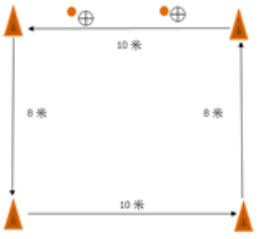

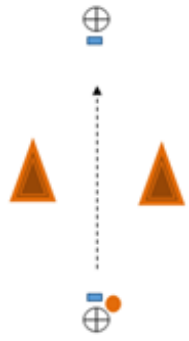



單元主題：地板曲棍球

	體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力
<p>運球</p>						
<p><b>1. 時光隧道</b> 每次1位學生參與，學生從起點開始直線運球至終點。</p> <p>指示： 等待老師指示(視覺提示 - 舉色碟)，運球至指定的色碟，並作出急停，然後再運球至終點。</p> <p>難點： - 學生錯誤手持球杆的位置 - 學生在運球時企得太直</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>學習握球杆的技巧</li> <li>掌握個人的運球的力度、速度及方向。</li> </ul> <p>指示： - 球杆末端置於球中間，並保持與地面接觸。 - 有向前推進的意識。</p> <p>調適： - 動作視覺提示咭 - 生活化的用語: eg. 「掃地」手及「拖地」手 - 球杆有 marking 指導學生握杆的位置 - Setting: 運用視覺提示限制運球的高度(鈴,線) - 運球距離 - 色碟數量(急停位置)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>訓練反應及手眼協調。</li> </ul> <p>指示： - 眼望前方或目標</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>挑戰自己，不必和別人比較。</li> </ul> <p>調適： - 每當完成一次挑戰，老師都可以與學生(give me five)以作鼓勵。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>留意握球杆的姿勢，以免受傷。</li> </ul> <p>指示： - 球杆應置於腰間，並非腹部。</p> <p>調適： - 視覺提示咭 - 使用完整且安全的裝備</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>控制運球及掌握急停的技巧。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>動作美：運球動作熟練及流暢。</li> </ul>

<p><b>2. 貓捉老鼠</b>          每次2位學生參與，前面的學生扮「老鼠」，後面的學生扮「貓」。「老鼠」和「貓」同時逆時針圍繞長方型的區域運球。「老鼠」要不被「貓」捉到，而「貓」則要捉到「老鼠」。當「貓」追到「老鼠」並拍一下其肩膀，遊戲便會結束。</p> <p>指示：          如果學生未能追到對方，老師可示意遊戲結束。</p> <p>難點：          - 學生錯誤手持球杆的位置          - 追逐容易有碰撞</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 掌握直線運球的技巧。</li> </ul> <p>指示：          - 球杆末端置於球中間，並保持與地面接觸。          - 有向前推進的意識。</p> <p>調適：          - 動作視覺提示          - 生活化的用語: eg. 「掃地」手及「拖地」手          - 球杆有 marking 指導學生握杆的位置          - 運球方向及距離          - 限時機制</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 訓練反應、手眼協調及敏捷度。</li> </ul> <p>指示：          - 眼望前方或目標</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 努力完成任務，發揮堅毅精神。</li> </ul> <p>調適：          - 每當完成一次挑戰，老師及學生可以拍掌以作鼓勵。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 控制球杆的位置及高度，以免造成危險。</li> </ul> <p>指示：          - 球杆應置於腰間，並非腹部</p> <p>調適：          - 視覺提示          - 使用完整且安全的裝備          - 利用非碰撞式攬球的 tag 帶以取替直接拍肩膀</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 控制運球的技巧。</li> <li>• 運球時的速度控制。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 動作美：運球動作熟練及流暢。</li> </ul>
---	---	--	--	---	---	--

						
<p><b>傳接球</b></p> <p><b>1. 二人對傳</b> 每次<b>2</b>位學生參與，學生互相傳球，球須在<b>2</b>個雪糕筒之間穿過。</p> <p>指示： 學生可選擇用腳或球杆接球。</p> <p>難點： - 學生傳球力度、方向控制 - 學生傳球前錯誤放置球的位置 - 學生傳球後沒有指向目標</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 提升傳球的準確度。</li> <li>● 掌握接球的技巧。</li> </ul> <p>指示： - 把球杆微微向後拉 - 下方手拉及上方手推，同時施力 - 傳球後，球杆指向目標</p> <p>調適： - 傳球距離 - 接球的方式(腳/球杆) - 運用視覺提示學生傳球時站立位置(腳板/雪糕筒) - 運用視覺提示學生傳球前時放置球的位置 - 初能力學生可傳球至不倒翁公仔</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 訓練反應、協調及敏捷度。</li> </ul> <p>指示： - 眼望隊友</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 從傳接球中體會合作精神的重要性。</li> <li>● 尊重對手。</li> </ul> <p>調適： - 每當完成一次挑戰，學生可以互相鼓勵彼此(give me five)。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 保持適當的緩衝區域，以免受傷。</li> </ul> <p>指示： - 球杆應置於腰間，並非腹部。 - 傳球後，球杆高度不能過腰。</p> <p>調適： - 運用視覺提示指導學生正確的傳球方式。</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 改變傳球方向、角度、距離和速度對成功傳接的關係。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 動作美：傳球接球的動作熟練及流暢。</li> </ul>

	<p>-加設引入活動: 將球傳至最遠距離，讓學生掌握傳球動作</p> <p>- 四角傳球:老師示意傳球方向(順時針/逆時針)，讓學生掌握傳球方向</p>					
<p><b>2. 穿山窿</b></p> <p>每次 3 位學生參與，2 位學生面對面站在貼紙位置，1 位學生站在 2 位學生中間。</p> <p>學生互相傳球，球必須在中間學生的雙腳穿過。</p> <p>中間的學生雙腳分開站在原地，並讓球穿過。</p> <p><b>指示:</b> 學生聽從老師指示轉換角色。</p> <p><b>難點:</b> - 學生傳球力度、方向控制 - 學生傳球前錯誤放</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 提升傳球的準確度。</li> </ul> <p><b>指示:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 把球杆微微向後拉</li> <li>- 下方手拉及上方手推，同時施力</li> <li>- 傳球後，球杆指向目標</li> </ul> <p><b>調適:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 傳球距離</li> <li>- 中間學生雙腳的距離</li> <li>- 接球的方式(腳/球杆)</li> <li>- 限時機制</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 訓練反應、協調及敏捷度。</li> </ul> <p><b>指示:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 眼望隊友/目標</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 從傳接及支援隊友中體會合作精神的重要。</li> <li>● 尊重對手。</li> </ul> <p><b>調適:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 每當完成一次挑戰，學生可以互相鼓勵彼此(give me five)。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 保持適當的緩衝區域，以免受傷。</li> </ul> <p><b>指示:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-球杆應置於腰間，並非腹部。</li> <li>-傳球後，球杆高度不能過腰。</li> </ul> <p><b>調適:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 運用視覺提示指導學生正確的傳球方式。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 傳直線球的技巧:傳球方向、角度、距離和速度。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 動作美：傳球接球的動作熟練及流暢。</li> </ul>

<p>置球的位置 - 學生傳球後沒有指向目標</p> 						
<p><b>射門</b></p> <p><b>1. 百發百中</b> 每次 1 位學生參與，學生按老師指示從起點跑向第 1 個射門位置射門，然後跑向第 2 個射門位置射門，如此類推，直到終點。入球最多者為勝。</p> <p>指示： 學生聽從老師指示轉換射門位置。</p> <p>難點： - 學生射門力度、方</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 控球位置</li> <li>● 掌握射門的技巧。</li> <li>● 提升射門的準確度。</li> </ul> <p>指示： - 眼望球門 - 把重心移至前腳 - 下方手拉及上方手推，同時快速施力 - 射門後，球杆高度不能過肩</p> <p>調適： - 射門距離</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 訓練手眼調協調及方向感。</li> </ul> <p>調適： - 每個發球位置都需要有色碟或雪糕筒作提示。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 虛心接受指導。</li> <li>● 勇於嘗試，不輕言放棄。</li> </ul> <p>調適： - 每當完成一次挑戰，老師都可以與學生(give me five)及拍掌以作鼓勵。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 留意空間運用，以免受傷。</li> </ul> <p>指示： - 射門後，球杆高度不能過肩。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 改變控球方向、角度、距離和速度對成功射門的關係。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 動作美：射門動作熟練及流暢。</li> </ul>

向控制  
- 學生射門前錯誤放  
置球的位置  
- 學生射門後沒有指  
向目標

- 球門距離
- 射門位置的數量
- 限時機制

