


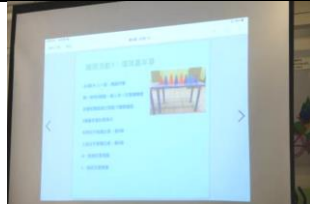

單元主題：躲避盤

2 教師 1 助教，17 學生



正、反手傳接

運動內容	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	調適
<p>◇ 技巧重溫及示範 學生分為三人一組，互相練習及 IPAD 拍攝，用 BOOKCREATOR 作記錄 教學策略: (IT in PE) 令可令學生更清楚動作要求，以及增加學習動機。 學生在學習個別技術後，讓他們觀看自己的表現，取得表現的回饋，更有效地提升運動表現，藉此提升學習的效能。 學生亦可在家中重溫重點。</p>	<p>重溫對躲避盤的技巧 1. 反手發盤 2. 正手發盤 3. 三文治式接盤 4. 抱盤</p> <p>練習重點: 讓學生能夠了解不同技能的關鍵</p> <p>練習重點(Focusing Practices): 讓學生能夠了解不同技能的關鍵</p> <p>練習重點(Focusing Practices): 讓學生能夠了解不同技能的關鍵</p>	<p>1.訓練反應和協調能力</p>	<p>1.鼓勵他人 2.互相學習及檢視 3.欣賞組員或同學做得好的地方 4.學習讚賞</p> <p>教學策略: 同儕學習 學生利用 iPad 把同學的動作錄影，再從後觀察，可以從觀察中學習到動作是否正確，深化對動作的理解，提升同儕互動學習的機會，同時可以令學生學會欣</p>	<p>1.留意附近環境避免誤中同學。 2. 避免與人發生碰撞。 3. 保持安全的距離</p> 	<p>認識發盤法 (正、反) 1. 握盤動作 2. 準備動作，出盤動作和完成動作 3. 出盤的用力順序。</p> <p>認識接盤法 1. 三文治式接盤法的預備動作及用力順序 2. 抱盤式接盤法的預備動作及用力順序</p>	<p>1. 投入 2. 動作流暢 3. 出盤及接盤的穩定性</p>	<p>1. 異質分組，高能力學生協助初組學生參與 2. 先在課室安排好，三人一組，一組一 IPAD，各人有不同分工</p>

19-20 年度 「體育學習領域照顧學生多樣性-特殊需要學生的學與教」專業學習社群  
試教單元「躲避盤」增潤資料

	 <p>練習重點(Focusing Practices): 讓學生能夠了解不同技能的關鍵</p>		<p>賞其他同學。</p>			
--	---	--	---------------	--	--	--

正、反手出盤

運動內容	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	調適
<p>◇ <b>環球嘉年華</b></p> <p>-分成 8-9 人一組, 兩組作賽</p> <p>-每一隊有 9 個盤, 每人有一次發盤機會</p> <p>-目標把雪糕筒打到跌下離開檯面</p> <p>-9 個盤全發計算得分</p> <p>-反手發盤比賽 3 場</p> <p>-正手發盤比賽 3 場</p> <p>-競賽意識融入藉以提升學生學習動機與興趣</p>	<p>1. 掌握對躲避盤的反手傳盤技巧</p> <p>2. 掌握對躲避盤的正手傳盤技巧</p> <p>3. 教學策略: 視覺提示。可利用色碟提示學生在正反手盤時前後腳的位置或可利用地上的線提示學生雙腳的距離。跟隨動作提示學生發盤後手要指著目</p>	<p>1. 訓練協調能力</p>  	<p>1. 學習遵守規則</p> <p>2. 加強合作精神</p> <p>3. 鼓勵他人</p> <p>4. 互相欣賞及正面評價</p>	<p>1. 留意前方環境安全及隊友的位置。</p> <p>2. 避免與人發生碰撞。</p>	<p>1. 認識握盤動作</p> <p>2. 認識準備動作, 出盤動作和完成動作</p> <p>3. 認識反手及正手傳盤的用力順序。</p>	<p>1. 投入</p> <p>2. 動作流暢</p> <p>3. 出躲避盤的穩定性</p>	<p>1. 調節不同能力學生的出盤距離</p> <p>H: 較遠位置發盤</p> <p>L: 較近位置發盤</p> <p>2. 視覺提示 初組學生利用色碟提示學生在正反手盤時前後腳的位置</p>

19-20 年度 「體育學習領域照顧學生多樣性-特殊需要學生的學與教」專業學習社群  
試教單元「躲避盤」增潤資料

<p>-加強版本: 建議可讓能力較佳的學生在雪糕筒的另一邊嘗試揭著躲避盤, 接到躲避盤後可獲多一次發盤的機會 (增強理論) 令學生更加能體驗到躲避盤比賽規則</p>	<p>標, 令學生更容易掌握發盤的技巧。</p> 						<p>及提示學生雙腳的距離。 3. 因應學生能力分組, 以達致拔尖補底。</p>
<p>◇ <b>超級無敵九宮格</b> -學生輪流進行九宮格挑戰賽, 學生要用正手及反手出盤擊中九宮格數字的圈內, 越多越高分。 教學策略: 用具改良 (九宮格) -分成 8-9 人一組, 兩組作賽 -競賽意識融入, 藉以提升學生學習動機與興趣 -每一隊有 9 個盤, 9 個盤全出後可以拾回, 每人出一次盤</p>	<p>1. 掌握對躲避盤的反手傳盤技巧 2. 掌握對躲避盤的正手傳盤技巧</p>  	<p>1. 訓練協調能力</p> 	<p>1. 學習遵守規則 2. 加強合作精神 3. 鼓勵他人 4. 互相欣賞及正面評價</p>	<p>1. 留意前方環境安全及隊友的位置。 2. 避免與人發生碰撞。</p>	<p>1. 認識握盤動作 2. 認識準備動作, 出盤動作和完成動作 3. 認識反手及正手傳盤的用盤順序。</p>	<p>1. 投入 2. 動作流暢 3. 躲避盤的穩定性</p>	<p>1. 調節九宮格的距離 2. 調節不同能力學生的出盤距離 H: 較遠位置 L: 較近位置 3. 視覺提示 初組學生利用色碟提示學生在正反手盤時前後腳的位置及提示學生雙腳的距離。 4. 因應學生</p>

19-20 年度 「體育學習領域照顧學生多樣性-特殊需要學生的學與教」專業學習社群  
試教單元「躲避盤」增潤資料

<p>-目標把盤傳到全 9 個格, 用的盤數目最少為勝, 限時 2 分鐘</p> <p>-反手發盤比賽 3 場</p> <p>-正手發盤比賽 3 場</p> <p>-教學策略: 可因應學生能力, 增加參與人數, 如兩組共 4 人同時進行</p> <p>-教學策略: (IT in PE) 拍攝及記錄比賽</p>						<p>能力分組, 以達致拔尖補底。</p>
<p>◇ <b>半場戰</b></p> <p>-學生分成兩隊, 一隊在半場範圍外進行攻擊, 另一隊在半場範圍內進行躲避, 如被擊中則需暫時離場, 如場內隊員成功接實對方的攻擊, 則其已出場的隊員可以復活返回場內。</p> <p>-攻防轉換</p> <p>教學策略: 透過兩隊比賽, 增加理論及應用技巧</p> <p>競賽經驗增強:</p>	<p>應用對躲避盤的技巧</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 反手發盤</li> <li>2. 正手發盤</li> <li>3. 三文治式接盤</li> <li>4. <b>抱盤</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 訓練反應和協調能力</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學習遵守規則</li> <li>2. 加強合作精神</li> <li>3. 鼓勵他人</li> <li>4. 溝通能力: 培養團體間良善的溝通能力, 同時也能增進個人領導與指揮能力。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 留意附近環境隊友及對方的位置。</li> <li>2. 避免與人發生碰撞。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識上/下手接盤動作的預備動作</li> <li>2. 認識/判斷何時用合適的接盤手法。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 培養團隊意識</li> <li>2. 投入</li> <li>3. 出盤及接盤的穩定性</li> <li>4. 比賽意識</li> </ol> <p>培養閱讀比賽的能力, 了解比賽規則、戰術與戰略及認知自我團隊的優缺點</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 調節比賽範圍的大小</li> <li>2. 調節參與人數的多少</li> </ol>

19-20 年度 「體育學習領域照顧學生多樣性-特殊需要學生的學與教」專業學習社群  
試教單元「躲避盤」增潤資料

競賽式練習教學法, 強調練習時融入實際比賽的氣氛, 讓學生能有實際參與競賽的感受, 例如緊湊的比賽氣氛						
---	--	--	--	--	--	--

延展學習 (extended learning program) :

利用 bookcreator 紀錄, 讓學生在家中透過 Ipad 重溫動作技巧和規則。