體育科基礎活動學習社群 － 課研組

校本經驗分享
操控用具技能：單手持拍擊球

將軍澳循道衛理小學
陳倩雯老師 甘立德老師

2014年11月20日

體育科課程目標

課程宗旨

體育課程旨在幫助學生：

- 學習體育技能，獲取相關的體育知識，並養成正面的價值觀和態度，從而建立積極、活躍及健康的生活方式
- 持恆參與體育活動以促進身體健康，提升體適能和身體的協調能力
- 培養正確的道德行為、判斷力和欣賞優美動作的能力，並學會在群體生活中互相合作
- 發展基本能力和建立自信心，以面對不同的挑戰

參考體育學習成果架構（2005）

體育科課程目標

有趣味 → 培養運動興趣 → 建立健康的生活方式

只有趣味足夠嗎？還有…

分享內容

- Design 單元設計
- Difference 照顧個別差異
- Creativity 培養學生創造力

校本體育科課程設計及編排

全年教學計畫(三年級)

單元設計

單教節設計

校本課程設計及編排

	基礎活動：操控用具技能
年級	*重點發展項目(6 節)
三	單手持拍擊球 (用具：大木板/羽毛球拍) 互評 簡易比賽(隔場區遊戲)

	活動範疇：球類
年級	羽毛球
四	-正手握拍 -發高遠球
五	-發高遠球 -正手擊高遠球 -簡易比賽(單打)
六	-反手發短球 -前後步法 -網前球 -簡易比賽(雙打)

第一學習階段

銜接、

連貫

第二學習階段

全年教學計畫(三年級)

將軍澳循道衛理小學

體育科校本學習架構

基礎活動 年級	移動技能		操控用具技能				平衡穩定技能		
一	步行 滑步 跑步 跑馬步	單足跳 雙足跳	雙手下手接滾球 豆袋拋接 擲豆袋	定點踢球	單手持拍向上擊球(小網)	手掌控球 跳前繩	直身滾		早操A、C 身體形態 支點平衡概念 水平概念 連串動作 單人動作造型
二	跑跳步 踏跳步	立定 跳遠	橫向擲膠圈 雙手傳接球(膠球)、 膠球運球 單手下手接滾球 單手拍球(原地、行進間)	滾球控停 踢空中球 腳內側控球	擊空中球 小網下手發球、擊球	滑雪跳、 朋友跳		閃避：變向、急停 立定跳高 空中轉體(90度、180度) 跳與著地(長椅)	連串動作 單人動作造型(配合韻律) 雙人動作造型
三	跨步(跨欄) 接力 免跳		雙手傳接球 雙手投球、簡易比賽 單手運球	腳運球 踢空中球(毽) 開毽、簡易比賽	單手持拍向上擊球(羽毛球) 簡易比賽	跑步跳前繩 橫排跳	前滾翻	長椅上移動 空中轉體(270度、360度)	連串動作 雙人動作造型

➔ 遊戲：接力遊戲、追逐遊戲、跑壘遊戲、隔場區遊戲、對抗遊戲

➔ 體適能：1)手握力 2)仰臥起坐 3)坐地前伸 4)六分鐘耐力跑 5)折返跑/俯臥撐

全年教學計畫(三年級)

三	跨步(跨欄) 接力 免跳		雙手傳接球 雙手投球、簡易比賽 單手運球	腳運球 踢空中球(毽) 開毽、簡易比賽	單手持拍向上擊球 (羽毛球) 簡易比賽	跑步跳前 繩 橫排跳	前滾翻	長椅上移動 空中轉體(270 度、 360 度)	連串動作 雙人動作造型

**雙手傳接球

雙手投球、簡易比賽

單手運球

**單手持拍擊球

簡易比賽

每級各學期一個重點發展單元
(六教節)

單元設計

單元的主題：操控用具技能——單手持拍擊球

用　　具：大木板/羽毛球拍

時　　間：六教節

對　　象：三年級學生

學習範疇重點：技能

1. 原地以單手持拍擊球，球越過約一米高至目標區域

2. 原地以單手持拍把球擊至對方場區

（約兩米遠的目標區域及不同區域）

學習範疇重點：技能

第一節	第二節	第三節	第四節	第五節	第六節
以手握拍原地以單手持拍向上擊球(約1.5米高)	原地以單手持拍擊球至約2米遠的目標區域	原地以單手持拍擊球，球越過約1米高、至約2米遠的目標區域	同儕互評 鞏固技能	● 原地以單手持拍擊球至對方場區 ● 擊回同伴所擲來的球 ● 把單手持拍擊球的動作技術應用於遊戲中(簡易比賽)	把單手持拍擊球的動作技術應用於遊戲中
技能發展				應用技能	

學習範疇重點：知識

1）認識單手持拍擊球的**動作要點及詞彙**

參考<學習成果架構>　附件一：動作圖解

2）認識個人及一般空間、前後移動方向

學習範疇重點：運動相關的價值觀和態度

學生能

1）主動協助並提示同伴動作要點，幫助有需要的同學

2）願意接受同學的意見

3）培養欣賞及多讚賞別人的態度

4）進行活動或比賽時，學習互相合作及體育精神

5）透過練習及活動，培養**學生創造力**、尊重他人的態度

課堂設計

引入活動→ 技巧發展→ 應用活動

課堂設計（以往VS現在）

1. 引入活動

以往	現在
跑圈、伸展活動	創設情境、小遊戲 • 森林、交通工具大世界 • 變身丸、身體大變身 • 搶尾巴
預備身體 進入課堂活動	預備身體+心情 進入課堂活動

課堂設計（以往VS現在）

2. 技巧發展

以往	現在
Fun	FM
老師主導	小老師-互相協作 互評-即時回饋

- F 趣味
- M 發展「成熟」動作

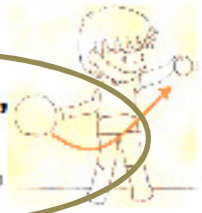
- 多幫助、欣賞別人
- 照顧個別差異
- 鞏固技能，應用知識

同儕互評表

已能做到

未能做到

動作要點及詞彙

評估項目— 技巧要點	第一次	第二次	第三次
A. 預備動作(以右手持拍為例) 1. 左腳前、右腳後， 微屈膝、側身				
2. 將球拍後引			
B. 擊球 3. 身體扭向異側， 配合擊球動作				
4. 擊球後，球拍順勢跟進， 動作連貫				
5. 球能越過 1 米高的網。			

被評者：
鞏固技能

評估者：
應用知識

課堂設計（以往VS現在）

3. 應用活動

以往	現在
安排練習活動/小遊戲	進行小比賽 • 接力比賽 • 瞄準遊戲
	隔場區比賽 • 比賽概念、玩法、戰略 • 應用單手持拍擊球(下手)動作技巧於比賽中

照顧個別差異

技巧發展	小老師
	互評
應用活動	用具選材 （大木拍/羽毛球拍）
	自設難度（瞄準遊戲）

想一想

態度及共通能力重要嗎？

在**課程目標訂立上**有否加入這類目標嗎？

在**課程設計上**會否刻意因應達到這些目標而**設計有關教學內容**嗎？

在**課堂實踐上**會經常**提到這些目標**嗎？

操控用具技能—單手持拍擊球

- 第六節-創意遊戲設計

目標

知識:
- 學生能與同學一起設計單手持拍擊球的遊戲

技能:
- 學生能把單手持拍擊球的動作技術應用於遊戲中

態度:
- 培養學生欣賞別人的態度
- 培養學生尊重他人的態度

共通能力：
- 創造力
- 溝通能力
- 協作能力
- 批判性思考能力

教學流程

事前工作：

1.早一節講解設計遊戲的要求 (遊戲紙)

2.在他們設計後進行回饋 (如小息/午息)

該節工作：

1.引入: 遊戲熱身

2.發展: 練習自己及嘗試別人設計的活動

3.應用: 欣賞及回饋

事後工作：

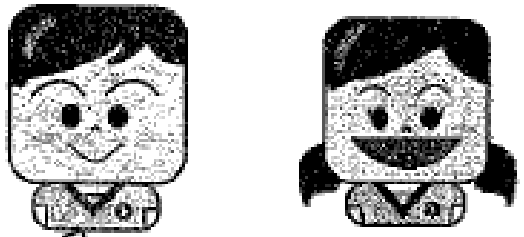
1.收集學生意見

2.評估學生及課堂表現

小二單手持拍擊球遊戲設計表

設計同學(學號)：4、3、19、22　　班別：3C

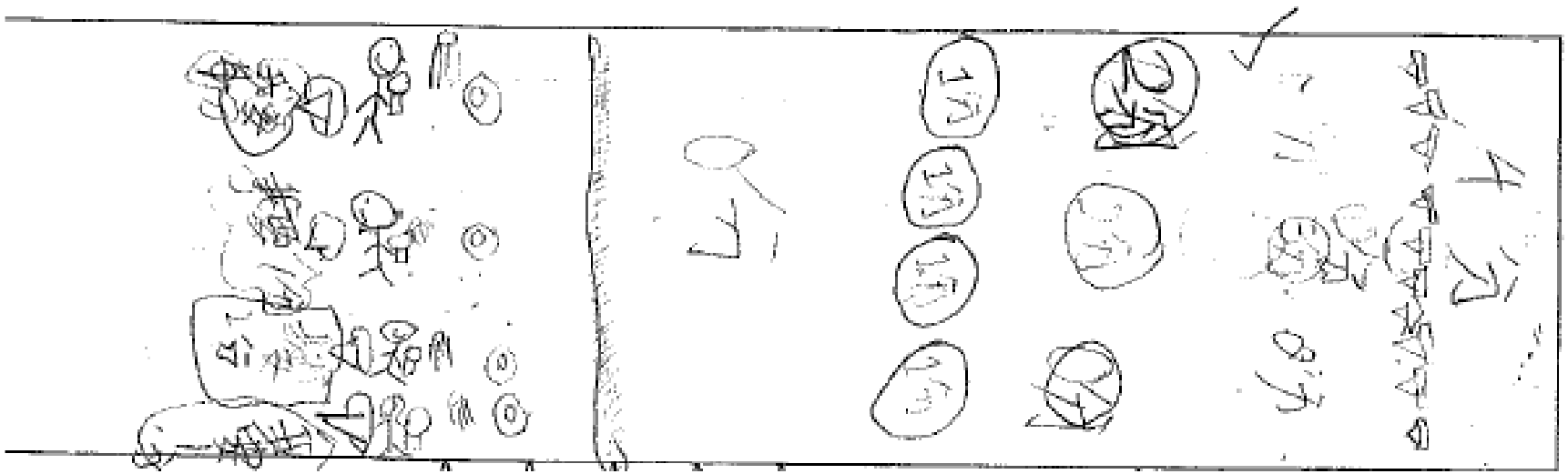
遊戲名稱：高天飛球



遊戲人數：4-5 人

用具：(木板)、(羽毛球)、(雪糕筒)、(色碟)、(呼拉圈)及其他 棍 (請圈出所須用具)

單手持拍擊球遊戲玩法 (請寫出或畫出遊戲的形式)



優點

- 1) 能發揮學生創意

  2) 給予學生適當的設計原則
  (安全、趣味及有下手擊球動作)

  3) 讓學生有互相欣賞及回饋的機會

缺點

- 1）未能讓學生嘗試所有組別的活動設計

  2）ALT可能不足

  3）部份同學未能應用擊球過網的技術

  4) 未有系統性地進行態度方面的評估

創造力

“培養創造力**需要心思和時間**，而且沒有特定途徑可供依循。
不過，有些原則值得大家參考。在發展學習者的創造力方面，
一般的原則是要求學習者超越已有的訊息，
給予學習者思考的時間，加強他/她們的創造能力，
肯定他/她們在創造方面所作的努力，培養具創意的態度，
看重創意的特質，教導學習者創意思考策略和創造性問題解決模式，
並提供有利創造力發展的環境。這些原則均適用於所有學習領域”
(課程發展議會，2000，p.30)。例如：從不同角度思考問題，
找出各種解決問題的方法、接受不同的答案等，
均可協助學生發展提出原創意念的能力，並懂得怎樣隨機應變。

得著、反思

課程	優化校本課程框架
教師	提升教師專業發展 • 教師配套 • 觀課文化
學生學習	知識技能 VS 價值觀 VS 課時

以往的教學設計……

FuN 趣味

期望基礎活動課程……(FM CurriCulum)

- FuN 趣味
- MaturE 成熟
- Creactivity 創意
- CoNfIdEnCe 自信

→建立健康的生活方式

Thank You !