

單元主題: 帶式欖球

	學習難點	調適策略	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
1. 熱身練習 每人一個欖球, 雙手持球環繞身體各部分轉圈。	— 學生球感較弱 — 學生把球環繞身體時, 球會跌在地上	— 用放了一半氣的欖球 — 用細小一點的欖球練習	— 掌握正確的熱身姿勢	— 柔韌度	— 認真完成熱身練習	— 合適的運動服裝	— 學生的柔韌度較高, 關節的活動幅度也較大, 提升運動表現。	— 動作美 (展現熱身動作的身體美態)
2. 球感練習 雙手持球, 像拿熱薯般以手指頭交替持球奔跑, 由起點跑至對角後把球予下一位同學。	— 學生球感較弱 — 學生把球環繞身體時, 球會跌在地上	— 教導學生像拿熱薯般以手指頭交替持球 — 用放了一半氣的欖球 — 用細小一點的欖球練習	— 掌握個人對欖球的空間感	— 反應 — 協調	— 超越自我、不必與他人比較	— 以球感練習熟習欖球的特性, 降低受傷風險	— 欖球外型與其他球類的不同	— 動作美 (球感的動作流暢)
3. 持球奔跑 持球奔跑, 從底線跑到另一邊底線。	— 學生未到達底線前已停步 — 學生未有直線奔跑意識	— 在底線後放一張地墊, 確保學生每一次都要把球放在地墊上。 — 利用球場內的直線, 要學生持球直跑。	— 掌握持球奔跑的技巧 (雙手持球, 置於胸口前方, 避免奔跑時把球置於身左或身右。)	— 爆發力	— 刻苦奮鬥、永不放棄	— 保持適當的緩衝區域, 以免受傷	— 持球奔跑路線的運用 — 利用變速變向擺脫對手	— 表情美 (奔跑的投入、享受)
4. 傳接球 有球的同學以雙手持球, 在格內任意跑動, 避免與同學相撞。當聽到哨子聲後, 持球同學把球傳向後方, 下一位同學正在排隊同學上前接球, 剛拋球的同學往隊尾排隊。	— 學生未能掌握傳球力度 — 學生未能掌握傳球方向 — 學生傳球時, 隊友未準備 — 學生接球時未有做好接球手勢	— 先近距離下手傳球 — 配合視覺提示, 利用箭咀及同色色碟, 突顯傳球路線 — 傳球時要叫對方名字 — 需持手提示做好接球手勢	— 掌握正確的傳球及接球技巧 (向後傳球—傳球者把球傳向自己身後的隊友, 接球者需把雙手手指打開, 眼望傳球者以便接球)	— 手眼協調	— 主動表達自己的想法和需要	— 留意二人的站立距離, 以免受傷	— 改變傳球方向、角度、距離和速度對成功傳接的關係	— 動作美 (傳接球的動作熟練)
5. 奔跑中傳接球 有球的同學以雙手持球, 在跑動時避免與同學相撞, 沒有球的同學於場內作輕鬆跑動並向持球的同學揮手或高聲叫「左/右」, 有此溝通後持球者可作出傳球。	— 學生空間感不足, 未有尋找空位 — 學生傳球時, 隊友未準備 — 學生接球時未有做好接球手勢	— 老師或能力較高的同學需要提示同學傳球 — 傳球時要叫對方名字 — 需持手提示做好接球手勢	— 掌握奔跑中傳球的技巧	— 移動速度 — 手眼協調	— 隊友要互相鼓勵、幫助	— 留意場地空間的運用, 避免受傷	— 持球奔跑路線的運用 — 利用變速變向擺脫對手 — 製造空間傳接球	— 動作美 (把握奔跑時機準確傳接球)
6. 開球 把球放在地上, 以腳輕碰後拾起球後可隨意持球奔跑	— 學生對開球規則未熟識 — 學生未有掌握開球方向及力度	— 學生對開球規則未熟識 — 學生未有掌握開球方向及力度	— 掌握開球的技巧 (把球放在地上, 以腳輕碰後拾起球後可隨意持球奔跑)	— 反應 — 敏捷度	— 尊重團隊各成員的角色, 積極協作	— 留意場地空間的運用, 避免受傷	— 了解開球的基本比賽規則	— 表情美 (開始比賽的決心)
7. 達陣 把球於得分線後按在地上, 避免令球滾動;	— 學生大力把球擲在地上 — 學生未有蹲下放低欖球	— 觀看學生示範的教學影片 — 開始需持手協助做蹲下放低欖球的動作	— 掌握達陣的技巧: (把球於得分線後按在地上, 避免令球滾動)	— 反應 — 敏捷度 — 變速	— 從錯誤與失敗中汲取教訓	— 一般運動創傷的處理方法	— 了解達陣的基本比賽規則	— 動作美 (閃避的驚險)
8. 防守 把學生分為兩組, 每位進攻球員手持一球, 一組為防守, 另一組為持球進攻; 防守一方站於球場線上跑動, 並嘗試取去進攻球員身體兩側的腰帶以示防守成功。	— 學生防守意識不足 — 學生未懂取去進攻方的色帶	— 一開始玩捉人遊戲, 建立捉人的概念 — 先玩搶尾巴的遊戲, 當有同學的尾巴被搶, 老師會吹停遊戲, 然後要求被搶尾巴的同學自己向手持尾巴的同學拿回 (遊戲盡量貼近規則)	— 掌握防守時取去對方腰帶的時機	— 反應 — 敏捷度 — 變速	— 遵守規則, 公平競技	— 留意場地空間的運用, 避免受傷	— 了解防守的規則	— 動作美 (攔截的時機)
9. 比賽 7人一隊, 規則同帶式欖球比賽規則, 並以兩隊分組比賽	— 學生對比賽規則未熟識	— 學生分析能力有限, 需老師多提示及同隊作帶領進行比賽	— 閱讀球賽能力、支援位置、空間運用和綜合開球、持球奔跑、奔跑中傳接球、達陣技巧	— 手眼協調 — 反應 — 敏捷度 — 變速	— 尊重對手, 尊重裁判 — 遵守規則, 公平競技	— 留意場地空間的運用, 避免受傷	— 了解帶式欖球的基本比賽規則	— 氣氛美 (團隊的融洽、友愛等)

參考資料: [https://www.hkrugby.com/assets/downloads/20170225-edubook-print-c\\_final-sample-copy.pdf](https://www.hkrugby.com/assets/downloads/20170225-edubook-print-c_final-sample-copy.pdf)

體育學習領域六大學習範疇課題概覽