

聖公會聖約瑟小學  
體育科 單教節教案

授課日期： 2-4-2014 星期 三 時間： 12:15p.m. 至 12:45 p.m. 教師： 吳穎雯

學生人數：男 16 女 14 共 30 人 班級： 三年級 場地： 學校禮堂

單元： 雙人律動及連串動作組合 教節： 3/5 用具： 音樂 - 《綠袖舞》

學生已有知識/技能 /態度： 1. 學生已掌握支點平衡、身體形態及水平變化的基本動作概念  
2. 學生有初步的連串動作概念，並曾作簡單的連串動作組合  
3. 學生已掌握滑步和跑跳步  
4. 學生曾有跟隨《綠袖舞》音樂律動的經驗

主題： 雙人律動及連串動作組合 (配合鏡面、水平對比動作概念)

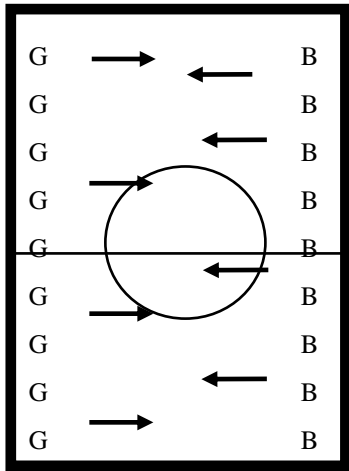
預期學習成果：完成此教節後，學生能

技能： 1.掌握《綠袖舞》2/4的音樂拍子，並能配合節奏作身體律動  
2.在雙人律動中，配合韻律變化身體形態及展示跑跳步、滑步並作左、右及逆時針方向移動  
3.在雙人律動中展示「鏡面」、「同步」及水平對比」的雙人動作或身體造型  
4.配合移動路線，串連不同的身體造型、動作及移動技能，建構雙人動作組合

認知： 1.掌握及指出「鏡面」、「同步」、「水平對比」的動作概念  
2.認識個人及一般空間、左右及逆時針方向移動

情意： 1.培養對律動的興趣，並積極投入課堂、認真學習  
2.反思自己的表現，並能主動幫助同伴學習，互相改善  
3.培養欣賞及多讚賞別人的態度  
4.於雙人小組創作活動中，主動表達自己的想法和意見的同時，也能尊重他人的意見，學習互相合作

共通能力：溝通能力、協作能力、批判性思考能力、審美能力、創造力

程序	時間	教學內容/活動	教學要點	理念/理據	圖解及組織
一. 引入活動	5 分鐘	<p><b>1.自由跑活動+身體造型創作</b>            全班自由於場內的空間慢跑，聞號令停步，並隨即按教師指示作平衡穩定造型：            a) 不同支點的造型            b) 不同水平的造型</p> <p><b>2. 追逐遊戲(配合滑步練習)</b>            全班分成男、女兩組，兩組分別於球場上兩邊的邊線排成直行。            ● 兩組學生按老師的指示以滑步作移動            ● 其中一組學生先按老師的指示以滑步作移動，直至抵達對方的底線後才折返；或聽到老師的哨子聲時立即跑回基地線，而另一組聽到老師的哨子聲，則要立刻跑上前捉對方。            (按老師的指令交換角色)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 慢跑時，注意空間，避免碰撞</li> <li>● 平衡穩定造型應維持最少三秒</li> <li>● 身體形態或水平宜多變化</li> </ul> <p><u>滑步 - 動作要點</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 眼向前望，向兩側移動</li> <li>● 步法正確</li> <li>● 有騰空</li> <li>● 身體平穩</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 注意滑步的腳步動作，不要因心急而成了交叉步</li> <li>● 追逐遊戲時，注意空間，避免碰撞，並須留心老師的指令作行動</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 以跑步和簡單的遊戲作熱身及引入</li> <li>● 藉着展示不同的身體形態的造型達至伸展的目的</li> <li>● 透過創作並展示不同身體形態的造型來加強學生的創造力</li> <li>● 追逐遊戲可增加學生的體能活動量及活動更添趣味</li> <li>● 複習滑步的動作，以幫助學生在稍後學習串連滑步及其他動作的律動發展活動</li> </ul>	<p>G = 女同學 B = 男同學</p> 

程序	時間	教學內容/活動	教學要點	理念/理據	圖解及組織																																				
二. 技巧發展及應用活動	8 分鐘	<p><b>活動一：引入「同步」及「鏡面」的動作概念</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>學生兩人一組，並肩而立，相距約一米</li> <li>全班學生面向教師</li> <li>教師為 A；學生為 B</li> <li>著學生配合搖鼓節拍作首 2 個 8 拍的律動</li> </ol> <p><b>活動二：引入「水平對比」的動作概念</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>學生兩人一組，並肩而立，相距約一米</li> <li>全班學生面向教師</li> <li>教師為 A；學生為 B</li> <li>著學生配合搖鼓節拍作首第 3 至 4 個 8 拍律動</li> </ol> <p>註：練習期間著個別同學示範動作，教師引導學生檢視並評價同學的動作表現，並提出改善方法。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>動作要準確地跟隨拍子或音樂</li> <li>鏡面動作：動作要一致</li> <li>小心碰撞，注意安全</li> </ul> <p><b>1. 第 1 個 8 拍 (同步及鏡面動作；A 主導、B 跟隨)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 1-4 拍：A 右 B 左足起，A 向右 B 向左同步作 4 拍滑步</li> <li>➢ 5-8 拍：A、B 同步作 4 拍原地踏步 (進行滑步及原地踏步時，A 隨韻律節奏自由創作雙手動作，B 作鏡面跟隨 A 雙手律動)</li> </ul> <p><b>2. 第 2 個 8 拍 (同步及鏡面動作；A 主導、B 跟隨)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 1-4 拍：A 左 B 右足起，A 向左 B 向右同步作 4 拍滑步</li> <li>➢ 5-8 拍：A、B 同步作 4 拍原地踏步 (進行滑步及原地踏步時，A 隨韻律自由創作雙手動作，B 作鏡面跟隨 A 雙手律動)</li> </ul> <p><b>3. 第 3 個 8 拍 (水平對比；A 主導、B 對比)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 8 拍：A 作高/中水平的身體造型；B 作一明顯水平較低的身體造型</li> </ul> <p><b>4. 第 4 個 8 拍 (水平對比；A 主導、B 對比)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 8 拍：A、B 面對面而立，A 作低水平的身體造型 B 作高水平的身體造型</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>教師先與學生 2 人一組，容易觀察學生對概念的掌握</li> <li>引入「同步」、「鏡面」、「水平對比」的動作概念</li> <li>透過創作並展示不同身體形態的造型來加強學生的創意</li> <li>透過檢視、評價同學的動作表現，發展批判性思考的能力及審美能力</li> <li>引導學生思考動作要點與表現的關係，發展反思能力</li> </ul>	<table border="1" style="text-align: center; width: 100%;"> <tr><td>S</td><td>S</td><td>S</td><td>S</td></tr> <tr><td>S</td><td>S</td><td>S</td><td>S</td></tr> <tr><td>S</td><td>S</td><td>S</td><td>S</td></tr> <tr><td>S</td><td>S</td><td>S</td><td>S</td></tr> <tr><td>S</td><td>S</td><td>S</td><td>S</td></tr> <tr><td>S</td><td>S</td><td>S</td><td>S</td></tr> <tr><td>S</td><td>S</td><td>S</td><td>S</td></tr> <tr><td>S</td><td>S</td><td>S</td><td>S</td></tr> <tr><td colspan="4">T</td></tr> </table>	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	T			
S	S	S	S																																						
S	S	S	S																																						
S	S	S	S																																						
S	S	S	S																																						
S	S	S	S																																						
S	S	S	S																																						
S	S	S	S																																						
S	S	S	S																																						
T																																									

程序	時間	教學內容/活動	教學要點	理念/理據	圖解及組織																																				
	14 分鐘	<p><b>活動三：雙人連串動作組合創作(首 4 個 8 拍)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>學生兩人一組(一人為 A；另一人為 B)</li> <li>著全班學生以「B、A、B、A」形式排成 4 行</li> <li>每組 A、B 兩人面對面站立，相距約一米</li> <li>著學生配合韻律(搖鼓節拍或《綠袖舞》的音樂)，把首 4 個 8 拍動作串連起來</li> <li>小組二人討論並創作律動的動作及身體造型</li> <li>配合拍子，展示小組創作的連串動作</li> <li>期間，教師邀請部分學生作表演者；其餘學生留心欣賞，並須對同學的表現作出評價</li> <li>教師以提問帶領學生進行審美、批判及反思，以改進動作表現</li> </ol> <p><b>活動四：連串動作分拆練習(第 5 至 6 個 8 拍)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>先作示範，後著同學一起做</li> <li>期間，教師以提問引導學生思考</li> <li>提供時間予小組練習，期間教師作個別指導</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>動作要準確地跟隨拍子或音樂</li> <li>鏡面動作：動作要一致</li> <li>討論時要認真，互相尊重</li> <li>同組同學避免與前者重覆造型</li> </ul> <p><b>第 5 個 8 拍 (同步)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>8 拍：A、B 手撐腰，兩人同步以跑跳步作逆時針移動，最後返回原位</li> </ul> <p><b>第 6 個 8 拍 (同步)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1-4 拍：A、B 手撐腰，兩人同步以跑跳步作逆時針移動至對方位置</li> <li>5-8 拍：A、B 拍手並作原地踏步</li> </ul> <p><b>*第二段 6 個 8 拍的連串動作同上，A、B 角色互換—B 主導、A 跟隨*</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>透過小組討論並創作，發展學生共通能力，讓他們表達自己，並增添學習的趣味</li> <li>透過創作並展示不同身體形態的造型來加強學生的創意</li> </ul>	<table border="1" style="text-align: center; width: 100%;"> <tr><td>S</td><td>S</td><td>S</td><td>S</td></tr> <tr><td>S</td><td>S</td><td>S</td><td>S</td></tr> <tr><td>S</td><td>S</td><td>S</td><td>S</td></tr> <tr><td>S</td><td>S</td><td>S</td><td>S</td></tr> <tr><td>S</td><td>S</td><td>S</td><td>S</td></tr> <tr><td>S</td><td>S</td><td>S</td><td>S</td></tr> <tr><td>S</td><td>S</td><td>S</td><td>S</td></tr> <tr><td>S</td><td>S</td><td>S</td><td>S</td></tr> <tr><td colspan="4">T</td></tr> </table>	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	T			
S	S	S	S																																						
S	S	S	S																																						
S	S	S	S																																						
S	S	S	S																																						
S	S	S	S																																						
S	S	S	S																																						
S	S	S	S																																						
S	S	S	S																																						
T																																									

程序	時間	教學內容/活動	教學要點	理念/理據	圖解及組織
三. 整理活動	3 分鐘	<p><b>活動五：連串動作組合創作(全套動作)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 小組討論並進行創作</li> <li>2. 配合音樂，展示全套動作</li> <li>3. 表演時間，互相學習</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 舒緩活動—扮蝴蝶飛舞</li> <li>2. 提問及總結要點</li> </ol>	<p><b>**教師以口令幫助學生掌握連串動作</b></p> <p><b>教師口令：</b></p> <p>一二三四原地踏步  返番轉頭原地踏步  定型三四五六七八  轉型三四立定企好  轉圈三四五六七八  轉位三四預備黎過</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 透過公開表演，提升學生自信心，並能相互學習</li> <li>● 透過檢視、評價同學的動作表現，發展批判性思考能力及審美能力</li> <li>● 引導學生思考動作要點與表現的關係，發展反思能力</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 放鬆肌肉</li> <li>● 提問動作要點，鞏固本堂所學</li> </ul>	