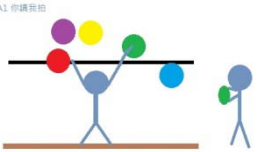


單元主題：運動攀登

	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>手部抓點</p> <p>1. 你講我拍</p> <p>- 每次 1 位學生參與，學生雙手舉高握住橫樑，雙腳踏地，或腳尖踩橫木，懸臂半蹲，聽到指令後伸手向上拍上方色碟</p> <p>指示：</p> <p>- 等待老師指示（視覺提示 - 舉色碟），拍上方色碟</p> <p>難點：</p> <p>- 肌肉力量/柔軟度不足</p> <p>- 學生專注力不足/未能有效接收聲音提示</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 學習用手指力量抓住橫樑 ● 學習舉手向上伸展以觸摸下一個目標點 <p>指示：</p> <ul style="list-style-type: none"> - 利用指尖端握岩點 - 注意雙手在抓點上力量的分配 - 每次只能移動一隻手 <p>調適：</p> <ul style="list-style-type: none"> - 學生可先以雙腳踏地進行練習 - 提供清晰視覺提示(舉色碟) - 色碟數量、位置及高度 	<ul style="list-style-type: none"> ● 訓練反應及手眼協調 <p>指示：</p> <ul style="list-style-type: none"> - 眼望目標 	<ul style="list-style-type: none"> ● 挑戰自己，不必和別人比較 <p>調適：</p> <ul style="list-style-type: none"> - 完成練習，老師可以與學生(give me five)以作鼓勵 	<ul style="list-style-type: none"> ● 留意站立的姿勢，以免受傷。 ● 每次只能移動一隻手 <p>指示：</p> <ul style="list-style-type: none"> - 每次只能移動一隻手 <p>調適：</p> <ul style="list-style-type: none"> - 站立於地上 - 使用較粗木條 - 使用木條時，一人在後面進行保護 	<ul style="list-style-type: none"> ● 利用指尖端握岩點的技巧 	<ul style="list-style-type: none"> ● 動作美：身體向上拉升及攀登的動作及整體的平衡穩定

2. 眼明手快來拔河

- 每次 2 位學生參與
- 地上擺放兩張軟墊，中間隔著一條河
- 學生在墊上用四肢(可加膝蓋)支撐身體
- 墊上放上色碟及顏色繩，繩子兩端分別放於兩張墊上
- 等待老師/同學指示(放下色碟)，學生觀察顏色後鬥快伸手拉繩
- 拉得多者為勝

指示:

- 等待老師/同學指示(放下色碟)，學生觀察顏色後鬥快伸手拉繩

難點:

- 學生肌肉力量不足

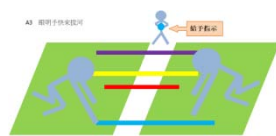
- 學習手的伸展以觸摸下一個目標點

指示:

- 手部準備移動到另一抓點時，需注意「三點不動一點動」的原則
- 伸展手臂到另一抓點，通常是橫向伸展或向上伸展

調適:

- 讓學生俯伏墊上進行
- 提供清晰視覺提示(舉色碟)



- 訓練反應、手眼協調、敏捷度及伸展動作

指示:

- 眼望前方或目標

- 尊重對手。遵守規則，公平競爭

調適:

- 每當完成一次挑戰，學生可以互相鼓勵彼此 (give me five)

- 手臂用力支撐身體，以免造成危險

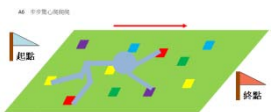
調適:

- 使用軟墊
- 顏色繩的長度及距離

- 運動攀登需支撐身體重量

- 動作美：整體的平衡穩定

<p>腳部移動及腳點運用</p>						
<p>1. 腳踏彩雲</p> <ul style="list-style-type: none"> - 每次1位學生參與，學生雙手舉高握住橫樑，雙腳踏於色碟上 - 以橫向移動方式由起點走到終點 <p>指示:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 老師可給予色碟指示以調適學生的步距 <p>難點:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 學生肌肉力量 - 學生難掌握及獲取技能 	<ul style="list-style-type: none"> ● 學習腳點移動 <p>指示:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 注意「三點不動一點動」的原則 - 注意向另一腳點踏出時，要用力踩上去(重心轉移) <p>調適:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 色碟間的距離 	<ul style="list-style-type: none"> ● 訓練協調及平衡 <p>指示:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 眼望前進方向 	<ul style="list-style-type: none"> ● 努力完成任務，發揮堅毅精神 <p>調適:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 每當完成一次挑戰，老師及學生可以拍掌以作鼓勵 	<ul style="list-style-type: none"> ● 注意「三點不動一點動」的原則，以免受傷 <p>指示:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 踏步前注意身體平衡 <p>調適:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 色碟間的距離 	<ul style="list-style-type: none"> ● 學習腳點移動與身體平衡的關係 	<ul style="list-style-type: none"> ● 動作美：整體的平衡穩定
<p>2. 獨木橋過河</p> <ul style="list-style-type: none"> - 每次1位學生參與，學生雙手握住橫樑，以腳尖踩於窄木條上 - 以橫向移動方式由起點走到終點 <p>指示:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 學生聽從老師指示移動手腳 <p>難點:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 學生肌肉力量不足 	<ul style="list-style-type: none"> ● 學習用腳尖踩點 <p>指示:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 移動時注意把腳跟提起 <p>調適:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 按能力給與不同長度或較粗身獨木橋 	<ul style="list-style-type: none"> ● 訓練協調及平衡 <p>指示:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 眼望前進方向 	<ul style="list-style-type: none"> ● 從失敗中汲取經驗，努力嘗試 <p>調適:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 每當完成一次挑戰，老師及學生可以拍掌以作鼓勵 	<ul style="list-style-type: none"> ● 注意「三點不動一點動」的原則，以免受傷 <p>指示:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 踏步前注意身體平衡 <p>調適:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 按能力給與不同長度或較粗身獨木橋 	<ul style="list-style-type: none"> ● 學習腳點移動與身體平衡的關係 	<ul style="list-style-type: none"> ● 動作美：整體的平衡穩定

身體控制及手腳協調						
<p>1. 步步驚心爬爬爬</p> <ul style="list-style-type: none"> - 設置六至十米軟墊及四個色碟或豆袋 - 每次1位學生參與，學生以四肢支撐身體於色碟或豆袋上 - 由老師在前方邊放色碟或豆袋邊引導學生移動手或腳，向前爬直至到達終點 <p>指示:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 學生聽從老師指示向前爬至終點 <p>難點:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 學生肌肉力量不足 	<ul style="list-style-type: none"> ● 學習用手腳及軀幹支撐身體重量 ● 學習選擇攀爬路線 <p>指示:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 眼望前進方向 - 找出下一個抓點或踩點 - 每次移動一點 <p>調適:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 可以六點<膝蓋>支撐身體 - 增加或減少色碟或豆袋數量 	<ul style="list-style-type: none"> ● 訓練協調及平衡 ● 訓練主體軀幹力量 <p>指示:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 眼望前進方向 - 用力支撐身體 <p>調適:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 用浮條環繞學生腰部，老師給予力量輔助 	<ul style="list-style-type: none"> ● 虛心接受指導。 ● 勇於嘗試，不輕言放棄 <p>調適:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 	<ul style="list-style-type: none"> ● 留意路線選擇，以免受傷 <p>指示:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 選擇距離及方向合適之豆袋作為下一個目標抓或踩點 	<ul style="list-style-type: none"> ● 學習手點及腳點移動與身體平衡的關係 	<ul style="list-style-type: none"> ● 動作美：整體的平衡穩定

2. 向左爬向右爬

- 設置同上，由老師在學生的左或右方邊放色碟或豆袋邊引導學生移動手或腳，向左或右爬直至到達終點

指示：

- 學生聽從老師指示向左或右爬至終點

難點：

學生肌肉力量不足

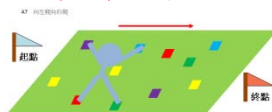
- 學習用手腳及軀幹支撐身體重量
- 學習向左或右移動

指示：

- 眼望前進方向
- 找出下一個抓點或踩點
- 每次移動一點

調適：

- 可以六點<膝蓋>支撐身體
- 增加或減少色碟或豆袋數量



- 訓練協調及平衡
- 訓練主體軀幹力量

指示：

- 眼望前進方向
- 用力支撐身體

調適：

- 用浮條環繞學生腰部，老師給予力量輔助

- 虛心接受指導
- 勇於嘗試，不輕言放棄

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

- 留意路線選擇，以免受傷

指示：

- 選擇距離及方向合適之豆袋作為下一個目標抓或踩點
- 以口號「手、腳、手、腳」提示

- 學習手點及腳點移動與身體平衡的關係

- 動作美：整體的平衡穩定