



# 上水宣道小學

體育科基礎活動學習社群：

校本經驗分享

葉文意老師、黃錫明老師

## 學校背景

辦學團體：香港九龍塘基督教中華宣道會

創校年份：1961

班級結構：18班(P.1-6每級3班)

學生人數：全校573人

位置：粉嶺聯和墟和睦路2號

## 學校概況—體育科

---

- 課節：每星期2節，每節35分鐘
- 場地：  
1個禮堂、1個有蓋操場、1個露天籃球場、2個露天羽毛球場、  
跑步區

## 參與基礎活動學習社群 背景資料

---

- 2016/17年首次成為基礎活動學習社群課研組成員
- 目的：
  - ✓ 提升學校體育同工之教學專業
  - ✓ 優化校本體育科課程

## 單元教學設計流程

---

1. 與結伴學校共同選擇合適單元
2. 跨校共同備課，設計教學內容
3. 借調教師討論及修訂
4. 教育局體育組課程發展主任及借調教師到校觀課
5. 討論後再修訂單元設計
6. 開放給北區體育學習社群學校來觀課及進行評課

## 單元主題：雙人動作造型（小二）

---

- 主題：平衡穩定--雙人動作造型
- 教節：6教節 (35分鐘)
- 年級：2A、2B
- 人數：每班31-33人
- 地點：學校禮堂

## 選擇活動概念背後的理念

---

1. 學生已有知識
2. 期望學生在本單元中學到什麼
3. 如何串連、整合

## 學生已有知識

---

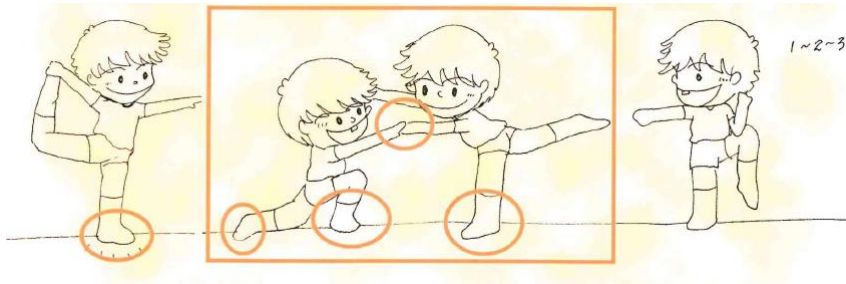
學生已

1. 掌握步行、滑步及踏跳步的技巧
2. 掌握身體形態及水平變化的基本動作概念
3. 有初步的串連動作經驗，並曾作簡單的動作串連組合

# 雙人動作造型表演

每個造型均有身體形狀或水平的對比

每個造型能保持最少3秒



每個造型均用身體不同部分作

支點

# 雙人動作組合表演

有明顯的起始及結束造型

能展示不同的移動路線



能展示不同動作

兩人能同步展示動作

## 單元目標

---

### 學生能

1. 與同伴展示「同步」、「會合/分離」的動作概念
2. 與同伴展示「鏡子」及「水平對比」的動作概念
3. 展示步行、滑步及踏跳步的動作技巧
4. 配合移動路線，串連不同的身體動作造型及移動技能，  
建構雙人動作組合

## 課堂安排

---

- 第一節：不同水平的**雙人**平衡動作造型
- 第二節：**同步**概念
- 第三節：以「**水平對比**」概念創作雙人造型
- 第四節：以「**鏡子**」概念創作雙人造型
- 第五節：**會合、分離**
- 第六節：單元**評估**

## 第一節(不同水平的雙人平衡動作造型)

---

### 引入活動：

自由跑，聞指令停步，並按教師指示模仿動物作出不同的單人身體造型

例如：一隻的獅子—正在獵食、「伸懶腰」、睡覺

### 技巧發展：

活動一：配合搖鼓節奏步行(單人)

活動二：雙人身體形態創作(雙人)

### 應用活動：

活動一：動物雙胞胎(步行及造型)

## 第一節(不同水平的雙人平衡動作造型)

---

高：肩膊或以上高度

中：膝蓋至肩膊的高度

低：膝蓋以下的高度

## 第二節(同步)

### 引入活動：

自由跑，聞指令停步，並按教師指示模仿動物作出不同的單人身體造型

例如：一隻的獅子—正在獵食、「伸懶腰」、睡覺

### 技巧發展：

活動一：配合搖鼓節奏步行(單人)

活動二：雙人身體形態創作(雙人)

### 應用活動：

活動一：動物雙胞胎(步行及造型)

## 第三節(水平對比)

### 引入活動：

二人一組面對面站在左右兩旁，按〈Baby Shark〉音樂踏跳步至中央，並用身體「猜包剪揀」（闊大、扭體、團身）

### 技巧發展：

活動一：跟你做相反

活動二：水平對比猜猜猜

活動三：雙人「水平對比」造型設計

### 應用活動：

活動一：與你在一起(水平對比造型及動作串連)



## 第四節(鏡子)

---

### 引入活動：

學生隨音樂在空間自由進行踏跳步，當音樂停止，學生聽從教師說出的指示做出高、中、低水平的動作造型。

### 技巧發展：

活動一、二：鏡子遊戲

### 應用活動：

活動一：雙人連串動作組合創作

## 第五節(會合、分離)

---

### 引入活動：

學生隨音樂在空間自由踏跳步，當音樂停止，教師會舉起不同數字的手號。學生便需要立即按手指數量分組坐下。

### 技巧發展：

活動一：動物交朋友

### 應用活動：

活動一：雙人連串動作組合創作

## 第六節(互評)

### 第六節

單元總評估：互相欣賞

評估準則：

雙人動作造型之要點：

1. 雙人的身體造型有明顯的「水平對比」、「相同水平」及「鏡子」概念
2. 每個造型保持最少3秒
3. 移動技能與造型之間連接暢順

**上水宣道小學**  
**二零一六至二零一七年度體育科單元評估**

單元：平衡穩定—雙人動作造型 (同儕互評表)

(被評者)姓名：\_\_\_\_\_及\_\_\_\_\_ 班別：\_\_\_\_\_

(評核者)姓名：\_\_\_\_\_同學 日期：\_\_\_\_\_

評估項目及準則	學生表現		
	做得非常棒	做得好	繼續努力
1. 每個造型有最少一點身體接觸			
2. 雙人的身體造型有明顯的「水平對比」、「相同水平」及「鏡子」概念			
3. 每個造型保持最少3秒			
4. 移動技能與造型之間連接暢順			

\* 備註：請圈出適用者。

## 設計點子分享

- 引入音樂(Baby Shark)
- 分組方法
- 抽動作卡
- 提供足夠的練習時間
- 手指評估

## 得著與反思

---

### 1. 首次透過韻律、音樂教授動作造型

- ✓ 令學習更有趣、更豐富
- ✓ 發揮創意
- ✓ 提升學生投入感
- ✓ 增加運動量

## 得著與反思

---

### 2. 如何教學生創作？

- ✓ 以主題導引，例如：模仿動作的身體型態
- ✓ 不同動作的動物展示不同的水平
- ✓ 示範討論過程
- ✓ 觀賞同學的設計「儲蓄創意」

## 得著與反思

---

3. 如何提升體育教師教學專業？

- ✓ 兩間學校跨校開會共同備課及交流教學心得
- ✓ 學生、場地、文化的不同中，有新的體驗
- ✓ 觀摩其他學校的課堂

## 總結

---

學生的創意要儲蓄，  
教師的教學活動也要儲蓄。