



天主教佑華小學

2015/16體育科基礎活動

學習社群：課研組

校本經驗分享

潘煒延老師、黃栢浹老師、盧銘昌老師

學校背景

基本資料

辦學團體:	天主教香港教區
成立年份:	1961年
學校類別:	資助、全日制
班級結構:	24班(P.1-6, 每級4班)
學生人數:	約650人
位置:	九龍觀塘翠屏邨



天主教佑華小學

Our Lady of China Catholic Primary School

校內場地

校內運動設施

- 籃球場1個
- 雨天操場1個
- 禮堂1個

禮堂



操場



雨天操場



天主教佑華小學

Our Lady of China Catholic Primary School

鄰近運動設施

鄰近運動設施

- 籃球場6個
- 七人足球場3個
- 網球場3個
- 游泳池:室內2個、室外3個
- 緩跑徑1條
- 滾軸溜冰場1個



天主教佑華小學

Our Lady of China Catholic Primary School

參加「體育科基礎活動學習社群」

目的：

- 優化校本體育科課程
- 增進教師經驗交流
- 優化體育科的學與教
- 提升體育科專業地位



天主教佑華小學

Our Lady of China Catholic Primary School

單元教學設計流程

1. 選擇合適單元
2. 設計後與啟導學校討論及修訂
3. 首節：教育局課程發展主任、借調教師與啟導學校到校觀課及討論、修訂單元教學設計**(07/04)**
4. 第二、三、四節：開放課堂給所有課研組的學校來觀課及評課**(14/04)**
5. 分享

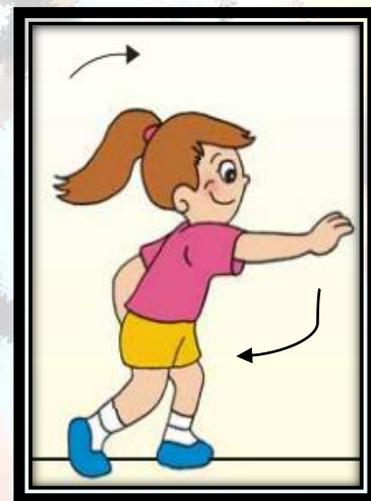
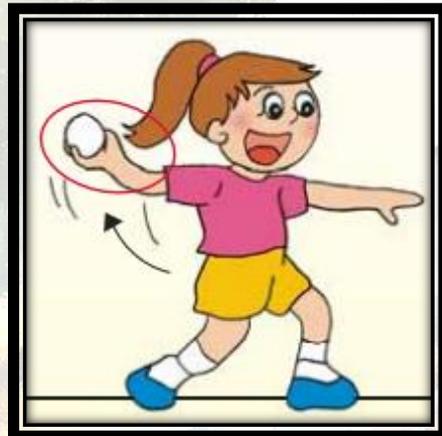


天主教佑華小學

Our Lady of China Catholic Primary School

單元教學計劃簡介

- 年級：三年級
- 單元主題：操控用具技能—擲
- 單元教節：4節（每節40分鐘）
- 啟導學校：將軍澳循道衛理小學
— 陳倩雯老師、黃景虹老師



天主教佑華小學

Our Lady of China Catholic Primary School

學生已有知識

- 掌握拋接的動作技巧
- 有拋接豆袋的經驗
- 有互評的經驗



天主教佑華小學

Our Lady of China Catholic Primary School

教學目標

教節	技能
第一節	擲的動作技巧：拉臂、後引 (L型)
第二節	側身轉腰，增強投擲距離
第三節	互評
第四節	瞄準

課節重點	第一節	第二節	第三節	第四節
技能	<p>學生能掌握擲的動作技巧</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 拉臂 - 慣用手(右手)手握色帶一端，手肘舉起與肩膊一樣高，前臂和下臂成直角「L」形 2. 後引 - 拉臂後把色帶稍拉至身後 3. 擲時手指指向目標方向，手順勢跟進 	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 掌握遠距離擲的動作要點 2. 掌握拉臂、後引、轉腰以增強擲出的距離 3. 能連貫地做出「拉臂」、「後引」、「側身及轉腰」，繼而增加擲出距離 		
知識	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 掌握擲的動作要點 2. 掌握擲時拉臂、後引的動作要點 3. 掌握擲出後手部跟進動作 	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 掌握擲的動作要點 2. 掌握拉臂、後引 3. 掌握側身及轉腰的要訣 4. 認識改變投擲以增加投擲物的距離 	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 掌握遠距離擲的動作要點 2. 掌握拉臂、後引、轉腰以增強擲出的距離 3. 能連貫地做出「拉臂」、「後引」、「側身及轉腰」，繼而增加擲出距離 	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 慣性地運用「拉臂」、「後引」、「轉腰」作擲的動作 2. 掌握瞄準的要點 <ul style="list-style-type: none"> - 眼睛注視目標 - 手指指向擲的目標方向 - 手順勢向目標方向跟進
			<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 掌握擲的動作要點 2. 掌握拉臂、後引的動作要點 3. 掌握與同學互評投擲動作的方法 	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 掌握擲的動作要點 2. 掌握瞄準的要點 3. 掌握投擲時手指指向目標控制投擲方向



天主教佑華小學

Our Lady of China Catholic Primary School

單元建構

- 如何讓學生掌握「擲」的動作技巧？
- 如何提升課堂的吸引力？
- 學習「擲」的難處？如何解決？
- 如何讓學生擲得遠？擲得準？



天主教佑華小學

Our Lady of China Catholic Primary School

從學生角度出發 - 激發學生的學習動機

形象化 「擲」
[精靈球] 的動作



天主教佑華小學

Our Lady of China Catholic Primary School

情境的創設及鋪排

- **學生模仿擲的動作**
 - 估卡通引入情境 → 收服小精靈
- **角色：**
 - 教師 → 精靈獎門人
 - 學生 → 精靈訓練員
- **器材：**
 - 豆袋 / 色帶球 / 紙球 → 精靈球
- **場地：**
 - 操場 / 禮堂 → 獎門人場館



運用情境代入的好處

- 令課堂更有趣味
- 學生更投入於學習

目標：
從學生角度出發 -
激發學生的學習動機!!!



天主教佑華小學

Our Lady of China Catholic Primary School

課堂活動-第一節

- **第一節【擲：拉臂、後引】**
 - 模仿遊戲：「估卡通-寵物小精靈」**(1)**
 - 作為引起動機，並將卡通人物貫穿**4節**

 - 擲的動作 + 口訣：色帶/色帶球**【訓練球】(2)**
 - 目標要成為出色的訓練員，接受訓練



口訣 (4步曲)

《體育科學習手冊》 【小三下學期】內容

1. 後引

2. 側身轉腰

3. 擲出

4. 跟進

「擲」的動作 4步曲 (口訣)

第一步：後引

a. 拉臂

慣用手手持擲的用具，手肘舉起與肩膊一樣高，前臂和下臂成直角「L」形

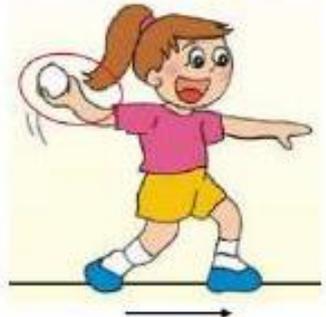
b. 後引

拉臂後把色帶稍拉至身後



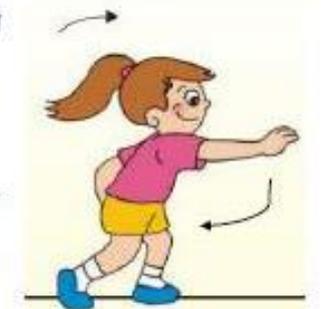
第二步：側身、轉腰

異側腳踏前一步側身(如右手持色帶，則左腳踏前)，配合轉腰，使勁地進行擲的動作，腰部發力，身體扭向異側，以增強擲的力度



第三步：擲出

把用具由高至低在身前畫出半圓，指向擲的目標方向並放手擲出用具



第四步：跟進

手順勢跟進，身體扭向異側，自然垂下至異側(左)大腿旁



天主教佑華小學

Our Lady of China Catholic Primary School

課堂活動-第二節

- **第二節【擲：側身、轉腰】**
 - 重溫口訣、加入轉腰動作【提升技巧】
 - 擲豆袋 / 紙球：「精靈測試區」**【3】**
 - 應用：「精靈訓練員大激鬥」**【4】**



課堂活動-第三節

- 第三節【擲：互評】
 - 互評【精靈訓練員評核測試】



天主教佑華小學

Our Lady of China Catholic Primary School



(自己) 學號：() 班別：_____

(同學) 學號：() 評估日期：_____

互評表

- 無需寫名
— 節省時間

- 評分準則1.【動作分】

每人投擲三次。

1. 第一次觀察後引及側身動作；
2. 第二次觀察跟進動作
【圈出「做到」或「未做到」】
3. 第三次觀察同學能否再次做到後引、側身及跟進動作，升級為「非常好」

擲			
請圈出代表圖案。 非常好 做到 未做到			
後引 1. 前臂和下臂成「L」形 2. 把豆袋稍拉至身後 			
側身 異側腳踏前 側身及轉腰 			
跟進 擲出豆袋後 手順勢跟進至異側腳旁 			
距離	1 分	5 至 7 米	最佳得分：1 / 2 / 3 / 4 分 (圈出得分)
	2 分	7 至 9 米	
	3 分	9 至 11 米	
	4 分	11 米或以上	
			最佳成績：_____ 米



互評表



(自己) 學號：() 班別：_____

(同學) 學號：() 評估日期：_____

擲

請圈出代表圖案。 非常好 做到 未做到

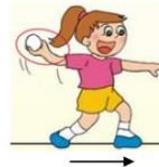
後引

1. 前臂和下臂成「L」形
2. 把豆袋稍拉至身後



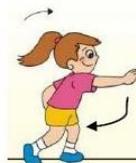
側身

異側腳踏前
側身及轉腰



跟進

擲出豆袋後
手順勢跟進至異側腳旁



距離

1 分	5 至 7 米
2 分	7 至 9 米
3 分	9 至 11 米
4 分	11 米或以上

最佳得分：1 / 2 / 3 / 4 分
(圈出得分)

最佳成績：_____ 米

• 評分準則2. [距離分]

距離	得分
約5至7米	1分
約7至9米	2分
約9至11米	3分
約11米或以上	4分

每人投擲三次，以最高分的一次計算



課堂活動-第四節

- 第四節【擲：瞄準，延伸至高小其他項目】
 - 重溫口訣 + 鞏固
 - 瞄準：「眼界鬥一番」(5)
 - 應用：「精靈圖鑑」(6)



天主教佑華小學

Our Lady of China Catholic Primary School

總結

- 選材合適 - 比卡超
 - 男女同學均喜歡
 - 大部分同學認識
 - 與「擲」的動作配合
 - 能貫穿4堂
- 情境的創設與鋪排【老師投入，激發學生】
 - 小智/小霞【角色扮演】：提升學生興趣
 - 「精靈圖鑑」：提升學習動機
 - 幻想收服樹上的比比鳥【擲的方向】



總結

- **互評**

- 學懂分辨【非常好 / 好 / 做到】
- 讓得分較高的學生作示範

- **注意事項**

- 情境只是輔助，必須配合學習重點
- 維持運動量



天主教佑華小學

Our Lady of China Catholic Primary School

總結

- 器材運用

- 色帶/色帶球【小二跳繩已有知識】、紙球

- 照顧學習者多樣性

- 左/右慣用手
- 按能力分組【同質/異質】

- 小老師

- 訓練以語言&詞彙作指導

拋？擲？

側身？踏前？

左手？右腳？

異側？同側？



參與計劃好處/活動反思

- 統一口訣、詞彙、
情境、遊戲
- 延續至高小體育課

《體育科學習手冊》
【小三下學期】內容



天主教佑華小學

Our Lady of China Catholic Primary School

困難與挑戰

- 注意!! 切勿走火入魔
 - 體育課四段教學法比情境重要
- 學生在其他單元中，期望出現落差
 - 逐步優化其他單元
- 老師團隊充分配合
 - 一人難起革命、怕醜
- 男教師之抗拒
 - 個人形象 VS 情境教學



天主教佑華小學

Our Lady of China Catholic Primary School

瘋狂的團隊



黃栢浹老師、盧銘昌老師、潘煒延老師



天主教佑華小學

Our Lady of China Catholic Primary School

感謝



天主教佑華小學

Our Lady of China Catholic Primary School