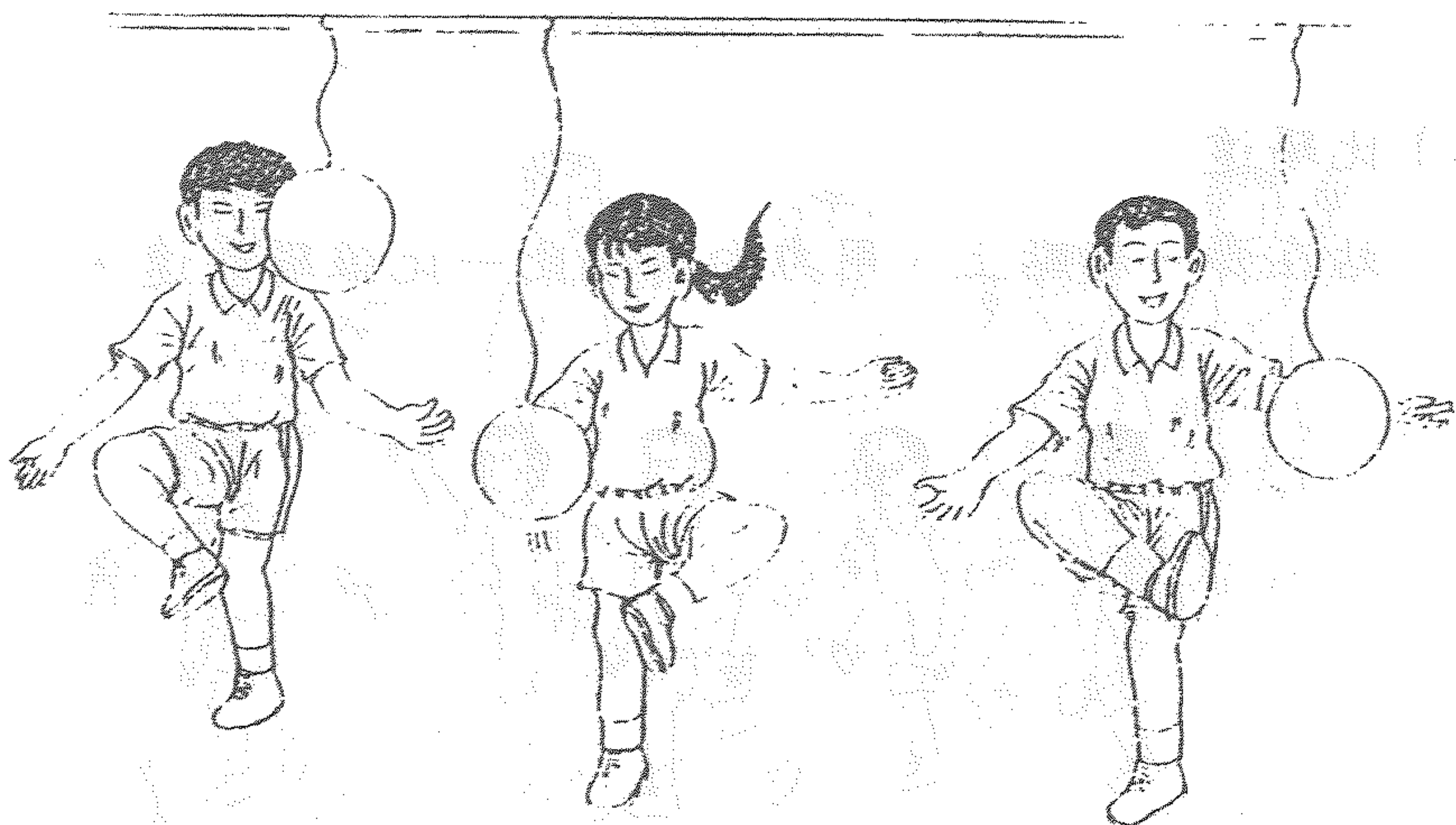
將小腿儘量拉高再以肩部相互碰撞先鬆腳者為輸。

※請於操場中實施。



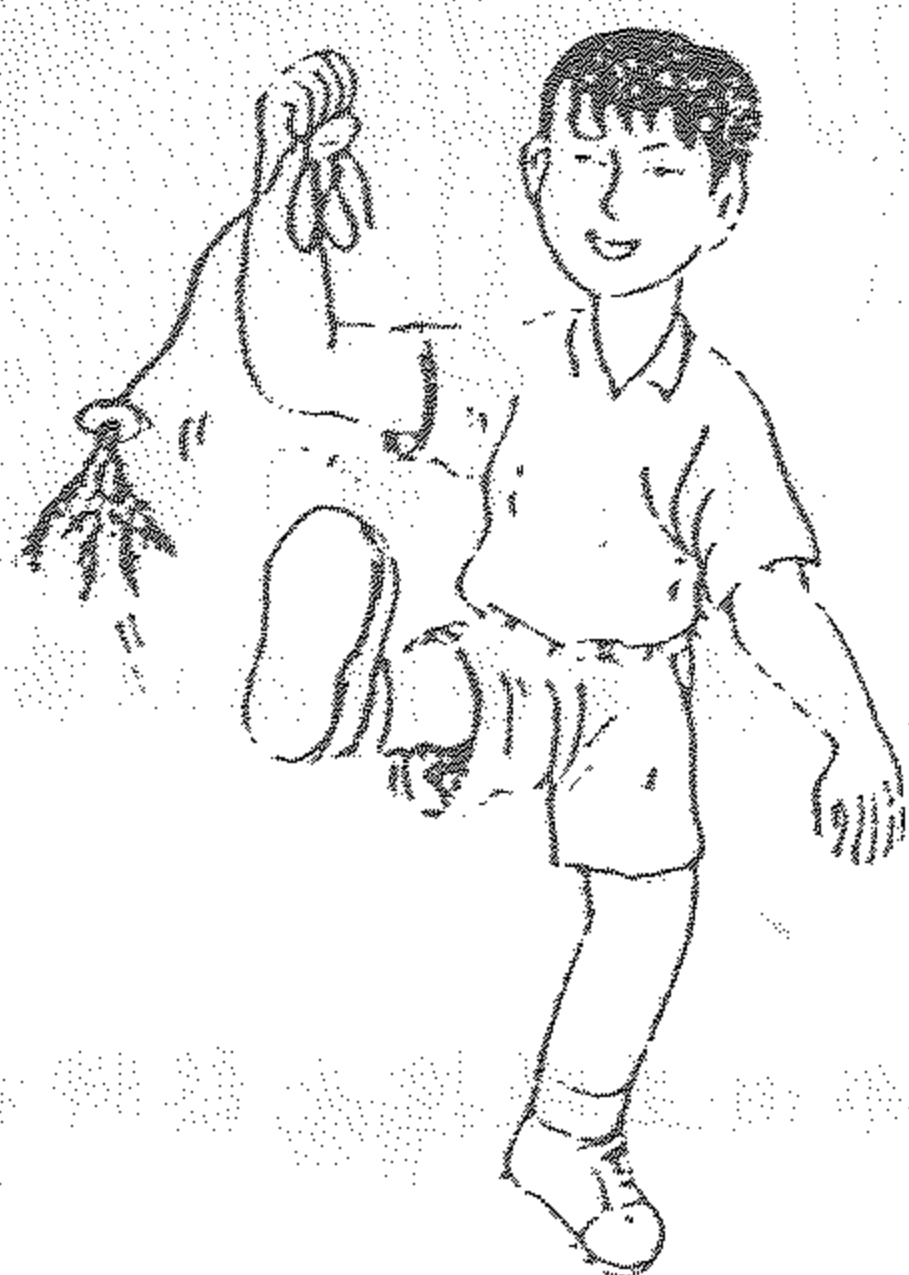
### 三、踢懸吊球

踢懸吊球以訓練正確的擺腳及五官四肢的協調。



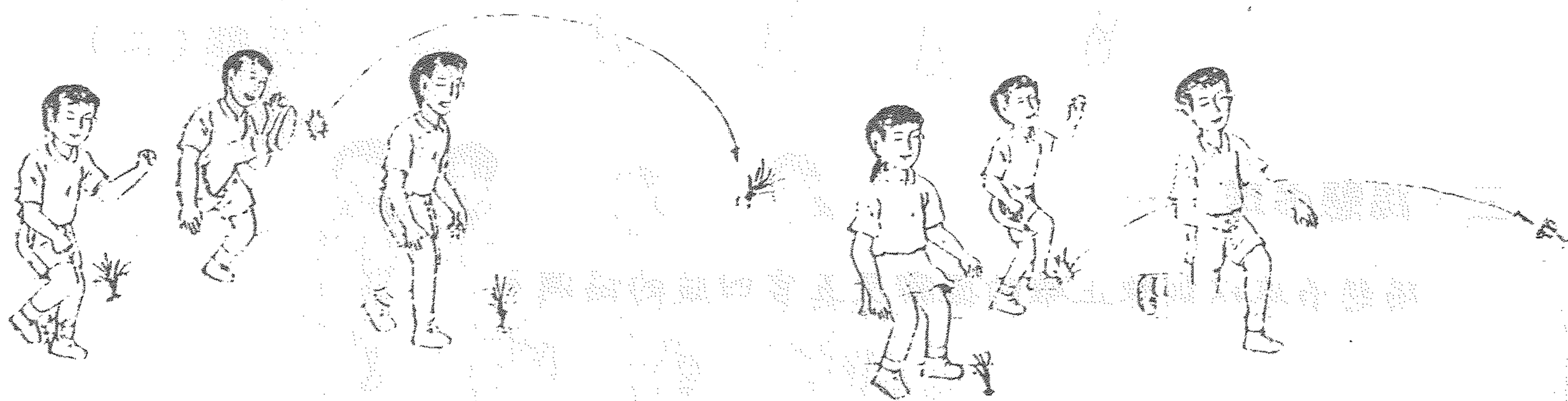
#### 四、踢繫線毽

目的在減低初學者來回奔走撿毽子之苦及減少挫折感。可分別以鞋內側外側、鞋面……等部位試踢。



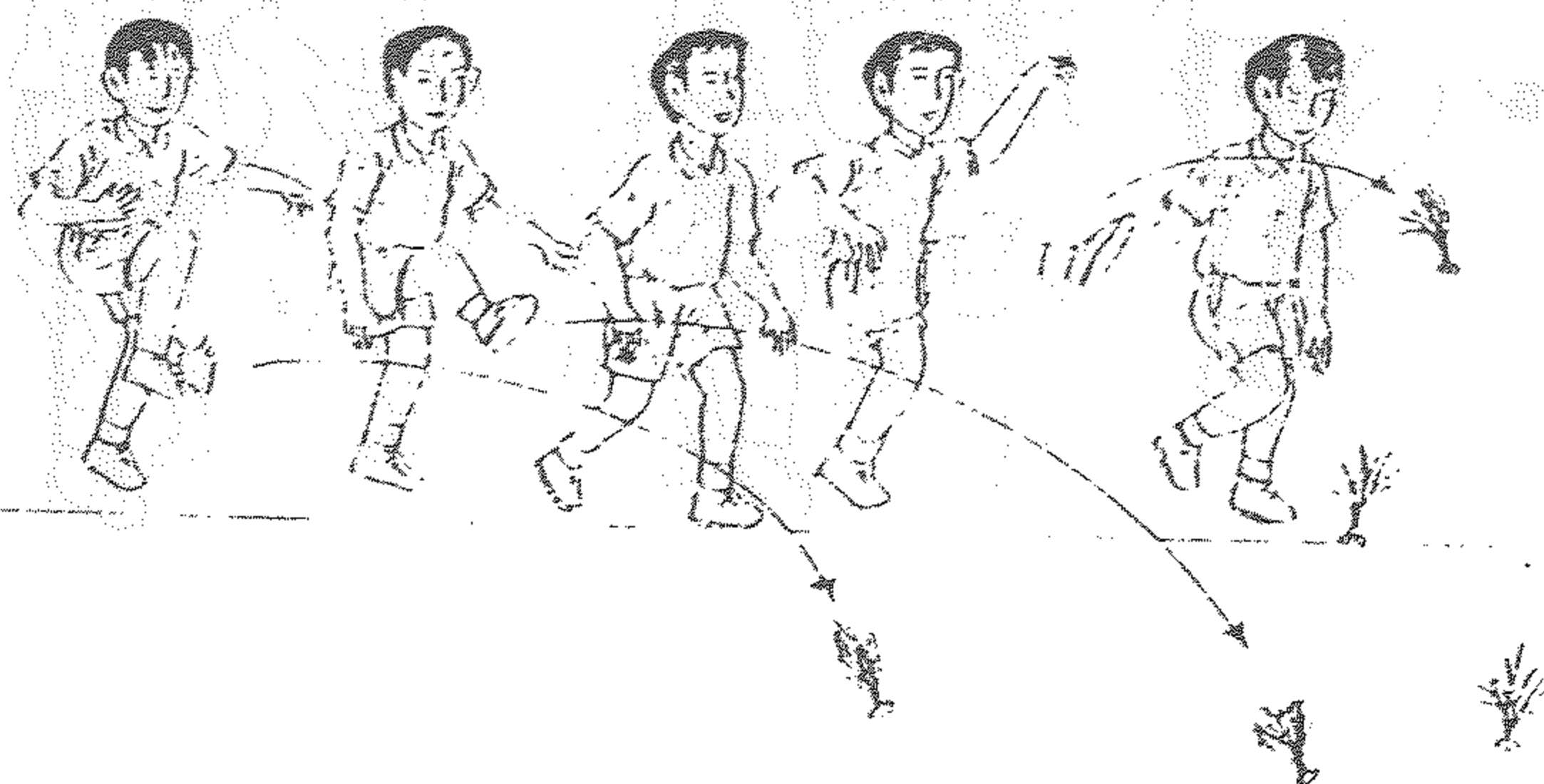
#### 五、踢到了毽子

(一) 踢毽繞操場或球場不論踢毽部位，用力向前踢，並於毽子落地處續踢直到踢完一圈為止。



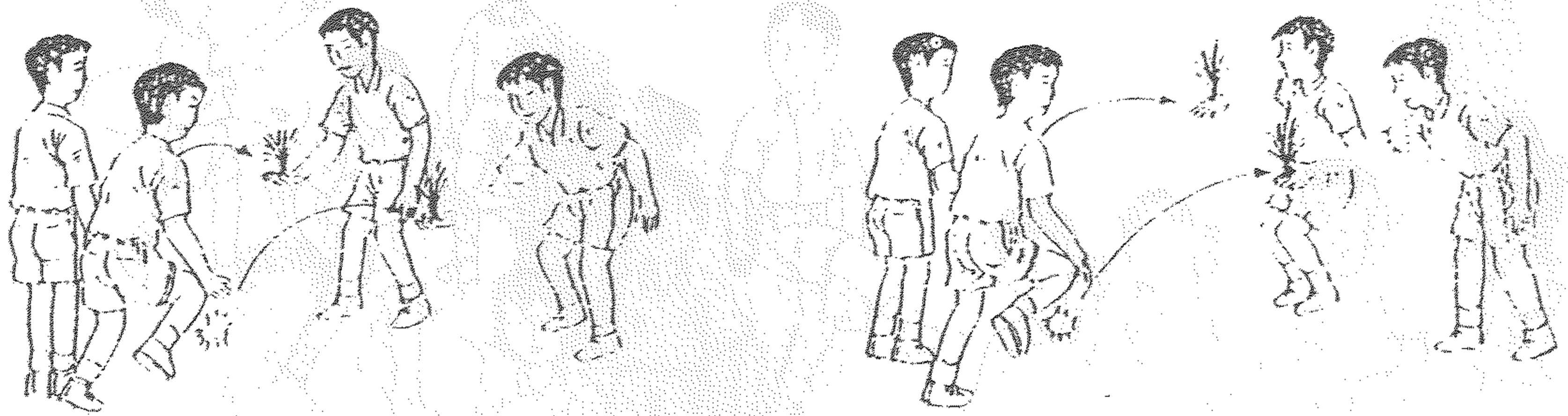
(二) 比踢遠

站在齊一起點上、用力向前踢比一比誰踢最遠。

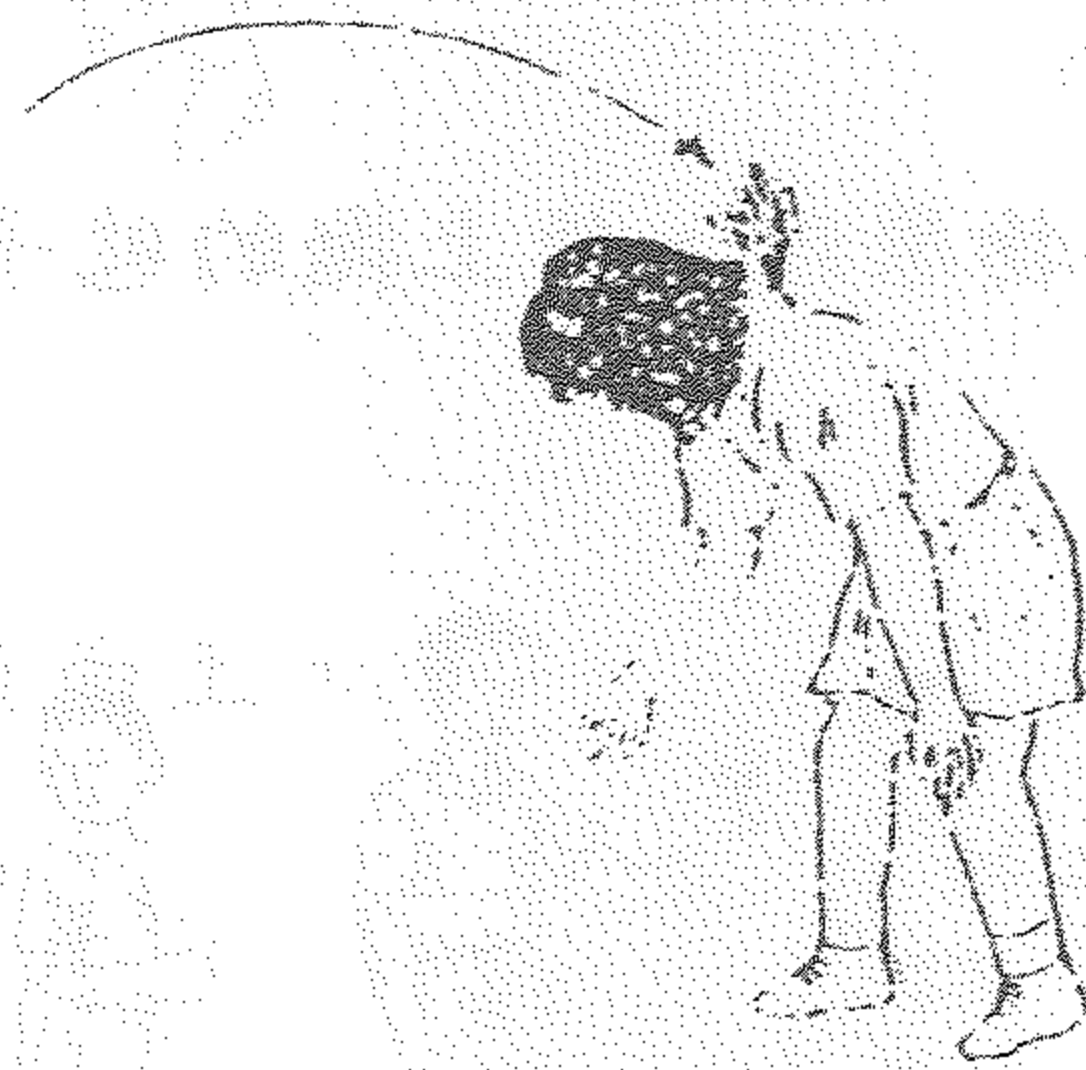


## 六、接到了毽子

(一) 上手心及手背將同伴丟來的毽子以手心及手背平穩的接住。



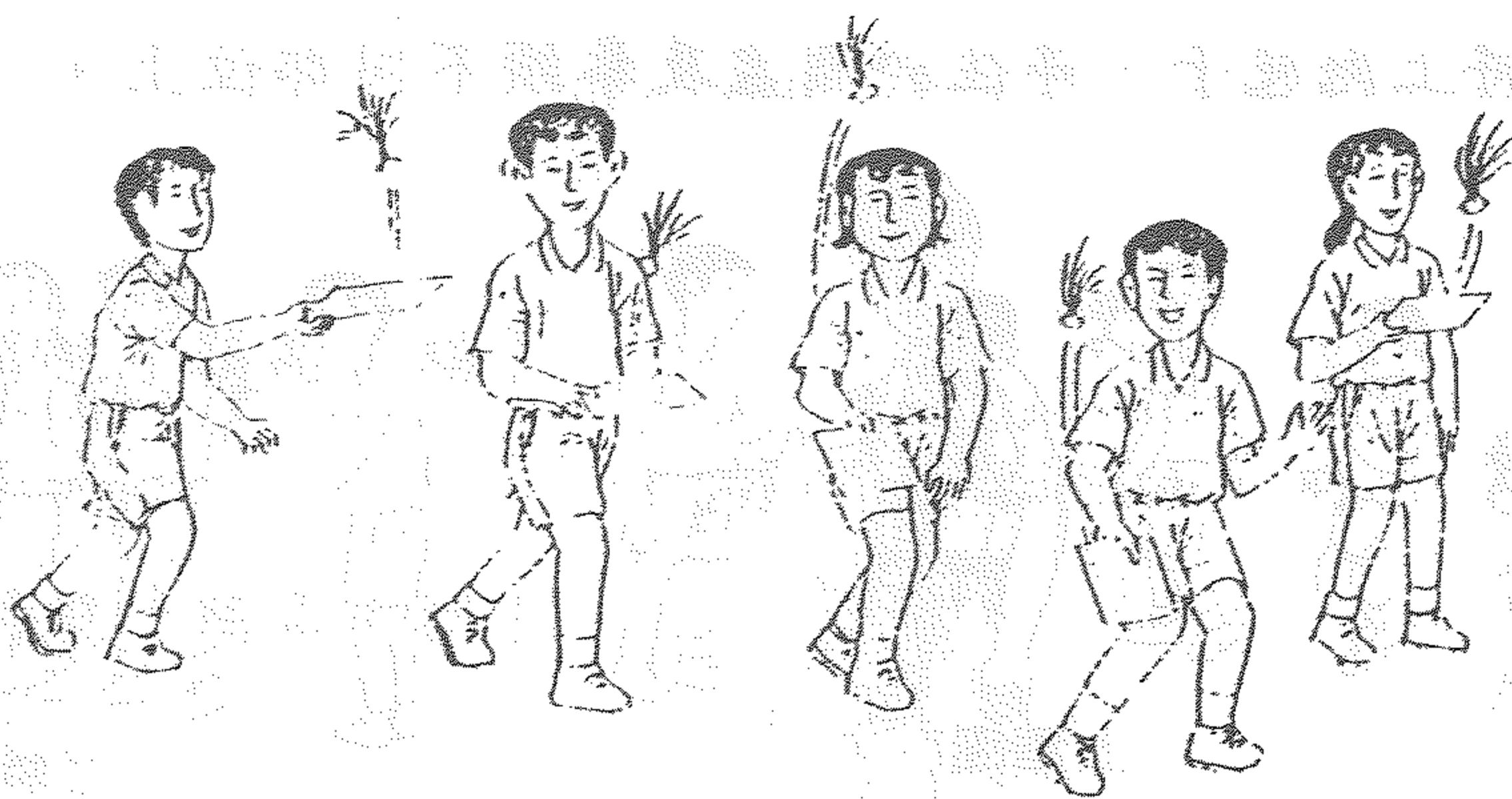
(二) 上背將同伴丟來的毽子，輕巧的停在背部上。



## 七、拍毽

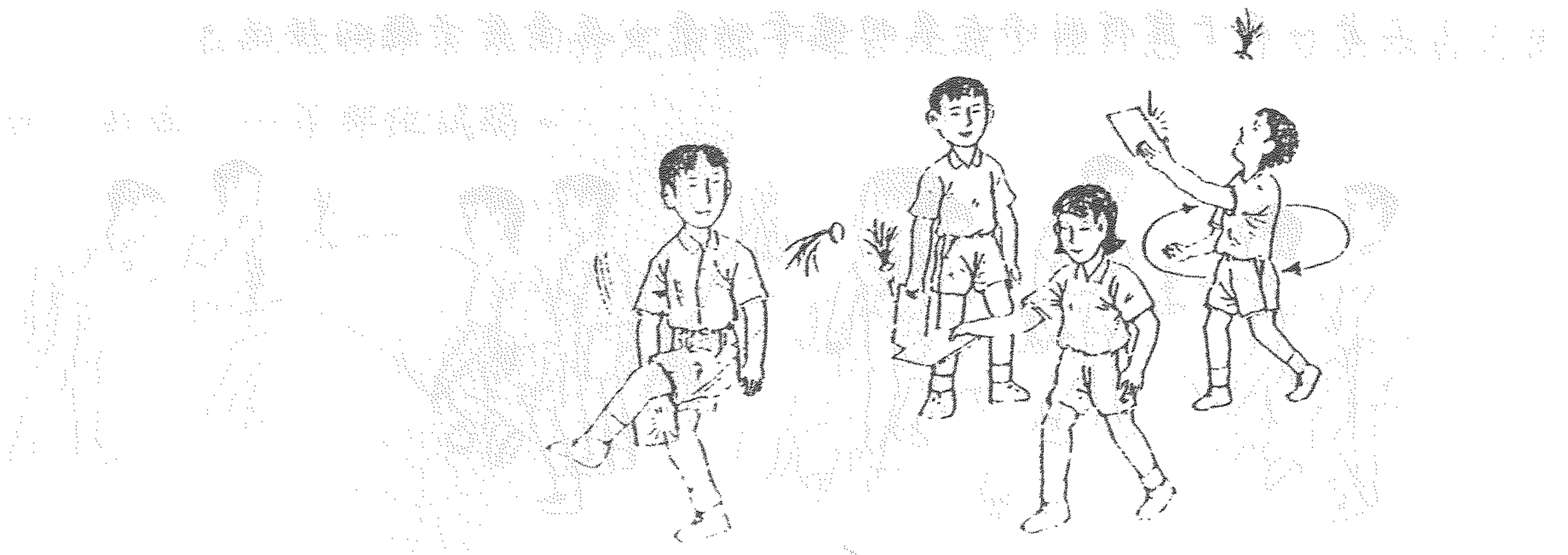
(一) 正、反拍

利用長約 20 公分，寬約 15 公分的厚紙板來拍毽。





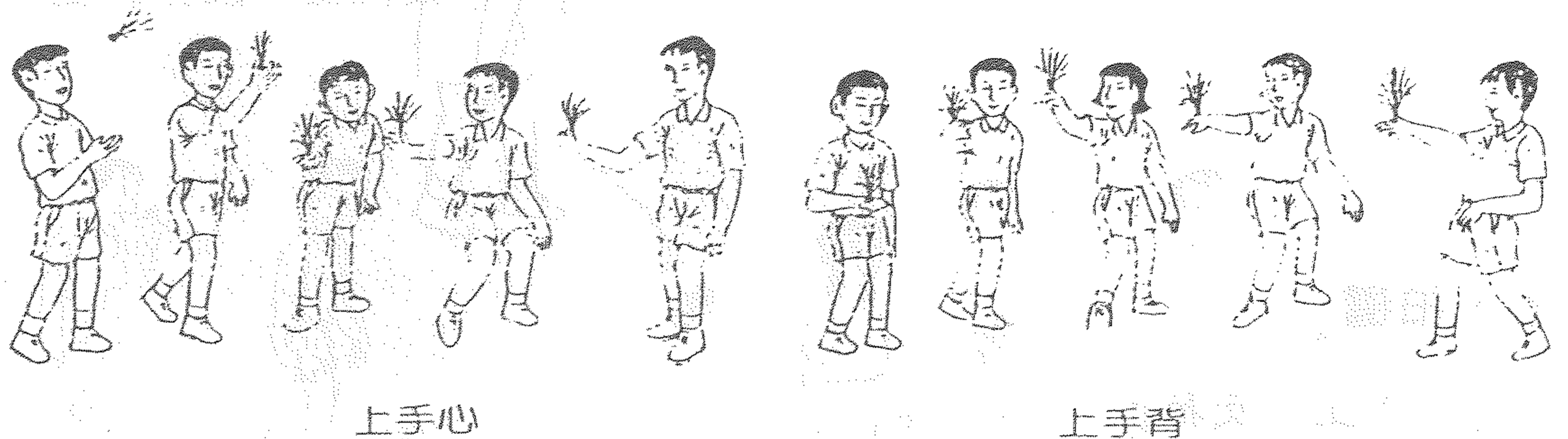
(二) 抬腿或轉身拍將腿部抬高由跨下往上拍毽，或將毽子拍高，並旋轉 360 度後續拍。



## 八、定點練習

### (一) 上手心及手背

指導學生利用接物原理，使上拋的毽子，平穩的停在手心或手背上。

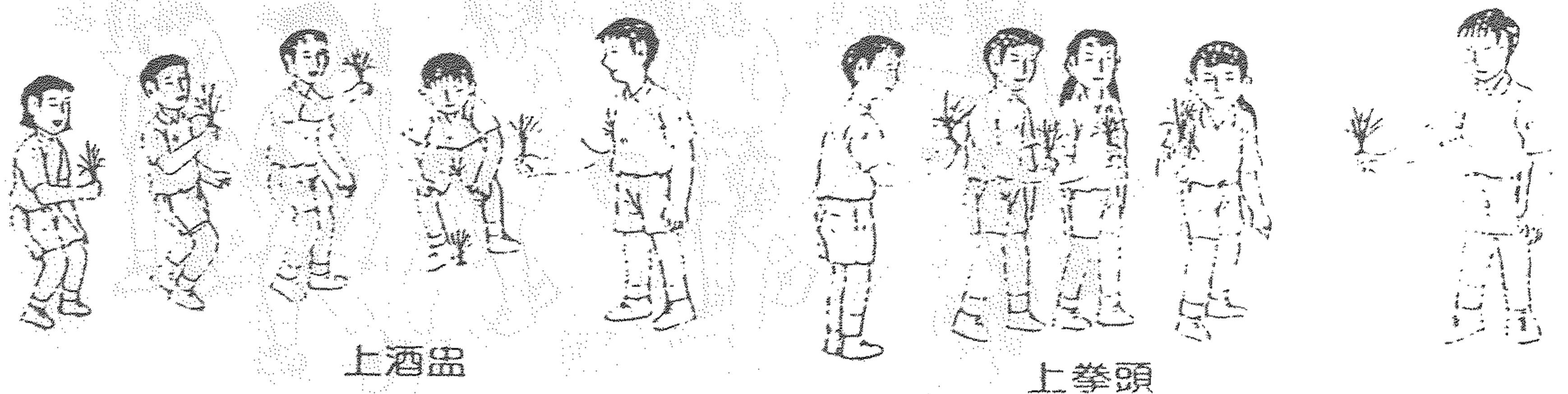


上手心

上手背

### (二) 上酒盅及拳頭

將上拋毽子，停住於酒盅及拳頭不同部位上。



上酒盅

上拳頭

## 九、定點遊戲

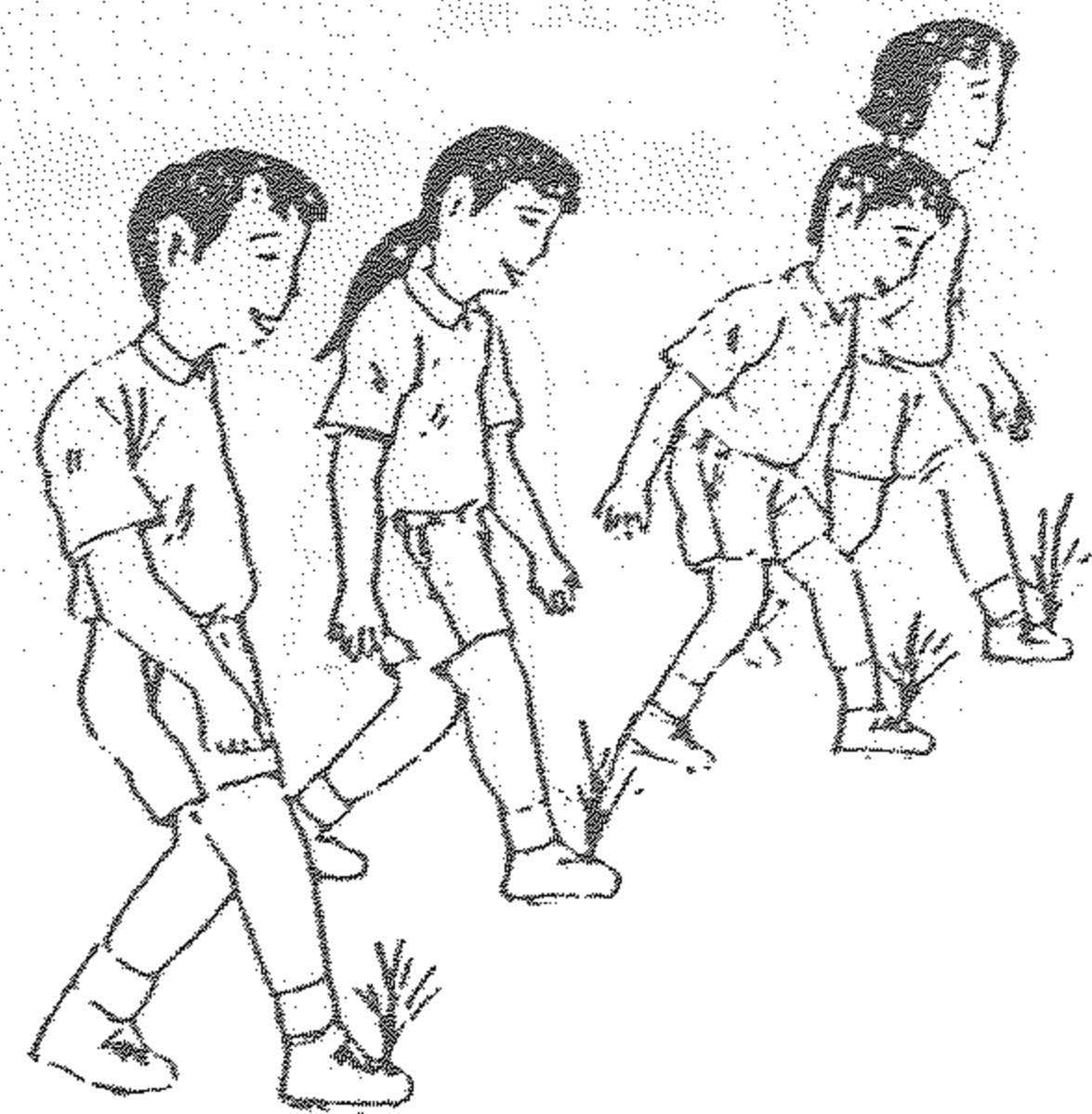
### (一) 上肩及壓頂

學生將毽子放置於肩膀或頭頂上，看誰走得最遠不掉毽。



### (二) 蹬接力賽

學生將毽子停放於鞋面上，  
作競走或分組接力賽。



## 十、踢接毽子

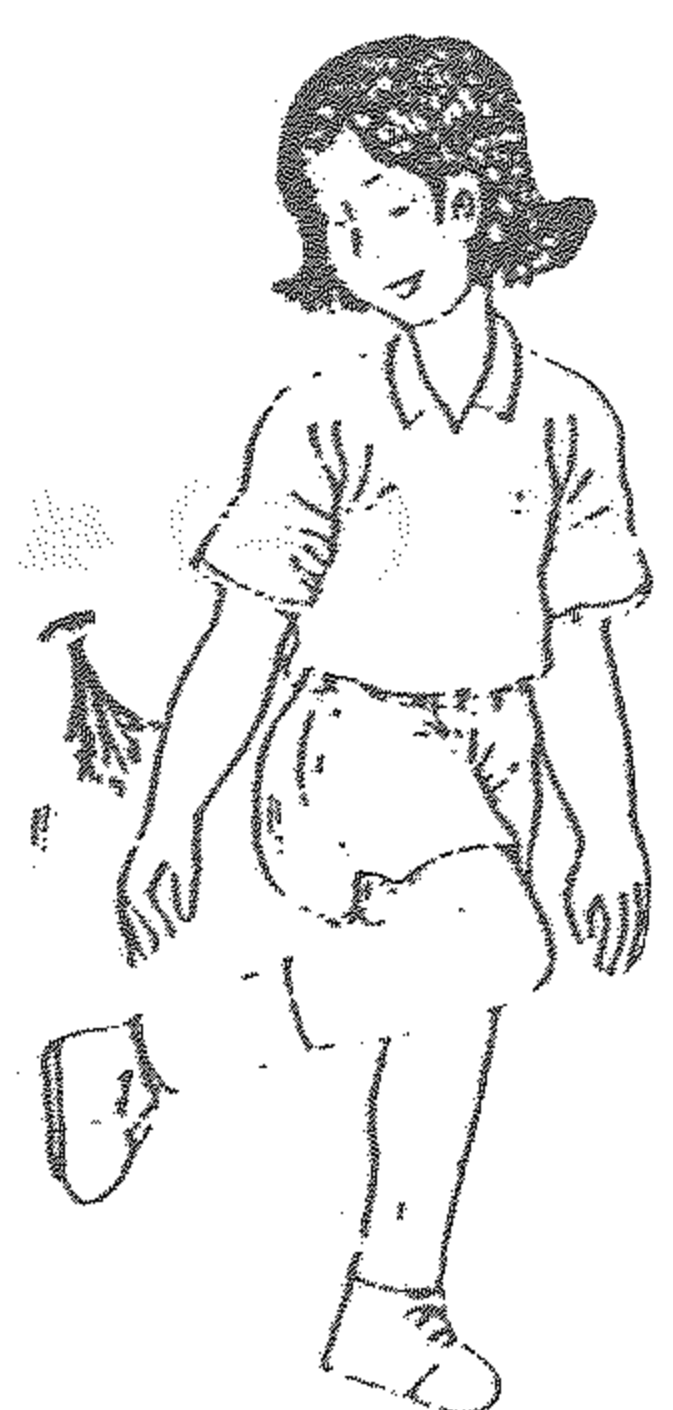
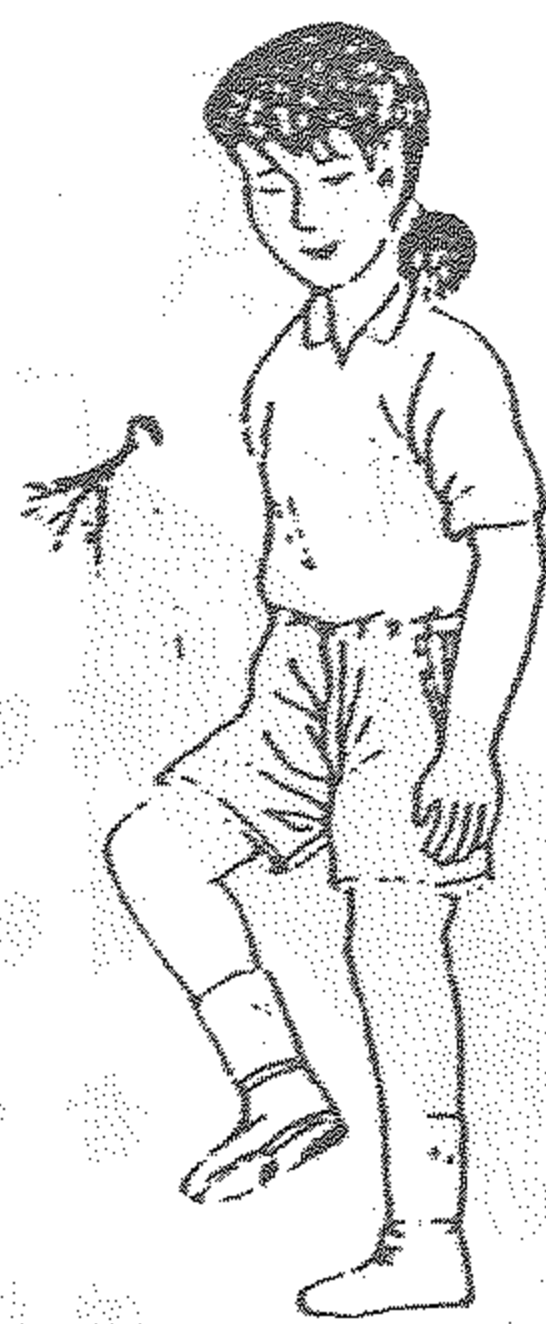
### (一) 踢與拐

以鞋內側將毽子踢高(踢)

並接住毽子。

以鞋外側將毽子踢高(拐)

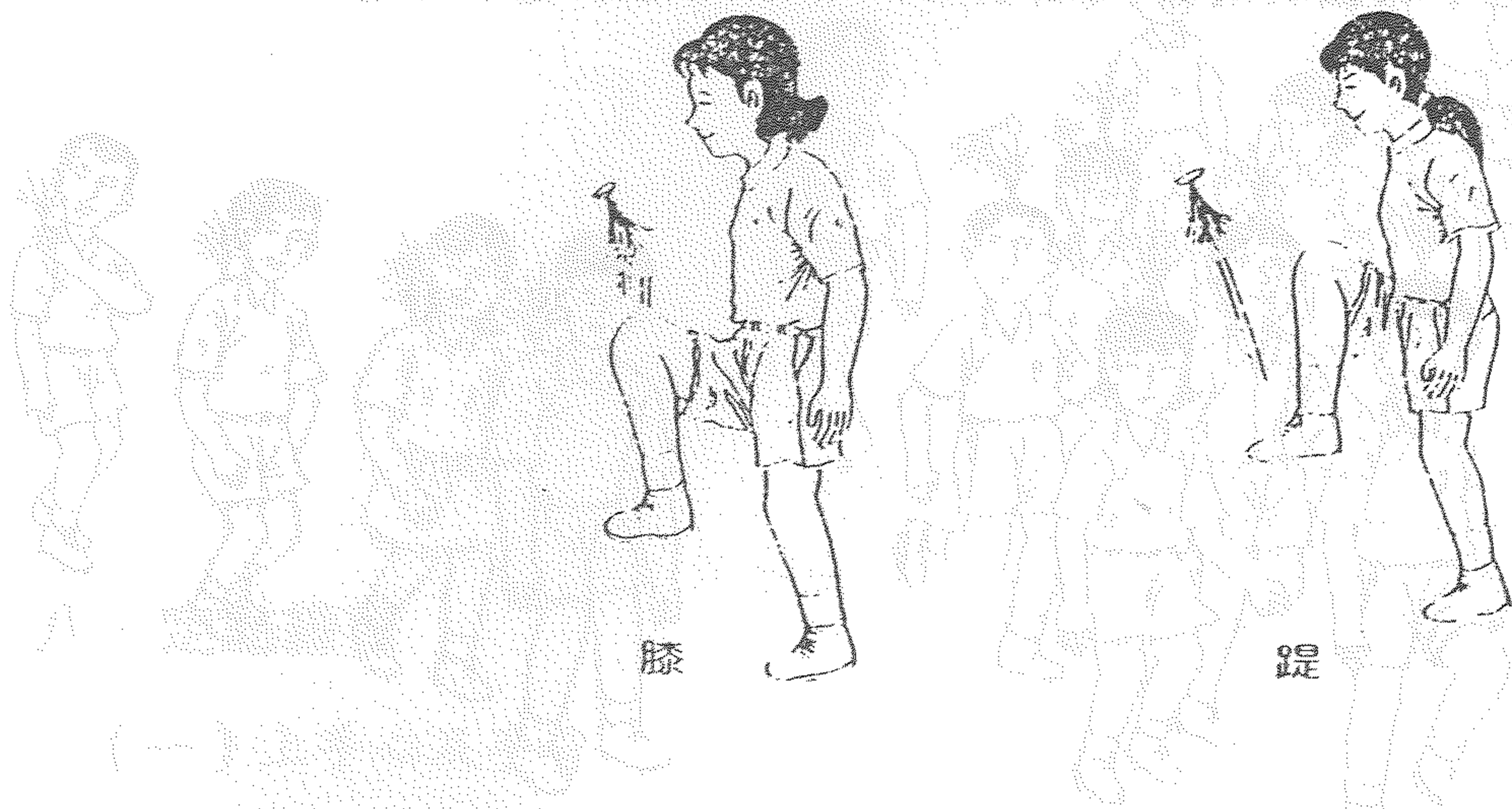
並接住毽子。



## (二) 膝與踮

以大腿前半部位將毽頂高（膝）並接住毽子。

以身體微向前，利用鞋面部位將毽子勾起（踮）並接住毽子。



## 十一、毽子手上玩

### (一) 過五關

輕拋毽子，分別以手心，手背酒盅拳頭，牙筷來承接毽子。



一、手心

二、手背

三、酒盅

四、拳頭

五、牙筷

### (二) 磕子

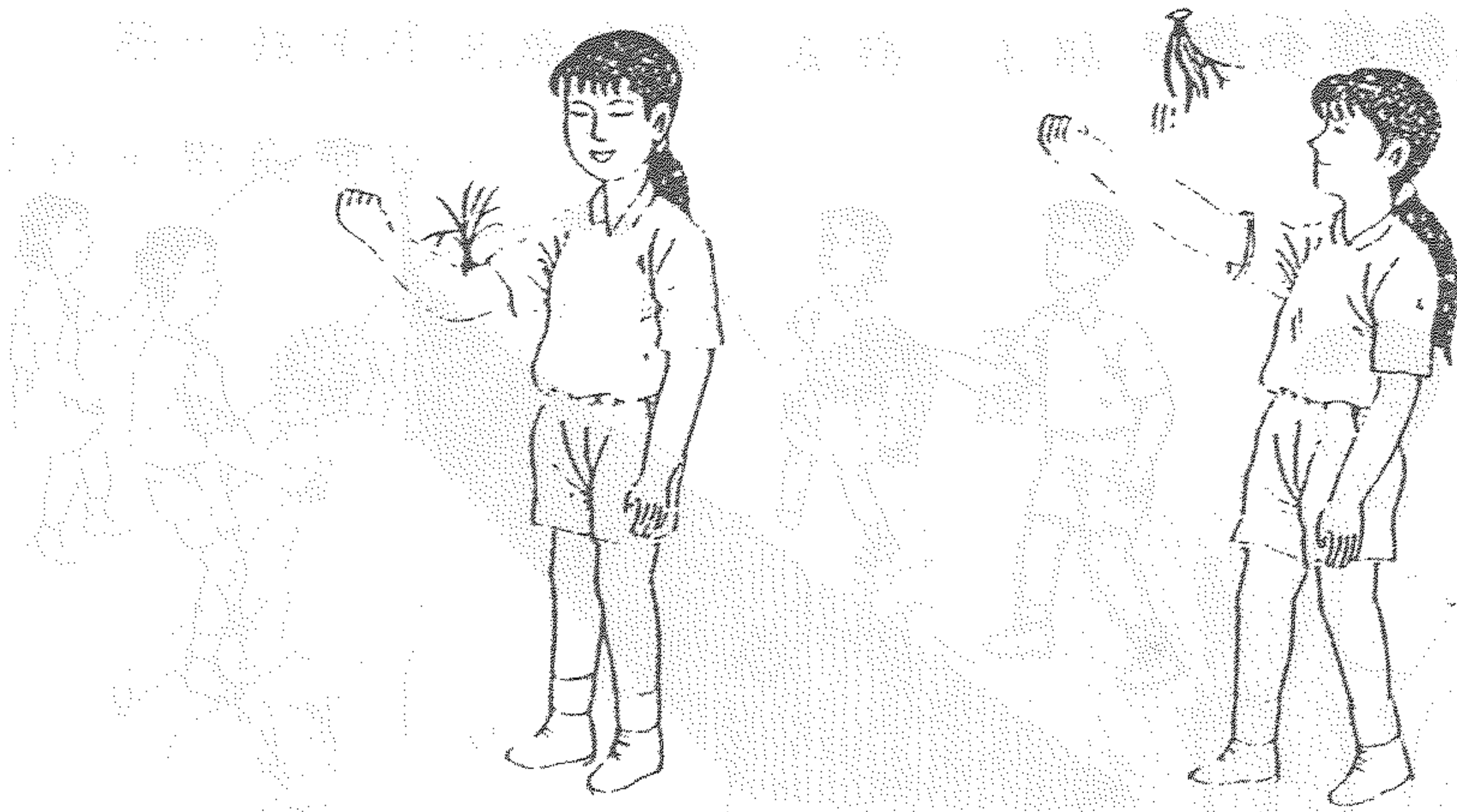


將毽子停放在拳頭的拳面上，然後雙手握拳，有毽子的拳頭在前，空拳在後，用後者輕擊前者，使毽子拿輕巧的跳到後面拳頭上，如此輪換試作，毽子便跳躍不已。



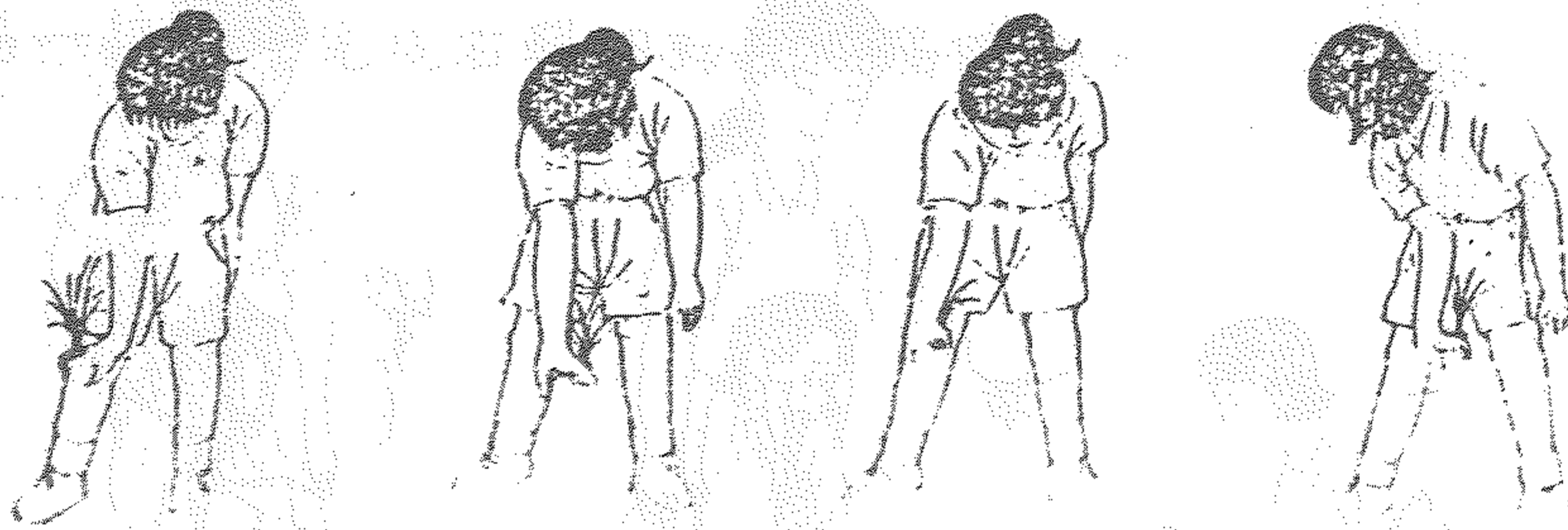
### (三) 彈肘

利用手臂彎曲再伸直的彈力將毽子彈高，著毽點在手肘彎曲部位。



### (四) 磨豆腐

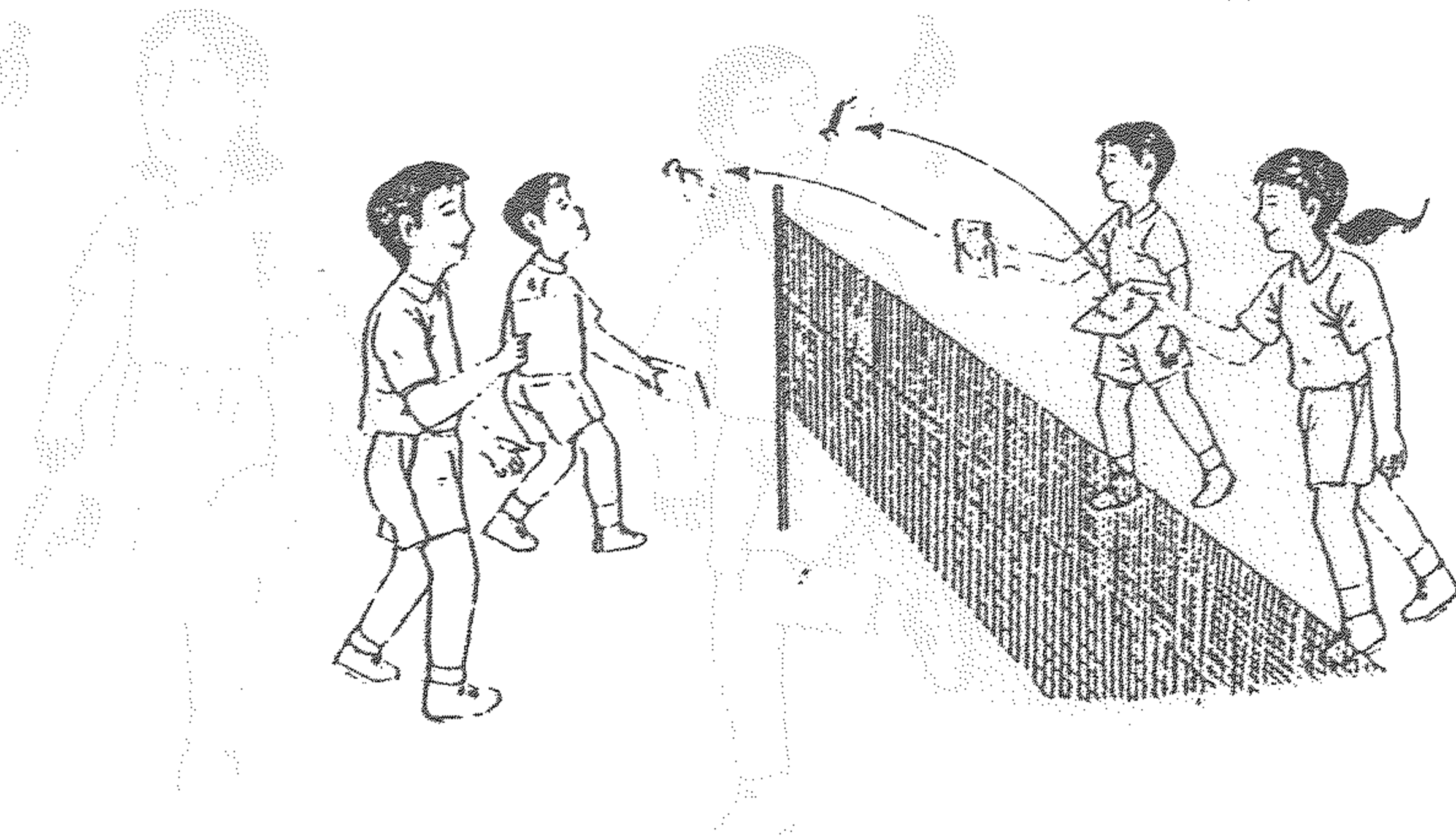
將毽子放置於手背上，如圖旋轉一週，毽子不能掉。



## 十二、對抗賽

### (一) 拍毽過網

利用羽毛球場地或網球場地來做對抗拍毽賽。



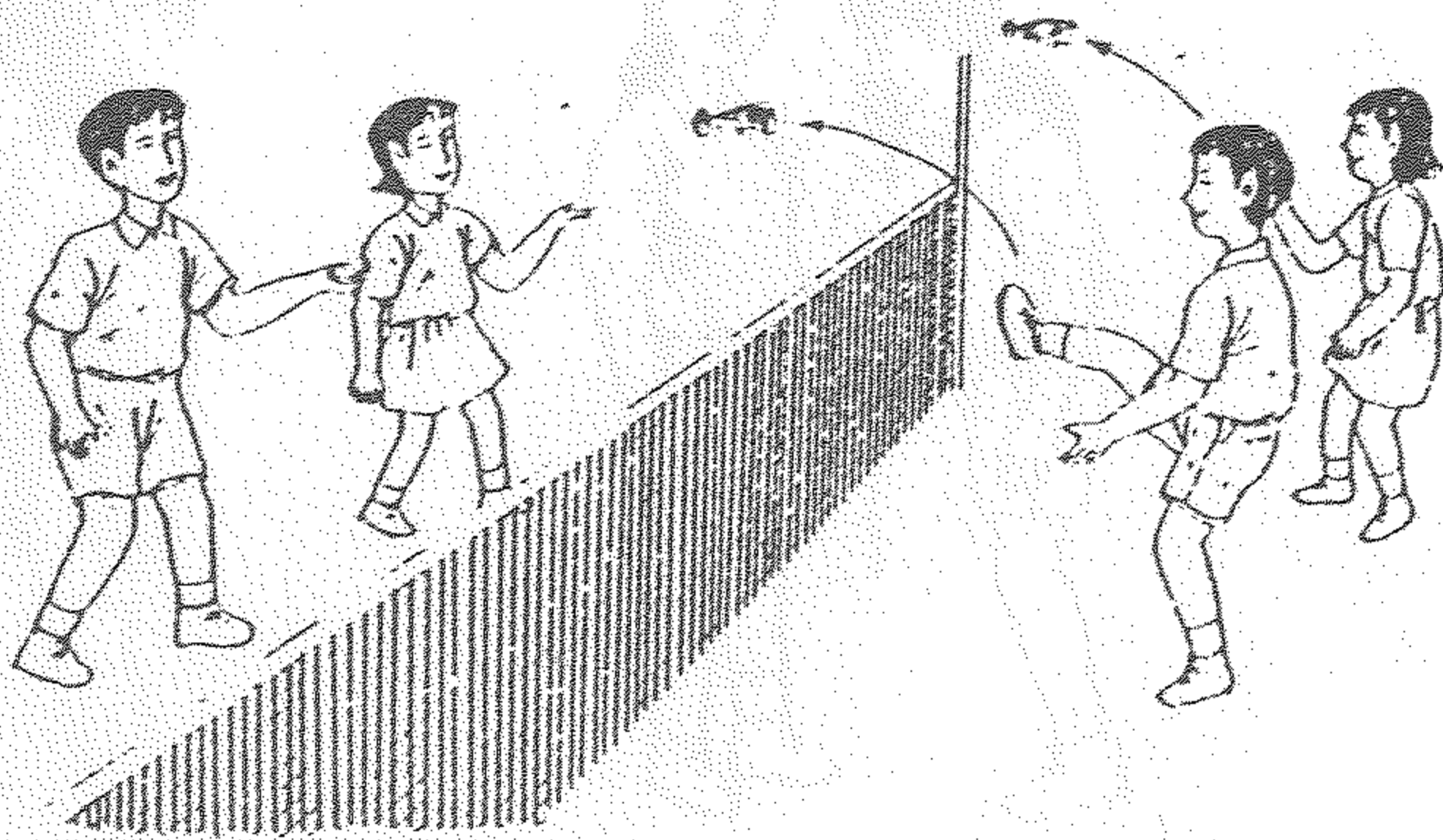


## (二) 踢毽過網

利用網球場地做踢毽對抗賽。

※網高 100 公分。

※開毽返踢毽動作不拘。



## 十三、雙腳踢

### (一) 踢

以鞋內側左右（右左）各踢一下後，再用手接住踢完一雙。



### (二) 拐

以鞋外側左右（右左）各踢一下後，再用手接住。



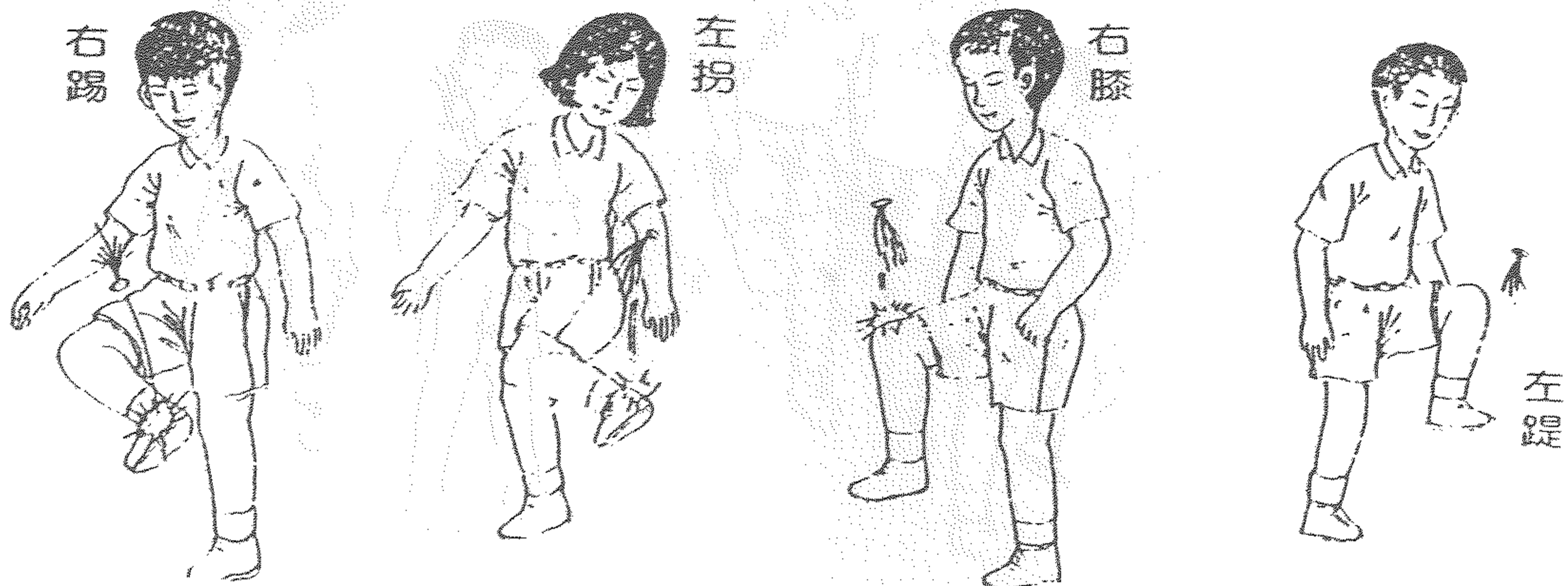
# 十四、文科四動

## (一) 踢、拐、膝、踮之一

(圖二) 圖(一)

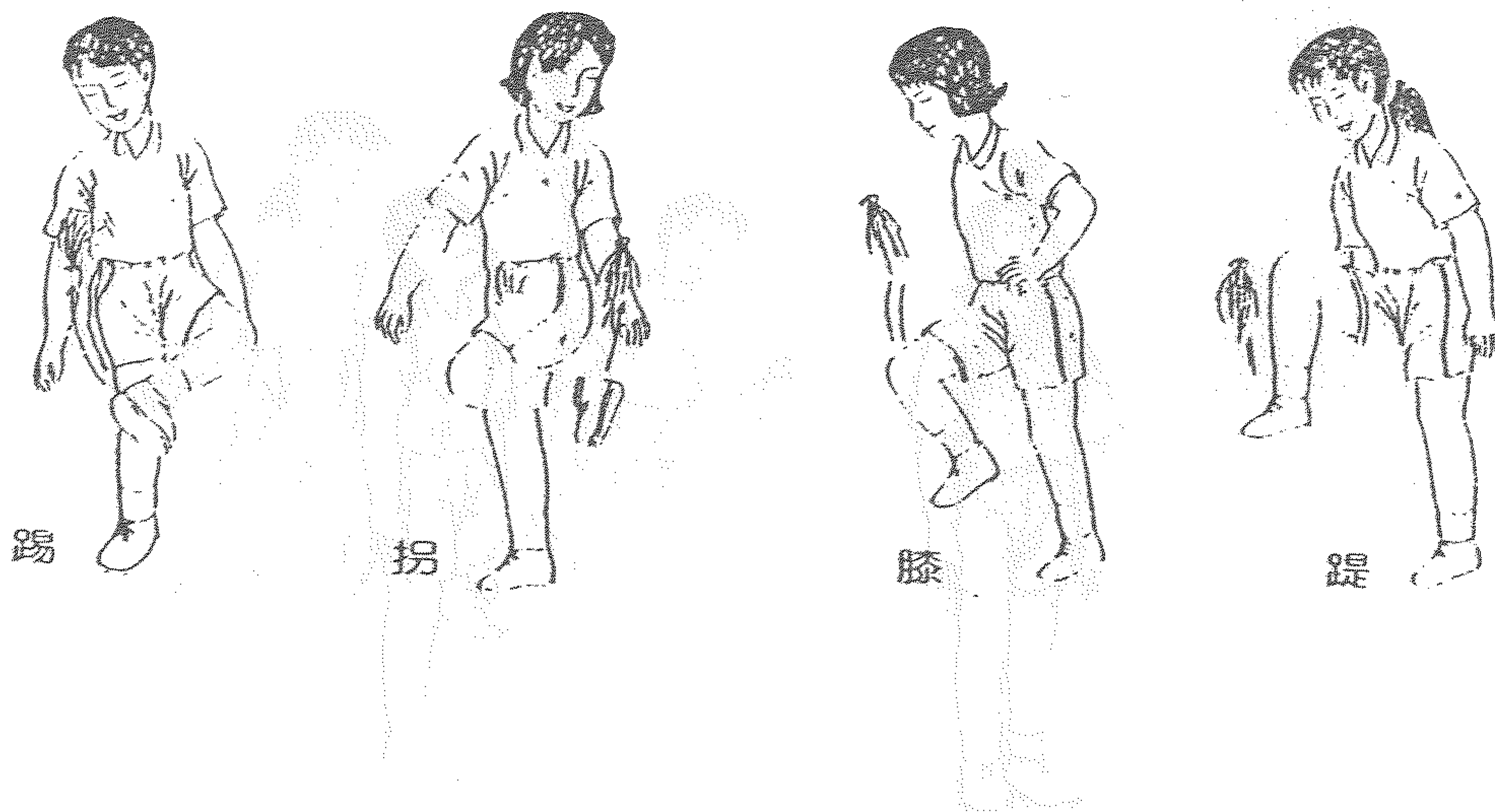
一踢一接依序完成右踢，左拐，右膝，左踮等動作。

※可從失敗處續作。



## (二) 踢、拐、膝、踮之二

一踢一接依序完成右踢四動或左踢四動。



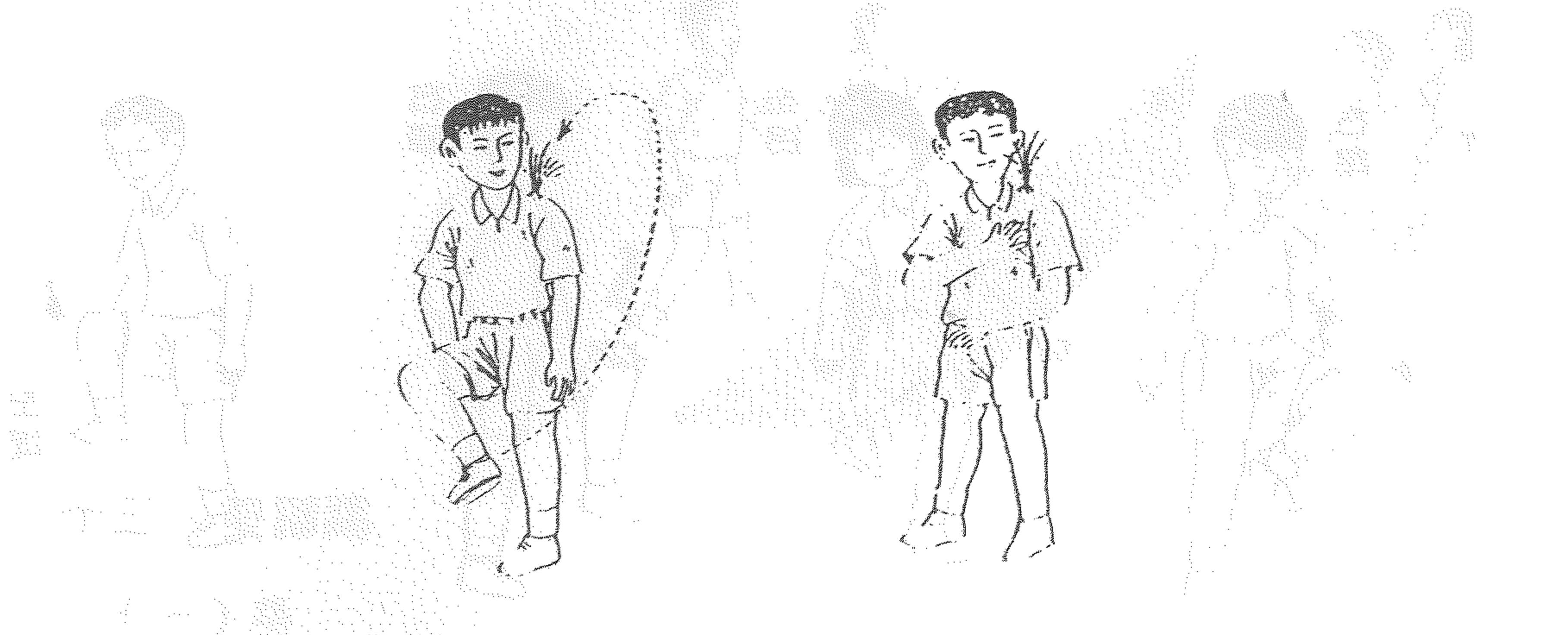
## 十五、文科加定點

編者文·圖十

### (一) 拍肩 (上肩)

以鞋內側將毽子踢高後，再以肩部位來承接毽子。

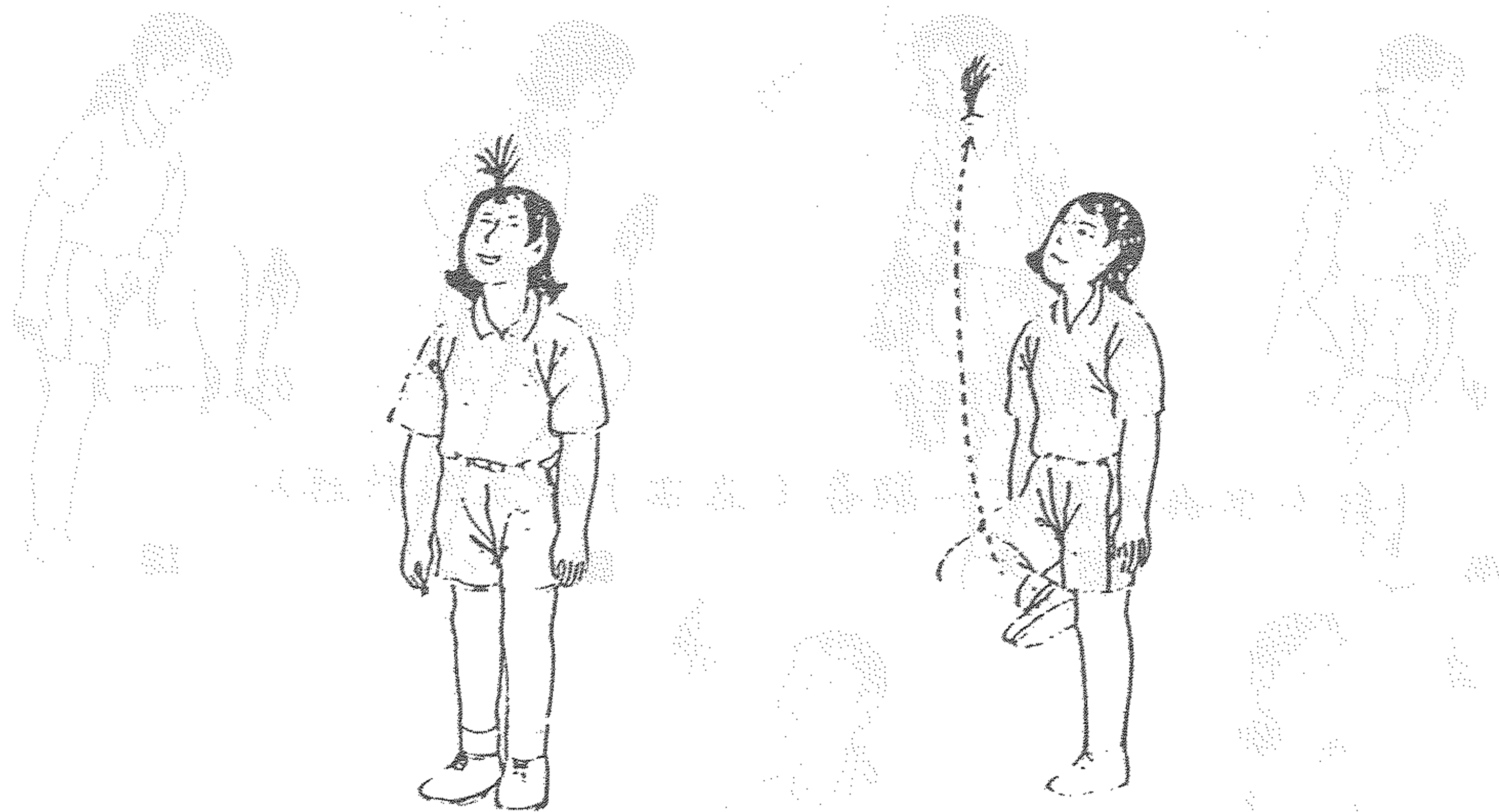
※毽子只要比肩部略高即可。



### (二) 上臉

以鞋內側將毽子踢高後再以額頭部位來承接毽子。

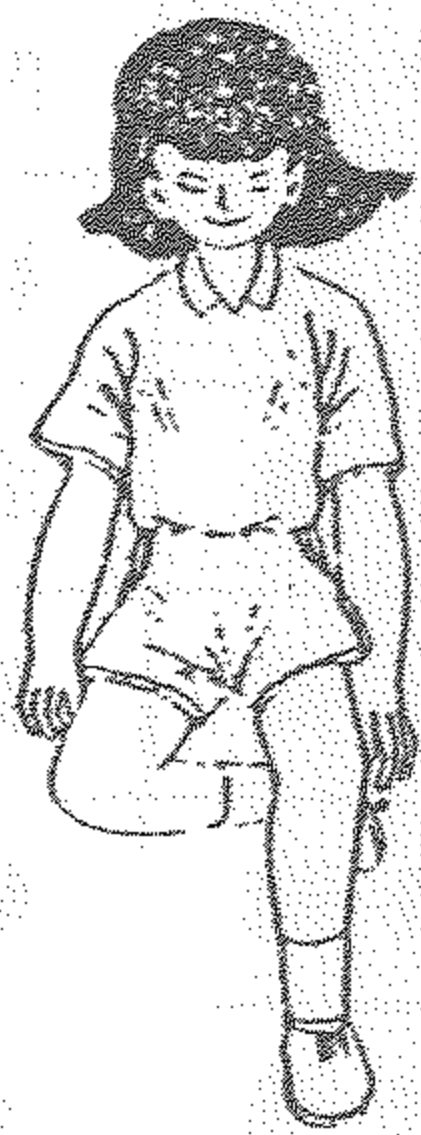
※毽子只要高過頭部少許即可，較易成功。



## 十六、學會武科（大武）動作

### （一）武科徒手操

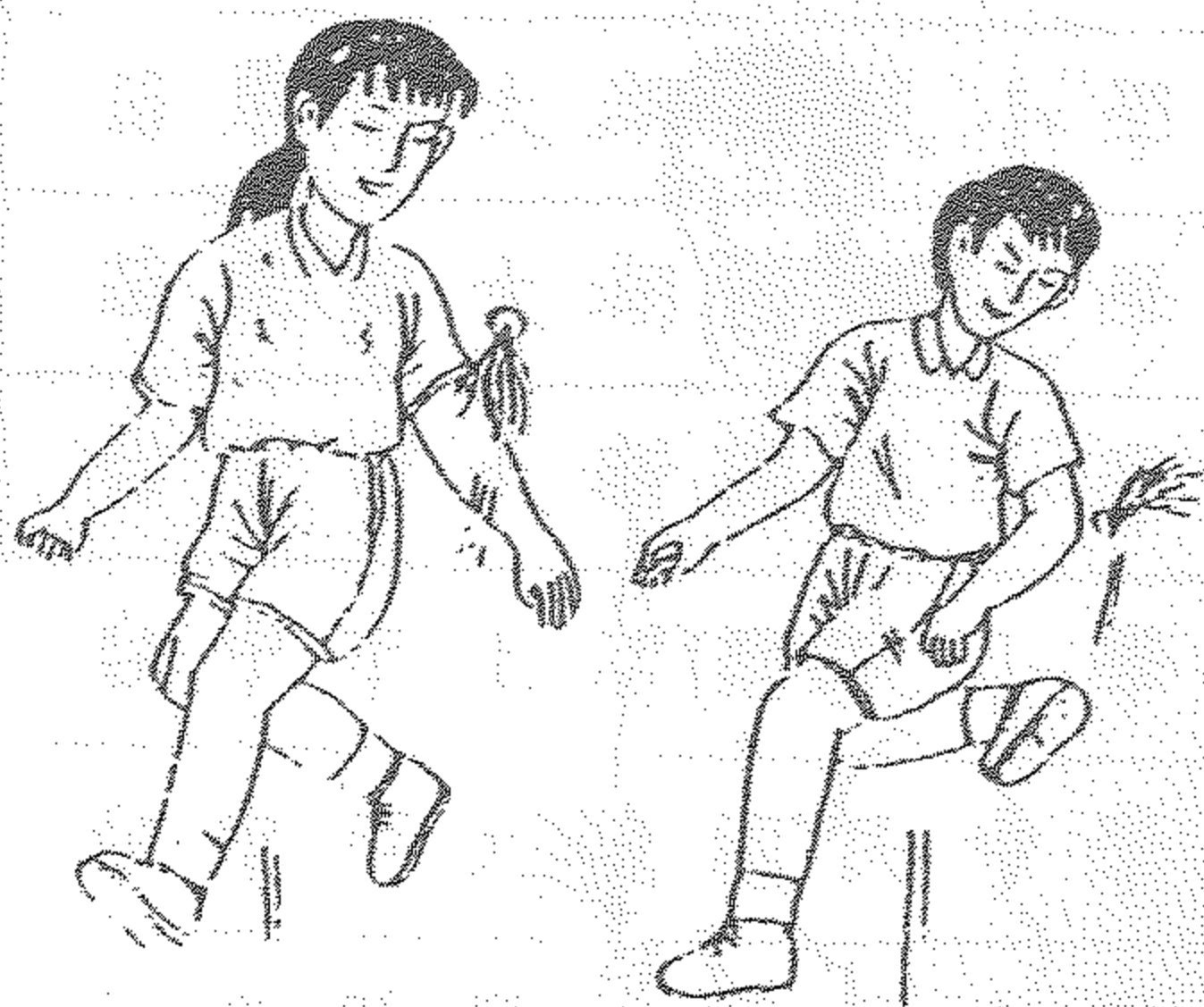
將左手自下垂掌心向下，兩腳跳起，後腳內彎向上以鞋內側，輕踢左掌心。



### （二）跳踢毽子

輕拋毽子於左側，兩腳迅速跳躍離地，右腳後彎上踢，以鞋內側來踢毽。

※踢到即算成功。





## 十七、跳踢接

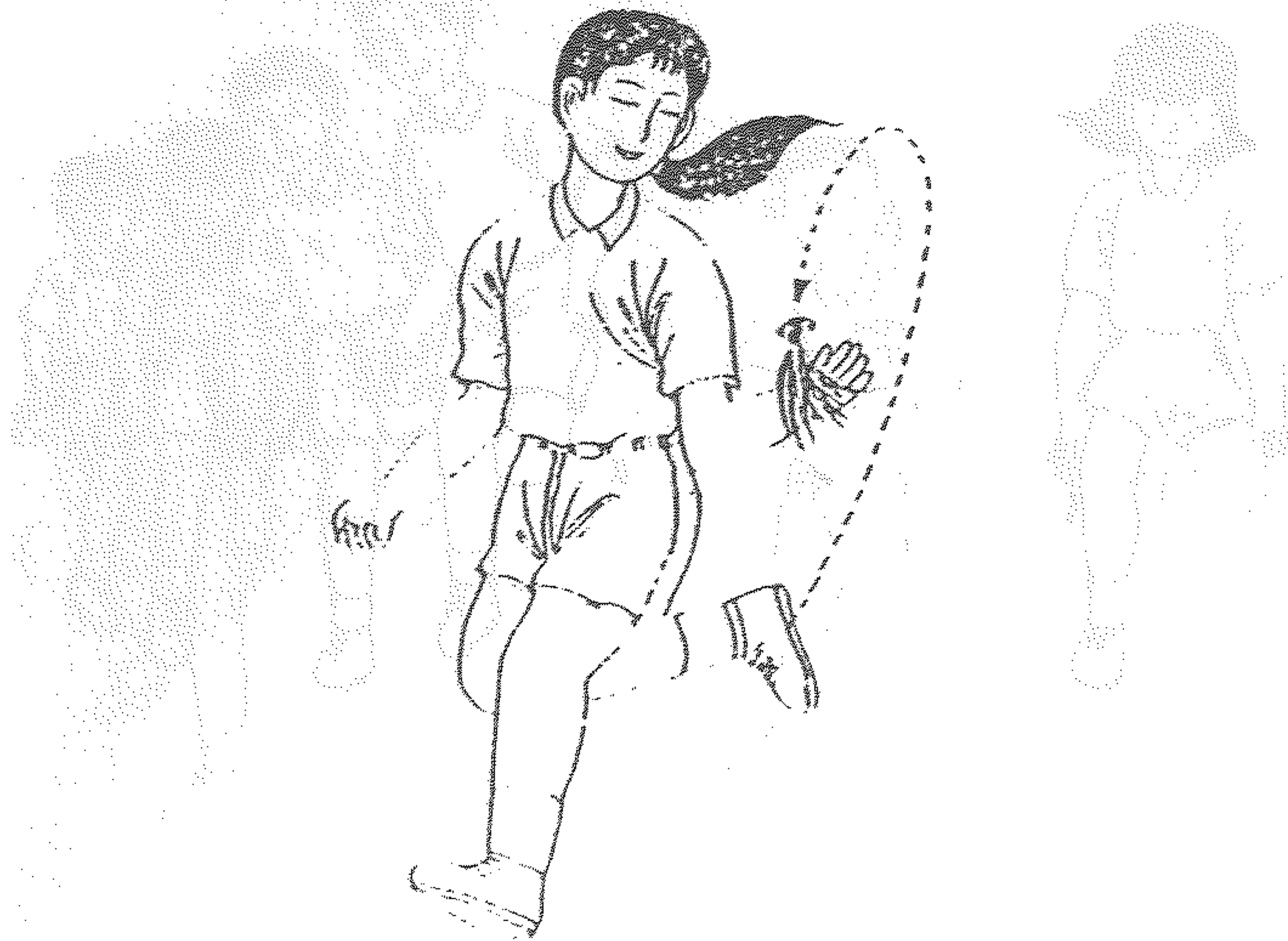
新編（成人）民族舞蹈·六十

### （一）跳踢

舞子動作圖（一）

以跳踢動作要領將毬子踢高，並用手接到。

跳踢時，只需用右腳踢毬子，左腳不踢毬子。



舞子動作圖（二）

跳踢時，左腳不踢毬子，右腳踢毬子，左腳不踢毬子。

### （二）跪踢

顧名思義，不踢毬之一足要彎曲成跪姿。此外動作要領與跳踢相同。

