

# 體育科基礎活動 教學資源



## 基礎活動



# 目錄

|                       |                    |
|-----------------------|--------------------|
| 目錄                    | 1                  |
| 引言                    | 2                  |
| 第一章 體育科基礎活動學習社群       | 3                  |
| 第二章 整體課程規劃示例          | 12                 |
| 第三章 教學設計示例            |                    |
| 一年級                   |                    |
| 示例一：步行 (配合韻律)         | 基督教宣道會宣基小學 68      |
| 示例二：跑馬步               | 浸信會沙田圍呂明才小學 74     |
| 示例三：踏跳步               | 潮陽百欣小學 84          |
| 示例四：立定跳遠              | 基督教宣道會宣基小學 (坪石) 90 |
| 示例五：直身滾               | 順德聯誼總會何日東小學 99     |
| 示例六：平衡                | 香港培正小學 109         |
| 示例七：單手拍球              | 基督教宣道會宣基小學 118     |
| 示例八：拋接豆袋              | 聖公會聖約瑟小學 126       |
| 二年級                   |                    |
| 示例九：跑跳步 (配合韻律)        | 聖公會聖安德烈小學 136      |
| 示例十：滑步 (配合韻律)         | 聖公會聖紀文小學 144       |
| 示例十一：閃避               | 將軍澳循道衛理小學 152      |
| 示例十二：跳躍 (雙足跳、單足跳)     | 香海正覺蓮社佛教陳式宏學校 162  |
| 示例十三：兔跳               | 基督教宣道會宣基小學 173     |
| 示例十四：側滾翻              | 聖公會榮真小學 181        |
| 示例十五：雙手傳接球            | 中華基督教青年會小學 190     |
| 示例十六：雙手傳接球            | 鳳溪廖潤琛紀念學校 199      |
| 示例十七：踢定點球             | 方樹福堂基金方樹泉小學 208    |
| 示例十八：單人動作造型           | 石籬天主教小學 215        |
| 三年級                   |                    |
| 示例十九：擲                | 天主教佑華小學 224        |
| 示例二十：拋接膠環             | 打鼓嶺嶺英公立學校 234      |
| 示例二十一：棒擊空中球           | 基督教宣道會宣基小學 243     |
| 示例二十二：腳運球             | 香港教育大學賽馬會小學 254    |
| 示例二十三：踢毽子             | 宣道會葉紹蔭紀念小學 260     |
| 示例二十四：單手持拍擊球          | 英皇書院同學會小學第二校 267   |
| 示例二十五：雙人連串動作組合 (配合韻律) | 聖公會聖約瑟小學 275       |
| 示例二十六：雙人連串動作組合 (配合韻律) | 浸信會沙田圍呂明才小學 287    |
| 回眸與感悟                 | 297                |
| 活動花絮                  | 300                |
| 鳴謝                    | 309                |



# 引言

課程發展議會於《體育學習領域課程指引》(課程發展議會，2002) 中建議學生在第一學習階段（即小一至小三）應學習基礎活動。

為了促進教師在基礎活動教學的效能及推動彼此間的經驗交流，教育局體育組成立「**體育科基礎活動學習社群 (FMLC)**」，並開展「課堂研究計劃」及設立課研組，聚焦地支援教師的需要，以推動初小的體育課程發展及提升教師的專業知識和教學效能。

本教學資源的「教學設計示例」輯錄自課研組學校的教學活動，再作修訂和整理而成。當中涵蓋體育六大學習範疇（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）、共通能力，以及價值觀和態度等學習重點。學習內容以單元形式設計，即連續若干課堂的學習活動皆圍繞相同的教學主題。而教學程序共分為四個部分：引入活動、主題發展、應用活動及整理活動。

使用本教學資源時，教師宜參照《基礎活動導引》(課程發展處，2007) 及《體育學習領域六大學習範疇課題概覽》(課程發展處，2013)，以便對初小基礎活動課程有更全面的了解。

如對本教學資源有任何意見或建議，歡迎致函：

香港北角渣華道323號三樓

教育局課程發展處

總課程發展主任 (體育) 收

傳真：2761 4291

電郵：[pe@edb.gov.hk](mailto:pe@edb.gov.hk)



# 第一章

## 體育科基礎活動學習社群

「體育科基礎活動學習社群（FMLC）」由教育局體育組於2013年成立，旨在促進教師在基礎活動教學的效能及推動彼此間的經驗交流。透過多元化的活動，包括工作坊、分享會、觀課與評課活動，以及網上資源，為小學體育教師創造討論與分享的平台，促進教師專業成長。FMLC致力優化教師在基礎活動課程所需之技能和知識，在課程規劃、實施，以及評估三方面與教師作全面的探討，務求提升教師的教學效能及學生的學習成效。



統籌：袁麗芳女士  
教育局課程發展主任 (體育)

顧問：盧美欣校長  
聖公會聖約瑟小學校長

顧問：何振業先生  
教育局總課程發展主任 (體育)

統籌：吳穎雯女士  
聖公會聖約瑟小學活動主任

為了更有效地發揮學習社群的成效，FMLC以三個層次的策略模式支援全港小學，優化校本基礎活動課程。FMLC旨在提供不同層次的支援措施、資源和建議予學校，具體措施則取決於學校實際參與程度。

## 第一層次：支援全港小學

我們會定期為全港小學教師舉辦教師專業發展課程，例如工作坊、研討會、技能課程，以加強教師在課程規劃及學與教策略等知識和技能。所有教師皆可透過「培訓行事曆」報名參加上述相關課程。

## 第二層次：支援網絡學校

全港小學均可透過學校提交申請表予教育局體育組加入FMLC。網絡學校可到FMLC網站（[www.edb.gov.hk/tc/curriculum-development/kla/pe/references\\_resource/index.html](http://www.edb.gov.hk/tc/curriculum-development/kla/pe/references_resource/index.html)）瀏覽及下載基礎活動相關的教學資源，包括不同年級的整體課程規劃、單元設計，以及專業發展課程材料等，這些都適合教師發展校本課程時使用。



1. 瀏覽教育局網頁  
([www.edb.gov.hk/tc/curriculum-development/kla/pe/references\\_resource/index.html](http://www.edb.gov.hk/tc/curriculum-development/kla/pe/references_resource/index.html))
2. 點擊「基礎活動學習社群」



「體育科基礎活動學習社群」網上平台

此外，每位網絡學校的聯絡教師會不時接收到教育局體育組發出的電子郵件，以便取得最新的資訊及課程信息。部分非常受歡迎的活動，如「觀課與評課」，網絡學校的教師將獲優先參加。

更重要的是，只有網絡學校才可申請參加「課堂研究計劃」，該計劃的內容包括設計單元計劃、互相觀課與評課、與其他課研組學校分享及交流良好經驗等活動。

### 第三層次：支援課研組學校

自2013年成立以來，FMLC開展「課堂研究計劃」，設立課研組，為參與課研組的學校提供密集式的校本支援，聚焦地支援教師的需要，包括課程的規劃、實施和評估。我們又透過安排多次的聯校備課、觀課與評課會議，強化教師在基礎活動課程的認知和技能，提升教師的觀課與評課技巧，進一步推動初小體育課程的發展。由2013/14學年至2016/17學年，共有36所學校（約110位教師）參加了課研組，透過實踐社群的互動以持續改善教學。參與學校教師會在每年舉辦的課研組分享會中向全港小學分享他們的實踐經驗。



## 2013/14課研組〔排名不分先後〕

玫瑰崗學校 (小學部)

黃埔宣道小學

香港教育學院賽馬會小學\*

順德聯誼總會何日東小學

將軍澳循道衛理小學

聖公會聖約瑟小學

基督教宣道會宣基小學



\* 該校於2016/17學年更新學校名稱為「香港教育大學賽馬會小學」

自2014/15學年開始，我們推行「**啟導計劃**」，即新參與課研組的學校 (參與學校) 與以往曾參與課研組的學校 (啟導學校) 配對。計劃旨在為兩校教師創設交流平台，連繫不同教學背景和經驗的教師走在一起，讓擁有不同經驗的同儕在實際工作環境中分享和學習，相互成長，提升專業知識。兩校教師會共同討論並編寫單元計劃，透過聚焦的課堂分析，找出學生的學習難點，探討相應的學與教策略。我們盼望「啟導計劃」能發揮學習社群的專業精神，在兩校團隊的群策群力下得到良好的實踐，擦出更多燦爛的火花。

## 2014/15課研組〔排名不分先後〕

### 參與學校

中華基督教青年會小學

方樹福堂基金方樹泉小學

石籬天主教小學

香港培正小學

聖公會聖紀文小學

潮陽百欣小學

### 啓導學校

聖公會聖約瑟小學

香港教育學院賽馬會小學\*

基督教宣道會宣基小學

將軍澳循道衛理小學

黃埔宣道小學

順德聯誼總會何日東小學



\* 該校於2016/17學年更新學校名稱為「香港教育大學賽馬會小學」



## 2015/16課研組〔排名不分先後〕

### 參與學校

天主教佑華小學

英皇書院同學會小學第二校

香港培正小學

宣道會葉紹蔭紀念小學

浸信會沙田圍呂明才小學

基督教宣道會宣基小學 (坪石)

### 啓導學校

將軍澳循道衛理小學

聖公會聖紀文小學

香港教育學院賽馬會小學\*

潮陽百欣小學

基督教宣道會宣基小學

順德聯誼總會何日東小學



\* 該校於2016/17學年更新學校名稱為「香港教育大學賽馬會小學」

在2015/16學年，我們與北區學校發展組合作推展「北區課堂研究先導計劃」，旨在讓同區學校能互相幫助和分享經驗。

## 2015/16北區課研組 (先導計劃)〔排名不分先後〕

### 參與學校

打鼓嶺嶺英公立學校

香海正覺蓮社佛教陳式宏學校

聖公會榮真小學

鳳溪廖潤琛紀念學校

### 啓導學校

聖公會聖約瑟小學

方樹福堂基金方樹泉小學



此外，我們亦參與「借調計劃」，一方面讓借調教師將可貴的前線經驗與學校分享，另一方面，她們透過參與不同的工作，與其他教師合作，從中獲得嶄新體驗。事實證明，這些經驗不單有助教師本身的專業發展，而且為她們重返校園後的教學工作帶來裨益。



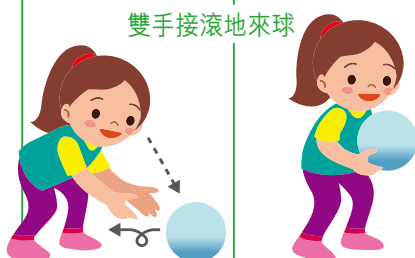
FMLC一直深得學界的支持和認同，現時網絡學校已逾175所。建基於現有成果和正面回饋，FMLC將繼續透過不斷的推廣，向更多學校提供支援，為教師創設交流的平台，提供共同探討學與教難點和策略的空間，以提升教師的專業能力，讓他們持續發展校本的基礎活動課程，使學生獲得最佳的學習成效。





## 第二章 整體課程規劃示例

一年級上學期 體育科 教學計劃進度表

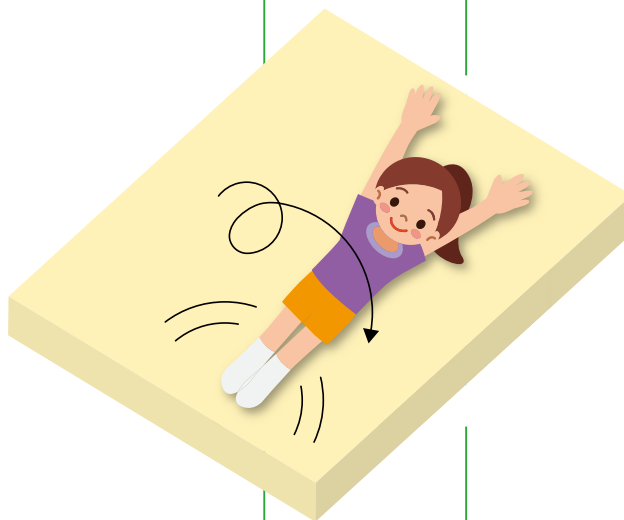
| 周次 | 日期 | 所需課節                                                                                | 單元主題                                                                                                             | 六大學習範疇重點                                                                                                              |                                                                                                             |                                                                                      |                                                                                         |
|----|----|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
|    |    |                                                                                     |                                                                                                                  | 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                                                                                 |
| 略  | 略  | 開學周                                                                                 |                                                                                                                  |                                                                                                                       |                                                                                                             |                                                                                      |                                                                                         |
|    |    | 2                                                                                   | 1. 常規訓練<br>2. 身高及體重量度                                                                                            |                                                                                                                       | 學生能<br>1. 認識身高和體重跟身體健康的關係<br>2. 了解自己的身體健康狀況，提高多做運動的意識，愛惜自己的身體                                               | 學生能遵從教師的指令、遵守課堂規則和尊重同學                                                               | 學生能<br>1. 穿著合適的服裝進行體育活動<br>2. 認識一般空間及個人空間的運用，避免做運動時發生意外                                 |
|    |    | 6                                                                                   | 1. 常規訓練<br>2. 早操訓練                                                                                               | 學生能<br>1. 掌握早操音樂的拍子<br>2. 配合音樂，完成整套早操動作                                                                               | 學生能<br>1. 了解自己的身體健康狀況，提高多做運動的意識，愛惜自己的身體<br>2. 認識做早操對身體的益處<br>3. 在家中練習早操動作<br>4. 計劃恆常參與運動，為參與sportACT獎勵計劃作準備 | 學生能<br>1. 遵從教師的指令、遵守課堂規則<br>2. 對同學的動作表示欣賞，培養多讚賞同學的態度                                 | 學生能穿著合適的服裝進行體育活動                                                                        |
|    |    | 6                                                                                   | 1. 操控用具技能：<br>i. 雙手及單手滾球<br>ii. 雙手接滾地來球<br>2. 動作概念：<br>i. 路線(直)<br>ii. 方向(前)<br>iii. 力量(強/弱)<br>3. 遊戲概念：<br>跑壘遊戲 | 學生能<br>1. 掌握雙手或單手滾球的動作技巧<br>2. 以雙手或單手滾球至約2至3米遠的目標或同伴<br>3. 雙手穩接同學之滾地來球<br>4. 控制送出滾球的力量和方向<br>5. 應用雙手、單手滾球及接球的動作技巧於遊戲中 | 學生能<br>1. 增加跑動元素於滾球活動中，以增加學生的體能運動量<br>2. 鼓勵學生課餘時多參與體能活動                                                     | 學生能<br>1. 尊重同學在活動中的表現<br>2. 願意接受同學的意見<br>3. 培養欣賞及多讚賞別人的態度<br>4. 進行活動或比賽時，學習互相合作及體育精神 | 學生能<br>1. 注意個人空間及一般空間的運用<br>2. 專注滾球的同時，也要小心周圍的環境及滾來的球，避免發生意外<br>3. 在適當距離、使用適當力度作二人的滾球活動 |
|    |    |  |                                                                                                                  |                                  |                                                                                                             |                                                                                      |                                                                                         |
|    |    | 單手下手滾球                                                                              |                                                                                                                  | 雙手接滾地來球                                                                                                               |                                                                                                             |                                                                                      |                                                                                         |

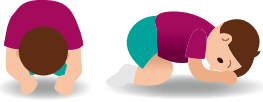
| 活動知識                                                                                                                                                                                                                                          | 審美能力                                                 | 評估方法                        | *共通能力                                                                                                          | #價值觀和態度                                                                               | 備註                    | 實際進度 / 教學檢討                                                                                           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 學生能<br>1. 認識體育課的常規和注意事項<br>2. 認識一般空間及個人空間                                                                                                                                                                                                     | 學生能穿著整齊合適的服裝，認識整潔是美                                  | 課堂觀察                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 協作能力</li> <li>• 自我管理能力的</li> </ul>                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 責任感</li> <li>• 尊重他人</li> <li>• 關愛</li> </ul> |                       | 進度完成                                                                                                  |
| 學生能<br>1. 認識體育課的常規和注意事項<br>2. 認識一般空間及個人空間                                                                                                                                                                                                     | 學生能<br>1. 穿著整齊合適的服裝，認識整潔是美<br>2. 欣賞同學優美的早操動作         | 課堂觀察                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 協作能力</li> <li>• 自我管理能力的</li> </ul>                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 責任感</li> <li>• 尊重他人</li> <li>• 關愛</li> </ul> | 派發 sport ACT 獎勵計劃表及講解 | 進度完成                                                                                                  |
| 學生能<br>1. 認識單手滾球的動作要點及詞彙<br>i. 直臂後擺，將球「後引」<br>ii. 直臂前擺至接近地面出球<br>iii. 異側腳踏前，蹲身<br>iv. 動作連貫<br>2. 認識個人及一般空間<br>3. 認識雙手接滾地來球的準備動作姿勢、動作要點及詞彙<br>i. 面向來球<br>ii. 蹲身、伸手迎球<br>iii. 接球手形正確(手指自然分開、手指向下、手心向前)<br>iv. 接球後將手收到胸前<br>4. 認識滾球接力跑遊戲及跑壘遊戲的概念 | 學生能<br>1. 欣賞同學優美動作的表現<br>2. 運用適當的詞彙，指出同學動作的優點和可改善的地方 | 1. 課堂觀察<br>2. 提問<br>3. 教師總評 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 溝通能力</li> <li>• 協作能力</li> <li>• 自我管理能力的</li> <li>• 明辨性思考能力</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 責任感</li> <li>• 尊重他人</li> <li>• 誠信</li> </ul> | 體育活動日                 | 1. 進度完成<br>2. 兩班學生皆能展示正確的下手滾球動作，也能指出相應的動作要點<br>3. A班對掌握方向和順/逆時針概念較弱，需要多花時間在企位常規及跑壘遊戲概念上，進行活動的時間相對較B班少 |

\* 九大共通能力包括：協作能力、明辨性思考能力、解決問題能力、溝通能力、運用資訊科技能力、自我管理能力的、創造力、數學能力和自學能力  
 # 價值觀和態度包括：堅毅、尊重他人、責任感、國民身份認同、承擔精神、關愛和誠信

# 一年級上學期 體育科 教學計劃進度表

| 周次 | 日期 | 所需課節 | 單元主題                                                                             | 六大學習範疇重點                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                         |                                                           |                                                           |
|----|----|------|----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
|    |    |      |                                                                                  | 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                                                   |
| 略  | 略  | 5    | 1. 平衡穩定技能：<br><b>直身滾、雞蛋側滾</b><br>2. 動作概念：<br>i. 身體形態(闊大/窄長)<br>ii. 水平(不同水平的身體造型) | 學生能<br>1. 學習直身滾及雞蛋側滾之速度及空間的配合<br>2. 掌握直身滾及雞蛋側滾的動作技巧<br>3. 創作和展示不同身體形態的造型(闊大、窄長)<br>4. 創作和展示不同水平(高、中、低)的身體造型：<br>高水平：肩膊或以上的高度<br>中水平：膝蓋至肩膊的高度<br>低水平：膝蓋以下的高度<br>5. 串連直身滾/雞蛋側滾及不同形態的身體造型，建構動作句子 | 學生能<br>1. 藉著展示不同的身體造型，增加學生的平衡及協調能力，加強柔軟度<br>2. 明白「平衡」對人體的重要性(平衡力對人們的生活非常重要，它能幫助我們維持不同姿勢，在任何運動中均需要平衡力)<br>4. 鼓勵學生於小息時於「活力廣場」多做運動<br>5. 積極參與 sportACT獎勵計劃 | 學生能<br>1. 專心聆聽老師的講解<br>2. 在教師或同學的協助下，敢於嘗試不同的動作，並努力不懈地完成動作 | 學生能<br>1. 正確搬運軟墊<br>2. 在進行地墊活動時注意安全<br>3. 明白在進行墊上活動前熱身的重要 |



| 活動知識                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 審美能力                                                                                                                                                                                   | 評估方法                                                                                      | *共通能力                                                                                                      | #價值觀和態度                                                                               | 備註                         | 實際進度 / 教學檢討                                                                                                                                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識直身滾的動作要點及詞彙： <ol style="list-style-type: none"> <li>i. 雙手及雙腿伸直，大腿緊貼，作鉛筆狀</li> <li>ii. 在側面滾動時雙手雙腳要保持筆直，不能打開</li> </ol> </li> <li>2. 認識雞蛋側滾的動作要點及詞彙： <ol style="list-style-type: none"> <li>i. 雙腳跪地胸部靠近大腿前</li> <li>ii. 手腳彎屈收到胸前</li> <li>iii. 下顎觸胸、脖子縮起來，眼睛看著胸前<br/>如圖示：</li> </ol> </li> </ol>  <ol style="list-style-type: none"> <li>iv. 向側面左右兩邊滾動，滾動時雙手雙腳要收縮盡量保持縮緊的姿勢，不能打開或伸直</li> </ol> <li>3. 說出雞蛋側滾的「易犯錯誤」： <ol style="list-style-type: none"> <li>i. 雙手雙腳打開，未能保持縮緊的姿勢</li> <li>ii. 手應抱着頭，不應掩着眼睛</li> </ol> </li> <li>4. 描述動作時使用的路線、方向、動力、肢體等概念</li> <li>5. 認識及分辨兩個身體基本形態(闊大/窄長)</li> <li>6. 說出及分辨高、中、低水平概念的要點： <p>高水平：肩膀或以上的高度</p> <p>中水平：膝蓋至肩膀的高度</p> <p>低水平：膝蓋以下的高度</p> </li> | <p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 懂得欣賞同學優美動作和身體造型創作</li> <li>2. 掌握優美的直身滾和雞蛋側滾動作的特點</li> <li>3. 運用適當的詞彙，指出同學動作的優點和可改善的地方</li> <li>4. 通過觀察和評價，提升對優美事物的敏銳感覺</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 課堂觀察</li> <li>2. 提問</li> <li>3. 教師總評</li> </ol> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 溝通能力</li> <li>• 協作能力</li> <li>• 創造力</li> <li>• 明辨性思考能力</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 責任感</li> <li>• 尊重他人</li> <li>• 誠信</li> </ul> | <p>檢視學生 sportACT 獎勵計劃表</p> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 進度完成</li> <li>2. 兩班學生皆能掌握直身滾及雞蛋側滾動作技巧，惟部分略欠美感</li> <li>3. 需多加提醒學生作直身滾時大腿必須緊貼，用力要平均，動作才優美</li> </ol> |

\* 九大共通能力包括：協作能力、明辨性思考能力、解決問題能力、溝通能力、運用資訊科技能力、自我管理能力和創造力、數學能力和自學能力

# 價值觀和態度包括：堅毅、尊重他人、責任感、國民身份認同、承擔精神、關愛和誠信



# 一年級上學期 體育科 教學計劃進度表

| 周次 | 日期 | 所需課節 | 單元主題                                             | 六大學習範疇重點                                                                                                                                         |                                                                                        |                                                                                                                   |                                                                                    |
|----|----|------|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
|    |    |      |                                                  | 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                                                                            |
| 略  | 略  | 5至6  | 1. 操控用具技能：<br><b>豆袋拋接</b><br>2. 動作概念：<br>方向(上/下) | 學生能<br>1. 掌握原地以單手垂直拋豆袋至約1至2米高，並能以雙手穩接豆袋<br>2. 準確及具創意地以不同方式拋、接豆袋<br>3. 原地向前拋豆袋至1至3米遠的目標，並能控制拋出豆袋的力量和方向<br>4. 以雙手迎接，穩接同學拋來的豆袋<br>5. 掌握接力和四角拋接遊戲的玩法 | 學生能<br>1. 認識體能活動<br>2. 鼓勵學生於小息時在「活力廣場」多做運動<br>3. 積極參與sportACT獎勵計劃<br>4. 明白拋接動作主要運用上肢肌肉 | 學生能<br>1. 主動協助並提示同伴動作要點，幫助有需要的同學<br>2. 認真進行互評，接受同學和教師的意見，改善自己的動作表現<br>3. 培養欣賞及多讚賞別人的態度<br>4. 進行活動或比賽時，學習互相合作及體育精神 | 學生能<br>1. 注意個人空間及一般空間的運用，專注個人拋、接豆袋的同時，也要小心周圍的環境，避免發生意外<br>2. 在適當距離、使用適當力度，進行對拋豆袋練習 |
|    |    | 2    | 1. 筆試跟進上學期體育評估<br>2. 體適能：耐力跑                     | 學生能<br>1. 掌握耐力跑的動作技巧<br>2. 配合腳步的頻率，以口、鼻一起呼吸<br>3. 完成6分鐘耐力跑測試(心肺耐力測試)                                                                             | 學生能了解自己目前體適能(心肺功能)的狀況，並加以提升或改善                                                         | 學生能<br>1. 專心聆聽老師的講解<br>2. 遵守測試規則<br>3. 協助同伴完成訓練                                                                   | 學生能<br>1. 在耐力跑測試前必須做熱身運動<br>2. 不要過度勉強自己進行訓練，要因身體狀況量力而為，避免因過度訓練造成傷害                 |



| 活動知識                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 審美能力                                                                                                       | 評估方法                                                                                                         | *共通能力                                                                                              | #價值觀和態度                                                                                                 | 備註                                                                                          | 實際進度 / 教學檢討                                                                                                                                                                                    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>認識向上垂直拋豆袋的動作要點及詞彙：               <ol style="list-style-type: none"> <li>直臂後擺，將豆袋「後引」</li> <li>異側腳踏前、微屈膝</li> <li>直臂前擺至頭上方，由下而上拋出豆袋</li> <li>拋出後，手指指向正上方的天空</li> <li>動作連貫</li> </ol> </li> <li>認識把豆袋拋得又高又直與手部動作及方向間之關係</li> <li>認識向前拋豆袋的動作要點及詞彙               <ol style="list-style-type: none"> <li>直臂後擺，將豆袋「後引」</li> <li>異側腳踏前、微屈膝</li> <li>直臂前擺，由下而上，在腰與肩之間拋出豆袋</li> <li>拋出後，手指指向目標(同學)</li> <li>動作連貫</li> </ol> </li> <li>認識雙手穩接豆袋的動作要點及詞彙               <ol style="list-style-type: none"> <li>兩膝微屈</li> <li>眼望豆袋</li> <li>張開雙手(置於胸前)</li> <li>穩接豆袋</li> </ol> </li> <li>描述向上和向前拋豆袋時手部動作的方向及動力的使用</li> </ol> | <p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>欣賞同學優美動作的表現</li> <li>運用適當的詞彙，指出同學動作的優點和可改善的地方</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>課堂觀察</li> <li>提問</li> <li>學生自評</li> <li>學生互評</li> <li>教師總評</li> </ol> | <ul style="list-style-type: none"> <li>溝通能力</li> <li>創造力</li> <li>協作能力</li> <li>明辨性思考能力</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>責任感</li> <li>尊重他人</li> <li>誠信</li> </ul>                         | <ol style="list-style-type: none"> <li>學生首次進行互評及自評</li> <li>檢視學生 sportACT 獎勵計劃表</li> </ol>  | <ol style="list-style-type: none"> <li>進度完成</li> <li>需要一教節訓練學生進行同儕互評/自評的常規，情況理想</li> <li>兩班學生大致掌握拋接技巧，也能指出相應的動作要點</li> <li>部分學生以不同方式拋接時，往往重於拋的花式，未能好好掌握配合拋出的高度、接回的時間，手眼協調較差，需多加時間練習</li> </ol> |
| <p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>認識耐力跑訓練能提升心肺耐力</li> <li>認識進行耐力跑的要點及注意事項               <ol style="list-style-type: none"> <li>兩手配合兩腳前後擺動，做有韻律感的交互跑步</li> <li>配合腳步的頻率，以口、鼻一起呼吸</li> <li>身體重心稍降低，抬高膝蓋跑</li> <li>身體不適或跑不動時不可勉強，可以運用跑步或走步的方式完成</li> </ol> </li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                            | <ol style="list-style-type: none"> <li>課堂觀察</li> <li>測試成績</li> </ol>                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>溝通能力</li> <li>協作能力</li> </ul>                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>責任感</li> <li>承擔精神</li> <li>關愛</li> <li>堅毅</li> <li>誠信</li> </ul> | <ol style="list-style-type: none"> <li>筆試跟進：上學期體育評估</li> <li>收回學生 sportACT 獎勵計劃表</li> </ol> | <p>進度完成</p>                                                                                                                                                                                    |

\* 九大共通能力包括：協作能力、明辨性思考能力、解決問題能力、溝通能力、運用資訊科技能力、自我管理能力和自學能力  
 # 價值觀和態度包括：堅毅、尊重他人、責任感、國民身份認同、承擔精神、關愛和誠信

# 一年級上學期 體育科 教學計劃進度表

| 周次 | 日期 | 所需課節 | 單元主題                                                                                                                 | 六大學習範疇重點                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                      |                            |
|----|----|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
|    |    |      |                                                                                                                      | 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                    |
| 略  | 略  |      | 聖誕節及新年假期                                                                                                             |                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                      |                            |
|    |    | 5    | 1. 移動技能：<br><b>步行 (配合韻律)</b><br>2. 動作概念：<br>i. 身體形態(闊大/窄長/團身/扭體)<br>ii. 行動(帶領/跟隨/會合/分離)<br>iii. 方向(前/後)<br>3. 連串動作組合 | 學生能<br>1. 配合韻律節奏，展示前、後步行的動作<br>2. 配合韻律節奏，變化身體的形態，創作及展示不同水平或身體形態的造型<br>3. 配合韻律節奏，串連步行及不同的身體造型，建構動作句子<br>4. 配合韻律節奏，在雙人活動中展示「帶領」、「跟隨」及「會合」、「分離」 | 學生能<br>1. 在家中跟隨音樂跳舞或律動<br>2. 明白伸展動作、律動或跳舞有助增加身體的柔軟度<br>3. 認識何謂「柔軟度」——柔軟度即是關節的伸縮活動範圍<br>4. 明白柔軟度的好處：<br>i. 良好的柔軟度，使關節不易僵硬，身體靈活敏捷<br>ii. 減少因為肌肉緊張而帶來的疲勞和痠痛<br>iii. 提高肌肉的伸縮性，減低運動受傷的機會 | 學生能<br>1. 主動協助並提示同伴動作要點，幫助有需要的同學<br>2. 培養欣賞及多讚賞別人的態度<br>3. 積極參與小組創作活動，並主動表達自己的想法和意見<br>4. 在進行活動時，學習互相合作及體育精神<br>5. 透過練習及活動，培養尊重他人的態度 | 學生能<br>1. 善用個人空間、一般空間，注意碰撞 |
|    |    |      | 農曆新年假期                                                                                                               |                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                      |                            |

修訂自聖公會聖約瑟小學

| 活動知識                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 審美能力                                                                                                                                                  | 評估方法                                                                                      | *共通能力                                                                                                      | #價值觀和態度                                                                                 | 備註 | 實際進度 / 教學檢討                                                                                                                                                                 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 掌握及分辨四個身體基本形態(闊大/窄長/團身/扭體)</li> <li>2. 說出及分辨「帶領」、「跟隨」、「會合」、「分離」動作的概念</li> <li>3. 初步認識連串動作組合的要點及詞彙：               <ol style="list-style-type: none"> <li>i. 有明顯的起始及結束造型</li> <li>ii. 以步行作移動</li> <li>iii. 展示不同身體形態的造型</li> <li>iv. 連接暢順</li> </ol> </li> <li>4. 明白韻律活動首要配合音樂或拍子</li> </ol> | <p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 了解控制和協調動作能使動作流暢和產生美感</li> <li>2. 欣賞同學優美動作和身體造型創作</li> <li>3. 運用適當的詞彙，指出同學動作的優點和可改善的地方</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 課堂觀察</li> <li>2. 提問</li> <li>3. 互相欣賞</li> </ol> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 溝通能力</li> <li>• 協作能力</li> <li>• 創造力</li> <li>• 明辨性思考能力</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 責任感</li> <li>• 承擔精神</li> <li>• 尊重他人</li> </ul> |    | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 進度完成</li> <li>2. 兩班學生初次配合音樂上體育課，表現興奮</li> <li>3. A班部分學生的音樂/拍子感較弱，能力差異較大，起初進展慢，後期表現也理想</li> <li>4. B班整體學習情況理想，學生的動作變化較多</li> </ol> |

\* 九大共通能力包括：協作能力、明辨性思考能力、解決問題能力、溝通能力、運用資訊科技能力、自我管理能力、創造力、數學能力和自學能力

# 價值觀和態度包括：堅毅、尊重他人、責任感、國民身份認同、承擔精神、關愛和誠信



# 一年級下學期 體育科 教學計劃進度表

| 周次 | 日期 | 所需課節 | 單元主題                                                        | 六大學習範疇重點                                    |                                                                      |                                                                                                                                                                                        |                                                                                                     |
|----|----|------|-------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |    |      |                                                             | 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                                                                                             |
| 略  | 略  | 2    | 量度身高及體重                                                     |                                             | 學生能<br>1. 認識身高和體重跟身體健康的關係<br>2. 了解自己的身體健康狀況，提高多做運動的意識，愛惜自己的身體        | 學生能遵從教師的指令、遵守課堂規則、尊重同學                                                                                                                                                                 | 學生能<br>1. 穿著合適的服裝進行體育活動<br>2. 認識一般空間及個人空間的運用，避免運動時發生意外                                              |
|    |    | 3    | 陸運會項目訓練<br>1. 操控用具技能：<br><b>擲(豆袋)</b><br>2. 動作概念<br>力量(強/弱) | 學生能掌握擲豆袋的動作技巧                               | 學生能<br>1. 認識定時進行體育活動的好處<br>2. 積極參與 sportACT 獎勵計劃<br>3. 明白「擲」需要運用上肢肌力 | 學生能<br>1. 主動協助同學做準備動作，檢視姿勢是否正確，並提示同學擲豆袋的動作要點<br>2. 培養欣賞及多讚賞別人的態度<br>3. 願意接受同學和教師的意見，改善自己表現不足的地方<br><b>陸運會：</b><br>1. 積極、認真和投入參與比賽<br>2. 積極為同社同學打氣，鼓勵同學完成挑戰<br>3. 學習團隊合作及「勝不驕、敗不餒」的體育精神 | 學生能<br>1. 認識和使用正確搬運用具的姿勢<br>2. 善用場地一般空間和個人空間，避免碰撞<br>3. 認識陸運會當日需注意的事項<br>4. 認識參加陸運會比賽項目(擲豆袋)時應注意的事項 |
|    |    | 2    | 陸運會項目訓練(校本活動)<br>操控用具技能：<br><b>單手持拍向上拍壁球</b>                | 學生能<br>1. 掌握持壁球拍的正確姿勢<br>2. 以單手持拍向上拍壁球的動作技巧 | 學生能認識定時進行體育活動對身體的好處                                                  | 學生能<br>1. 培養欣賞及多讚賞別人的態度<br>2. 願意接受同學和教師的意見，改善自己表現不足的地方<br><b>陸運會：</b><br>1. 積極、認真和投入參與比賽<br>2. 積極為同社同學打氣，鼓勵同學完成挑戰<br>3. 學習團隊合作及「勝不驕、敗不餒」的體育精神                                          | 學生能<br>1. 正確搬運用具的姿勢<br>2. 善用一般空間和個人空間，避免碰撞<br>3. 明白陸運會當日需注意的事項<br>4. 明白參加陸運會比賽項目(拍壁球)時應注意的事項        |



| 活動知識                                                                                                                                                                                                                                        | 審美能力                                            | 評估方法               | *共通能力                                                                                       | #價值觀和態度                                                                               | 備註 | 實際進度 / 教學檢討                                            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|----|--------------------------------------------------------|
| 學生能<br>1. 認識體育課的常規和注意事項<br>2. 認識一般空間及個人空間                                                                                                                                                                                                   | 學生能穿著整齊合適的服裝，認識整潔是美                             | 課堂觀察               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 協作能力</li> <li>• 自我管理能力</li> </ul>                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 責任感</li> <li>• 尊重他人</li> <li>• 關愛</li> </ul> |    | 進度完成                                                   |
| 學生能<br>1. 認識向前擲的動作要點及詞彙：<br>i. 準備動作：<br>• 將豆袋後引，前臂和下臂成「L」形<br>• 側身，異側腳踏前<br>ii. 身體扭向異側，配合擲球動作，手由上至下在身前置出半圓<br>iii. 擲豆袋後，手順勢跟進至異側腳旁<br>2. 描述擲豆袋時手部動作的方向及動力的使用<br>3. 說出拋和擲動作的分辨：<br>擲的方向：由上而下<br>拋的方向：由下而上<br><b>陸運會：</b><br>掌握運動會「齊齊擲」的玩法及規則 | 學生能<br>1. 欣賞同學擲豆袋的優美的表現<br>2. 指出動作及姿勢的優點和可改善的地方 | 1. 課堂觀察<br>2. 教師提問 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 溝通能力</li> <li>• 協作能力</li> <li>• 明辨性思考能力</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 責任感</li> <li>• 尊重他人</li> </ul>               |    | 進度完成                                                   |
| 學生能<br>1. 認識單手持拍向上拍壁球的動作要點：<br>i. 正手握拍：先使球拍柄水平放置，拍面與地面垂直，拍柄朝向自己，然後作握手狀握住把手<br>ii. 球拍與地面成水平<br>iii. 輕力向上垂直拋球，持拍配合球速拍動<br><b>陸運會：</b><br>掌握運動會「拍壁球」的玩法及規則                                                                                     | 學生能<br>1. 欣賞同學優美動作的表現<br>2. 指出動作及姿勢的優點和可改善的地方   | 1. 課堂觀察<br>2. 教師提問 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 溝通能力</li> <li>• 協作能力</li> <li>• 明辨性思考能力</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 責任感</li> <li>• 尊重他人</li> </ul>               |    | 1. 進度完成<br>2. 建議下學年提早於小息「活力廣場」開設此活動，讓學生有更多練習時間，照顧能力稍遜者 |

# 一年級下學期 體育科 教學計劃進度表

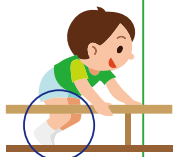
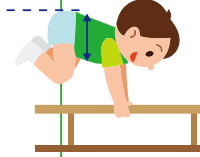
| 周次 | 日期 | 所需課節 | 單元主題                                                                                                                   | 六大學習範疇重點                                                                                                                |                                                                                                                                                       |                                                                                                                 |                                                                                                                   |
|----|----|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |    |      |                                                                                                                        | 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                                                                                                           |
| 略  | 略  | 1至2  | 體適能：<br>曲膝仰臥起坐                                                                                                         | 學生能<br>1. 掌握曲膝仰臥起坐的動作技巧<br>2. 配合曲膝仰臥起坐的動作，以口、鼻一起呼吸<br>3. 完成曲膝仰臥起坐1分鐘測試(測量腹部肌力 / 肌耐力)<br>4. 以正確的動作按著同學的雙腳，協助他們完成曲膝仰臥起坐測試 | 學生能<br>1. 認識仰臥起坐訓練能提升腹部肌力 / 肌耐力<br>2. 了解在一分鐘內的完成仰臥起坐的次數越高，即表示腹部肌耐力便越強，越持久，更能容易維持身體正確的坐、立、行姿態，患腰背痛及脊椎變形的機會也可降低<br>3. 了解自己目前體適能(腹部肌力 / 肌耐力)的狀況，並加以提升或改善 | 學生能<br>1. 遵從教師的指令並遵守課堂規則<br>2. 二人一組，協助同學完成訓練或測試並尊重同學的表現                                                         | 學生能<br>1. 明白訓練前進行熱身運動的重要<br>2. 明白過度訓練易造成傷害，不要過度訓練<br>3. 明白須在墊上，並以正確姿勢進行曲膝仰臥起坐(SIT-UP)，避免傷害脊骨<br>4. 認識和使用正確搬運軟墊的姿勢 |
|    |    | 5至6  | 1. 操控用具技能：<br>i. 單手原地拍球<br>ii. 移動中單手運球<br>2. 動作概念<br>i. 力量(強/弱)<br>ii. 範圍(個人空間/一般空間)<br>iii. 行動(沿著)<br>3. 遊戲概念<br>對抗遊戲 | 學生能<br>1. 掌握單手原地拍球的動作技巧<br>2. 掌握原地慢、快拍球的動作，並能夠隨節奏拍球<br>3. 初步學習移動中運球<br>4. 嘗試攔截對方的運球<br>5. 運用拍球及運球的動作技巧於對抗和接力遊戲中         | 學生能<br>1. 增加跑動元素於活動中，以增加學生的體能運動量，刺激循環系統和增強心肺功能<br>2. 鼓勵學生於小息時到「活動廣場」進行拍球練習<br>3. 課餘時，學生會多做體育活動                                                        | 學生能<br>1. 遵守遊戲規則<br>2. 願意接受同學的意見<br>3. 培養欣賞及多讚賞別人的態度<br>4. 在進行活動或比賽時，不論勝負，全力完成比賽<br>5. 透過練習及活動，培養學生尊重他人及勇於承擔的態度 | 學生能<br>1. 注意個人空間及一般空間的運用<br>2. 小心周圍的環境及滾來的球，避免誤踏球上，發生意外<br>3. 遵守遊戲規則<br>4. 留意四周環境，避免發生碰撞                          |



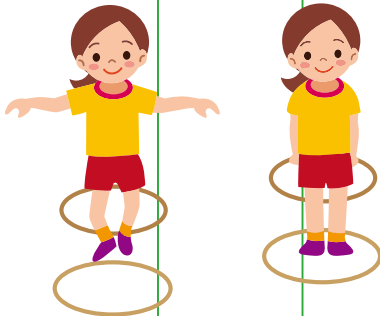
| 活動知識                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 審美能力                                                                                                       | 評估方法                                                                                                         | *共通能力                                                                                                  | #價值觀和態度                                                                                   | 備註  | 實際進度 / 教學檢討                                                                       |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----------------------------------------------------------------------------------|
| <p>學生能認識進行仰臥起坐的要點及注意事項：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>二人一組，受試者仰臥地墊上，屈膝約90度，另一同伴按住其雙足踝，以固定身體</li> <li>受試者雙臂交叉平放胸前，手掌放在肩上，以此仰臥姿勢開始</li> <li>教師發令開始後，受試者由仰臥開始，上身離地向前上捲起至肘部觸大腿，然後還原至仰臥姿勢（肩胛骨觸地）為一次。進行過程雙臂需緊貼上身</li> <li>受試者在一分鐘內完成最多次數。途中可作休息，然後再繼續</li> </ol>                                                                                                                            | 學生能分辨正確曲膝仰臥起坐的姿勢                                                                                           | <ol style="list-style-type: none"> <li>課堂觀察</li> <li>測試成績</li> </ol>                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>溝通能力</li> <li>協作能力</li> </ul>                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>責任感</li> <li>關愛</li> <li>堅毅</li> <li>誠信</li> </ul> | 陸運會 | 進度完成                                                                              |
| <p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>認識單手原地拍球的動作要點及詞彙： <ol style="list-style-type: none"> <li>要降低重心，兩膝微曲，上體稍前傾</li> <li>手指自然分開，手掌心不接觸球</li> <li>用手指和手根部按拍球和控制球</li> <li>有「按壓」動作，手肘屈曲配合球的升降</li> <li>一隻手拍球，另一隻手作保護</li> <li>球回彈至腰間高度</li> </ol> </li> <li>認識拍快、慢球的動作要點： <p>慢拍球的時候用力，等它彈得很高再拍下去，拍快球就要重心低，拍得越低就越快</p> </li> <li>認識接力遊戲和對抗遊戲的概念及玩法</li> <li>初步認識「對抗」和「攔截」的基本概念</li> </ol> | <p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>欣賞同學優美動作的表現</li> <li>運用適當的詞彙，指出同學動作的優點和可改善的地方</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>課堂觀察</li> <li>提問</li> <li>學生互評</li> <li>學生自評</li> <li>教師總評</li> </ol> | <ul style="list-style-type: none"> <li>溝通能力</li> <li>協作能力</li> <li>自我管理能力的</li> <li>明辨性思考能力</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>責任感</li> <li>尊重他人</li> </ul>                       |     | <ol style="list-style-type: none"> <li>因天雨關係，部分課堂活動改為雨天課，兩班都沒有時間進行對抗遊戲</li> </ol> |

\* 九大共通能力包括：協作能力、明辨性思考能力、解決問題能力、溝通能力、運用資訊科技能力、自我管理能力的、創造力、數學能力和自學能力  
# 價值觀和態度包括：堅毅、尊重他人、責任感、國民身份認同、承擔精神、關愛和誠信

# 一年級下學期 體育科 教學計劃進度表

| 周次 | 日期 | 所需課節 | 單元主題                                                                                     | 六大學習範疇重點                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                |                                                                                                           |                                                                                                                                                       |
|----|----|------|------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |    |      |                                                                                          | 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                                                                                                                                               |
| 略  | 略  | 5    | 1. 移動技能：跳躍<br><b>i. 立定跳遠</b><br><b>ii. 立定跳高</b><br><b>iii. 雙足跳</b><br>2. 動作概念<br>方向(上、前) | 學生能<br>1. 掌握立定跳遠及立定跳高的動作技巧<br>2. 掌握連續雙腳跳的動作技巧<br>3. 以雙腳連續向前跳躍作直線及曲線的移動<br>4. 配合不同的用具排列，自行設計及組合不同難度(距離及高度)的跳躍路線，並以雙腳跳完成路線<br><br>立定跳高                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 學生能<br>1. 認識跳躍對身體的好處<br>2. 透過跳躍活動，提升學生的心肺功能，大腿肌力及平衡力<br>3. 良好的平衡力會使我們更加靈活敏捷，行動更得心應手，並減少跌倒受傷的機會 | 學生能<br>1. 協助並提示同伴做動作要點<br>2. 培養欣賞及多讚賞別人的態度<br>3. 通過遊戲，掌握遊戲的方法，遵守遊戲規則<br>4. 積極參與小組創作活動，以恰當的言語與同學討論，尊重他人的意見 | 學生能<br>1. 進行跳躍練習前和後，多做腿部伸展<br>2. 跳躍著地時，先屈膝，以前腳掌先著地，減少受傷的機會<br>3. 認識一般空間及個人空間的運用，避免運動時發生意外                                                             |
|    |    | 4    | 1. 移動技能：<br><b>兔跳</b><br>2. 動作概念<br>i. 身體形態(闊大/窄長)<br>ii. 水平(高/中/低)<br>iii. 方向(左/右)      | 學生能<br>1. 掌握兔跳動作的技巧<br>2. 創作和展示不同的身體形態(闊大、窄長)<br>3. 創作和展示不同水平(高、中、低)的身體造型：<br>高水平：肩膊或以上的高度<br>中水平：膝蓋至肩膊的高度<br>低水平：膝蓋以下的高度<br>4. 將兔跳及身體形態的造型串連起來，建構動作句子<br>    | 學生能認識跳躍對身體的好處                                                                                  | 學生能<br>1. 協助搬運及擺放用具<br>2. 主動協助並提示同伴動作要點，幫助有需要的同學<br>3. 培養欣賞及多讚賞別人的態度<br>4. 敢於嘗試，挑戰自己                      | 學生能<br>1. 正確搬運平衡凳的姿勢<br>2. 進行跳躍練習前和後，多做腿部伸展<br>3. 以保持直臂支撐，姿勢要正確，不可心急<br>4. 兔跳時，臀部須提高，小心小腿碰撞平衡凳<br>5. 跳躍著地時，先屈膝，以前腳掌先著地，減少受傷的機會<br>6. 著學生扶著平衡凳，避免平衡凳翻倒 |

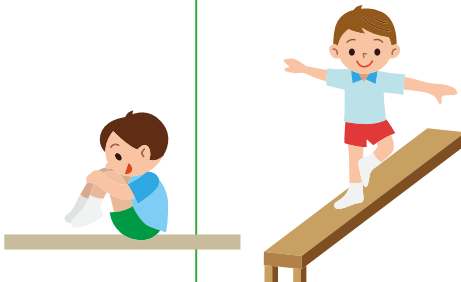


| 活動知識                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 審美能力                                                                                                             | 評估方法                                                                                                       | *共通能力                                                                                                      | #價值觀和態度                                                                               | 備註   | 實際進度 / 教學檢討                                                                                                  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識立定跳高的動作要點               <ol style="list-style-type: none"> <li>i. 準備時，雙腳開立同肩寬，並微微屈膝作準備</li> <li>ii. 雙腳前腳掌蹬地起跳</li> <li>iii. 用力擺臂帶手</li> <li>iv. 騰空時，身體盡量伸展</li> <li>v. 屈膝著地，雙腳同時落在原先站立位置</li> </ol> </li> <li>2. 認識立定跳遠的動作要點               <ol style="list-style-type: none"> <li>i. 準備時，雙腳開立同肩寬，並微微屈膝作準備</li> <li>ii. 雙腳前腳掌蹬地起跳</li> <li>iii. 用力擺臂帶手</li> <li>iv. 騰空時，身體盡量伸展</li> <li>v. 屈膝著地，平穩站立</li> </ol> </li> <li>3. 認識雙腳跳的動作要點               <ol style="list-style-type: none"> <li>i. 準備時，雙腳開立同肩寬，並微微屈膝作準備</li> <li>ii. 雙腳前腳掌蹬地起跳</li> <li>iii. 雙臂屈曲擺動，作協調配合</li> <li>iv. 輕巧落地，並平穩站立</li> <li>v. 沒有停頓 (連續跳時)</li> </ol> </li> </ol> | <p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 欣賞同學優美動作的表現</li> <li>2. 運用適當的詞彙，指出同學動作的優點和可改善的地方</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 課堂觀察</li> <li>2. 提問</li> <li>3. 學生互評</li> <li>4. 教師總評</li> </ol> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 溝通能力</li> <li>• 創造力</li> <li>• 協作能力</li> <li>• 明辨性思考能力</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 責任感</li> <li>• 尊重他人</li> <li>• 誠信</li> </ul> | 體適能日 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 進度完成</li> <li>2. 學生首次自行排列用具，表現不俗</li> <li>3. 兩班學習進展情況理想</li> </ol> |
|  <p>雙足跳</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 課堂觀察</li> <li>2. 提問</li> <li>3. 學生互評</li> <li>4. 教師總評</li> </ol> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 溝通能力</li> <li>• 創造力</li> <li>• 協作能力</li> <li>• 明辨性思考能力</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 責任感</li> <li>• 關愛</li> <li>• 堅毅</li> </ul>   |      | 進度完成                                                                                                         |
| <p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識兔跳的動作要點               <ol style="list-style-type: none"> <li>i. 保持直臂支撐</li> <li>ii. 屈膝蹬地起跳</li> <li>iii. 提臂過肩</li> <li>iv. 沒有停頓</li> </ol> </li> <li>2. 說出及分辨兩個身體基本形態(闊大、窄長)</li> <li>3. 說出及分辨高、中、低水平概念的要點：               <ul style="list-style-type: none"> <li>高水平：肩膊或以上的高度</li> <li>中水平：膝蓋至肩膊的高度</li> <li>低水平：膝蓋以下的高度</li> </ul> </li> <li>4. 認識連串動作組合的要點及詞彙：               <ol style="list-style-type: none"> <li>i. 有明顯的起始及結束造型</li> <li>ii. 配合兔跳方式作移動</li> <li>iii. 展示不同身體形態或水平的造型</li> <li>iv. 連接暢順</li> </ol> </li> </ol>                                                                                                            | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 欣賞同學優美動作的表現</li> <li>2. 運用適當的詞彙，指出同學動作的優點和可改善的地方</li> </ol>            | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 課堂觀察</li> <li>2. 提問</li> <li>3. 學生互評</li> <li>4. 教師總評</li> </ol> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 溝通能力</li> <li>• 創造力</li> <li>• 協作能力</li> <li>• 明辨性思考能力</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 責任感</li> <li>• 關愛</li> <li>• 堅毅</li> </ul>   |      | 進度完成                                                                                                         |

\* 九大共通能力包括：協作能力、明辨性思考能力、解決問題能力、溝通能力、運用資訊科技能力、自我管理能力、創造力、數學能力和自學能力

# 價值觀和態度包括：堅毅、尊重他人、責任感、國民身份認同、承擔精神、關愛和誠信

# 一年級下學期 體育科 教學計劃進度表

| 周次   | 日期 | 所需課節 | 單元主題                                                                                                                               | 六大學習範疇重點                                                                                                                                       |                                                                                                 |                                                                                                                                        |                                                                                                                    |
|------|----|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|      |    |      |                                                                                                                                    | 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                                                                                                            |
| 略    | 略  | 5至6  | 1. 移動技能：<br><b>跑馬步</b><br>2. 動作概念：<br>i. 身體形態 (闊大/窄長/團身/扭體/對稱/非對稱)<br>ii. 水平(高/中/低)<br>3. 連串動作組合                                   | 學生能<br>1. 掌握跑馬步的動作技巧<br>2. 以跑馬步作直線及曲線移動<br>3. 創作和展示不同身體形態的造型(闊大、窄長、團身、扭體)<br>4. 配合韻律，展示跑馬步及不同水平或形態的身體造型<br>5. 配合韻律及移動路線，串連跑馬步及不同形態的身體造型，建構動作句子 | 學生能<br>1. 透過跑動活動增加學生的運動量，刺激循環系統和增強心肺功能及鍛練下肢肌力<br>2. 藉著展示不同的身體造型，增加學生的平衡及協調能力                    | 學生能<br>1. 主動協助並提示同伴動作要點，幫助有需要的同學<br>2. 培養欣賞及多讚賞別人的態度<br>3. 積極參與小組創作活動，並主動表達自己的想法和意見<br>4. 虛心接受同學的意見及指導<br>5. 透過小組協作活動，培養學生尊重他人及勇於承擔的態度 | 學生能<br>1. 明白熱身的重要<br>2. 善用場地空間，注意碰撞                                                                                |
|      |    | 3    | 1. 筆試跟進下學期體育評估<br>2. 平衡穩定技能：<br>i. <b>平衡凳上平衡</b><br>ii. <b>跳與著地</b><br>3. 動作概念：<br>i. 支點平衡 (不同支點的身體造型)<br>ii. 方向(上/下)<br>iii. 身體部分 | 學生能<br>1. 在平衡凳上步行及做動作時能平衡身體<br>2. 掌握從平衡凳上跳下與著地的動作技巧<br>3. 在平衡凳上展示或創作不同支點平衡或形態的身體造型<br>4. 串連步行、不同形態的身體造型及從平衡凳上跳下與著地的動作，建構動作句子                   | 學生能<br>1. 明白平衡力對人們的生活非常重要，它能幫助我們維持不同姿勢，在任何運動中均需要平衡力<br>2. 明白良好的平衡力會使我們更加靈活敏捷，行動更得心應手，並減少跌倒受傷的機會 | 學生能<br>1. 對同學的動作表示欣賞或多讚賞同學<br>2. 在教師或同學的協助下，敢於嘗試不同的動作，努力不懈地學習                                                                          | 學生能<br>1. 在跳躍著地時，先屈膝，以前腳掌先著地，減少受傷的機會<br>2. 進行跳躍練習前和後，多做腿部伸展<br>3. 學會正確搬運平衡凳的姿勢<br>著學生扶著平衡凳，避免平衡凳翻倒<br>著學生鋪足夠的地墊作保護 |
|      |    |      |                                                                                                                                    |                                                             |                                                                                                 |                                                                                                                                        |                                                                                                                    |
|      |    |      |                                                                                                                                    | 平衡凳上平衡                                                                                                                                         |                                                                                                 |                                                                                                                                        |                                                                                                                    |
|      |    |      |                                                                                                                                    |                                                           |                                                                                                 |                                                                                                                                        |                                                                                                                    |
|      |    |      |                                                                                                                                    | 跳與著地                                                                                                                                           |                                                                                                 |                                                                                                                                        |                                                                                                                    |
| 試後活動 |    |      |                                                                                                                                    |                                                                                                                                                |                                                                                                 |                                                                                                                                        |                                                                                                                    |

| 活動知識                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 審美能力                                                                                                                                                                              | 評估方法                                                                                                                                                                                          | *共通能力                                                                                                                                                                                        | #價值觀和態度                                                                                                                                                                                 | 備註                                                                                   | 實際進度 / 教學檢討                                                                                                                                               |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識跑馬步的動作要點： <ol style="list-style-type: none"> <li>i. 步法正確：前腳踏出，後腳跟上</li> <li>ii. 有騰空</li> <li>iii. 沒有停頓</li> <li>iv. 動作流暢</li> </ol> </li> <li>2. 認識身體形態(闊大、窄長、扭體)及水平(高、中、低)的動作概念及詞彙</li> <li>3. 認識連串動作組合的要點及詞彙： <ol style="list-style-type: none"> <li>i. 有明顯的起始及結束造型</li> <li>ii. 以跑馬步作移動</li> <li>iii. 展示不同身體形態或水平的造型</li> <li>iv. 展示不同的移動路線</li> <li>v. 連接暢順</li> </ol> </li> </ol>                                                                                                                                          | <p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 了解控制和協調動作能使動作流暢和產生美感</li> <li>2. 欣賞同學優美動作和身體造型創作</li> <li>3. 運用適當的詞彙，指出同學動作的優點和可改善的地方</li> </ol>                             | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 課堂觀察</li> <li>2. 提問</li> <li>3. 學生互評</li> <li>4. 教師總評</li> </ol>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 溝通能力</li> <li>• 創造力</li> <li>• 協作能力</li> <li>• 明辨性思考能力</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 責任感</li> <li>• 尊重他人</li> <li>• 誠信</li> <li>• 堅毅</li> </ul>  |  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 進度完成</li> <li>2. A班整體學習進展較慢，多重於動作技巧及拍子的掌握，連串動作句子相對較簡單</li> <li>3. B班整體學習情況較快，拍子感較強，故安排學習的連串動作句子相對較豐富</li> </ol> |
| <p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識平衡凳上步行的動作要點： <ol style="list-style-type: none"> <li>i. 雙手平放兩旁作平衡</li> <li>ii. 眼望前方</li> <li>iii. 腳板微向外</li> </ol> </li> <li>2. 認識從平衡凳上跳下的動作要點： <ol style="list-style-type: none"> <li>i. 雙手平放兩旁作平衡</li> <li>ii. 空中身體平穩</li> <li>iii. 屈膝著地，平穩站立</li> </ol> </li> <li>3. 掌握及分辨四個身體基本形態(闊大、窄長、團身、扭體)</li> <li>4. 認識支點平衡概念，並能分辨不同支點的身體造型</li> <li>5. 認識連串動作組合的要點及詞彙： <ol style="list-style-type: none"> <li>i. 有明顯的起始及結束造型</li> <li>ii. 造型 + 步行 + 跳 與 著地 + 造型</li> <li>iii. 展示不同身體形態或水平的造型</li> <li>iv. 連接暢順</li> </ol> </li> </ol> | <p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 欣賞同學優美的平衡動作和身體造型創作</li> <li>2. 掌握優美的平衡動作的特點</li> <li>3. 運用適當的詞彙，指出同學動作的優點和可改善的地方</li> <li>4. 通過觀察和評價，提升對優美事物的敏銳感覺</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 課堂觀察</li> <li>2. 提問</li> <li>3. 互相欣賞</li> </ol>                                                                                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 溝通能力</li> <li>• 創造力</li> <li>• 協作能力</li> <li>• 明辨性思考能力</li> </ul>                                                                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 責任感</li> <li>• 關愛</li> <li>• 尊重他人</li> </ul>                                                                                                   | <p>筆試跟進：跟進下學期體育筆試</p>                                                                | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 進度完成</li> <li>2. 兩班表現理想</li> </ol>                                                                              |

\* 九大共通能力包括：協作能力、明辨性思考能力、解決問題能力、溝通能力、運用資訊科技能力、自我管理能力和自學能力  
# 價值觀和態度包括：堅毅、尊重他人、責任感、國民身份認同、承擔精神、關愛和誠信

## 二年級上學期 體育科 教學計劃進度表

| 周次 | 日期 | 所需課節 | 單元主題                                                                                                        | 六大學習範疇重點                                                                                                                                                                          |                                                                                                             |                                                                                                                 |                                                                                   |
|----|----|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
|    |    |      |                                                                                                             | 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                                                                           |
| 略  | 略  | 開學周  |                                                                                                             |                                                                                                                                                                                   |                                                                                                             |                                                                                                                 |                                                                                   |
|    |    | 2    | 1. 常規訓練<br>2. 身高及體重量度                                                                                       |                                                                                                                                                                                   | 學生能<br>1. 認識身高和體重跟身體健康的關係<br>2. 了解自己的身體健康狀況，提高多做運動的意識，愛惜自己的身體                                               | 學生能遵從教師的指令、遵守課堂規則、尊重同學                                                                                          | 學生能<br>1. 穿著合適的服裝進行體育活動<br>2. 認識一般空間及個人空間的運用，避免運動時發生意外                            |
|    |    | 2    | 1. 常規訓練<br>2. 早操訓練                                                                                          | 學生能<br>1. 掌握早操音樂的拍子<br>2. 配合音樂，完成整套的早操動作                                                                                                                                          | 學生能<br>1. 了解自己的身體健康狀況，提高多做運動的意識，愛惜自己的身體<br>2. 認識做早操對身體的益處<br>3. 在家中練習早操動作<br>4. 計劃恆常參與運動，為參與sportACT獎勵計劃作準備 | 學生能<br>1. 遵從教師的指令、遵守課堂規則、尊重同學<br>2. 對同學的動作表示欣賞，培養多讚賞同學的態度                                                       | 學生會穿著合適的服裝進行體育活動                                                                  |
|    |    | 5至6  | 1. 操控用具技能：<br><b>拋、接</b><br>i. 個人垂直拋接膠環<br>ii. 個人或雙人立定橫向拋膠環<br>2. 遊戲概念<br>i. 跑壘遊戲<br>ii. 隔場區遊戲<br>iii. 接力遊戲 | 學生能<br>1. 掌握原地以單手垂直拋膠環至約2米高，並能以雙手/單手穩接膠環<br>2. 準確及具創意地以不同花式拋、接膠環<br>3. 掌握橫向前拋膠環的動作技巧<br>4. 瞄準目標，橫拋膠環至約2至3米遠的目標，並能控制拋出膠環的力量和方向<br>5. 以雙手迎接，穩接同學拋來的膠環<br>6. 運用拋、接的動作技巧於跑壘、隔場區和接力遊戲中 | 學生能<br>1. 在小息時於「活力廣場」多做運動<br>2. 積極參與sportACT獎勵計劃                                                            | 學生能<br>1. 主動協助並提示同伴動作要點，幫助有需要的同學<br>2. 培養欣賞及多讚賞別人的態度<br>3. 願意接受他人的意見，並尊重他人，在團體活動中互相合作<br>4. 遵守遊戲規則，並積極投入課堂、認真學習 | 學生能<br>1. 注意個人空間及一般空間的運用，專注個人拋、接膠環的同時，也要小心周圍的環境，避免發生意外<br>2. 在適當距離、使用適當力度，進行拋膠環練習 |

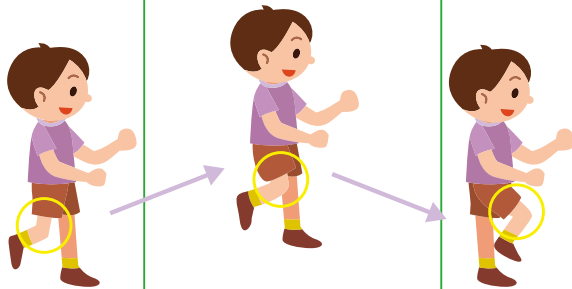
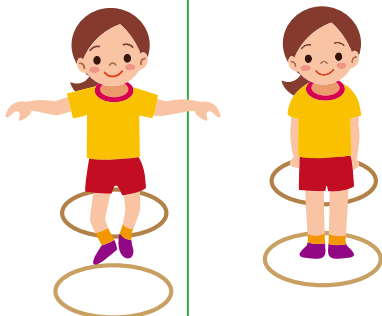


| 活動知識                                                                                                                                                                                                                                                               | 審美能力                                                                   | 評估方法                                   | *共通能力                                                                                                                       | #價值觀和態度                                                                                               | 備註                   | 實際進度 / 教學檢討                                                                                            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 學生能<br>1. 學會體育課的常規和注意事項<br>2. 認識一般空間及個人空間                                                                                                                                                                                                                          | 學生能穿著整齊合適的服裝，認識整潔是美                                                    | 課堂觀察                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 協作能力</li> <li>• 自我管理能力的</li> </ul>                                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 責任感</li> <li>• 尊重他人</li> <li>• 關愛</li> </ul>                 |                      | 進度完成                                                                                                   |
| 學生能<br>1. 學會體育課的常規和注意事項<br>2. 認識一般空間及個人空間<br>3. 明白韻律活動首要配合音樂或拍子                                                                                                                                                                                                    | 學生能<br>1. 穿著整齊合適的服裝，認識整潔是美<br>2. 欣賞同學優美的早操動作                           | 課堂觀察                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 協作能力</li> <li>• 自我管理能力的</li> </ul>                                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 責任感</li> <li>• 尊重他人</li> <li>• 關愛</li> </ul>                 | 派發及講解 sportACT 獎勵計劃表 | 進度完成                                                                                                   |
| 學生能<br>1. 認識向上垂直拋膠環的動作要點及詞彙：<br>i. 手持膠環，垂直置下方<br>ii. 直臂後擺，將膠環「後引」<br>iii. 異側腳踏前、微屈膝<br>iv. 直臂前擺至頭上方，由下而上拋出膠環<br>v. 拋出後，手指指向正上方的天空<br>vi. 動作連貫<br>2. 認識把膠環拋得又高又直與手部動作及方向間之關係<br>3. 認識橫向前拋的動作要點及詞彙：<br>i. 持環的一邊腳踏前、微屈膝、側身<br>ii. 手持膠環置於腰間，掌心向天，手肘向外<br>iii. 轉腰，重心腳轉移 | 學生能<br>1. 欣賞同學優美動作的表現<br>2. 掌握熟練拋接動作的特點<br>3. 運用適當的詞彙，指出同學動作的優點及可改善的地方 | 1. 課堂觀察<br>2. 提問<br>3. 學生互評<br>4. 教師總評 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 溝通能力</li> <li>• 創造力</li> <li>• 協作能力</li> <li>• 明辨性思考能力</li> <li>• 自我管理的</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 責任感</li> <li>• 承擔精神</li> <li>• 尊重他人</li> <li>• 誠信</li> </ul> | 檢視學生 sportACT 獎勵計劃表  | 1. 進度完成<br>2. 由於開初B班進行雙人對拋時，有近半學生未能好好控制拋出膠環的力量和方向，拋接準確度不太穩定，故隨後課節增加對拋練習時間，鞏固基礎，因此B班進行的隔場區和接力遊戲時間相對較A班少 |

\* 九大共通能力包括：協作能力、明辨性思考能力、解決問題能力、溝通能力、運用資訊科技能力、自我管理能力的、創造力、數學能力和自學能力  
# 價值觀和態度包括：堅毅、尊重他人、責任感、國民身份認同、承擔精神、關愛和誠信



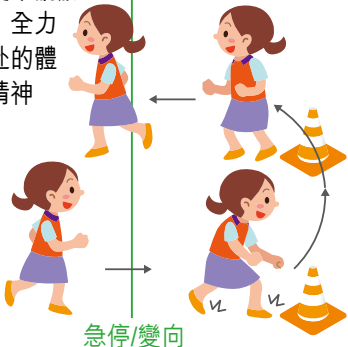
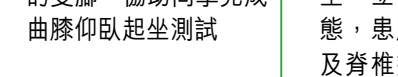
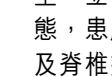
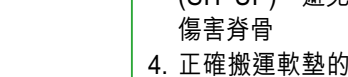
## 二年級上學期 體育科 教學計劃進度表

| 周次                                                                                   | 日期 | 所需課節 | 單元主題                                                                                                        | 六大學習範疇重點                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                              |                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                              |
|--------------------------------------------------------------------------------------|----|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                      |    |      |                                                                                                             | 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                                                                                                                                                      |
| 略                                                                                    | 略  | 5至6  |                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                              |                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                              |
|                                                                                      |    | 5至6  | <p>1. 移動技能：<b>跳躍</b> (雙足跳、單足跳)及跳單、雙圈</p> <p>2. 動作概念：</p> <p>i. 支點平衡</p> <p>ii. 身體形態 (闊大/窄長、直體/屈曲、團身/扭體)</p> | <p>學生能</p> <p>1. 掌握雙足跳及單足跳的動作技巧，並能以雙足或單足連續向前跳躍</p> <p>2. 掌握跳單雙圈的方法：單起雙落(合腿/分腿)、雙起(合腿/分腿)單落、單起單落</p> <p>3. 通過跳單雙圈的學習，體會跳躍的節奏與方法，發展學生的跳躍能力和協調能力</p> <p>4. 串連不同的跳躍方式及身體造型，建構動作句子</p> <p>5. 配合不同的用具排列，自行設計及組合不同難度(距離及高度)的跳躍路線，並能配合不同的跳躍方式完成路線</p> | <p>學生能</p> <p>1. 認識跳躍對身體的好處</p> <p>2. 透過跳躍及跳單、雙圈活動，提高腿部力量、協調能力、心肺功能及平衡力</p> <p>3. 明白良好的平衡力能有助身體更加靈活敏捷，行動更得心應手，並減少跌倒受傷的機會</p> | <p>學生能</p> <p>1. 協助並提示同伴做動作的要點</p> <p>2. 培養欣賞及多讚賞別人的態度</p> <p>3. 積極參與小組創作活動，並主動表達自己的想法和意見</p> <p>4. 在進行比賽時，學習互相合作及體育精神</p> <p>5. 透過練習及活動，培養學生尊重他人及勇於承擔的態度</p> | <p>學生能</p> <p>1. 在進行跳躍練習前和後，多做腿部伸展，減少受傷的機會，幫助肌肉復原</p> <p>2. 在跳躍著地時，先屈膝，以前腳掌先著地，減少受傷的機會</p> <p>3. 認識一般空間及個人空間的運用，避免運動時發生意外</p> <p>4. 小心擺放用具，活動時要小心，避免誤踏藤圈</p> |
|  |    |      |                                                                                                             |                                                                                                                                                          |                                                                                                                              |                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                              |
| 單足跳                                                                                  |    |      |                                                                                                             | 雙足跳                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                              |                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                              |

| 活動知識                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 審美能力                                                                                                          | 評估方法                                              | *共通能力                                  | #價值觀和態度                                   | 備註                  | 實際進度 / 教學檢討                                                                   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|----------------------------------------|-------------------------------------------|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| iv. 手持膠環從前上方、腰與肩之間的高度從下而上拋出<br>v. 拋出膠環後，手要指向目標<br>4. 認識瞄準向前拋膠環之手部動作與方向間之關係<br>5. 描述向前拋膠環時之手部動作的方向及力量的使用<br>6. 認識「接膠環」的動作要點及詞彙：<br>i. 兩膝微屈<br>ii. 眼望膠環<br>iii. 張開雙手(置於胸前)<br>iv. 穩接膠環<br>7. 認識跑壘、隔場區和接力遊戲的概念及玩法                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                               |                                                   |                                        |                                           |                     |                                                                               |
| 學生能<br>1. 認識雙足跳的動作要點<br>i. 雙腳開立同肩寬，並微微屈膝作準備<br>ii. 雙腳前腳掌蹬地起跳<br>iii. 雙臂屈曲擺動，作協調配合<br>iv. 雙腳同時輕巧落地，並平穩站立<br>v. 沒有停頓(連續跳時)<br>2. 認識單足跳的動作要點<br>i. 單腳平穩站立，並微微屈膝作準備<br>ii. 單腳前腳掌蹬地起跳<br>iii. 非支撐腳(非起跳腳)及雙臂屈曲擺動，作協調配合<br>iv. 支撐腳(起跳腳)輕巧落地，並平穩站立<br>v. 沒有停頓(連續跳時)<br>3. 掌握及分辨四個身體基本形態(闊大/窄長/團身/扭體)<br>4. 認識支點平衡動作概念，並能分辨不同支點的身體造型<br>5. 認識連串動作組合的要點及詞彙：<br>i. 有明顯的起始及結束造型<br>ii. 配合不同的雙、單腳的跳躍方式作移動<br>iii. 展示不同身體形態或水平的造型<br>iv. 連接暢順 | 學生能<br>1. 了解控制和協調動作能使動作流暢和產生美感<br>2. 欣賞同學優美動作和身體造型創作<br>3. 創作優美的身體造型及展示暢順的連串動作<br>4. 運用適當的詞彙，指出同學動作的優點及可改善的地方 | 1. 課堂觀察<br>2. 提問<br>3. 學生自評<br>4. 學生互評<br>5. 教師總評 | • 溝通能力<br>• 創造力<br>• 協作能力<br>• 明辨性思考能力 | • 責任感<br>• 承擔精神<br>• 尊重他人<br>• 堅毅<br>• 誠信 | 檢視學生 sportACT 獎勵計劃表 | 1. 進度完成<br>2. 兩班學生皆非常喜歡小組合作排列用具創作跳躍路線，創意十足<br>3. 兩班有百分之九十的學生皆能掌握跳單、雙圈技巧，流暢度亦高 |

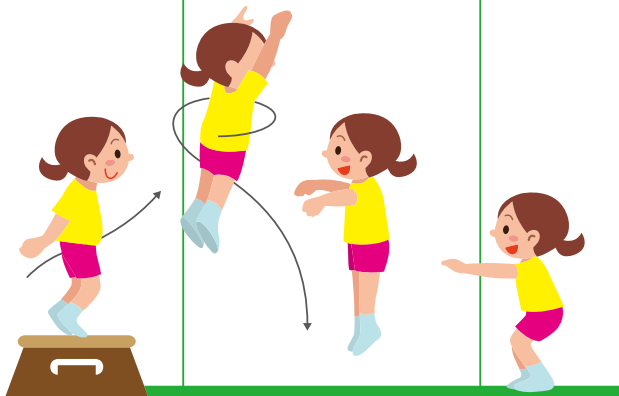
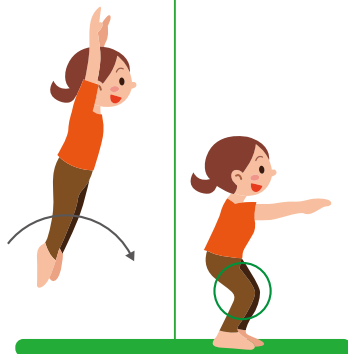
\* 九大共通能力包括：協作能力、明辨性思考能力、解決問題能力、溝通能力、運用資訊科技能力、自我管理能力、創造力、數學能力和自學能力  
 # 價值觀和態度包括：堅毅、尊重他人、責任感、國民身份認同、承擔精神、關愛和誠信

## 二年級上學期 體育科 教學計劃進度表

| 周次 | 日期 | 所需課節 | 單元主題                                                                                                                                                 | 六大學習範疇重點                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                   |
|----|----|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |    |      |                                                                                                                                                      | 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                                                                                                           |
| 略  | 略  | 3    | 結合平衡穩定技能及移動技能：<br><b>閃避</b> (急停、急停轉向、變向)<br><br>閃避(急停、急停轉向、變向)<br> | 學生能<br>1. 掌握以腳掌撐地，並迅速屈膝以降低重心作急停<br>2. 因應對手的位置和攔截動作，盡快改變自己的移動路線和方向，作出閃避<br>3. 張開雙手，並因應對手的進攻動作和方向，迅速改變身體方向作出攔截<br>4. 於急停後以重心腳前掌用力撐地，移動腳用力蹬地並迅速轉向180°或90°，並於轉身後降低重心，保持身體平衡<br>5. 適當地運用變速跑、閃避和防守的技巧於對抗遊戲和攔球達陣遊戲中<br> | 學生能<br>1. 以閃避、急停、變向的活動，提升學生的反應及敏捷度<br>2. 以跑動活動增加學生的運動量，刺激循環系統和增強心肺功能<br>                                                        | 學生能<br>1. 培養對運動的興趣，並認真學習<br>2. 主動協助並提示同伴動作要點，幫助有需要的同學<br>3. 培養欣賞及多讚賞別人的態度<br>4. 培養尊重他人的態度及團隊合作的精神<br>5. 培養不論勝負，全力以赴的體育精神<br> | 學生能<br>1. 注意周圍環境的安全，尤其在變向時需留意四周的同學<br>2. 懂得個人空間及一般空間的運用<br>3. 在進行劇烈跑動練習前和後，多做腿部伸展，減少受傷的機會，幫助肌肉復原<br>              |
|    |    | 1    | 體適能訓練：<br>曲膝仰臥起坐<br><br>                                          | 學生能<br>1. 掌握曲膝仰臥起坐的動作技巧<br>2. 配合曲膝仰臥起坐的動作，以口、鼻一起呼吸<br>3. 完成曲膝仰臥起坐1分鐘測試(測量腹部肌力 / 肌耐力)<br>4. 以正確的動作按著同學的雙腳，協助同學完成曲膝仰臥起坐測試<br>                                                                                     | 學生能<br>1. 了解在1分鐘內完成曲膝仰臥起坐次數越高，即表示腹肌耐力便越強，越持久，更能容易維持身體正確的坐、立、行姿態，患腰背痛及脊椎變形的機會也可降低。<br>2. 了解自己目前體適能(腹部肌力 / 肌耐力)的狀況，並加以提升或改善。<br> | 學生能<br>1. 遵從教師的指令、遵守課堂規則、尊重同學<br>2. 二人一組，協助同學完成訓練或測試<br>                                                                    | 學生能<br>1. 明白訓練前進行熱身運動的重要<br>2. 明白過度訓練容易造成傷害，不要過度訓練<br>3. 明白需在墊上，並以正確姿勢進行曲膝仰臥起坐(SIT-UP)，避免傷害脊骨<br>4. 正確搬運軟墊的姿勢<br> |
|    |    |      |                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                  | 第一次考試                                                                                                             |
|    |    |      |                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                  | 試後跟進                                                                                                              |

| 活動知識                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 審美能力                                                                                                      | 評估方法                                                                 | *共通能力                                                                                                 | #價值觀和態度                                                                                                 | 備註                 | 實際進度 / 教學檢討 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|-------------|
| <p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>掌握急停時的動作要點               <ol style="list-style-type: none"> <li>利用腳掌撐地作急停</li> <li>迅速屈膝以降低重心</li> <li>保持身體平衡</li> </ol> </li> <li>掌握急停轉向的動作要點               <ol style="list-style-type: none"> <li>急停</li> <li>轉身時，重心腳前掌用力撐地，移動腳用力蹬地並迅速轉向</li> <li>轉身後降低重心，保持身體平衡</li> </ol> </li> <li>認識屈膝可降低重心，以保持身體平衡(即急停時，膝部和腰部要彎曲)</li> <li>分辨順時針或逆時針的方向及90°或180°轉向</li> <li>認識運用急停和變向的閃避技巧於不同運動的重要</li> <li>初步認識欖球達陣的遊戲概念</li> </ol> | <p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>欣賞同學優美動作表現</li> <li>運用適當的詞彙，指出同學動作的優點及可改善的地方</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>課堂觀察</li> <li>提問</li> </ol>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>溝通能力</li> <li>協作能力</li> <li>自我管理能力</li> <li>明辨性思考能力</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>責任感</li> <li>承擔精神</li> <li>尊重他人</li> </ul>                       | 檢視學生 sportACT獎勵計劃表 | 進度完成        |
| <p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>認識曲膝仰臥起坐訓練能提升腹部肌力 / 肌耐力</li> <li>認識進行曲膝仰臥起坐的要點及注意事項：               <ol style="list-style-type: none"> <li>二人一組，受試者仰臥地墊上，屈膝約90°，另一同伴按住其雙足踝，以固定身體</li> <li>受試者雙臂交叉平放胸前，手掌放在肩上，以此仰臥姿勢開始</li> <li>教師發令開始後，受試者由仰臥開始，上身離地向前上捲起至肘部觸大腿，然後還原至仰臥姿勢（肩胛骨觸地）為一次。進行過程雙臂需緊貼上身</li> <li>受試者在一分鐘內完成最多次數。途中可作休息，然後再繼續</li> </ol> </li> </ol>                                                                                                 | <p>學生能分辨正確曲膝仰臥起坐的姿勢</p>                                                                                   | <ol style="list-style-type: none"> <li>課堂觀察</li> <li>測試成績</li> </ol> | <ul style="list-style-type: none"> <li>溝通能力</li> <li>協作能力</li> </ul>                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>責任感</li> <li>承擔精神</li> <li>關愛</li> <li>堅毅</li> <li>誠信</li> </ul> |                    | 進度完成        |

## 二年級上學期 體育科 教學計劃進度表

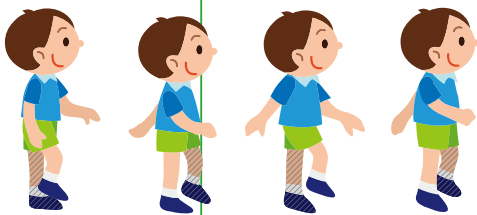
| 周次 | 日期 | 所需課節                                                                                 | 單元主題                                                                                                                 | 六大學習範疇重點                                                                                                                                                                                   |                                                                                      |                                                                                                                            |                                                                                                                                              |  |
|----|----|--------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|    |    |                                                                                      |                                                                                                                      | 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                                                                                                                                      |  |
| 略  | 略  | 4                                                                                    | <p>1. 平衡穩定技能：</p> <p><b>i. 從髖高處跳下</b></p> <p><b>ii. 空中轉體</b></p> <p>2. 動作概念：</p> <p>i. 支點平衡</p> <p>ii. 水平(高/中/低)</p> | <p>學生能</p> <p>1. 掌握從髖高處跳下的動作技巧</p> <p>2. 掌握空中轉體的動作技巧</p> <p>3. 於髖高處或平地起跳，作順時針或逆時針方向的90°或180°空中轉體</p> <p>4. 展示或創作不同支點、水平或形態的身體造型</p> <p>5. 結合跳躍動作，串連「從髖高處跳下」或「空中轉體」的動作及不同形態的身體造型，建構動作句子</p> | <p>學生能</p> <p>1. 認識跳躍對身體的好處</p> <p>2. 明白良好的平衡力能有助身體更加靈活敏捷，行動更得心應手，並減少跌倒受傷的機會</p>     | <p>學生能</p> <p>1. 對同學的動作表示欣賞或多讚賞同學</p> <p>2. 在教師或同學的協助下，敢於嘗試不同的動作</p>                                                       | <p>學生能</p> <p>1. 扶著平衡凳，避免平衡凳翻倒</p> <p>2. 鋪足夠的地墊作保護</p> <p>3. 進行跳躍練習前和後，多做腿部伸展</p> <p>4. 跳躍著地時，先屈膝，以前腳掌先著地，減少受傷的機會</p> <p>5. 學會正確搬運平衡凳的姿勢</p> |  |
|    |    |  |                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                            |                                                                                      |                                       |                                                                                                                                              |  |
|    |    | 聖誕節及新年假期                                                                             |                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                            |                                                                                      |                                                                                                                            |                                                                                                                                              |  |
|    |    | 5至6                                                                                  | <p>1. 移動技能：</p> <p><b>跑跳步</b></p> <p>2. 動作概念：</p> <p>行動(圍繞、穿越)</p>                                                   | <p>學生能</p> <p>1. 掌握跑跳步的動作技巧</p> <p>2. 以跑跳步作直線及曲線的移動</p> <p>3. 創作和展示不同支點和形態的身體造型</p> <p>4. 創作和展示不同水平(高/中/低)的身體造型：</p> <p>高水平：肩膊或以上的高度</p> <p>中水平：膝蓋至肩膊的高度</p>                               | <p>學生能</p> <p>1. 透過跑動活動增加運動量，刺激循環系統和增強心肺功能</p> <p>2. 藉著展示不同的身體造型，增加平衡及協調能力，加強柔軟度</p> | <p>學生能</p> <p>1. 主動協助並提示同伴動作要點，幫助有需要的同學</p> <p>2. 培養欣賞及多讚賞別人的態度</p> <p>3. 積極參與小組創作活動，並主動表達自己的想法和意見</p> <p>4. 願意接受同學的意見</p> | <p>學生能</p> <p>1. 懂得個人及一般空間的運用，避免碰撞</p> <p>2. 明白身體各部分的活動能力和限制</p> <p>3. 在進行劇烈跑動練習前和後，多做腿部伸展，減少受傷的機會，幫助肌肉復原</p>                                |  |



| 活動知識                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 審美能力                                                                                                                                                                                    | 評估方法                                                                                                       | *共通能力                                                                                                      | #價值觀和態度                                                                                                             | 備註                                                                                         | 實際進度 / 教學檢討                                                                                                        |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識從髖高處跳下的動作要點：               <ol style="list-style-type: none"> <li>i. 雙手平放兩旁作平衡</li> <li>ii. 空中身體平穩</li> <li>iii. 屈膝著地，平穩站立</li> </ol> </li> <li>2. 認識空中轉體的動作要點：               <ol style="list-style-type: none"> <li>i. 屈膝蹬地起跳</li> <li>ii. 用手帶動轉體</li> <li>iii. 保持直體</li> <li>iv. 屈膝著地，平穩站立</li> </ol> </li> <li>3. 分辨順時針或逆時針的方向及90°或180°空中轉體</li> <li>4. 認識支點平衡概念，並能分辨不同支點的身體造型</li> <li>5. 說出及分辨高、中、低水平概念的要點：               <p>高水平：肩膀或以上的高度</p> <p>中水平：膝蓋至肩膀的高度</p> <p>低水平：膝蓋以下的高度</p> </li> <li>6. 認識連串動作組合的要點及詞彙：               <ol style="list-style-type: none"> <li>i. 有明顯的起始及結束造型</li> <li>ii. 身體造型 + 從髖高處跳下/ 空中轉體 + 身體造型</li> <li>iii. 展示不同身體形態或水平的造型</li> <li>iv. 連接暢順</li> </ol> </li> </ol> | <p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 了解控制和協調動作能使動作流暢和產生美感</li> <li>2. 欣賞同學優美動作和身體造型創作</li> <li>3. 創作優美的空中轉體動作及展示暢順的連串動作</li> <li>4. 運用適當的詞彙，指出同學動作的優點及可改善的地方</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 課堂觀察</li> <li>2. 提問</li> <li>3. 學生互評</li> <li>4. 教師總評</li> </ol> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 溝通能力</li> <li>• 創造力</li> <li>• 明辨性思考能力</li> </ul>                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 責任感</li> <li>• 承擔精神</li> <li>• 尊重他人</li> <li>• 堅毅</li> <li>• 誠信</li> </ul> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 收回學生 sportACT 獎勵計劃表</li> <li>2. 體育活動日</li> </ol> | 進度完成                                                                                                               |
| <p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識跑跳步的動作要點：               <ol style="list-style-type: none"> <li>i. 步法：一腳踏地，另一腳提膝跳起</li> <li>ii. 提膝時間短</li> <li>iii. 提膝時，腳掌貼近地面</li> <li>iv. 動作流暢</li> </ol> </li> <li>2. 認識支點平衡概念，並能分辨不同支點的身體造型</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 了解控制和協調動作能使動作流暢和產生美感</li> <li>2. 欣賞同學優美動作和身體造型創作</li> </ol>                                                                        | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 課堂觀察</li> <li>2. 提問</li> <li>3. 學生互評</li> <li>4. 教師總評</li> </ol> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 溝通能力</li> <li>• 創造力</li> <li>• 協作能力</li> <li>• 明辨性思考能力</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 責任感</li> <li>• 承擔精神</li> <li>• 尊重他人</li> <li>• 誠信</li> <li>• 堅毅</li> </ul> |                                                                                            | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 進度完成</li> <li>2. A班部分學生的能力差異較大，對動作掌握感困難，學習進展較慢，加入同儕支援有效改善學習情況</li> </ol> |

\* 九大共通能力包括：協作能力、明辨性思考能力、解決問題能力、溝通能力、運用資訊科技能力、自我管理能力、創造力、數學能力和自學能力  
 # 價值觀和態度包括：堅毅、尊重他人、責任感、國民身份認同、承擔精神、關愛和誠信

## 二年級上學期 體育科 教學計劃進度表

| 周次     | 日期 | 所需課節 | 單元主題                                                                               | 六大學習範疇重點                                                                            |                                                                                                                                                                         |                              |         |
|--------|----|------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|---------|
|        |    |      |                                                                                    | 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 |
| 略      | 略  | 5至6  |  | 低水平：膝蓋以下的高度<br>3. 配合韻律節奏變化身體的形態，並創作不同水平或身體形態的造型<br>4. 配合韻律節奏，串連跑跳步及不同形態的身體造型，建構動作句子 | 3. 明白平衡力對人們的生活非常重要，它能幫助人們維持不同姿勢，在任何運動中均需要平衡力<br>4. 認識「柔軟度」— 柔軟度即是關節的伸縮活動範圍<br>良好柔軟度的好處：<br>i. 良好的柔軟度，使關節不易僵硬，身體靈活敏捷<br>ii. 減少因為肌肉緊張而帶來的疲勞和痠痛<br>iii. 提高肌肉的伸縮性，減低運動受傷的機會 | 5. 透過小組協作活動，培養學生尊重他人及勇於承擔的態度 |         |
| 農曆新年假期 |    |      |                                                                                    |                                                                                     |                                                                                                                                                                         |                              |         |

修訂自聖公會聖約瑟小學

| 活動知識                                                                                                                                                                                                 | 審美能力                        | 評估方法 | *共通能力 | #價值觀和態度 | 備註 | 實際進度 / 教學檢討 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|------|-------|---------|----|-------------|
| 3. 說出及分辨高、中、低水平概念的要點：<br>高水平：肩膊或以上的高度<br>中水平：膝蓋至肩膊的高度<br>低水平：膝蓋以下的高度<br>4. 認識連串動作組合的要點及詞彙：<br>i. 有明顯的起始及結束造型<br>ii. 以跑跳步作移動<br>iii. 展示不同身體形態或水平的造型<br>iv. 展示不同的移動路線<br>v. 連接暢順<br>5. 明白韻律活動首要配合音樂或拍子 | 3. 運用適當的詞彙，指出同學動作的優點及可改善的地方 |      |       |         |    |             |

\* 九大共通能力包括：協作能力、明辨性思考能力、解決問題能力、溝通能力、運用資訊科技能力、自我管理能力、創造力、數學能力和自學能力  
 # 價值觀和態度包括：堅毅、尊重他人、責任感、國民身份認同、承擔精神、關愛和誠信

## 二年級下學期 體育科 教學計劃進度表

| 周次 | 日期 | 所需課節 | 單元主題                                             | 六大學習範疇重點                                          |                                                               |                                                                                                                                                                                        |                                                                                              |
|----|----|------|--------------------------------------------------|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |    |      |                                                  | 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                                                                                      |
| 略  | 略  | 2    | 1. 身高及體重量度                                       |                                                   | 學生能<br>1. 認識身高和體重跟身體健康的關係<br>2. 了解自己的身體健康狀況，提高多做運動的意識，愛惜自己的身體 | 學生能遵從教師的指令、遵守課堂規則和尊重同學                                                                                                                                                                 | 學生能<br>1. 穿著合適的服裝進行體育活動<br>2. 認識一般空間及個人空間的運用，避免運動時發生意外                                       |
|    |    | 2    | 陸運會項目訓練<br>(校本活動)<br>操控用具技能：<br><b>擲(豆袋)</b>     | 學生能<br>1. 掌握擲豆袋的動作技巧<br>2. 以較理想的投擲角度(40°至45°)擲出豆袋 | 學生能認識定時進行體育活動的好處                                              | 學生能<br>1. 主動協助同學做準備動作，檢視姿勢是否正確，並提示同學擲豆袋的動作要點<br>2. 培養欣賞及多讚賞別人的態度<br>3. 願意接受同學和教師的意見，改善自己表現不足的地方<br><b>陸運會：</b><br>1. 積極、認真和投入參與比賽<br>2. 積極為同社同學打氣，鼓勵同學完成挑戰<br>3. 學習團隊合作及「勝不驕、敗不餒」的體育精神 | 學生能<br>1. 學會正確搬運的姿勢<br>2. 善用一般空間和個人空間，避免碰撞<br>3. 明白陸運會當日需注意的事項<br>4. 明白參加陸運會比賽項目(擲豆袋)時應注意的事項 |
|    |    | 2    | 陸運會項目訓練<br>(校本活動)<br>操控用具技能：<br><b>單手持拍向上拍壁球</b> | 學生能<br>1. 掌握持壁球拍的正確姿勢<br>2. 以單手持拍向上拍壁球的動作技巧       | 學生能認識定時進行體育活動對身體的好處                                           | 學生能<br>1. 主動協助同學做準備動作，檢視姿勢是否正確，並提示同學單手持拍向上拍壁球的動作要點<br>2. 培養欣賞及多讚賞別人的態度<br>3. 願意接受同學和教師的意見，改善自己表現不足的地方                                                                                  | 學生能<br>1. 善用一般空間和個人空間，避免碰撞<br>2. 陸運會當日需注意的事項<br>3. 參加陸運會比賽項目(拍壁球)時應注意的事項                     |



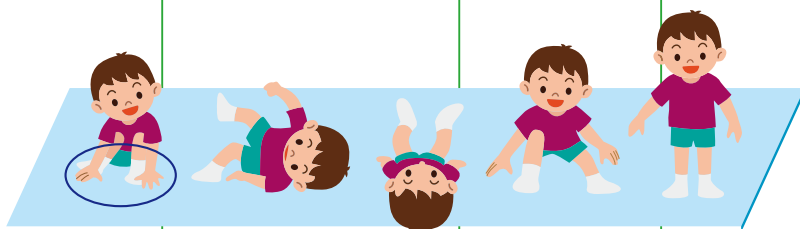
| 活動知識                                                                                                                                                                                                                                                                     | 審美能力                                                 | 評估方法               | *共通能力                                                                                       | #價值觀和態度                                                                                 | 備註 | 實際進度 / 教學檢討                  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|----|------------------------------|
| 學生能<br>1. 學會體育課的常規和注意事項<br>2. 認識一般空間及個人空間                                                                                                                                                                                                                                | 學生能穿著整齊合適的服裝，認識整潔是美                                  | 課堂觀察               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 協作能力</li> <li>• 自我管理能力</li> </ul>                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 責任感</li> <li>• 尊重他人</li> <li>• 關愛</li> </ul>   |    | 進度完成                         |
| 學生能<br>1. 認識向前擲的動作要點及詞彙：<br>i. 準備動作：<br>• 將豆袋後引，前臂和下臂成「L」形<br>• 側身，異側腳踏前<br>ii. 身體扭向異側，配合擲球動作，手由上至下在身前畫出半圓<br>iii. 擲豆袋後，手順勢跟進至異側腳旁<br>2. 描述擲豆袋時手部動作的方向及動力的使用<br>3. 說出拋和擲動作的分別：<br>擲的方向：由上而下<br>拋的方向：由下而上<br>4. 初步認識理想的投擲角度為40°至45°<br><b>陸運會：</b><br>5. 掌握運動會「齊齊擲」的玩法及規則 | 學生能<br>1. 欣賞同學優美動作的表現<br>2. 運用適當的詞彙，指出同學動作的優點及可改善的地方 | 1. 課堂觀察<br>2. 教師提問 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 溝通能力</li> <li>• 協作能力</li> <li>• 明辨性思考能力</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 責任感</li> <li>• 承擔精神</li> <li>• 尊重他人</li> </ul> |    | 進度完成                         |
| 學生能<br>1. 認識單手持拍向上拍壁球的動作要點：<br>i. 正手握拍：先使球拍柄水平放置，拍面與地面垂直，拍柄朝向自己，然後作握手狀握住把手<br>ii. 球拍與地面成水平<br>iii. 輕力向上垂直拋球，持拍配合球速拍動<br><b>陸運會：</b><br>學生能掌握運動會「拍壁球」的玩法及規則                                                                                                               | 學生能運用適當的詞彙，指出同學動作的優點及可改善的地方                          | 1. 課堂觀察<br>2. 教師提問 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 溝通能力</li> <li>• 協作能力</li> <li>• 明辨性思考能力</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 責任感</li> <li>• 承擔精神</li> <li>• 尊重他人</li> </ul> |    | 1. 進度完成<br>2. 鼓勵學生多到「活力廣場」練習 |

\* 九大共通能力包括：協作能力、明辨性思考能力、解決問題能力、溝通能力、運用資訊科技能力、自我管理能力、創造力、數學能力和自學能力  
 # 價值觀和態度包括：堅毅、尊重他人、責任感、國民身份認同、承擔精神、關愛和誠信



## 二年級下學期 體育科 教學計劃進度表

| 周次 | 日期 | 所需課節 | 單元主題                     | 六大學習範疇重點                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                |                                                                                                                      |
|----|----|------|--------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |    |      |                          | 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                                                                                                              |
| 略  | 略  | 2    |                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                     | <b>陸運會：</b><br>1. 積極、認真和投入參與比賽<br>2. 積極為社同學打氣，鼓勵同學完成挑戰<br>3. 學習團隊合作及「勝不驕、敗不餒」的體育精神                                                                             |                                                                                                                      |
|    |    | 5至6  | 1. 平衡穩定技能：<br><b>側滾翻</b> | 學生能<br>1. 利用身體各部分創作滾動動作<br>2. 複習直身滾及雞蛋側滾的動作<br>3. 掌握側滾翻的動作技巧，並能嘗試展示不同方向的側滾翻<br>4. 根據個人的創作，變化身體形態，並作不同的水平及形態的身體造型<br>5. 串連側滾翻及不同形態的身體造型，建構動作句子<br>側滾翻教學提示(以墊左滾至右為例)<br>i. 準備姿勢：<br>蹲下，雙腳開立比肩略寬，右手按墊<br>ii. 滾動：<br>肩膀傾右，左腳用力一蹬；背部貼地滾至仰面朝上<br>iii. 側滾翻的順序則為肩-背-側腰部-側腿部<br>iv. 起立動作：<br>利用手掌撐地而起，平穩站好 | 學生能<br>1. 藉著展示不同的身體造型及翻滾動作，增加平衡及協調能力，以加強柔軟度<br>2. 明白平衡力對人們的生活非常重要，它能幫助人們維持不同姿勢，在任何運動中均需要平衡力<br>3. 認識「柔軟度」— 柔軟度即是關節的伸縮活動範圍，良好柔軟度的好處：<br>i. 良好的柔軟度，使關節不易僵硬，身體靈活敏捷<br>ii. 減少因為肌肉緊張而帶來的疲勞和痠痛<br>iii. 提高肌肉的伸縮性，減低運動受傷的機會 | 學生能<br>1. 培養對體操的興趣，並積極投入課堂、認真學習<br>2. 反思自己的表現，並能主動幫助同伴學習，互相改善<br>3. 培養欣賞及多讚賞別人的態度<br>4. 在教師或同學的協助下，敢於嘗試不同的動作<br>5. 於雙人小組創作活動中，主動表達自己的想法和意見的同時，也能尊重他人的意見，學習互相合作 | 學生能<br>1. 懂得空間的運用，避免碰撞<br>2. 明白側滾翻的其中兩個作用是閃避和緩衝，作自我保護<br>3. 懂得正確搬運軟墊的姿勢<br>4. 在進行墊上活動時做足夠的熱身<br>5. 以正確的姿勢進行滾翻，避免傷及頸椎 |

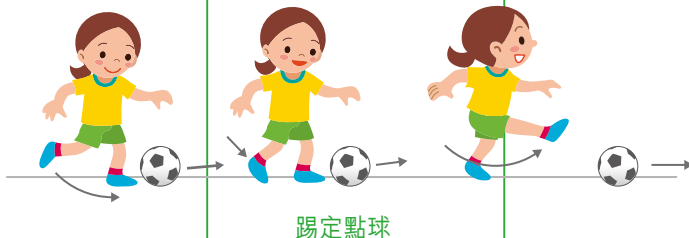


| 活動知識                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 審美能力                                                                                                                                                                          | 評估方法                                                                                           | *共通能力                                                                                | #價值觀和態度                                                                                     | 備註  | 實際進度 / 教學檢討                                                                                                                            |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>認識側滾翻的要點及詞彙： <ol style="list-style-type: none"> <li>準備姿勢：蹲下，雙腳開立比肩略寬，兩手撐地</li> <li>倒下時：肩膀傾側，外腳用力一蹬；</li> <li>滾動：利用手掌或手臂支撐，背部貼地滾至仰面朝上</li> <li>起立動作：利用手掌撐地而起，平穩站好</li> <li>翻滾前、翻滾後都面向正前方</li> <li>翻滾暢順</li> </ol> </li> <li>描述動作時使用的路線、方向、動力、肢體等概念</li> <li>說出側翻滾的「易犯錯誤」： <ol style="list-style-type: none"> <li>翻滾時力量不足，未能順利翻滾</li> <li>滾動前沒有傾側肩膀左，用力蹬腳</li> <li>背脊沒有貼地滾</li> <li>滾翻方向有誤，後未能面向正前方</li> </ol> </li> <li>分辨順時針或逆時針的方向及90°或180°轉向</li> </ol> | <p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>了解控制和協調動作能使動作流暢和產生美感</li> <li>欣賞同學優美側滾翻動作和身體造型創作</li> <li>創作優美的側滾翻動作及展示暢順的連串動作</li> <li>運用適當的詞彙，指出同學動作的優點及可改善的地方</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>課堂觀察</li> <li>提問</li> <li>學生互評</li> <li>教師總評</li> </ol> | <ul style="list-style-type: none"> <li>創造力</li> <li>協作能力</li> <li>明辨性思考能力</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>責任感</li> <li>尊重他人</li> <li>堅毅</li> <li>誠信</li> </ul> | 陸運會 | <ol style="list-style-type: none"> <li>進度完成</li> <li>部分學生對動作掌握感困難，個別學生時常未有背部貼地滾至仰面朝上，要多花時間在基礎動作上</li> <li>需要安排不同學習區予不同能力的學生</li> </ol> |

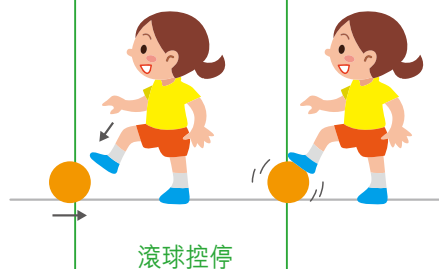
\* 九大共通能力包括：協作能力、明辨性思考能力、解決問題能力、溝通能力、運用資訊科技能力、自我管理能力、創造力、數學能力和自學能力  
# 價值觀和態度包括：堅毅、尊重他人、責任感、國民身份認同、承擔精神、關愛和誠信

## 二年級下學期 體育科 教學計劃進度表

| 周次 | 日期 | 所需課節  | 單元主題                                                                                                                  | 六大學習範疇重點                                                                                                                           |                                                                |                                                                                                                               |                                                                                          |
|----|----|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |    |       |                                                                                                                       | 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                                                                                  |
| 略  | 略  | 1     | 體適能：<br>耐力跑                                                                                                           | 學生能<br>1. 掌握耐力跑的動作技巧<br>2. 配合腳步的頻率，以口、鼻一起呼吸<br>3. 完成6分鐘耐力跑測試(心肺耐力測試)                                                               | 學生能了解自己目前體適能(心肺功能)的狀況，並加以提升或改善                                 | 學生能<br>1. 服從教師、尊重同學、遵守規則<br>2. 協助同伴完成訓練                                                                                       | 學生能<br>1. 在耐力跑測試前做熱身運動<br>2. 因身體狀況量力而為，不要過度勉強自己進行訓練，避免因過度訓練易造成傷害<br>3. 出現不適或受傷時，能盡快讓別人知道 |
|    |    | 第二次考試 |                                                                                                                       |                                                                                                                                    |                                                                |                                                                                                                               |                                                                                          |
|    |    | 試後跟進  |                                                                                                                       |                                                                                                                                    |                                                                |                                                                                                                               |                                                                                          |
|    |    | 6     | 1. 操控用具技能：<br>i. 踢定點球<br>ii. 定點傳球<br>iii. 滾球控停<br>2. 動作概念：<br>力量(強/弱)<br>3. 遊戲概念：<br>i. 接力遊戲<br>ii. 跑壘遊戲<br>iii. 對抗遊戲 | 學生能<br>1. 掌握踢定點球及定點傳球的動作技巧<br>2. 以腳底(腳掌)控停滾地來球<br>3. 瞄準目標，以腳內側或腳背將球踢至約2至3米遠的目標，並能控制踢球的力量和方向<br>4. 運用閃避、踢球及滾球控停來球的動作技巧於對傳接力遊戲和對抗遊戲中 | 學生能<br>1. 以跑動活動增加運動量，刺激循環系統和增強心肺功能<br>2. 透過腳傳球、控球活動，增加眼、腳的協調能力 | 學生能<br>1. 主動協助並提示同伴動作要點，幫助有需要的同學<br>2. 願意接受同學的意見<br>3. 培養欣賞及多讚賞別人的態度<br>4. 在進行活動或比賽時，學習互相合作及體育精神<br>5. 透過練習及活動，培養尊重他人及勇於承擔的態度 | 學生能<br>1. 明白熱身的重要性<br>2. 善用場地空間，注意碰撞<br>3. 在進行對抗遊戲時，遵守規則，注意安全                            |



踢定點球



滾球控停

| 活動知識                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 審美能力                                                                       | 評估方法                                              | *共通能力                                      | #價值觀和態度                                 | 備註 | 實際進度 / 教學檢討                       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|--------------------------------------------|-----------------------------------------|----|-----------------------------------|
| 學生能<br>1. 認識耐力跑訓練能提升心肺耐力<br>2. 認識進行耐力跑的要點及注意事項<br>i. 兩手配合兩腳前後擺動，做有韻律感的交互跑步<br>ii. 配合腳步的頻率，以口、鼻一起呼吸<br>iii. 身體重心稍降低，抬高膝蓋跑<br>iv. 身體不適或跑不動時不可勉強，可以跑步或走步完成                                                                                                                                                                                                                         |                                                                            | 1. 課堂觀察<br>2. 測試成績                                | • 溝通能力<br>• 協作能力                           | • 責任感<br>• 承擔精神<br>• 關愛<br>• 堅毅<br>• 誠信 |    | 進度完成                              |
| 學生能<br>1. 認識踢定點球的動作要點及詞彙：<br>i. 支撐腿踏在球側<br>ii. 踢球腿「後引」<br>iii. 以腳內側或腳背觸球，接觸點為球之中部<br>iv. 鎖緊腳踝<br>v. 踢球後，腿伸直向前跟進擺動<br>vi. 動作連貫<br>2. 認識定點傳球的動作要點及詞彙：<br>i. 支撐腿踏在球側<br>ii. 踢球腿「後引」<br>iii. 以腳內側或腳背觸球，接觸點為球之中部<br>iv. 鎖緊腳踝<br>v. 踢球後，腿伸直向前跟進擺動<br>vi. 動作連貫<br>vii. 運用合適的力度將球傳給同伴<br>3. 認識滾球控停的動作要點及詞彙：<br>i. 眼望來球<br>ii. 以其中一隻腳的腳底控停來球<br>iii. 保持身體平衡<br>4. 認識接力遊戲、跑壘遊戲和對抗遊戲的概念及玩法 | 學生能<br>1. 欣賞同學優美動作的表現<br>2. 在踢定點球及控停滾球時動作流暢<br>3. 運用適當的詞彙，指出同學動作的優點及可改善的地方 | 1. 課堂觀察<br>2. 提問<br>3. 學生互評<br>4. 學生自評<br>5. 教師總評 | • 溝通能力<br>• 協作能力<br>• 自我管理能力的<br>• 明辨性思考能力 | • 責任感<br>• 承擔精神<br>• 尊重他人               |    | 1. 因天雨關係，部分課堂活動改為雨天課，B班沒有時間進行對抗遊戲 |

\* 九大共通能力包括：協作能力、明辨性思考能力、解決問題能力、溝通能力、運用資訊科技能力、自我管理能力的、創造力、數學能力和自學能力

# 價值觀和態度包括：堅毅、尊重他人、責任感、國民身份認同、承擔精神、關愛和誠信

## 二年級下學期 體育科 教學計劃進度表

| 周次 | 日期 | 所需課節 | 單元主題                  | 六大學習範疇重點                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                  |                                                                                                      |
|----|----|------|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |    |      |                       | 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                                                                                              |
| 略  | 略  | 4    | 平衡穩定技能：<br><b>前滾翻</b> | 學生能<br>1. 掌握前滾翻的動作技巧<br>2. 展示正確的前滾翻動作                                                                                                                                           | 學生能<br>1. 藉著展示不同的翻滾及伸展動作，增加平衡及協調能力，加強柔軟度<br>2. 認識「柔軟度」— 柔軟度即是關節的伸縮活動範圍<br>良好柔軟度的好處：<br>i. 良好的柔軟度，使關節不易僵硬，身體靈活敏捷<br>ii. 減少因為肌肉緊張而帶來的疲勞和痠痛<br>iii. 提高肌肉的伸縮性，減低運動受傷的機會 | 學生能<br>1. 培養對體操的興趣，並積極投入課堂、認真學習<br>2. 反思自己的表現，並能主動幫助同伴學習，互相改善<br>3. 培養欣賞及多讚賞別人的態度<br>4. 在教師或同學的協助下，敢於嘗試不同的動作                                                                     | 學生能<br>1. 在進行地墊活動時注意的安全<br>2. 在進行前滾翻時，依動作要點，以正確的姿勢進行滾翻，避免弄傷頸椎<br>3. 懂得正確搬運軟墊的姿勢<br>4. 在進行墊上活動前做足夠的熱身 |
|    |    | 3    | <b>連串單人動作表演(配合用具)</b> | 學生能<br>1. 展示不同的移動技能<br>2. 展示不同操控用具(如絲帶、藤圈)的動作<br>3. 展示或創作不同支點平衡、水平或形態的身體造型<br>4. 配合韻律節奏變化身體的形態，展示不同操控用具的動作及身體形態的造型<br>5. 配合韻律節奏，建構移動路線，並把移動技能、不同的操控用具的動作造型、不同身體形態的造型串連起來，建構動作句子 | 學生能<br>1. 藉著展示不同的身體造型及支點平衡，增加平衡及協調能力，加強柔軟度<br>2. 明白平衡力對人們的生活非常重要，它能幫助人們維持不同姿勢，在任何運動中均需要平衡力                                                                          | 學生能<br>1. 對同學的動作表示欣賞及讚賞，能在旁學習同學的優美動作<br>2. 積極參與小組創作活動，並主動表達自己的想法和意見，認真學習<br>3. 敢於及樂於嘗試不同的造型及動作<br>4. 願意接受他人的意見，反思自己的動作表現，並作出改善<br>5. 培養欣賞及多讚賞別人的態度<br>6. 透過小組協作活動，培養協作精神及尊重他人的態度 | 學生能<br>1. 懂得空間的運用，避免碰撞<br>2. 在進行活動前做足夠的熱身或伸展                                                         |





| 活動知識                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 審美能力                                                                                                                                                               | 評估方法                                                                                           | *共通能力                                                                                              | #價值觀和態度                                                                                                   | 備註 | 實際進度 / 教學檢討                                                                                           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>認識前滾翻的動作要點及詞彙： <ol style="list-style-type: none"> <li>a. 雙手按地，約肩寬</li> <li>b. 以頭後先着地</li> <li>c. 蹬腿抬臀</li> <li>d. 身體團緊</li> <li>e. 抱膝起<br/>(不需要用手撐地幫助回復站立)</li> </ol> </li> <li>認識前滾翻時身體與地面接觸的次序：<br/>身體與地面接觸的部位依次為：雙手、頭後半部、背、腰、雙腳</li> <li>描述動作時使用的路線、方向、動力、肢體等概念</li> </ol>                                                       | <p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>透過不同形式的練習，懂得「美」與「不美」的概念</li> <li>掌握優美的前滾翻動作的特點(如滾翻過程之順暢性、雙腳緊併、平穩站立)</li> <li>運用適當的詞彙，指出同學動作的優點及可改善的地方</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>課堂觀察</li> <li>提問</li> <li>學生互評</li> <li>教師總評</li> </ol> | <ul style="list-style-type: none"> <li>溝通能力</li> <li>協作能力</li> <li>明辨性思考能力</li> </ul>              | <ul style="list-style-type: none"> <li>責任感</li> <li>承擔精神</li> <li>尊重他人</li> <li>堅毅</li> <li>誠信</li> </ul> |    | <ol style="list-style-type: none"> <li>進度完成</li> <li>整體動作表現理想，有百分之九十的學生不需要老師輔助，也能自行翻滾，動作流暢</li> </ol> |
| <p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>認識連串動作組合的要點及詞彙： <ol style="list-style-type: none"> <li>i. 有明顯的起始及結束造型</li> <li>ii. 選擇合適的移動技能，並配合用具(如絲帶、藤圈)移動</li> <li>iii. 展示不同操控用具(如絲帶、藤圈)的動作及身體形態的造型</li> <li>iv. 展示不同的移動路線</li> <li>v. 連接暢順</li> </ol> </li> <li>掌握支點平衡概念，並能分辨不同支點的身體造型</li> <li>說出及分辨高、中、低水平概念的要點：<br/>高水平：肩膀或以上的高度<br/>中水平：膝蓋至肩膀的高度<br/>低水平：膝蓋以下的高度</li> </ol> | <p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>了解控制和協調動作能使動作流暢和產生美感</li> <li>欣賞同學優美動作表現</li> <li>以審美角度評價自己和同學的表現</li> </ol>                                     | <ol style="list-style-type: none"> <li>課堂觀察</li> <li>提問</li> <li>互相欣賞</li> </ol>               | <ul style="list-style-type: none"> <li>溝通能力</li> <li>創造力</li> <li>協作能力</li> <li>明辨性思考能力</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>責任感</li> <li>承擔精神</li> <li>尊重他人</li> </ul>                         |    | 進度完成                                                                                                  |

\* 九大共通能力包括：協作能力、明辨性思考能力、解決問題能力、溝通能力、運用資訊科技能力、自我管理能力、創造力、數學能力和自學能力

# 價值觀和態度包括：堅毅、尊重他人、責任感、國民身份認同、承擔精神、關愛和誠信

## 二年級下學期 體育科 教學計劃進度表

| 周次 | 日期 | 所需課節 | 單元主題                                                                                        | 六大學習範疇重點                                                                                               |                                                     |                                                                                                                                                    |                                                                 |
|----|----|------|---------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
|    |    |      |                                                                                             | 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                                                         |
| 略  | 略  | 3    |            |                       |                                                     |                                                                                                                                                    |                                                                 |
|    |    |      |                                                                                             |                                                                                                        |                                                     |                                                                                                                                                    |                                                                 |
|    |    |      |                                                                                             |                                                                                                        |                                                     |                                                                                                                                                    |                                                                 |
|    |    |      |                                                                                             |                                                                                                        |                                                     |                                                                                                                                                    |                                                                 |
|    |    | 5    | 1. 操 控 用 具 技 能：<br><b>踢毽子</b><br>2. 動作概念：<br>i. 力量(強/弱)<br>ii. 伸展(遠/近)<br>3. 遊戲概念：<br>隔場區遊戲 | 學生能<br>1. 原地運用膝部、腳內側及腳背將毽子向上踢起<br>2. 原地以腳背將毽子踢至約3米遠的目標區域<br>3. 原地以腳背把毽子踢過1米高的目標區域<br>4. 以腳背踢毽子向指定目標或方向 | 學生能<br>1. 於小息時到活動廣場進行踢毽子練習<br>2. 在課餘時，多做體育活動以保持身體健康 | 學生能<br>1. 主動協助並提示同伴動作要點，幫助有需要的同學<br>2. 願意接受他人的意見，反思自己的動作表現，並作出改善<br>3. 培養欣賞及多讚賞別人的態度<br>4. 在進行活動或比賽時，學習互相合作及體育精神<br>5. 透過練習及比賽，培養團體合作、尊重他人及勇於承擔的態度 | 學生能<br>1. 明白放鬆活動的重要<br>2. 善用場地空間，注意碰撞<br>3. 在進行隔場區遊戲時，遵守規則，注意安全 |
|    |    |      |                                                                                             |                                                                                                        |                                                     |                                                                                                                                                    |                                                                 |
|    |    |      |                                                                                             |                                                                                                        |                                                     |                                                                                                                                                    |                                                                 |

試後活動

修訂自聖公會聖約瑟小學

| 活動知識                                                                                                                                                  | 審美能力                                                | 評估方法                        | *共通能力                                                                                      | #價值觀和態度                                                                                                                 | 備註 | 實際進度 / 教學檢討                                        |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----------------------------------------------------|
| 4. 掌握及分辨四個身體基本形態(闊大/窄長/團身/扭體)                                                                                                                         |                                                     |                             |                                                                                            |                                                                                                                         |    |                                                    |
|                                                                                                                                                       |                                                     |                             |                                                                                            |                                                                                                                         |    |                                                    |
| 學生能<br>1. 認識踢毽子的動作要點及詞彙：<br>i. 眼望毽子，對準踢毽底<br>ii. 向前鎖足踝<br>iii. 踢毽腳要有跟進動作，腿伸直繼續向前擺動<br>iv. 動作連貫<br>2. 認識瞄準向前踢毽之腳部動作與方向間之關係<br>3. 描述向前踢毽時之腳部動作的方向及力量的使用 | 學生能<br>1. 欣賞同學優美動作表現<br>2. 運用適當的詞彙，指出同學動作的優點及可改善的地方 | 1. 課堂觀察<br>2. 提問<br>3. 口頭互評 | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 溝通能力</li> <li>● 協作能力</li> <li>● 自我管理能力</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 責任感</li> <li>● 承擔精神</li> <li>● 尊重他人</li> <li>● 堅毅</li> <li>● 國民身份認同</li> </ul> |    | 1. 因二年級試後安排，兩班只上了3節<br>2. 進度大致完成，部分學生的動作技巧一般，要多作練習 |

\* 九大共通能力包括：協作能力、明辨性思考能力、解決問題能力、溝通能力、運用資訊科技能力、自我管理能力、創造力、數學能力和自學能力  
 # 價值觀和態度包括：堅毅、尊重他人、責任感、國民身份認同、承擔精神、關愛和誠信

# 三年級上學期 體育科 教學計劃進度表

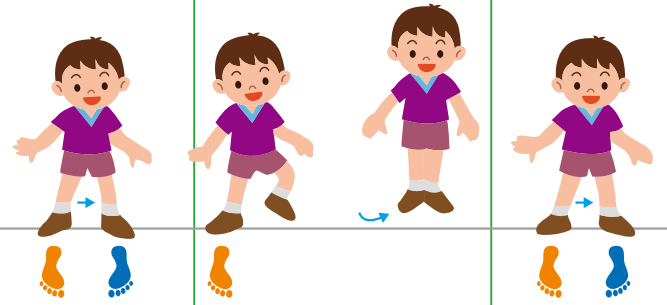
| 周次 | 日期 | 所需課節 | 單元主題                                                                                                            | 六大學習範疇重點                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                  |                                                                                                                                                     |                                                                                    |
|----|----|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
|    |    |      |                                                                                                                 | 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                                                                            |
| 略  | 略  |      | 開學周                                                                                                             |                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                  |                                                                                                                                                     |                                                                                    |
|    |    | 2    | 1. 常規訓練<br>2. 身高及體重量度                                                                                           |                                                                                                                                                                                            | 學生能<br>1. 認識身高和體重跟身體健康的關係<br>2. 了解自己的身體健康狀況，提高多做運動的意識，愛惜自己的身體                                                                    | 學生能遵從教師的指令、遵守課堂規則和尊重同學                                                                                                                              | 學生能<br>1. 穿著合適的服裝進行體育活動<br>2. 認識一般空間及個人空間的運用，避免運動時發生意外                             |
|    |    | 2    | 1. 常規訓練<br>2. 早操訓練                                                                                              | 學生能<br>1. 掌握早操音樂的拍子<br>2. 配合音樂，完成整套的早操動作                                                                                                                                                   | 學生能<br>1. 了解自己的身體健康狀況，提高多做運動的意識，愛惜自己的身體<br>2. 認識做早操對身體的益處<br>3. 在家中練習早操動作<br>4. 計劃恆常參與運動，為參與sportACT獎勵計劃作準備                      | 學生能<br>1. 遵從教師的指令、遵守課堂規則、尊重同學<br>2. 對同學的動作表示欣賞，培養多讚賞同學的態度                                                                                           | 學生能穿著合適的服裝進行體育活動                                                                   |
|    |    | 6    | 1. 操控用具技能：<br><b>拋、接</b><br>i. 立定橫向對拋膠環<br>ii. 移動中拋接膠環(配合橫併步移動)<br>2. 遊戲概念<br>i. 跑壘遊戲<br>ii. 隔場區遊戲<br>iii. 對抗遊戲 | 學生能<br>1. 掌握橫向前拋膠環的動作技巧<br>2. 瞄準目標，橫拋膠環至約3至4米遠的目標，並能控制拋出膠環的力量和方向<br>3. 按移動路線，配合橫併步移動，與約3至4米距離的同伴進行橫向拋接膠環<br>4. 眼望膠環，張開雙手置胸前，穩接同學拋來之膠環<br>5. 在移動中以雙手穩接同學拋來的膠環<br>6. 運用拋、接的動作技巧於跑壘、隔場區和接力遊戲中 | 學生能<br>1. 明白如要急停時達到更穩定，身體的重心要降低(即急停時，膝部和腰部要彎曲)<br>2. 以閃避、急停、變向的活動，提升反應及敏捷度<br>3. 以跑動活動增加運動量，刺激循環系統和增強心肺功能<br>4. 積極參與sportACT獎勵計劃 | 學生能<br>1. 主動協助並提示同伴動作要點，幫助有需要的同學<br>2. 培養欣賞及多讚賞別人的態度<br>3. 願意接受別人的意見，反思自己的動作表現，並作出改善<br>4. 遵守遊戲規則，並積極投入課堂、認真學習的態度<br>5. 透過活動或比賽，培養團體合作、尊重他人及勇於承擔的態度 | 學生能<br>1. 注意個人空間及一般空間的運用，專注個人拋、接膠環的同時，也要小心周圍的環境，避免發生意外<br>2. 在適當距離、使用適當力度，進行對拋膠環練習 |

| 活動知識                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 審美能力                                                                    | 評估方法                                   | *共通能力                                                                                                                         | #價值觀和態度                                                                                               | 備註                 | 實際進度 / 教學檢討 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|-------------|
| 學生能<br>1. 明白體育課的常規和注意事項<br>2. 認識一般空間及個人空間                                                                                                                                                                                                                                                                        | 學生能穿著整齊合適的服裝，認識整潔是美                                                     | 課堂觀察                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 協作能力</li> <li>• 自我管理能力的</li> </ul>                                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 責任感</li> <li>• 尊重他人</li> <li>• 關愛</li> </ul>                 |                    | 進度完成        |
| 學生能<br>1. 明白體育課的常規和注意事項<br>2. 認識一般空間及個人空間<br>3. 明白韻律活動首要配合音樂或拍子                                                                                                                                                                                                                                                  | 學生能<br>1. 穿著整齊合適的服裝，認識整潔是美<br>2. 欣賞同學優美的早操動作                            | 課堂觀察                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 協作能力</li> <li>• 自我管理能力的</li> </ul>                                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 責任感</li> <li>• 尊重他人</li> <li>• 關愛</li> </ul>                 | 派發sportACT獎勵計劃表及講解 | 進度完成        |
| 學生能<br>1. 認識橫向前拋膠環的動作要點及詞彙：<br>i. 持環的一邊腳踏前、微屈膝、側身<br>ii. 手持膠環置於腰間，掌心向天，手肘向外<br>iii. 轉腰，重心腳轉移<br>iv. 手持膠環從前上方、腰與肩之間的高度從下而上拋出<br>v. 拋出膠環後，手要指向目標<br>2. 認識瞄準向前拋膠環之手部動作與方向間之關係<br>3. 描述向前拋膠環時之手部動作及力量的使用<br>4. 認識「接膠環」的動作要點及詞彙：<br>i. 兩膝微屈<br>ii. 眼望膠環<br>iii. 張開雙手(置於胸前)<br>iv. 穩接膠環<br>5. 認識身體及手部動作於拋、接膠環配合方向移動的重要 | 學生能<br>1. 欣賞同學優美動作的表現<br>2. 掌握優美的拋接動作的特點<br>3. 運用適當的詞彙，指出同學動作的優點及可改善的地方 | 1. 課堂觀察<br>2. 提問<br>3. 學生互評<br>4. 教師總評 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 溝通能力</li> <li>• 創造力</li> <li>• 協作能力</li> <li>• 明辨性思考能力</li> <li>• 自我管理的能力</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 責任感</li> <li>• 承擔精神</li> <li>• 尊重他人</li> <li>• 誠信</li> </ul> | 檢視學生sportACT獎勵計劃表  | 進度完成        |

\* 九大共通能力包括：協作能力、明辨性思考能力、解決問題能力、溝通能力、運用資訊科技能力、自我管理能力的、創造力、數學能力和自學能力  
# 價值觀和態度包括：堅毅、尊重他人、責任感、國民身份認同、承擔精神、關愛和誠信



# 三年級上學期 體育科 教學計劃進度表

| 周次                                                                                   | 日期 | 所需課節 | 單元主題                                                                                                                                                                      | 六大學習範疇重點                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                        |                                                     |
|--------------------------------------------------------------------------------------|----|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
|                                                                                      |    |      |                                                                                                                                                                           | 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                                             |
| 略                                                                                    | 略  | 4    | 1. 移動技能：<br><b>滑步</b><br>2. 動作概念：<br>i. 支點平衡 (不同支點的身體造型)<br>ii. 水平概念 (不同水平的造型)<br>iii. 行動 (同步 / 帶領 / 鏡子 / 相互平衡 / 並排、順/逆)<br>iv. 範圍 (個人 / 一般空間)<br>v. 方向 (前 / 後、左/右、順/逆時針) | 學生能<br>1. 掌握滑步的動作技巧<br>2. 以滑步作直線、折線及曲線的移動<br>3. 創作和展示不同支點和形態的身體造型<br>4. 創作和展示不同水平 (高、中、低) 的身體造型：<br>高水平：肩膊或以上的高度<br>中水平：膝蓋至肩膊的高度<br>低水平：膝蓋以下的高度<br>5. 配合移動路線，串連滑步及不同形態的身體造型，建構動作句子<br>6. 在雙人活動中展示「同步」、「帶領」、「跟隨」及「鏡子」、「相互平衡」及「並排」的雙人動作 | 學生能<br>1. 透過跑動活動增加學生的運動量，刺激循環系統和增強心肺功能<br>2. 藉著展示不同的身體造型，增加學生的平衡、協調能力及加強柔軟度<br>3. 認識平衡及其好處 (平衡力對人們的生活非常重要，它能幫助我們維持不同姿勢，在任何運動中均需要平衡力)<br>4. 認識「柔軟度」及其好處 (柔軟度即是關節的伸縮活動範圍<br>良好柔軟度的好處：<br>i. 良好的柔軟度，使關節不易僵硬，身體靈活敏捷<br>ii. 減少因為肌肉緊張而帶來的疲勞和痠痛<br>iii. 提高肌肉的伸縮性，減低運動受傷的機會) | 學生能<br>1. 主動協助並提示同伴動作要點，幫助有需要的同學<br>2. 培養欣賞及多讚賞別人的態度<br>3. 積極參與課堂活動，並主動表達自己的想法和意見，認真學習<br>4. 願意接受他人的意見，反思自己的動作表現，並作出改善<br>5. 透過小組協作活動，培養學生協作精神及尊重他人的態度 | 學生能<br>1. 注意個人空間及一般空間的運用，避免碰撞<br>2. 明白身體各部分的活動能力和限制 |
|  |    |      |                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                        |                                                     |

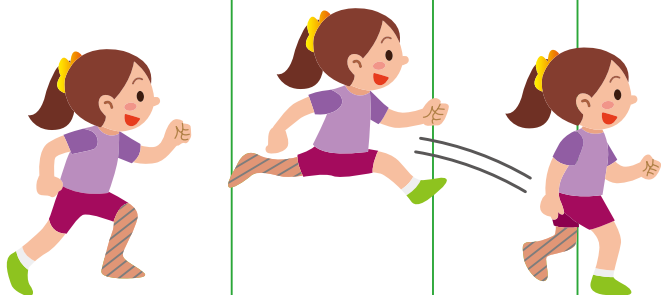
| 活動知識                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 審美能力                                                                                                                                                                                                     | 評估方法                                                                                                         | *共通能力                                                                                              | #價值觀和態度                                                                                                   | 備註                         | 實際進度 / 教學檢討 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|-------------|
| <p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>認識滑步的動作要點： <ol style="list-style-type: none"> <li>眼向前望，向兩側移動</li> <li>步法正確：一腳向側踏出，另一腳跟上</li> <li>有騰空</li> <li>動作流暢</li> </ol> </li> <li>掌握支點平衡概念，並能分辨不同支點的身體造型</li> <li>說出及分辨高、中、低水平概念的要點： <p>高水平：肩膀或以上的高度</p> <p>中水平：膝蓋至肩膀的高度</p> <p>低水平：膝蓋以下的高度</p> </li> <li>說出及辨別「同步」、「帶領」、「跟隨」、「相互平衡」、「並排」和「鏡子」動作的動作概念</li> <li>認識連串動作組合的要點及詞彙： <ol style="list-style-type: none"> <li>有明顯的起始及結束造型</li> <li>以滑步作移動</li> <li>展示不同身體形態或水平的造型</li> <li>展示不同的移動路線</li> <li>連接暢順</li> </ol> </li> </ol> | <p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>了解控制和協調動作能使動作流暢和產生美感</li> <li>欣賞同學優美動作和身體造型創作</li> <li>掌握優美的身體造型創作及動作串連動作的特點</li> <li>運用適當的詞彙，指出同學動作的優點及可改善的地方</li> <li>通過觀察和同儕互評，提升學生的審美能力</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>課堂觀察</li> <li>提問</li> <li>學生互評</li> <li>學生自評</li> <li>教師總評</li> </ol> | <ul style="list-style-type: none"> <li>溝通能力</li> <li>協作能力</li> <li>創造力</li> <li>明辨性思考能力</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>責任感</li> <li>承擔精神</li> <li>尊重他人</li> <li>堅毅</li> <li>誠信</li> </ul> | <p>檢視學生 sportACT 獎勵計劃表</p> | <p>進度完成</p> |

\* 九大共通能力包括：協作能力、明辨性思考能力、解決問題能力、溝通能力、運用資訊科技能力、自我管理能力、創造力、數學能力和自學能力  
# 價值觀和態度包括：堅毅、尊重他人、責任感、國民身份認同、承擔精神、關愛和誠信

# 三年級上學期 體育科 教學計劃進度表

| 周次 | 日期 | 所需課節  | 單元主題                                        | 六大學習範疇重點                                                                                                                                               |                                                                                                                         |                                                                                                                       |                                                                                                                            |
|----|----|-------|---------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |    |       |                                             | 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                                                                                                                    |
| 略  | 略  | 1     | 體適能訓練：<br>曲膝仰臥起坐                            | 學生能<br>1. 掌握曲膝仰臥起坐的動作技巧<br>2. 配合曲膝仰臥起坐的動作，以口、鼻一起呼吸<br>3. 完成曲膝仰臥起坐1分鐘測試(測量腹部肌力 / 肌耐力)<br>4. 以正確的動作按著同學的雙腳，協同學完成曲膝仰臥起坐測試                                 | 學生能<br>1. 了解在1分鐘內的完成仰臥起坐的次數越高，即表示腹肌耐力便越強，越持久，更能容易維持身體正確的坐、立、行姿態，患腰背痛及脊椎變形的機會也可降低。<br>2. 了解自己目前體適能(腹部肌力/肌耐力)的狀況，並加以提升或改善 | 學生能<br>1. 遵從教師的指令、遵守課堂規則、尊重同學<br>2. 二人一組，協助同學完成訓練或測試<br>3. 盡力完成測試，堅持到底                                                | 學生能<br>1. 明白訓練前進行熱身運動的重要<br>2. 明白過度訓練易造成傷害，不要過度訓練<br>3. 必須在墊上，並以正確姿勢進行曲膝仰臥起坐(SIT-UP)，避免傷害脊骨<br>4. 正確搬運軟墊的姿勢                |
|    |    | 第一次考試 |                                             |                                                                                                                                                        |                                                                                                                         |                                                                                                                       |                                                                                                                            |
|    |    | 試後跟進  |                                             |                                                                                                                                                        |                                                                                                                         |                                                                                                                       |                                                                                                                            |
|    |    | 4     | 1. 移動技能：<br><b>跨跳</b><br>2. 動作概念<br>力量(強/弱) | 學生能<br>1. 掌握跨跳的動作技巧<br>2. 連續跨跳約膝蓋高的障礙物<br>3. 複習跳單雙圈的方法：單腳起跳、雙腳(合腿/分腿)落地；以及雙腳(合腿/分腿)起跳、單腳落地<br>4. 配合不同的用具排列，自行設計及組合不同難度(單雙圈、距離及高度)的跳躍路線，並能配合不同的跳躍方式完成路線 | 學生能<br>1. 明白平衡對人體的重要性(良好的平衡力會使我們更加靈活敏捷，行動更得心應手，並減少跌倒受傷的機會)<br>2. 以跑動活動增加運動量，刺激循環系統和增強心肺功能                               | 學生能<br>1. 培養對運動的興趣，並認真學習<br>2. 主動協助並提示同伴動作要點，幫助有需要的同學<br>3. 遵守安全以避免自己/同學受傷<br>4. 尊重他人培養團隊合作的精神<br>5. 培養不論勝負，全力以赴的體育精神 | 學生能<br>1. 在進行劇烈跳躍練習前和後，多做腿部伸展，減少受傷的機會，幫助肌肉復原<br>2. 認識一般空間及個人空間的運用，避免發生意外<br>3. 小心擺放用具，認識欄及欄枝的正確擺放方法<br>4. 在活動時保持警覺，避免誤踏障礙物 |

| 活動知識                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 審美能力                                                                                                                             | 評估方法                                                                             | *共通能力                                                                                                  | #價值觀和態度                                                                                                 | 備註                                                                                     | 實際進度 / 教學檢討                                                                           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>了解在1分鐘內的完成曲膝仰臥起坐的次數越高，即表示腹肌耐力便越強，越持久，更能容易維持身體正確的坐、立、行姿態，患腰背痛及脊椎變形的機會也可降低。</li> <li>認識進行曲膝仰臥起坐的要點及注意事項： <ol style="list-style-type: none"> <li>二人一組，受試者仰臥地墊上，屈膝約90度，另一同伴按住其雙足踝，以固定身體</li> <li>受試者雙臂交叉平放胸前，手掌放在肩上，以此仰臥姿勢開始</li> <li>教師發令開始後，受試者由仰臥開始，上身離地向前上捲起至肘部觸大腿，然後還原至仰臥姿勢（肩胛骨觸地）為一次。進行過程雙臂需緊貼上身</li> <li>受試者在1分鐘內完成最多次數。途中可作休息，然後再繼續</li> </ol> </li> </ol> | <p>學生能分辨正確曲膝仰臥起坐的姿勢</p>                                                                                                          | <ol style="list-style-type: none"> <li>課堂觀察</li> <li>測試成績</li> </ol>             | <ul style="list-style-type: none"> <li>溝通能力</li> <li>協作能力</li> </ul>                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>責任感</li> <li>承擔精神</li> <li>關愛</li> <li>堅毅</li> <li>誠信</li> </ul> |                                                                                        | 進度完成                                                                                  |
| <p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>認識跨跳的動作要點 <ol style="list-style-type: none"> <li>步法正確：單腳起跳，異側腳先著地</li> <li>騰空時，雙腳儘量前後伸展</li> <li>平穩著地，並能繼續向前走</li> </ol> </li> </ol>                                                                                                                                                                                                                           | <p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>欣賞同學優美跨跳的動作</li> <li>掌握優美的跨跳動作的特點</li> <li>運用適當的詞彙，指出同學動作的優點及可改善的地方</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>課堂觀察</li> <li>提問</li> <li>教師總評</li> </ol> | <ul style="list-style-type: none"> <li>溝通能力</li> <li>協作能力</li> <li>自我管理能力的</li> <li>明辨性思考能力</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>責任感</li> <li>承擔精神</li> <li>尊重他人</li> </ul>                       | <ol style="list-style-type: none"> <li>收 回 sportACT 獎勵計劃表及講解</li> <li>體育活動日</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>進度完成</li> <li>兩班整體學習進展良好，設置了不同活動挑戰區</li> </ol> |



\* 九大共通能力包括：協作能力、明辨性思考能力、解決問題能力、溝通能力、運用資訊科技能力、自我管理能力的、創造力、數學能力和自學能力  
# 價值觀和態度包括：堅毅、尊重他人、責任感、國民身份認同、承擔精神、關愛和誠信

## 三年級上學期 體育科 教學計劃進度表

| 周次 | 日期 | 所需課節   | 單元主題                                          | 六大學習範疇重點                                                          |                                                             |                                                                                                       |                                                                                  |
|----|----|--------|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
|    |    |        |                                               | 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                                                                          |
| 略  | 略  | 6      | 1. 操控用具技能：<br><b>棒擊空中球</b><br>2. 遊戲概念<br>跑壘遊戲 | 學生能<br>1. 掌握棒擊空中球的基本動作技巧<br>2. 掌握跑壘遊戲的活動概念<br>3. 運用棒擊空中球的動作技巧於遊戲中 | 學生能<br>1. 以跑動活動增加運動量，刺激循環系統和增強心肺功能<br>2. 透過棒擊空中球，增加手、眼協調的能力 | 學生能<br>1. 主動協助並提示同伴動作要點，幫助有需要的同學<br>2. 培養欣賞及多讚賞別人的態度<br>3. 培養對球類運動的興趣<br>4. 願意接受別人的意見，反思自己的動作表現，並作出改善 | 學生能<br>1. 注意個人空間及一般空間的運用<br>2. 活動時，小心同學揮棒的方向，避免發生意外<br>3. 在適當距離、使用適當力度，進行棒擊空中球練習 |
|    |    | 農曆新年假期 |                                               |                                                                   |                                                             |                                                                                                       |                                                                                  |

修訂自聖公會聖約瑟小學

| 活動知識                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 審美能力                                                                | 評估方法                        | *共通能力                                        | #價值觀和態度                                  | 備註 | 實際進度 / 教學檢討                                    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-----------------------------|----------------------------------------------|------------------------------------------|----|------------------------------------------------|
| <p>學生能</p> <p>1. 認識棒擊空中球的動作要點(以右手握棒為例):</p> <p>i. 兩腳開立同肩寬</p> <p>ii. 左肩指向球擊出方向</p> <p>iii. 眼看目標</p> <p>iv. 握棒時, 右手在上, 左手在下、雙手掌相對握住球棒的握把處</p> <p>v. 預備時, 身體扭向異側, 配合棒擊動作(棒後引、棒頭向天)</p> <p>vi. 擊球時, 球棒由右至左揮動</p> <p>vii. 擊球後, 球棒順勢跟進</p> <p>viii. 動作連貫</p> <p>2. 認識形容棒的詞彙</p> <p>3. 掌握跑壘遊戲的活動概念</p> | <p>學生能</p> <p>1. 欣賞同學優美動作表現</p> <p>2. 運用適當的詞彙, 指出同學動作的優點及可改善的地方</p> | <p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 提問</p> | <p>• 溝通能力</p> <p>• 協作能力</p> <p>• 明辨性思考能力</p> | <p>• 責任感</p> <p>• 承擔精神</p> <p>• 尊重他人</p> |    | <p>部分學生對棒擊空中球的動作技巧感困難, 需要在課堂抽離練習, 未及進行跑壘比賽</p> |

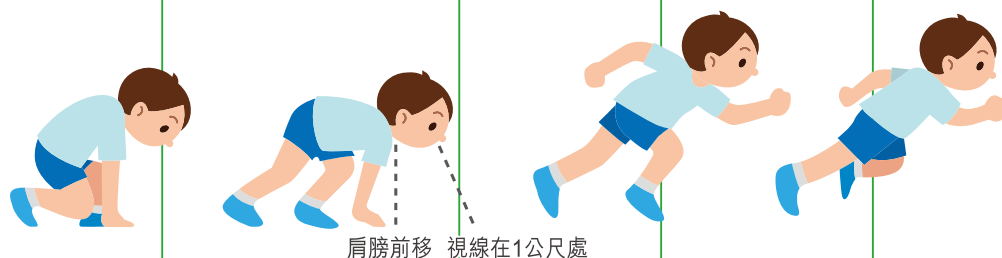
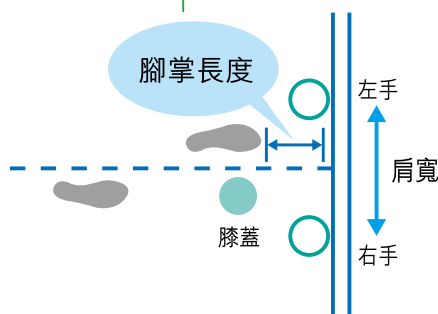
\* 九大共通能力包括: 協作能力、明辨性思考能力、解決問題能力、溝通能力、運用資訊科技能力、自我管理能力和創造力、數學能力和自學能力

# 價值觀和態度包括: 堅毅、尊重他人、責任感、國民身份認同、承擔精神、關愛和誠信

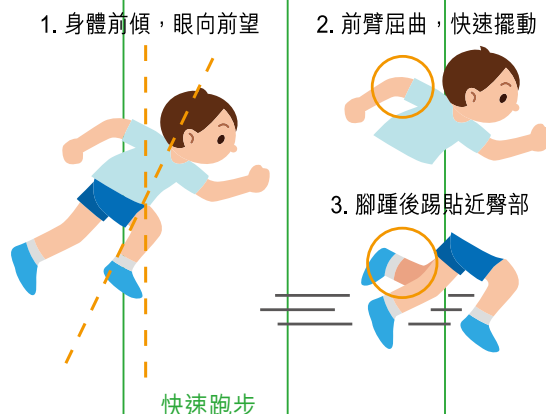


# 三年級下學期 體育科 教學計劃進度表

| 周次 | 日期 | 所需課節 | 單元主題                                                                | 六大學習範疇重點                                                                           |                                                                                                         |                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                      |
|----|----|------|---------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |    |      |                                                                     | 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                                                                                                                              |
| 略  | 略  | 1    | 身高及體重量度                                                             |                                                                                    | 學生能<br>1. 認識身高和體重跟身體健康的關係<br>2. 讓學生了解自己的身體健康狀況，提高多做運動的意識，愛惜自己的身體                                        | 學生能遵從教師的指令、遵守課堂規則和尊重同學                                                                                                                                                                | 學生能<br>1. 穿著合適的服裝進行體育活動<br>2. 認識一般空間及個人空間的運用，避免運動時發生意外                                                                               |
|    |    | 2    | 陸運會比賽項目練習(校本活動)<br>移動技能：<br><b>1. 蹲踞式起跑動作</b><br><b>2. 快速跑步(短跑)</b> | 學生能<br>1. 雙臂屈曲，快速跑步<br>2. 聞口號展示正確的蹲踞式起跑動作<br>3. 手腳協調<br>4. 有節奏地擺動手部<br>5. 掌握正確衝線技巧 | 學生能<br>1. 透過跑步增加運動量，刺激循環系統和增強心肺功能，並提高腿部力量、身體的協調性<br>2. 於小息時在「活力廣場」多做運動<br>3. 積極參與sportACT獎勵計劃，課餘多進行體育活動 | 學生能<br>1. 主動協助同學做蹲踞式起跑動作，檢視姿勢是否正確，並提示同學動作要點<br>2. 培養欣賞及多讚賞別人的態度<br>3. 願意接受同學和教師的意見，改善自己表現不足的地方<br><b>陸運會：</b><br>1. 積極、認真和投入參與比賽<br>2. 積極為同社同學打氣，鼓勵同學完成挑戰<br>3. 學習團隊合作及「勝不驕、敗不餒」的體育精神 | 學生能<br>1. 在進行跑步訓練前和後，多作腿部伸展，減少跑步時受傷的機會，幫助肌肉復原<br>2. 在安全的環境下練習跑步，注意一般空間和個人空間的運用，避免碰撞<br>3. 明白陸運會當日需注意的事項<br>4. 明白參加陸運會比賽項目(短跑)時應注意的事項 |

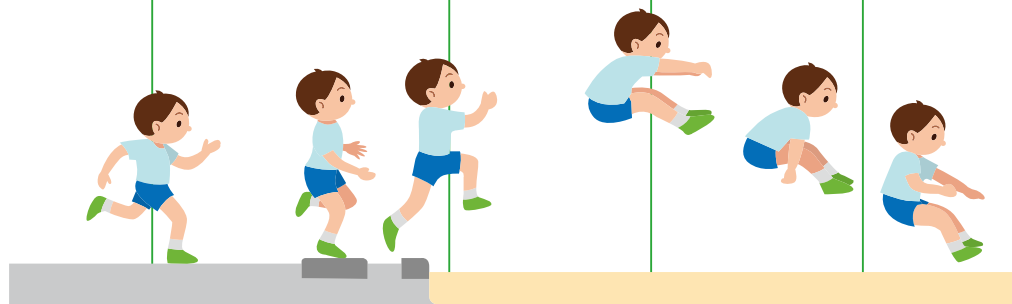


| 活動知識                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 審美能力                                                                       | 評估方法             | *共通能力                                                                                                          | #價值觀和態度                                                                                               | 備註    | 實際進度 / 教學檢討 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------------|
| 學生能<br>1. 明白體育課的常規和注意事項<br>2. 認識一般空間及個人空間                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 學生能穿著整齊合適的服裝，認識整潔是美                                                        | 課堂觀察             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 協作能力</li> <li>• 自我管理能力</li> </ul>                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 責任感</li> <li>• 尊重他人</li> <li>• 關愛</li> </ul>                 | 下學期開始 | 進度完成        |
| 學生能<br>1. 認識起跑動作的口號：起跑動作包括「各就位」、「預備」、「鳴槍起跑」出發<br>2. 認識蹲踞式起跑動作的動作要點：<br>i. 「各就位」<br>• 先取好前腳的位置，距離起跑線後1~1.5個腳掌，並固定<br>• 再取好後腳的位置，距離起跑線後2個腳掌，並固定<br>• 最後固定雙手，拇指與其他四指分開置於起跑線後，雙手與肩寬或稍寬<br>• 身體重心放在兩手與前腳<br>ii. 「預備」<br>• 臂部提起，略高於肩<br>• 兩手撐直，身體重心前移，肩膀於起跑線前<br>• 全身放鬆，集中注意力，視線於起跑線前1公尺處，靜止不動<br>iii. 「鳴槍起跑」<br>• 後腳用力蹬、前腳迅速前抬<br>• 兩臂用力擺動，身體前傾<br>3. 認識快速跑步(短跑)的動作要點及詞彙：<br>i. 身體前傾，眼向前望<br>ii. 雙臂屈曲、快速跑步<br>iii. 腳踵後踢貼近臀部<br>4. 認識短步的名詞，如蹲踞式起跑、偷步、前擺、後蹬<br><b>陸運會：</b><br>認識60米短跑的比賽規則 | 學生能<br>1. 欣賞同學優美的跑步動作的表現<br>2. 掌握優美的跑步動作的特點<br>3. 運用適當的詞彙，指出同學動作的優點及可改善的地方 | 1. 課堂觀察<br>2. 提問 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 溝通能力</li> <li>• 協作能力</li> <li>• 明辨性思考能力</li> <li>• 自我管理的能力</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 責任感</li> <li>• 承擔精神</li> <li>• 尊重他人</li> <li>• 堅毅</li> </ul> |       | 進度完成        |



# 三年級下學期 體育科 教學計劃進度表

| 周次 | 日期 | 所需課節 | 單元主題                                              | 六大學習範疇重點                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                     |
|----|----|------|---------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |    |      |                                                   | 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                                                                                                                                                                                             |
| 略  | 略  | 4    | 陸運會比賽項目練習(校本活動)<br>跳遠                             | 學生能 <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 掌握跳遠的動作技巧</li> <li>2. 配合「助跑」、「起跳動作」、「空中動作」及「著地動作」(單足起跳、雙足落地)，展示正確的跳遠動作</li> <li>3. 以正確的路線離開地墊或沙池</li> </ol>                                                                                                                  | 學生能 <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 透過短跑和跳躍增加運動量，刺激循環系統和增強心肺功能，並提高腿部力量、身體的協調性</li> <li>2. 明白良好的平衡力會使我們更加靈活敏捷，行動更得心應手，並減少跌倒受傷的機會</li> <li>3. 積極參與sportACT獎勵計劃，在課餘時間多進行體育活動</li> </ol> | 學生能 <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 培養欣賞及多讚賞別人的態度</li> <li>2. 願意接受同伴的意見</li> <li>3. 於活動及互評時協助有困難的同學，並會鼓勵同伴</li> </ol> <b>陸運會：</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 積極、認真和投入參與比賽</li> <li>2. 積極為同社同學打氣，鼓勵同學完成挑戰</li> <li>3. 學習團隊合作及「勝不驕、敗不餒」的體育精神</li> </ol> | 學生能 <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 在進行跳遠訓練前和後，多作腿部伸展，減少跳遠時受傷的機會，幫助肌肉復原</li> <li>2. 懂得正確搬運地墊的姿勢</li> <li>3. 在安全的環境下練習跳遠</li> <li>4. 明白跳遠時須注意的事項</li> <li>5. 明白在沙池進行跳遠時須注意的安全事項</li> </ol> |
|    |    | 5至6  | 1. 操控用具技能：<br><b>雙手傳接球</b><br>2. 動作概念：<br>力量(強/弱) | 學生能 <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 掌握雙手胸前傳球的動作技巧</li> <li>2. 瞄準目標，胸前傳球至約2至3米遠的目標，並能控制傳球的力量和方向</li> <li>3. 按移動路線，配合橫併步移動，與約2至3米距離的同伴進行胸前傳球</li> <li>4. 眼望來球，張開雙手置胸前，穩接同學傳來之球</li> <li>5. 在移動中以雙手穩接同學傳來之球</li> <li>6. 因應對手的位置和攔截動作，盡快改變自己的移動路線和方向，作出閃避</li> </ol> | 學生能 <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 明白如要急停時達到更穩定，身體的重心要降低(即急停時，膝部和腰部要彎曲)</li> <li>2. 以閃避、急停、變向的活動，提升反應及敏捷度</li> <li>3. 以跑動活動增加運動量，刺激循環系統和增強心肺功能</li> </ol>                           | 學生能 <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 主動協助並提示同伴動作要點，幫助有需要的同學</li> <li>2. 培養欣賞及多讚賞別人的態度</li> <li>3. 培養對球類運動的興趣</li> <li>4. 願意接受別人的意見，反思自己的動作表現，並作出改善</li> <li>5. 培養遵守遊戲規則，並積極投入課堂、認真學習的態度</li> </ol>                                                                    | 學生能 <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 注意個人空間及一般空間的運用，專注傳、接球的同時，也要小心周圍的環境，避免發生意外</li> <li>2. 在適當距離、使用適當力度，進行對傳練習</li> </ol>                                                                  |



| 活動知識                                                                                                                                                                                                                                           | 審美能力                                                                                                                                                                                                                                                   | 評估方法                                                      | *共通能力                                                                                 | #價值觀和態度                                                                                     | 備註  | 實際進度 / 教學檢討                       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----------------------------------|
| <p>學生能</p> <p>1. 認識跳遠的動作要點及詞彙：</p> <p>i. 助跑：能配合有速度之助跑，助跑順暢</p> <p>ii. 起跳動作：以單腳(慣用腳)用力起跳；手腳往前上方抬</p> <p>iii. 空中動作：雙手雙腳前伸配合，接著雙手下壓</p> <p>iv. 著地動作：雙腳同時著地，蹲腿往前</p> <p>v. 向前離開</p> <p>2. 認識跳遠的名詞，如踏板、踏跳腿</p> <p><b>陸運會：</b><br/>初步掌握「跳遠」比賽的規則</p> | <p>1. 欣賞同學優美跳遠的動作</p> <p>2. 掌握優美的跳遠動作的特點</p> <p>3. 運用適當的詞彙，指出同學動作的優點及可改善的地方</p>                                                                                                                                                                        | <p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 提問</p> <p>3. 學生互評</p> <p>4. 教師總評</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>溝通能力</li> <li>協作能力</li> <li>明辨性思考能力</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>責任感</li> <li>承擔精神</li> <li>尊重他人</li> </ul>           |     | <p>1. 進度完成</p> <p>2. 兩班整體表現良好</p> |
| <p>學生能</p> <p>1. 認識雙手胸前傳球的動作要點及詞彙：</p> <p>i. 稍微前後腳，兩膝微屈</p> <p>ii. 雙手持球置於胸前，雙手大拇指相對，手指張開並輕貼於球體，掌心不接觸球</p> <p>iii. 瞄準目標(對方胸部)</p> <p>iv. 撥動手腕</p> <p>v. 後腳踏前一步，將球用力推出</p> <p>vi. 傳球後，雙手快速向傳球方向伸展(手指指向目標)</p> <p>2. 描述雙手傳球時之手部動作的方向及力量的使用</p>    | <p>學生能</p> <p>1. 欣賞同學優美傳球的動作</p> <p>2. 掌握優美的傳球動作的特點</p> <p>3. 運用適當的詞彙，指出同學動作的優點及可改善的地方</p> <p>傳球口訣：</p> <p>1. 膝微屈</p> <p>2. 手置胸</p> <p>3. 撥手腕</p> <p>4. 踏前推</p> <p>5. 指目標</p> <p>接球口訣：</p> <p>1. 兩膝微屈</p> <p>2. 眼望來球</p> <p>3. 張開雙手</p> <p>4. 收球入胸</p> | <p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 提問</p> <p>3. 學生互評</p> <p>4. 教師總評</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>創造力</li> <li>協作能力</li> <li>明辨性思考能力</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>責任感</li> <li>尊重他人</li> <li>堅毅</li> <li>誠信</li> </ul> | 陸運會 | <p>1. 進度完成</p> <p>2. 兩班整體表現良好</p> |

\* 九大共通能力包括：協作能力、明辨性思考能力、解決問題能力、溝通能力、運用資訊科技能力、自我管理能力、創造力、數學能力和自學能力  
# 價值觀和態度包括：堅毅、尊重他人、責任感、國民身份認同、承擔精神、關愛和誠信

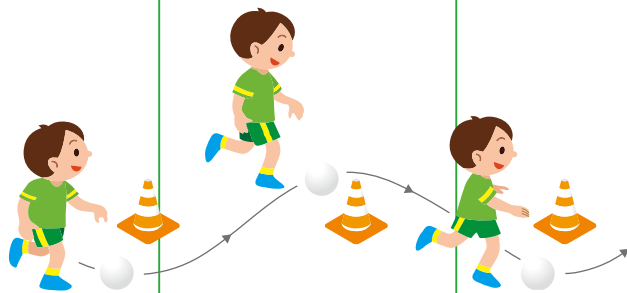
# 三年級下學期 體育科 教學計劃進度表

| 周次 | 日期 | 所需課節  | 單元主題                                                                                                | 六大學習範疇重點                                                                                                                                                     |                                                                   |                                                                                       |                                                                  |
|----|----|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
|    |    |       |                                                                                                     | 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                                                          |
| 略  | 略  | 5至6   |                    | 7. 張開雙手，並因應對手的進攻動作和方向，迅速改變身體方向作出攔截<br>8. 適當地運用運球、雙手胸前傳球、變速跑、閃避和防守的動作技巧於對抗遊戲和達陣遊戲中                                                                            |                                                                   | 6. 透過活動或比賽，培養團隊精神、尊重他人及勇於承擔的態度                                                        |                                                                  |
|    |    | 1     | 體適能訓練：<br>耐力跑                                                                                       | 學生能<br>1. 掌握耐力跑的動作技巧<br>2. 配合腳步的頻率，以口、鼻一起呼吸<br>3. 完成 6分鐘耐力跑測試(心肺耐力測試)                                                                                        | 學生能了解自己目前體適能(心肺功能)的狀況，並加以提升或改善                                    | 學生能<br>1. 服從教師、尊重同學、遵守規則<br>2. 協助同伴完成訓練                                               | 學生能<br>1. 在耐力跑測試前做熱身運動<br>2. 因身體狀況量力而為，不會過度勉強自己進行訓練，避免因過度訓練易造成傷害 |
|    |    | 第二次考試 |                                                                                                     |                                                                                                                                                              |                                                                   |                                                                                       |                                                                  |
|    |    | 試後跟進  |                                                                                                     |                                                                                                                                                              |                                                                   |                                                                                       |                                                                  |
|    |    | 6     | 1. 操控用具技能：<br><b>腳運球</b><br>2. 動作概念：<br>i. 行動(沿著)<br>ii. 路線(直/曲)<br>3. 遊戲概念：<br>i. 接力遊戲<br>ii. 對抗遊戲 | 學生能<br>1. 掌握腳運球的動作技巧<br>2. 以腳內側、腳背或腳外側觸球，接觸點為球之中部<br>3. 瞄準目標，以腳內側或腳背將球傳至約2至3米遠的目標，並能控制踢球的力量和方向<br>4. 以腳掌控停滾地來球<br>5. 沿著指定路線(直/曲)運球前進，並能以腳內側或腳外側改變球的方向(運球的路線) | 學生能<br>1. 以跑動活動增加運動量，刺激循環系統和增強心肺功能<br>2. 透過腳運球、控球活動，增加學生的眼、腳的協調能力 | 學生能<br>1. 主動協助並提示同伴動作要點，幫助有需要的同學<br>2. 培養欣賞及多讚賞別人的態度<br>3. 願意接受他人的意見，並尊重他人，在團體活動中互相合作 | 學生能<br>1. 明白熱身的重要<br>2. 善用場地空間，注意碰撞<br>3. 在進行對抗遊戲時，遵守規則，注意安全     |

| 活動知識                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 審美能力                                                                                                                        | 評估方法                                              | *共通能力                                                                                                  | #價值觀和態度                                                                                   | 備註 | 實際進度 / 教學檢討                                                |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|----|------------------------------------------------------------|
| 3. 認識接球的動作要點及詞彙： <ol style="list-style-type: none"> <li>兩膝微屈</li> <li>眼望來球</li> <li>張開雙手迎球</li> <li>穩接來球，順勢將球收到胸前</li> </ol> 4. 認識手部動作於傳、接球時方向配合的重要           5. 認識對抗遊戲的概念和玩法                                                                                                                                                                 |                                                                                                                             |                                                   |                                                                                                        |                                                                                           |    |                                                            |
| 學生能 <ol style="list-style-type: none"> <li>認識耐力跑訓練能提升心肺耐力</li> <li>認識進行耐力跑的要點及注意事項               <ol style="list-style-type: none"> <li>兩手配合兩腳前後擺動，做有韻律感的交互跑步</li> <li>配合腳步的頻率，以口、鼻一起呼吸</li> <li>身體重心稍降低，抬高膝蓋跑</li> <li>身體不適或跑不動時不可勉強，可以跑步或走步完成</li> </ol> </li> </ol>                                                                        |                                                                                                                             | 1. 課堂觀察<br>2. 測試成績                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>溝通能力</li> <li>協作能力</li> </ul>                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>責任感</li> <li>關愛</li> <li>堅毅</li> <li>誠信</li> </ul> |    | 進度完成                                                       |
| 學生能 <ol style="list-style-type: none"> <li>認識腳運球的動作要點及詞彙：               <ol style="list-style-type: none"> <li>以腳內側、腳背或腳外側運球</li> <li>球應控制於兩步範圍之內</li> <li>能抬頭向前望</li> <li>沿指定路線前進</li> <li>沒有停頓</li> </ol> </li> <li>認識滾球控停的動作要點及詞彙：               <ol style="list-style-type: none"> <li>眼望來球</li> <li>以其中一隻腳的腳底控停來球</li> </ol> </li> </ol> | 學生能 <ol style="list-style-type: none"> <li>欣賞同學優美動作的表現</li> <li>保持運球及滾球控停時動作流暢</li> <li>運用適當的詞彙，指出同學動作的優點及可改善的地方</li> </ol> | 1. 課堂觀察<br>2. 提問<br>3. 學生互評<br>4. 學生自評<br>5. 教師總評 | <ul style="list-style-type: none"> <li>溝通能力</li> <li>協作能力</li> <li>自我管理能力的</li> <li>明辨性思考能力</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>責任感</li> <li>承擔精神</li> <li>尊重他人</li> </ul>         |    | 1. 進度大致完成<br>2. 學生大致掌握動作技巧，雖然因天雨關係，部分課堂活動改為雨天課，但仍能如期進行所有活動 |

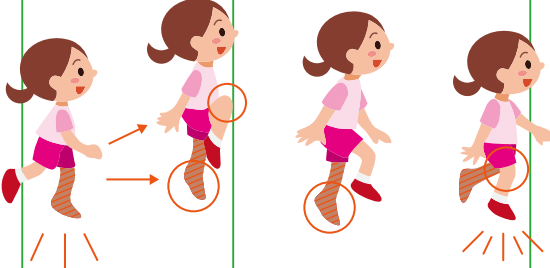


# 三年級下學期 體育科 教學計劃進度表

| 周次 | 日期 | 所需課節 | 單元主題                                                                          | 六大學習範疇重點                                                                                                                     |                                                                                                                                                                 |                                                                                                              |                                                                                                      |
|----|----|------|-------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |    |      |                                                                               | 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                                                                                              |
| 略  | 略  | 6    |                                                                               | 6. 運用閃避、傳球、運球及滾球控停來球的動作技巧於對傳接力遊戲和對抗遊戲中<br> |                                                                                                                                                                 | 4. 培養學生遵守遊戲規則，並積極投入課堂、認真學習的態度<br>5. 進行活動或比賽時，培養學生尊重他人、勇於承擔的態度，提升團體合作及體育精神                                    |                                                                                                      |
|    |    | 4    | 平衡穩定技能：<br><b>後滾翻</b>                                                         | 學生能<br>1. 掌握後滾翻的動作技巧<br>2. 展示正確的後滾翻動作                                                                                        | 學生能<br>1. 藉著展示不同的翻滾及伸展動作，增加平衡及協調能力，加強柔軟度<br>2. 認識「柔軟度」——柔軟度即是關節的伸縮活動範圍良好柔軟度的好處：<br>i. 良好的柔軟度，使關節不易僵硬，身體靈活敏捷<br>ii. 減少因為肌肉緊張而帶來的疲勞和痠痛<br>iii. 提高肌肉的伸縮性，減低運動受傷的機會 | 學生能<br>1. 培養對體操的興趣，並積極投入課堂、認真學習<br>2. 反思自己的表現，並能主動幫助同伴學習，互相改善<br>3. 培養欣賞及多讚賞別人的態度<br>4. 在教師或同學的協助下，敢於嘗試不同的動作 | 學生能<br>1. 在進行地墊活動時注意的安全<br>2. 在進行後滾翻時，依動作要點，以正確的姿勢進行滾翻，避免弄傷頸椎<br>3. 懂得正確搬運軟墊的姿勢<br>4. 在進行墊上活動前做足夠的熱身 |
|    |    | 3    | 1. 移動技能：<br><b>踏跳步</b><br>2. 動作概念：<br>i. 支點平衡 (不同支點的身體造型)<br>ii. 身體形態 (闊大/窄長) | 學生能<br>1. 掌握踏跳步的動作技巧<br>2. 以踏跳步作直線及曲線的移動<br>3. 創作和展示不同形態的身體造型(闊大/窄長)<br>4. 展示不同水平「倒置平衡」的身體造型                                 | 學生能<br>1. 透過跑動活動增加學生的運動量，刺激循環系統和增強心肺功能<br>2. 藉著展示不同的身體造型，增加學生的平                                                                                                 | 學生能<br>1. 主動協助並提示同伴動作要點，幫助有需要的同學<br>2. 培養欣賞及多讚賞別人的態度                                                         | 學生能<br>1. 懂得個人及一般空間的運用，避免碰撞<br>2. 明白身體各部分的活動能力和限制                                                    |

| 活動知識                                                                                                                                                                                                                                                       | 審美能力                                                                                                                                                                   | 評估方法                                   | *共通能力                                  | #價值觀和態度                                   | 備註 | 實際進度 / 教學檢討                                                          |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|----------------------------------------|-------------------------------------------|----|----------------------------------------------------------------------|
| iii. 保持身體平衡<br>3. 掌握腳部的詞彙：腳底(腳掌)、腳內側、腳背或腳外側<br>4. 掌握接力遊戲和對抗遊戲的概念及玩法                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                        |                                        |                                        |                                           |    |                                                                      |
| 學生能<br>1. 認識後滾翻的動作要點及詞彙：<br>i. 屈膝下蹲，雙肘屈曲上舉，雙手放在耳旁，掌心向上，手指向後<br>ii. 身體稍向前傾，低頭收緊下巴，雙膝緊貼胸部<br>iii. 兩腳輕蹬，團身快速向後倒，後腦先著地<br>iv. 肩部接觸地面時，雙手發力推撐<br>v. 平穩站立<br>vi. 滾翻過程順暢，動作優美<br>2. 認識後滾翻時身體與地面接觸的次序：<br>兩腳輕蹬，收下巴後腦著地，接觸的次序：頸、肩、背、雙腳<br>3. 描述動作時使用的路線、方向、動力、肢體等概念 | 學生能<br>1. 欣賞同學優美的前、後滾翻動作<br>2. 掌握優美的前、後滾翻動作的特點(如滾翻過程之順暢性、雙腳緊併、平穩站立)<br>3. 運用適當的詞彙，指出同學動作的優點及可改善的地方<br>後滾翻口訣：<br>1. 雙手朝天放耳邊<br>2. 收緊下巴<br>3. 含胸團緊<br>4. 蹬腳後滾<br>5. 推手站起 | 1. 課堂觀察<br>2. 提問<br>3. 學生互評<br>4. 教師總評 | • 溝通能力<br>• 協作能力<br>• 明辨性思考能力          | • 責任感<br>• 承擔精神<br>• 尊重他人<br>• 堅毅<br>• 誠信 |    | 1. 進度完成<br>2. 整體動作表現理想，有百分之八十的學生不需要教師輔助，也能自行流暢地翻滾                    |
| 學生能<br>1. 認識踏跳步的動作要點：<br>i. 步法正確：一腳踏地，另一腳提膝跳起<br>ii. 提膝時間長<br>iii. 有重踏動作<br>iv. 動作流暢                                                                                                                                                                       | 學生能<br>1. 了解控制和協調動作能使動作流暢和產生美感<br>2. 欣賞同學優美動作和身體造型創作                                                                                                                   | 1. 課堂觀察<br>2. 提問<br>3. 學生互評<br>4. 教師總評 | • 溝通能力<br>• 創造力<br>• 協作能力<br>• 明辨性思考能力 | • 責任感<br>• 承擔精神<br>• 尊重他人<br>• 誠信<br>• 堅毅 |    | 1. 進度完成<br>2. 兩班皆有個別學生的能力差異較大，對踏跳步動作掌握感困難，身體協調能力較弱，需要減少對相關學生作動作句子的要求 |

# 三年級下學期 體育科 教學計劃進度表

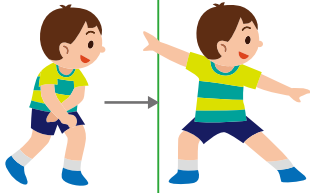
|    |    |      |                                                                                                     | 六大學習範疇重點                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                    |                                                                  |
|----|----|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| 周次 | 日期 | 所需課節 | 單元主題                                                                                                | 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                                                          |
| 略  | 略  | 3    | iii. 倒置平衡<br><br> | 5. 配合韻律節奏變化身體的形態，並創作不同水平或身體形態的造型<br>6. 配合韻律節奏，串連踏跳步及不同形態的身體造型，建構動作句子                                                                                                     | 衡及協調能力，加強柔軟度<br>3. 明白平衡力對人們的生活非常重要，它能幫助我們維持不同姿勢，在任何運動中均需要平衡力<br>4. 認識「柔軟度」——柔軟度即是關節的伸縮活動範圍良好柔軟度的好處：<br>i. 良好的柔軟度，使關節不易僵硬，身體靈活敏捷<br>ii. 減少因為肌肉緊張而帶來的疲勞和痠痛<br>iii. 提高肌肉的伸縮性，減低運動受傷的機會 | 3. 積極參與課堂活動，並主動表達自己的想法和意見，認真學習<br>4. 願意接受他人的意見，反思自己的動作表現，並作出改善<br>5. 透過小組協作活動，培養協作精神及尊重他人的態度                       | 3. 在進行劇烈跑動練習前和後，多做腿部伸展，減少受傷的機會，幫助肌肉復原                            |
|    |    | 年終考試 |                                                                                                     |                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                    |                                                                  |
|    |    | 試後跟進 |                                                                                                     |                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                    |                                                                  |
|    |    | 4至5  | 1. 雙人律動及連串動作組合(配合韻律)<br>2. 動作概念：<br>i. 行動(同步/帶領/跟隨/對比/「鏡子」動作)<br>ii. 相互平衡                           | 學生能<br>1. 配合音樂拍子作身體律動<br>2. 在雙人律動中，配合韻律變化身體形態及展示不同的移動技能<br>3. 在雙人律動中展示「同步」、「帶領」、「跟隨」、「對比」、「鏡子」及「相互平衡」的雙人動作或身體造型<br>4. 在小組二人中合作構思連串動作組合：配合移動路線，串連不同的身體造型、動作及移動技能，建構雙人動作組合 | 學生能<br>1. 藉著展示不同的身體造型及平衡動作，增加平衡及協調能力，加強柔軟度<br>2. 明白平衡力對人們的生活非常重要，它能幫助人們維持不同姿勢，在任何運動中均需要平衡力                                                                                          | 學生能<br>1. 對同學的動作表示欣賞及讚賞，能在旁學習同學的優點動作<br>2. 培養對律動的興趣，並積極投入課堂、認真學習<br>3. 反思自己的表現，並能主動幫助同伴學習，互相改善<br>4. 培養欣賞及多讚賞別人的態度 | 學生能<br>1. 懂得空間的運用，避免碰撞<br>2. 明白身體各部分的活動及限制<br>3. 在進行活動前做足夠的熱身或伸展 |

| 活動知識                                                                                                                                                                                                                                              | 審美能力                                                    | 評估方法 | *共通能力 | #價值觀和態度 | 備註 | 實際進度 / 教學檢討             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|------|-------|---------|----|-------------------------|
| 2. 掌握支點平衡及身體形態的概念，並能分辨不同支點、形態的身體造型<br>3. 掌握倒置平衡概念，並能分辨不同水平的倒置平衡<br>高水平：肩膊或以上的高度<br>中水平：膝蓋至肩膊的高度<br>低水平：膝蓋以下的高度<br>4. 認識連串動作組合的要點及詞彙：<br>i. 有明顯的起始及結束造型<br>ii. 以踏跳步作移動<br>iii. 展示不同身體形態或水平的造型<br>iv. 展示不同的移動路線<br>v. 連接暢順<br>5. 讓學生明白韻律活動首要配合音樂或拍子 | 3. 掌握優美的身體造型創作及動作串連動作的特點<br>4. 運用適當的詞彙，指出同學動作的優點及可改善的地方 |      |       |         |    | 3. 加入同儕支援有助能力稍遜學生改善學習情況 |

|                                                                                                                                                                       |                                                                                |                             |                                                                                                   |                                   |                                                                                              |                                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| 學生能<br>1. 認識連串動作組合的要點及詞彙：<br>i. 有明顯的起始及結束造型<br>ii. 選擇合適的移動技能，並展示不同的移動路線<br>iii. 二人同時展示不同的動作及身體形態的造型<br>iv. 每個造型有明顯的身體形態或水平對比；或是鏡面動作<br>v. 連接暢順<br>2. 認識雙人律動動作組合的要點及詞彙 | 學生能<br>1. 了解控制和協調動作能使動作流暢和產生美感<br>2. 欣賞小組同學的創作和優美動作表現<br>3. 運用適當的詞彙，指出同學動作的優劣點 | 1. 課堂觀察<br>2. 提問<br>3. 學生互評 | • 溝通能力<br>• 創造力<br>• 協作能力<br>• 明辨性思考能力                                                            | • 責任感<br>• 承擔精神<br>• 尊重他人<br>• 堅毅 | <br>有恰當表情 | 1. 因三年級試後安排，兩班只上了4節<br>2. 進度完成，大部分學生積極參與課堂討論及創作活動 |
|                                                                                                                                                                       |                                                                                |                             | <br>兩人動作有明顯對比 |                                   |                                                                                              |                                                   |

\* 九大共通能力包括：協作能力、明辨性思考能力、解決問題能力、溝通能力、運用資訊科技能力、自我管理能力和創造力、數學能力和自學能力  
 # 價值觀和態度包括：堅毅、尊重他人、責任感、國民身份認同、承擔精神、關愛和誠信

## 三年級下學期 體育科 教學計劃進度表

| 周次 | 日期 | 所需課節 | 單元主題                                                                                          | 六大學習範疇重點                                                                                     |        |                                                |         |
|----|----|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|--------|------------------------------------------------|---------|
|    |    |      |                                                                                               | 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 |
| 略  | 略  | 4至5  | <br>動作配合音樂節奏 | <br>展示不同動作 |        | 5. 於雙人小組創作活動中，主動表達自己的想法和意見的同時，也能尊重他人的意見，學習互相合作 |         |
|    |    |      |                                                                                               |                                                                                              |        |                                                | 試後活動    |

修訂自聖公會聖約瑟小學

| 活動知識                                                                                  | 審美能力 | 評估方法 | *共通能力 | #價值觀和態度 | 備註 | 實際進度 / 教學檢討 |
|---------------------------------------------------------------------------------------|------|------|-------|---------|----|-------------|
| 3. 說出及辨別「同步」、「帶領」、「跟隨」、「對比」、「鏡子」動作、「相互平衡」的動作概念<br>4. 分辨個人及一般空間、不同方向移動(前/後、左/右及逆時針)的區別 |      |      |       |         |    |             |
|                                                                                       |      |      |       |         |    |             |

\* 九大共通能力包括：協作能力、明辨性思考能力、解決問題能力、溝通能力、運用資訊科技能力、自我管理能力、創造力、數學能力和自學能力

# 價值觀和態度包括：堅毅、尊重他人、責任感、國民身份認同、承擔精神、關愛和誠信



## 第三章 教學設計示例

### 示例一：步行 (配合韻律)

|         |                                                                                                                                     |                                                                                                                                                        |      |
|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 參與學校名稱： | 基督教宣道會宣基小學                                                                                                                          |                                                                                                                                                        |      |
| 啟導學校名稱： | 聖公會聖約瑟小學                                                                                                                            |                                                                                                                                                        |      |
| 班別：     | 一年級                                                                                                                                 | 全班人數：                                                                                                                                                  | 27人  |
| 單元共需教節： | 2.5                                                                                                                                 | 每教節時間：                                                                                                                                                 | 70分鐘 |
| 單元主題：   | 移動技能—步行 (配合韻律)                                                                                                                      |                                                                                                                                                        |      |
| 學生已有知識： | 學生已<br>1. 有步行及互評的經驗<br>2. 學習部分身體形態及水平等動作概念，並曾創作不同身體形態的造型                                                                            |                                                                                                                                                        |      |
| 單元目標：   | 體育技能                                                                                                                                | 學生能<br>1. 配合韻律節奏，展示向前、後步行的動作技巧<br>2. 配合韻律節奏，變化身體的形態，創作及展示不同水平或身體形態的造型<br>3. 配合韻律節奏，把步行及不同身體形態的造型串連起來，自行建構動作句子<br>4. 配合韻律節奏，在雙人活動中掌握「帶領」、「跟隨」及「鏡子」動作的概念 |      |
|         | 健康及體適能                                                                                                                              | 學生能了解多做運動對身體的好處                                                                                                                                        |      |
|         | 運動相關的價值觀和態度                                                                                                                         | 學生能<br>1. 主動協助並提示同伴動作要點，幫助有需要的同學<br>2. 虛心接受同學的意見<br>3. 於活動中互相合作及尊重他人的意見                                                                                |      |
|         | 安全知識及實踐                                                                                                                             | 學生能認識場地可用的空間                                                                                                                                           |      |
|         | 活動知識                                                                                                                                | 學生能<br>1. 認識連串動作組合的要點及詞彙<br>2. 認識及分辨「帶領」、「跟隨」、「鏡子」動作的概念                                                                                                |      |
|         | 審美能力                                                                                                                                | 學生能指出同學所展示動作的優點及可改善的地方                                                                                                                                 |      |
| 動作概念：   | 空間 (範圍) — 個人空間/一般空間；空間 (路線) — 直線；空間 (方向) — 前/後；空間 (水平) — 高/中/低<br>身體 (身體形態) — 闊大/窄長/團身/扭體<br>關係 (組織) — 個人/雙人；關係 (行動) — 帶領/跟隨、「鏡子」動作 |                                                                                                                                                        |      |

## 課堂目標及評估安排

| 重點   | 第一節                                                                                                                                                                                     | 第二節                                                                                                                                                | 第三節                                                                                                                           | 備註                                                                                     |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
| 體育技能 | <b>學生能</b><br>1. 掌握原地踏步和向前步行的動作技巧<br>2. 配合韻律節奏，作向前步行及原地踏步<br>3. 配合韻律節奏，展示伸展的動作(闊大、窄長的身體形態)及捲曲的動作(團身、扭體的身體形態)<br>4. 配合韻律節奏，變化身體形態，並把步行動作及不同的水平和身體形態的造型串連起來<br>5. 於小組活動中展示及分辨「帶領」、「跟隨」的動作 | <b>學生能</b><br>1. 配合韻律節奏，以步行作直線的移動<br>2. 於小組活動中展示及分辨「帶領」、「跟隨」及「鏡子」動作的概念<br>3. 配合韻律節奏，變化身體形態，並作不同的水平和身體形態的造型<br>4. 配合韻律節奏，把步行及不同身體形態的造型串連起來，自行建構動作句子 | <b>學生能</b><br>1. 配合韻律節奏，更熟練地以步行作直線的移動<br>2. 配合韻律節奏，於小組活動中靈活地展示「帶領」、「跟隨」及「鏡子」動作的概念<br>3. 配合韻律節奏，更熟練地以步行及不同身體形態的造型串連起來，自行建構動作句子 | <b>連串動作組合要求：</b><br>• 有明顯的起始及結束造型<br>• 配合韻律節奏，以步行作移動<br>• 配合韻律節奏，展示不同身體形態的造型<br>• 連接暢順 |
| 活動知識 | <b>學生能</b><br>1. 掌握四個身體形態(闊大、窄長、團身、扭體)及水平(高、中、低)的動作概念及詞彙<br>2. 認識及分辨「帶領」、「跟隨」的動作概念<br>3. 認識連串動作組合的要點及詞彙：<br>i. 有明顯的起始及結束造型<br>ii. 以步行作移動<br>iii. 展示不同身體形態的造型<br>iv. 連接暢順                | <b>學生能</b><br>1. 掌握及分辨四個身體形態(闊大、窄長、團身、扭體)及水平(高、中、低)的動作概念及詞彙<br>2. 認識及分辨「帶領」、「跟隨」及「鏡子」的動作概念<br>3. 認識連串動作組合的要點及詞彙(要點見前)                              | <b>學生能</b><br>1. 掌握及分辨四個身體形態(闊大、窄長、團身、扭體)及水平(高、中、低)的動作概念及詞彙<br>2. 認識及分辨「帶領」、「跟隨」及「鏡子」的動作概念<br>3. 認識連串動作組合的要點及詞彙(要點見前)         |                                                                                        |

## 課堂目標及評估安排

| 課節重點     | 第一節                                                                                         | 第二節                                                                                         | 第三節                                                                                         | 備註 |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| * 價值觀和態度 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 尊重他人</li> <li>• 責任感</li> </ul>                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 尊重他人</li> <li>• 責任感</li> <li>• 關愛</li> </ul>       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 承擔精神</li> <li>• 堅毅</li> </ul>                      |    |
| # 共通能力   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 溝通能力</li> <li>• 協作能力</li> <li>• 明辨性思考能力</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 溝通能力</li> <li>• 協作能力</li> <li>• 明辨性思考能力</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 溝通能力</li> <li>• 協作能力</li> <li>• 明辨性思考能力</li> </ul> |    |
| 評估方法     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 教師觀察</li> <li>• 提問</li> </ul>                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 教師觀察</li> <li>• 學生互評</li> <li>• 提問</li> </ul>      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 教師觀察</li> <li>• 學生互評</li> <li>• 提問</li> </ul>      |    |

\* 價值觀和態度包括：堅毅、尊重他人、責任感、國民身份認同、承擔精神、關愛、誠信

# 共通能力包括：協作能力、明辨性思考能力、解決問題能力、溝通能力、運用資訊科技能力、自我管理能力、創造力、數學能力、自學能力

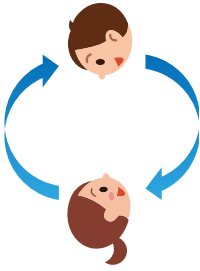
## 課堂活動安排

| 重點   | 第一節 (70分鐘)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 第二節 (70分鐘)                                                                                                                                                                                                                                                                       | 第三節 (35分鐘)                                                                                                      |
|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 課節   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                 |
| 引入活動 | <ol style="list-style-type: none"> <li>自由於空間以步行作移動，聞指令停步，並按教師指示作不同的身體造型(大樹、花朵、兔子、長頸鹿)，聞指令轉換造型(4拍轉一個造型)</li> <li>跟隨搖鼓拍子，嘗試以腳部不同的位置(前腳掌、腳跟、腳外側)及以不同的水平(高、中、低)來步行，聞指令停步，按教師指令轉換造型(4拍轉一個造型)</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                              | <ol style="list-style-type: none"> <li>學生溫習隨《楊基舞》音樂，逢第1拍拍掌一下</li> <li>學生重溫音樂前奏，然後原地踏步8拍及每8拍做出不同的身體形態造型</li> <li>學生隨音樂向空位步行8拍，第二個8拍在原地停頓，做出不同水平或身體形態的造型</li> </ol>                                                                                                                | <p>學生重溫音樂前奏，然後原地踏步8拍及每8拍做出不同的身體形態造型</p>                                                                         |
| 主題發展 | <p><b>活動一：身體形態創作</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li><b>團身(球狀)形態：</b>學生捲曲身體，展示球狀形態，另嘗試創作和展示其他球狀形態(身體其他部分觸地作球狀)<br/>註：造型必須有變化、跟之前所做的不同</li> <li><b>扭體形態：</b>學生站立，腳不移動，然後向後望，展示扭體形態。著學生再向後望多一點，將扭曲程度加大，加入腳及手部扭曲，像「扭毛巾」一樣。最後，展示不同水平的扭體形態</li> <li><b>闊大形態：</b>二人一組(一人為A，一人為B)二人輪流作出不同形態和水平的闊大伸展動作。一人將其中一隻腳踏在圈內，其他身體部分盡量向外伸展，離開呼拉圈範圍，可以不同水平，做出闊大的動作，動作需停頓3秒。A先做，B作觀察，兩人動作不可重複</li> <li><b>窄長形態：</b>在圈內扮作一支窄長鉛筆，可以不同水平，動作需停頓3秒</li> </ol> | <p><b>活動一：連串動作組合(配合韻律向前/後步行及創作造型)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>二人一組，學生跟隨搖鼓節拍直線向前步行，並配合開始及結束，每8拍轉動作(前行→造型→前行→造型→轉身→前行→造型→前行→造型)</li> <li>同(1)，跟隨音樂練習(步行時可以用不同的水平前進)</li> <li>同(1)及(2)，改作向後步行</li> <li>跟隨音樂步行及做身體造型，每8拍自行轉換步行方向<br/>(直線前行→造型→直線後行→造型)</li> </ol> | <p><b>活動一：溫習連串動作組合(配合韻律向前/後步行及造型)</b></p> <p>二人一組，面對面而立，學生跟隨音樂步行及作不同的身體造型，每8拍自行轉換步行方向<br/>(直線後行→造型→直線前行→造型)</p> |

## 課堂活動安排

| 重點   | 第一節 (70分鐘)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 第二節 (70分鐘)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 第三節 (35分鐘) |
|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| 主題發展 | <p><b>活動二：配合韻律節奏步行</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>學生跟隨教師音樂節拍做動作；如老師拍手，學生拍手，老師亦可拍打其他身體部分</li> <li>學生隨《楊基舞》音樂，逢第1拍拍掌一下</li> <li>教師讓學生聽音樂前奏，共有16拍，並用手指擺動來數拍子，重複聆聽，讓學生熟悉並能自行數節拍</li> <li>配合教師搖鼓節拍，模仿士兵原地踏步，手可前後擺動、作敬禮狀、拍手、向前行、轉圈或其他動作</li> <li>同 (1)，跟隨音樂練習</li> <li>配合教師節拍，模仿士兵原地踏步/向前行，手可隨意擺動/做動作</li> <li>隨音樂節拍移動，自行模仿士兵原地踏步/向前步行，手可隨意擺動/做動作</li> <li>隨音樂節拍移動，並依教師指令變換步行或原地踏步 (踏步時手作敬禮狀或其他動作)</li> </ol> <p><b>活動三：配合韻律節奏不同的身體造型</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>配合教師節拍，學生以4拍連續做出不同身體造型 (闊大、窄長、團身、扭體等動作)。聞指令，轉動作，動作要跟之前不同</li> <li>同 (1)，跟隨音樂練習</li> </ol> | <p><b>活動二：充電子公仔 (連串動作)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>帶領跟隨的動作概念 <ol style="list-style-type: none"> <li>二人一組，二人前後排站立</li> <li>前者作帶領者、後者跟隨前者做動作</li> <li>跟隨搖鼓/音樂節奏，作下述連串動作組合： <ul style="list-style-type: none"> <li>向前或向後作直線步行 (步行時，雙手可擺動或配合節奏自由律動)</li> <li>原地踏步 (踏步時，雙手可擺動或配合節奏自由律動)</li> <li>身體造型的創作</li> </ul> </li> </ol> </li> <li>兩人的造型創作要有不同 <ul style="list-style-type: none"> <li>身體造型創作部分不依帶領/跟隨的動作概念</li> <li>聞指令轉換角色</li> </ul> </li> </ol> <p><b>2.「鏡子」動作的概念</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>二人面對面而立</li> <li>跟隨搖鼓/音樂節奏，作下述連串動作組合： <ul style="list-style-type: none"> <li>一人向前行，另一人向後行 (步行時，雙手可擺動或配合節奏自由律動)</li> <li>原地踏步 (踏步時，雙手可擺動或配合節奏自由律動) 身體造型的創作</li> </ul> </li> <li>兩人的造型創作要有不同 <ul style="list-style-type: none"> <li>聞指令轉換角色</li> </ul> </li> </ol> <p>註：需給予學生時間商討動作</p> |            |
|      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |            |

## 課堂活動安排

| 重點   | 第一節 (70分鐘)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 第二節 (70分鐘)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 第三節 (35分鐘)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|      | <p><b>活動一：連串動作創作 (步行及造型)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 二人一組，前奏16拍，學生一起擺動手指數拍子，然後每組第一位同學，配合教師節拍，模仿士兵向前步行(8拍)</li> <li>2. 聞指令留在原位踏步敬禮/手可隨意擺動/做其他動作 (8拍)</li> <li>3. 再模仿士兵向前步行 (8拍)</li> <li>4. 聞指令留在原位連續做兩個不同身體造型動作 (闊大、窄長、團身、扭體等動作) (8拍)</li> <li>5. 同上，跟隨音樂練習</li> </ol> <p><b>活動二：充電公仔 (前後跟隨組合)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學生二人一組，前後站立，A帶領、B跟隨，配合教師節拍，模仿士兵一同向前步行或原地踏步或做身體造型(共32拍)</li> <li>2. 做身體造型時，二人動作要不相同</li> <li>3. 聞指令，由B帶領；重覆練習</li> <li>4. 同上，跟隨音樂練習</li> </ol> | <p><b>活動一：連串動作創作</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 二人一組，學生自行組合連串動作 (必須包括步行及造型)，提示學生可以有不同方向、水平及雙人活動站立方法</li> <li>2. 著學生示範及檢視同學的動作，並提問動作要點</li> <li>3. 學生自行建構動作句子，並練習動作</li> </ol> <p><b>活動二：充電公仔 (面對面而立組合)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 二人一組，面對面而立，原地用身體擺動數前奏拍子 (16拍)</li> <li>2. 第一位同學直線後行→造型→直線前行→造型，返回原位) (32拍)</li> <li>3. 然後用16拍，二人順時針方向踏步轉位置</li> </ol>  <ol style="list-style-type: none"> <li>4. 第二位同學直線後行→造型→直線前行→造型，返回原位) (32拍)</li> <li>5. 然後用16拍，二人向順時針方向踏步轉位置</li> <li>6. 著學生示範及檢視同學的動作，並提問動作要點</li> </ol> | <p><b>活動一：連串動作創作</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 二人一組，面對面而立，原地用身體擺動數前奏拍子 (16拍)</li> <li>2. 第一位同學直線後行→造型→直線前行→造型，返回原位) (32拍) 另一位同學原地踏步→造型→原地踏步→造型</li> <li>3. 然後用16拍，二人順時針方向踏步轉位置 (第二位同學站在前面)</li> <li>4. 第二位同學直線後行→造型→直線前行→造型，返回原位) (32拍) 另一位同學原地踏步→造型→原地踏步→造型</li> <li>5. 然後用16拍，二人順時針方向踏步轉位置 (面對面而立)</li> <li>6. 二人同時直線移動 (一人向前行，另一人向後行)→造型→二人同時返回原位「(一人向前行，另一人向後行)→造型」(32拍)</li> <li>7. 二人所做的造型均不相同</li> <li>8. 著學生示範及檢視同學的動作，並提問動作要點</li> </ol> |
| 應用活動 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 整理活動 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 舒緩活動——作戰與休息 (作戰-收緊全身肌肉，休息-全身放鬆)</li> <li>2. 提問及總結要點</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 舒緩活動——搖手搖頭</li> <li>2. 提問及總結要點</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 舒緩活動——作戰與休息 (作戰-收緊全身肌肉，休息-全身放鬆)</li> <li>2. 提問及總結要點</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

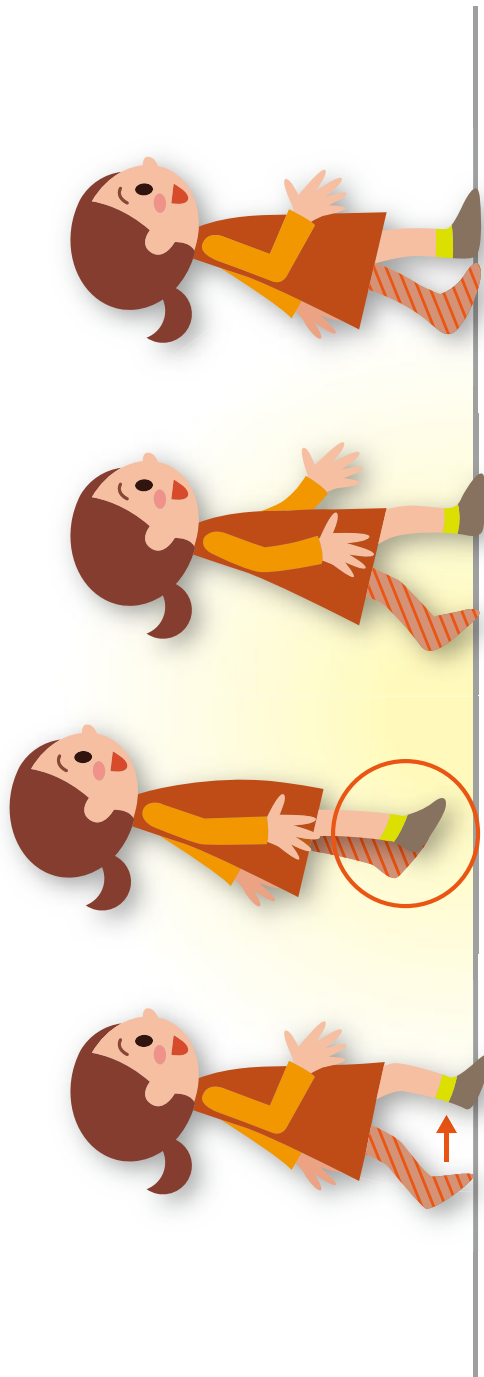


## 示例二：跑馬步

|         |                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                       |      |
|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 參與學校名稱： | 浸信會沙田圍呂明才小學                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                       |      |
| 啟導學校名稱： | 基督教宣道會宣基小學                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                       |      |
| 班別：     | 一年級                                                                                                                    | 全班人數：                                                                                                                                                                                                 | 33人  |
| 單元共需教節： | 4                                                                                                                      | 每教節時間：                                                                                                                                                                                                | 35分鐘 |
| 單元主題：   | 移動技能——跑馬步                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                       |      |
| 學生已有知識： | <p>學生已</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學習有關身體形態、水平及支點平衡等動作概念，並曾創作不同身體形態的造型</li> <li>2. 有互評的經驗</li> </ol> |                                                                                                                                                                                                       |      |
| 單元目標：   | 體育技能                                                                                                                   | <p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 掌握跑馬步的動作技巧</li> <li>2. 創作不同水平或身體形態的身體造型</li> <li>3. 配合4/4韻律（《我有10個好朋友》），展示跑馬步及不同的身體形態</li> <li>4. 配合4/4韻律及移動路線，串連跑馬步及不同形態的身體造型，建構動作句子</li> </ol> |      |
|         | 健康及體適能                                                                                                                 | <p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 透過身體的不同型態及造型，加強柔軟度</li> <li>2. 透過移動活動，增加活動量</li> </ol>                                                                                           |      |
|         | 運動相關的價值觀和態度                                                                                                            | <p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 培養對律動的興趣，並積極投入課堂、認真學習</li> <li>2. 主動幫助同學學習，互相改善</li> <li>3. 培養欣賞及多讚賞別人的態度</li> <li>4. 透過小組協作活動，培養尊重他人的態度</li> </ol>                              |      |
|         | 安全知識及實踐                                                                                                                | <p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 懂得空間的運用，避免碰撞</li> <li>2. 明白身體各部分的活動能力和限制</li> </ol>                                                                                              |      |

## 示例二：跑馬步

|       |         |                                                                                                                                    |
|-------|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 單元目標： | 活動知識    | 學生能 <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識和說出跑馬步的動作要點</li> <li>2. 認識和說出連串動作組合的要點及詞彙</li> <li>3. 認識個人、一般空間及不同方向的區別</li> </ol> |
|       | 審美能力    | 學生能 <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 懂得欣賞同學的身體形態及造型</li> <li>2. 通過觀察和評價，提升學生對優美事物的敏銳感覺</li> </ol>                         |
| 動作概念： | 空間 (範圍) | 一個人空間/一般空間；空間 (路線) — 直線/曲線；空間 (水平) — 高/中/低                                                                                         |
|       | 空間 (方向) | 前/後、左/右、逆時針；動力 (時間) — 快/慢；                                                                                                         |
|       | 關係 (組織) | 一個人/雙人小組；關係 (行動) — 帶領/跟隨                                                                                                           |



## 課堂目標及評估安排

| 課節重點     | 第一節<br>掌握跑馬步動作、<br>認識不同的身體形態                                                                                                       | 第二節<br>認識「帶領」、「跟隨」、<br>初步認識連串動作句子                                                                  | 第三節<br>認識「帶領」、「跟隨」及逆時針<br>方向、跑馬步連串動作句子創作                                                                                              | 第四節<br>同儕互評                                                  |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| 體育技能     | <b>學生能</b><br>1. 掌握跑馬步的動作技巧<br>2. 變化身體的形態，自行建構及創作不同造型                                                                              | <b>學生能</b><br>1. 掌握跑馬步的動作技巧<br>2. 以跑馬步作不同路線及方向的移動<br>3. 於雙人活動中展示帶領及跟隨<br>4. 串連跑馬步及不同形態的身體造型，建構動作句子 | <b>學生能</b><br>1. 配合4/4韻律，展示跑馬步及變化身體形態，創作不同的身體造型<br>2. 運用用具，並配合4/4韻律，設計不同的移動路線，並串連跑馬步及不同身體形態，建構動作句子                                    | <b>學生能</b><br>1. 配合4/4韻律，展示跑馬步及變化身體形態，串連動作句子<br>2. 掌握同儕互評的技巧 |
| 活動知識     | <b>學生能</b><br>1. 說出跑馬步的動作要點：<br>i. 步法正確 (前腳踏出，後腳跟上)<br>ii. 有騰空<br>iii. 沒有停頓<br>iv. 動作流暢<br>2. 認識身體形態(闊大/窄長/扭體)及水平 (高/中/低) 的動作概念及詞彙 | <b>學生能</b><br>1. 說出跑馬步的動作要點 (要點見前)<br>2. 認識「跟隨」的動作概念及詞彙<br>3. 認識個人及一般空間、順逆時針方向的概念                  | <b>學生能</b><br>1. 說出連串動作組合的要點：<br>i. 有明顯的起始及結束造型<br>ii. 以跑馬步作移動<br>iii. 展示不同身體形態或水平的造型<br>iv. 展示不同的移動路線<br>v. 連接暢順<br>2. 說出「跟隨」的動作概念詞彙 | <b>學生能</b><br>1. 認識並指出評估準則<br>2. 說出同儕互評時應注意的事項               |
| * 價值觀和態度 | • 尊重他人<br>• 關愛                                                                                                                     | • 尊重他人<br>• 關愛                                                                                     | • 堅毅<br>• 責任感                                                                                                                         | • 尊重他人<br>• 承擔精神                                             |

## 課堂目標及評估安排

| 課節重點   | 第一節<br>掌握跑馬步動作、<br>認識不同的身體形態                                                      | 第二節<br>認識「帶領」、「跟隨」、<br>初步認識連串動作句子                                                     | 第三節<br>認識「帶領」、「跟隨」及逆時針<br>方向、跑馬步連串動作句子創作                                              | 第四節<br>同儕互評                                                                           |
|--------|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| # 共通能力 | <ul style="list-style-type: none"> <li>溝通能力</li> <li>協作能力</li> <li>創造力</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>溝通能力</li> <li>協作能力</li> <li>明辨性思考能力</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>溝通能力</li> <li>協作能力</li> <li>明辨性思考能力</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>溝通能力</li> <li>協作能力</li> <li>明辨性思考能力</li> </ul> |
| 評估方法   | <ul style="list-style-type: none"> <li>課堂觀察</li> <li>提問</li> </ul>                | <ul style="list-style-type: none"> <li>課堂觀察</li> <li>提問</li> </ul>                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>課堂觀察</li> <li>提問</li> </ul>                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>課堂觀察</li> <li>提問</li> <li>同儕互評</li> </ul>      |

\* 價值觀和態度包括：堅毅、尊重他人、責任感、國民身份認同、承擔精神、關愛、誠信

# 共通能力包括：協作能力、明辨性思考能力、解決問題能力、溝通能力、運用資訊科技能力、自我管理能力、創造力、數學能力、自學能力

## 課堂活動安排

| 課節重點 | 第一節<br>掌握跑馬步動作、<br>認識不同的身體形態                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 第二節<br>認識「帶領」、「跟隨」、<br>初步認識連串動作句子                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 第三節<br>認識「帶領」、「跟隨」及逆時針<br>方向、跑馬步連串動作句子創作                                                                                                                                                                                     | 第四節<br>同儕互評                                                                                                                                                                                                                                              |
|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 引入活動 | <p><b>老師話</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>自由於空間跑動，聞指令停步，並按教師的指令創作不同的形態的身體造型               <ol style="list-style-type: none"> <li>支點指令</li> <li>水平指令</li> </ol> </li> <li>教師可以按學生能力舉出1至5個支點數字以增加難度</li> <li>教師可選出表現較佳的學生作示範，讓同學作模仿，互相鼓勵</li> </ol> <p><b>備註：</b><br/>當學生創作相同支點的身體造型時，教師可從不同形態、水平等方面引導學生嘗試創作不同的身體造型，發展其創造力</p> | <p><b>你跟我做</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>兩人一組，A、B前後相距約一米。A作帶領者，B作跟隨者</li> <li>教師播放音樂，A以跑馬步前進，B則在作跟隨B的移動方式及動作（教師可提示學生可以以直線或曲線移動）</li> <li>當音樂停止，A須即時創作一個身體造型，B跟隨A作造型</li> <li>教師在地上放置標誌點，鼓勵學生多繞標誌點。每經過一個標誌點可獲得一分。（提醒學生可轉左、轉右，改變前後腳）</li> <li>加深難度：<br/>教師在場內擺放呼拉圈，學生經過呼拉圈時需要圍著呼拉圈走一圈。（教師示範何為「走一圈」）</li> </ol> | <p><b>熱門小馬</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>教師播放音樂，著學生數拍子</li> <li>學生站在起點。教師播放音樂，學生以「四個跑馬步，四拍子定點身體造型」方式前進<br/>*提示學生需於四拍跑馬步抵達另一點</li> <li>教師可因應學生的表現調節音樂長度</li> <li>教師可加因應學生的能力，安排一些學生扮演「獵人」，使學生大步前進</li> </ol> | <p><b>跑馬比快</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>場內擺放著不同顏色的標誌筒。教師播放音樂，學生在場內空間以跑馬步自由移動，過程中，學生需要繞過標誌筒</li> <li>當音樂停止，學生需立即找一個標誌筒，並創作一個身體造型</li> <li>教師可按學生能力加深難度，<br/>例如：<br/>i. 只可找指定顏色的標誌筒<br/>ii. 減少場內標誌筒的數目</li> </ol> <p>成功找到標誌筒及創作造型的為勝</p> |
|      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                          |

# 課堂活動安排

| 課節重點 | 第一節<br>掌握跑馬步動作、<br>認識不同的身體形態                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 第二節<br>認識「帶領」、「跟隨」、<br>初步認識連串動作句子                                                                                                                                                                                                                                                        | 第三節<br>認識「帶領」、「跟隨」及逆時針<br>方向、跑馬步連串動作句子創作                                                                                                                                                                                                                                                                         | 第四節<br>同儕互評                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 主題發展 | <p><b>跑馬步技巧練習</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>著學生在場內找空位</li> <li>教師示範動作及講述動作要點               <ol style="list-style-type: none"> <li>步法正確 (前腳踏出，後腳跟上)</li> <li>有騰空</li> <li>沒有停頓</li> <li>動作流暢</li> </ol> </li> <li>學生二人一組，對場區作半場練習</li> <li>練習期間，教師挑選一些學生作示範，並提問全班示範者動作之優劣處，讓學生反思自己的動作，並加深對動作要點的認識</li> </ol> <p>協作形式練習跑馬步</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>兩人一組，以跑馬步作直線移動約15米 (於起點作開始，於15米距離外設終點)</li> <li>二人以猜拳方式，勝者以跑馬步前進三步。另一人作小老師，評價和糾正同伴的動作，並提示其動作要點。先到終點者可得一分</li> </ol> | <p><b>你跟我做加強版</b></p> <p>連串動作 (跑馬步 + 造型 + 不同路線)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>二人一組，每組獲分發兩個標誌點及一個呼拉圈</li> <li>學生需要按上一個活動的要求建構跑馬步動作句子。(即經過標誌點需繞過，經過呼拉圈需沿著走一圈。同學以身體造型動作開始及總結動作)</li> <li>A創作路線，完成創作後A先做一次；B留心觀察，然後模仿A</li> <li>及後，B可改變用具位置，重新創作路線。B先做一次，A留心觀察，然後模仿B</li> </ol> | <p><b>並駕齊駒</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>學生二人一組</li> <li>場內的地上放置大量標誌點，小組二人同站在其中一個膠點旁邊</li> <li>當音樂播放，小組二人需配合音樂節奏，同步配合音樂節奏以「四個跑馬步，四拍子定點身體造型」方式前進，二人合作創作一個身體造型(不同水平的造型)</li> <li>加深難度：           <ol style="list-style-type: none"> <li>教師會續漸減少標誌點數目，學生需調節每步的距離，令自己成功抵達標誌點</li> </ol> </li> </ol> | <p>學生互評 (配合韻律)</p> <p>老師解解互評內容及練習</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>教師再提醒評估要點：           <ol style="list-style-type: none"> <li>步法正確 (前腳踏出，後腳跟上)</li> <li>有騰空</li> <li>沒有停頓</li> <li>動作流暢</li> <li>配合音樂節奏</li> </ol> </li> <li>教師講解如何完成工作紙</li> <li>練習互評內容：           <ol style="list-style-type: none"> <li>學生分二人一組。教師分派每組4個標誌筒及兩粒骰 (一粒骰決定支點平衡的支點數目，另一粒骰決定高、中、低水平。)</li> <li>遊戲開始，每組學生需要自行運用4個標誌筒設計一條移動路線。以「四拍跑馬步及四拍身體造型」作為一個串連動作組合，向前移動。(學生可擲骰決定身體造型)</li> </ol> </li> </ol> |
| 主題發展 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |



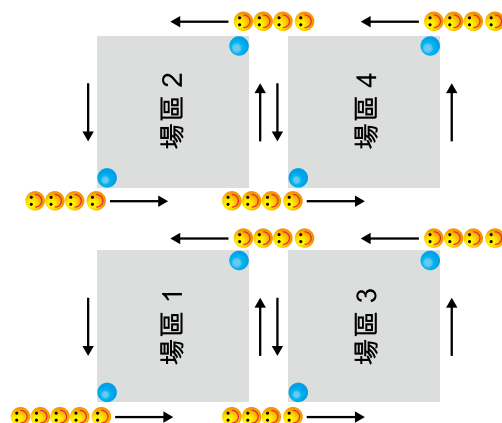
## 課堂活動安排

| 課節重點 | 第一節<br>掌握跑馬步動作、<br>認識不同的身體形態                                                                                                                                                                                                                                                                              | 第二節<br>認識「帶領」、「跟隨」、<br>初步認識連串動作句子                                                                                                                                                                                                                                     | 第三節<br>認識「帶領」、「跟隨」及逆時針<br>方向、跑馬步連串動作句子創作                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 第四節<br>同儕互評                                                                                                                                       |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 主題發展 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <p>iii. 教師以提問引導學生反思，並著學生配合動作要點，指出同學值得讚賞及需改善之相處。</p> <p>iv. 組員間互相欣賞、鼓勵</p>                                                                         |
| 應用活動 | <p><b>連串動作 (狐狸先生)</b><br/>(跑馬步 + 造型)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>全班分為6組，每組選一人作狐狸先生/小姐 (主持人)</li> <li>狐狸先生/小姐站於在終點處，其他組員在起點等待狐狸的指令作起步</li> <li>狐狸因就實際的距離向組員提出指令：可行的步數及支點平衡的造型 (1至5支點)<br/>例如：一點代表一步跑馬步加一個支點平衡的身體造型)</li> <li>最先到達終點的一位組員成為狐狸主持人</li> <li>過程中未能做到狐狸要求的學生，需要返回起點繼續</li> </ol> | <p><b>跑馬專賣</b><br/>連串動作組合 (配合韻律)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>四人一組，場區中央放置大量「寶物」，中央放置礙物</li> <li>學生需要跟隨音樂節拍，到場內取「寶物」，把寶物帶回自己的「基地」</li> <li>學生先在起點，創作一個身體造型作準備。當音樂開始，學生需要跟隨音樂節拍，以跑馬步自由移動至場內取「寶物」。當音樂停止，學生需立即創作一個身體造型</li> <li>於限時內，取得最多「寶物」者為勝</li> </ol> | <p><b>一路同行</b><br/>背景：小馬兒到不同草原吃草</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>全班分為8組，四人一組</li> <li>整個場地分為四個場區，每個場區同時有兩組進行活動</li> <li>每個場區的其中兩個對角放置標誌點，圍成一個矩形(見圖示一)</li> <li>每組四人A、B、C、D排列成一行；同區域的兩組分別站於對角標誌點旁作準備</li> <li>A為帶領者，B、C、D為跟隨者；小組以「帶領、跟隨」的形式，以跑馬步逆時針圍繞矩形移動</li> <li>當音樂播放，A帶領B、C、D，四人同步配合音樂節奏以「四拍跑馬步，四拍定點身體造型」方式前進</li> </ol> | <p><b>同儕互評</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>著一些學生示範，並一同評分；教師以提問引導學生反思，並著學生根據動作要點，指出示範者 (同學) 值得讚賞及需改善之處</li> <li>兩人一組進行互評</li> </ol> |

## 課堂活動安排

| 課節<br>重點 | 第一節<br>掌握跑馬步動作、<br>認識不同的身體形態 | 第二節<br>認識「帶領」、「跟隨」、<br>初步認識連串動作句子 | 第三節<br>認識「帶領」、「跟隨」及逆時針<br>方向、跑馬步連串動作句子創作                                                                             | 第四節<br>同儕互評 |
|----------|------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| 應用活動     |                              |                                   | <p>7. 當A、B、C做身體造型的同時，D則以跑馬步從隊後(隊員的右邊)移動至小隊最前，預備作帶領者，如此類推，四人輪流作帶領者</p> <p>8. 加深難度：<br/>學生可自行設計路線，在四方形內前進，到不同的草原吃草</p> |             |

圖示一



## 課堂活動安排

| 課節<br>重點 | 第一節<br>掌握跑馬步動作、<br>認識不同的身體形態                                                                                                                 | 第二節<br>認識「帶領」、「跟隨」、<br>初步認識連串動作句子                                                                                                                                   | 第三節<br>認識「帶領」、「跟隨」及逆時針<br>方向、跑馬步連串動作句子創作                                                                                                                                             | 第四節<br>同儕互評                                                                                                            |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 整理活動     | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 播放音樂，著學生在場內空間自由移動</li> <li>2. 帶領學生伸展 (重於下肢伸展)</li> <li>3. 提問及總結要點跑馬步有什麼動作要點？<br/>(要點見前)</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 播放音樂，著學生在場內空間自由移動</li> <li>2. 帶領學生伸展 (重於下肢伸展)</li> <li>3. 提問及總結要點跑馬步有什麼動作要點？<br/>ii. 怎樣可以取得寶物？學生答：騰空、用手帶動、踏大步)</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 播放音樂，著學生在場內空間自由移動</li> <li>2. 帶領學生伸展 (重於下肢伸展)</li> <li>3. 提問及總結要點跑馬步有什麼動作要點？<br/>ii. 可以給我以手指示逆時針方向嗎？<br/>iii. 著學生示範，講解何謂帶領者和跟隨者</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 播放音樂，著學生在場內空間自由移動</li> <li>2. 著學生伸展 (重於下肢伸展)</li> <li>3. 回饋學生互評情況</li> </ol> |

(學生互評表)

# 移動技能 — 跑馬步

學生姓名：\_\_\_\_\_ ( ) 班別：\_\_\_\_\_ 日期：\_\_\_\_\_

評估人員：\_\_\_\_\_

做法：學生能配合韻律串連跑馬步及不同形態的身體造型，建構動作句子



達到



未能達到



1. 身體造型優美



2. 跑馬步步法正確  
(前腳踏出，後腳跟上)



3. 有騰空



4. 動作流暢



5. 認真學習，並有鼓勵及提示同學動作要點

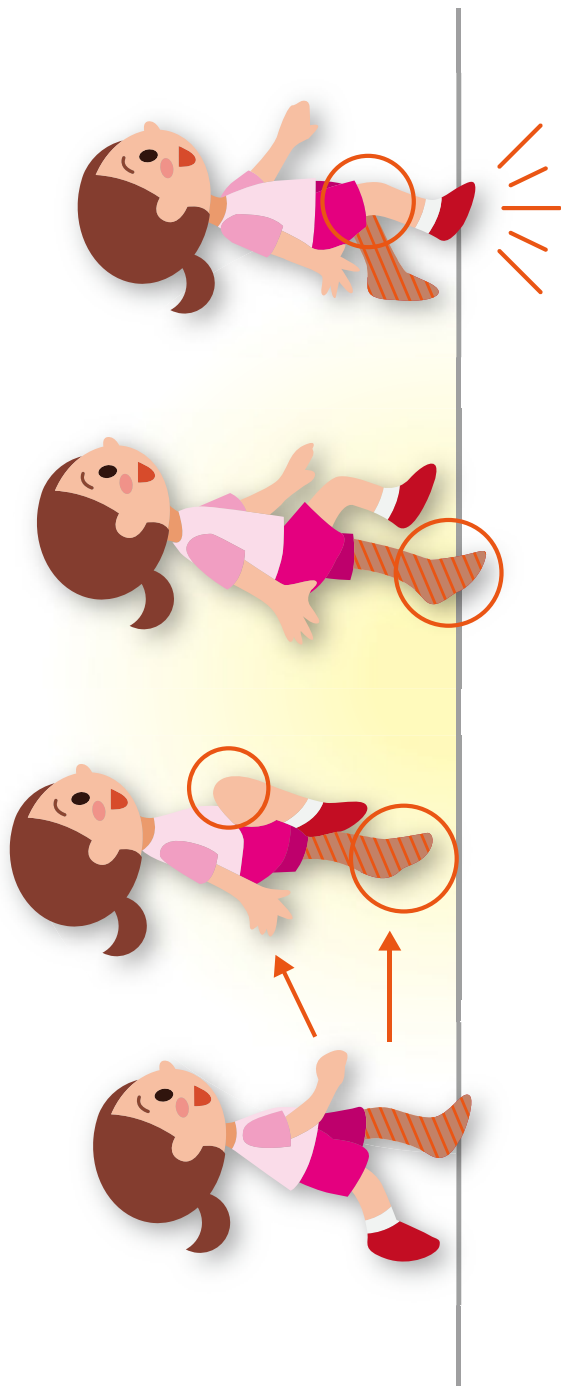


### 示例三：踏跳步

|         |                                                                                                                                |                                                                                                                                                   |      |
|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 參與學校名稱： | 潮陽百欣小學                                                                                                                         |                                                                                                                                                   |      |
| 啟導學校名稱： | 順德聯誼總會何日東小學                                                                                                                    |                                                                                                                                                   |      |
| 班別：     | 一年級                                                                                                                            | 全班人數：                                                                                                                                             | 24人  |
| 單元共需教節： | 4                                                                                                                              | 每教節時間：                                                                                                                                            | 40分鐘 |
| 單元主題：   | 移動技能 — 踏跳步 (配合韻律)                                                                                                              |                                                                                                                                                   |      |
| 學生已有知識： | <p>學生已</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>學習跑跳步的技巧</li> <li>學習有關身體形態及水平動作概念，並曾創作不同身體形態的造型</li> <li>有一次互評的經驗</li> </ol> |                                                                                                                                                   |      |
| 單元目標：   | 體育技能                                                                                                                           | <p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>掌握踏跳步的動作技巧</li> <li>變化身體的形態，創作不同水平或身體形態的造型</li> <li>配合韻律，把踏跳步及不同身體形態的造型串連起來，自行建構動作句子</li> </ol> |      |
|         | 健康及體適能                                                                                                                         | 學生能了解做運動的好處                                                                                                                                       |      |
|         | 運動相關的價值觀和態度                                                                                                                    | <p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>於分組活動中主動表達自己的想法和意見，並互相鼓勵及幫助有需要的同學</li> <li>欣賞及多讚賞同學，並能學習他人，超越自我</li> <li>願意接受同學的意見</li> </ol>   |      |
|         | 安全知識及實踐                                                                                                                        | 學生在一般空間自由做踏跳步時，要避免碰撞                                                                                                                              |      |

### 示例三：踏跳步

|      |         |                                            |
|------|---------|--------------------------------------------|
| 動作概念 | 活動知識    | 學生能<br>1. 認識踏跳步的動作要點<br>2. 認識連串動作組合的要點及詞彙  |
|      | 審美能力    | 學生能運用適當的詞彙，對同學的動作表達意見                      |
| ：    | 空間 (範圍) | 一個人空間/一般空間；空間 (路線) — 直線/曲線；空間 (水平) — 高/中/低 |
|      | 空間 (方向) | 前/後、左/右；動力 (時間) — 快/慢                      |
|      | 關係 (組織) | 雙人/小組；身體 (身體形態) — 闊大/窄長/扭體/團身              |





## 課堂目標及評估安排

| 課節重點     | 第一節                                                                                                      | 第二節                                                                                         | 第三節                                                                                         | 第四節                                                                                         |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| 體育技能     | <b>學生能</b><br>1. 掌握踏跳步的動作技巧<br>2. 以踏跳步作直線的移動<br>3. 變化身體的形態，建構及創作不同造型<br>4. 把踏跳步及不同身體形態的造型串連起來，作一個簡單的動作組合 | <b>學生能</b><br>1. 掌握踏跳步的動作技巧<br>2. 以踏跳步作直線移動                                                 | <b>學生能</b><br>1. 配合韻律，以踏跳步作曲線的移動<br>2. 變化身體的形態，建構及創作不同造型<br>3. 把踏跳步及不同身體形態的造型串連起來，建構動作句子    | <b>學生能</b><br>1. 配合韻律，作踏跳步及變化身體形態，並作不同的水平及身體形態的造型<br>2. 配合韻律，把踏跳步及不同身體形態的造型串連起來，自行建構動作句子    |
| 活動知識     | 學生能認識踏跳步的動作要點：<br>i. 步法：左足踏地，左足單足跳，右足舉起；右足踏地，右足單足跳，左足舉起<br>ii. 提膝時間長<br>iii. 有重踏動作                       | 學生能認識踏跳步的動作要點<br>(要點見前)                                                                     | 學生能認識動作句子的要點：<br>1. 有明顯的起始及結束造型<br>2. 以踏跳步作移動<br>3. 展示不同身體形態或水平的造型<br>4. 踏跳動作與造型連接          | 學生能認識連串動作組合的要點及詞彙 (要點見前)                                                                    |
| * 價值觀和態度 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 尊重他人</li> <li>• 關愛</li> </ul>                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 尊重他人</li> <li>• 責任感</li> </ul>                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 承擔精神</li> <li>• 堅毅</li> </ul>                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 承擔精神</li> <li>• 堅毅</li> </ul>                      |
| # 共通能力   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 溝通能力</li> <li>• 協作能力</li> </ul>                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 溝通能力</li> <li>• 協作能力</li> <li>• 明辨性思考能力</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 溝通能力</li> <li>• 協作能力</li> <li>• 明辨性思考能力</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 溝通能力</li> <li>• 協作能力</li> <li>• 明辨性思考能力</li> </ul> |
| 評估方法     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 課堂觀察</li> <li>• 提問</li> </ul>                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 課堂觀察</li> <li>• 提問</li> <li>• 學生互評</li> </ul>      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 課堂觀察</li> <li>• 提問</li> </ul>                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 課堂觀察</li> <li>• 提問</li> </ul>                      |

\* 價值觀和態度包括：堅毅、尊重他人、責任感、國民身份認同、承擔精神、關愛、誠信

# 共通能力包括：協作能力、明辨性思考能力、解決問題能力、溝通能力、運用資訊科技能力、自我管理能力、創造力、數學能力、自學能力

## 課堂活動安排

| 重點   | 第一節                                                                                                                                                                                                                                                         | 第二節                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 第三節                                                                                                                                                                             | 第四節                                                                                                                                                                                                                                      |
|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 引入活動 | 自由跑動，聞號令後停步，並作星跳                                                                                                                                                                                                                                            | 學生原地作踏跳步，聞號令後停步，並按指示作不同身體形態或水平之平衡穩定造型(如：闊大、窄長、扭體及捲曲動作)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 教師播放音樂，學生自由在場內跑動。音樂停後，所有同學於原地作踏跳步                                                                                                                                               | 教師播放音樂，第一個8拍自由作踏跳步，第二個8拍作原地開合跳，第三個8拍作踏跳步，如此類推                                                                                                                                                                                            |
| 主題發展 | <p><b>教授踏跳步技巧及練習</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>教師示範動作及講述動作要點</li> <li>教師跟學生同步練習動作</li> <li>練習期間，教師挑選一些學生作示範，並提問示範者動作之優劣處，讓學生反思自己的動作，並加深對動作要點的認識</li> </ol> <p><b>兩人一組練習踏跳步</b></p> <p>兩人一組 (A-B)，A先以踏跳步作直線移動，B作小老師，評價和糾正同伴的動作，並提示其動作要點</p> | <p><b>複習踏跳步技巧</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>複習踏跳步動作 <ul style="list-style-type: none"> <li>兩人一組，以協作形式進行；</li> <li>一人練習，一人作小老師</li> </ul> </li> </ol> <p><b>學生互評</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>二人一組，派發互評紙</li> </ol> <p><b>講述互評須注意的事項</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>動作要點</li> <li>評估時的態度</li> </ol> <p>教師/學生示範，一同評分</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>兩人一組互相評估 (A-B)</li> </ol> <p>移動動作：踏跳步<br/>移動路線：直線</p> <p>A先做動作，B評估，教師帶領學生從評估項目一開始進行評估，然後進行評估項目二，如此類推至最後一項，然後AB交換</p> | <p><b>圍繞標誌筒及藤圈作踏跳步練習</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>三人一組，複習以踏跳步作直線移動</li> <li>三人一組，每組3個標誌筒或藤圈，練習以踏跳步作曲線移動</li> <li>三人一組，每組4個標誌筒或藤圈練習以踏跳步作曲線移動 (配合搖鼓)</li> </ol> | <p><b>連串踏跳步練習 (直線及曲線移動)</b></p> <p>三人一組，全班分為八組，每組同學輪流作動作串連：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>以直線及曲線為移動路線 (教師以標誌筒及藤圈設定路線)</li> <li>配合韻律，以踏跳步作直線及曲線移動，並配合開始和結束不同身體形態的造型，作簡單的動作串連</li> <li>同組同學避免與前者重覆，開始及結束的造型不可為同一水平</li> </ol> |

# 課堂活動安排

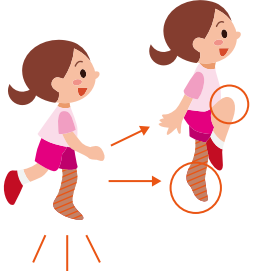
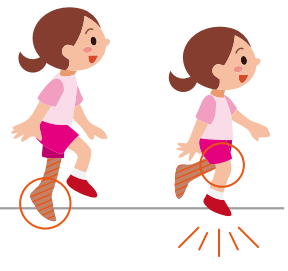
| 課節重點 | 第一節                                                                                                                           | 第二節                                                                                                                               | 第三節                                                                                                                                                                                                                               | 第四節                                                                                                                                                                                                                                              |
|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 主題發展 |                                                                                                                               | <p><b>評估準則：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>步法：一腳踏地，另一腳提膝跳起</li> <li>提膝時間長</li> <li>有重踏動作</li> <li>動作流暢</li> </ol> |                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 應用活動 | <p><b>踏跳步造型練習</b></p> <p>全班分為六組，每組同學輪流以踏跳步以直線移動至終線，其間於數指定區域內創作不同身體形態的造型</p> <p>(最少三個不同身體形態或水平的造型)</p> <p>* 同組同學須避免與前者重覆造型</p> | <p><b>踏跳步遊戲</b></p> <p>四人一組，每二人一組站於場邊，聞號令作踏跳步移動至場中央，跟迎面而來的同學作「布、剪、鏹」(作高、中、低水平之平衡穩定造型)，勝出同學可捉輸了的同學</p>                             | <p><b>連串動作組合 (配合韻律)</b></p> <p>三人一組，全班分為八組，每組同學輪流作動作串連：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>以曲線為移動路線(教師以4個標誌筒或藤圈設定路線)</li> <li>配合韻律節奏，以踏跳步作曲線移動，並配合開始和結束不同身體形態的造型，作簡單的動作串連</li> <li>同組同學避免與前者重覆，開始及結束的造型不可為同一水平</li> </ol> | <p><b>連串成動作組合 (配合韻律)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>全班分為八組，組員合作構思移動路線：利用標誌筒、藤圈、飛碟創作不同移動路線</li> <li>配合韻律節奏，每組同學輪流以踏跳步移動至終線，並配合開始和結束不同身體形態的造型，連串成動作組合</li> <li>各組互換位置，試玩其他組別所設計的路線</li> </ol> <p>(同組同學避免與前者重覆，開始及結束的造型不可為同一水平)</p> |
| 整理活動 | <ol style="list-style-type: none"> <li>舒緩活動</li> <li>提問及總結要點</li> </ol>                                                       | <ol style="list-style-type: none"> <li>舒緩活動</li> <li>互評總結</li> <li>提問及總結要點</li> </ol>                                             | <ol style="list-style-type: none"> <li>舒緩活動</li> <li>提問及總結要點</li> </ol>                                                                                                                                                           | <ol style="list-style-type: none"> <li>舒緩活動</li> <li>提問及總結要點</li> </ol>                                                                                                                                                                          |

(同儕互評表)

## 移動技能 — 踏跳步

(被評者) 姓名：\_\_\_\_\_ 自己 班別：\_\_\_\_\_

(評估者) 姓名：\_\_\_\_\_ 同學 日期：\_\_\_\_\_

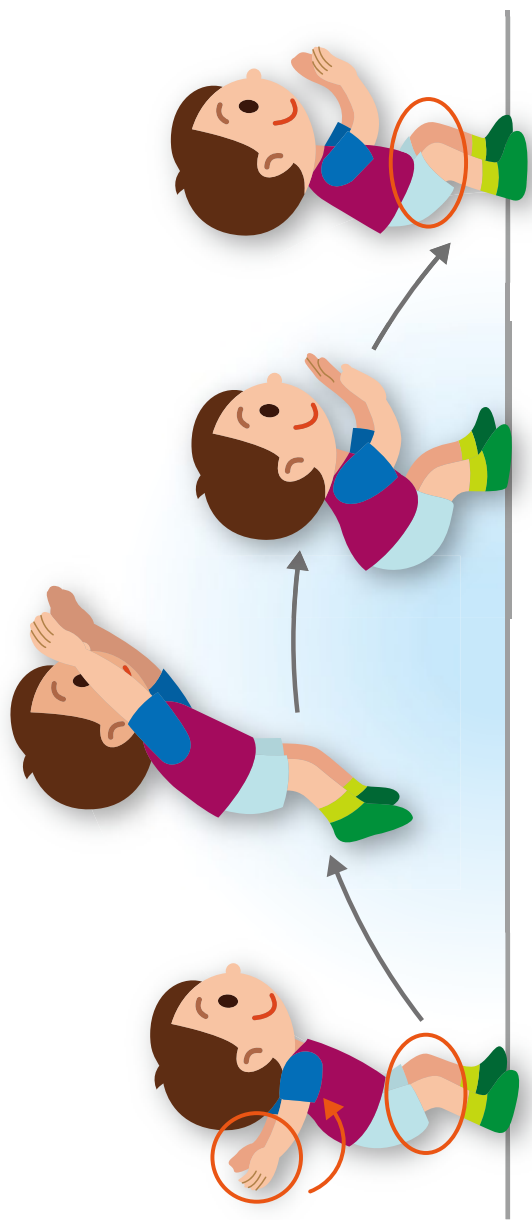
| 評估項目                                                                                                 | 請圈出對同學的評語                                                                           |                                                                                       |                                                                                       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 技能                                                                                                   | 做得非常好                                                                               | 做得好                                                                                   | 繼續努力                                                                                  |
| 1. 一腳踏地、另一腳提膝跳起<br> |    |    |    |
| 2. 提膝時間長<br>      |  |  |  |
| 3. 有重踏動作<br>      |  |  |  |
| 共通能力                                                                                                 | 做得非常好                                                                               | 做得好                                                                                   | 繼續努力                                                                                  |
| 4. 向同學提出合理意見                                                                                         |  |  |  |

## 示例四：立定跳遠

|         |                                                          |                                                                      |      |
|---------|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|------|
| 參與學校名稱： | 基督教宣道會宣基小學 (坪石)                                          |                                                                      |      |
| 啟導學校名稱： | 順德聯誼總會何日東小學                                              |                                                                      |      |
| 班別：     | 一年級                                                      | 全班人數：                                                                | 30人  |
| 單元共需教節： | 2                                                        | 每教節時間：                                                               | 60分鐘 |
| 單元主題：   | 移動技能 — 立定跳遠                                              |                                                                      |      |
| 學生已有知識： | 學生已<br>1. 掌握跳躍技能 (雙足跳、單足跳)<br>2. 掌握直身滾的動作技能<br>3. 有互評的經驗 |                                                                      |      |
| 單元目標：   | 體育技能                                                     | 學生能<br>1. 掌握立定跳遠的動作技巧<br>2. 流暢地完成整個立定跳遠的動作                           |      |
|         | 健康及體適能                                                   | 學生能明白運動與健康的關係                                                        |      |
|         | 運動相關的價值觀和態度                                              | 學生能<br>1. 於活動中能尊重他人的意見，互相合作及勇於嘗試<br>2. 培養學生欣賞及讚賞別人的態度<br>3. 願意接受同學意見 |      |
|         | 安全知識及實踐                                                  | 學生能在移動中避免與人碰撞                                                        |      |
|         | 活動知識                                                     | 學生能<br>1. 認識立定跳遠的動作要點及詞彙<br>2. 認識立定跳遠的準備、騰空及著地三部分<br>3. 認識個人及一般空間的運用 |      |

## 示例四：立定跳遠

|      |      |                                                                                                      |
|------|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|      | 審美能力 | <p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 指出同學所展示動作的優劣點</li> <li>2. 欣賞同學的優美動作</li> </ol>  |
| 動作概念 | ：    | <p>空間 (範圍) — 一個人空間/一般空間；空間 (方向) — 前/後、上/下；動力 (力量) — 強/弱</p> <p>關係 (組織) — 一個人/雙人/小組；關係 (行動) — 遠/近</p> |





## 課堂目標及評估安排

| 課節重點            | 第一節 (60分鐘)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 第二節 (60分鐘)                                                                                                                                |
|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>體育技能</b>     | 學生能掌握立定跳遠的動作技巧                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 學生能 <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 掌握立定跳遠的動作技巧</li> <li>2. 掌握用力擺臂帶手動作技巧</li> <li>3. 流暢地完成整個立定跳遠的動作</li> </ol>                  |
| <b>活動知識</b>     | 學生能 <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識立定跳遠的動作要點及詞彙：               <ol style="list-style-type: none"> <li>i. 在準備時，雙腳開立同肩寬，雙手擺後</li> <li>ii. 在起跳時，雙腳屈膝蹬地(前腳掌)，用力擺臂帶手</li> <li>iii. 騰空時，身體盡量伸展，用力擺臂帶手向前上方</li> <li>iv. 著地時，雙腳屈膝著地，平穩站立</li> </ol> </li> <li>2. 認識立定跳遠分為準備起跳、騰空及著地的三部分</li> <li>3. 認識個人及一般空間的運用</li> </ol> | 學生能 <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識立定跳遠分為準備起跳、騰空及著地的三部分</li> <li>2. 描述立定跳遠的動作要點及詞彙(要點見前)</li> <li>3. 認識個人及一般空間的運用</li> </ol> |
| <b>* 價值觀和態度</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 關愛</li> <li>• 尊重他人</li> <li>• 責任感</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 堅毅</li> <li>• 尊重他人</li> <li>• 誠信</li> </ul>                                                      |
| <b># 共通能力</b>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 溝通能力</li> <li>• 協作能力</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 溝通能力</li> <li>• 協作能力</li> </ul>                                                                  |
| <b>評估方法</b>     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 教師觀察</li> <li>• 學生互評</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 教師觀察</li> <li>• 教師提問及學生回饋</li> </ul>                                                             |

\* 價值觀和態度包括：堅毅、尊重他人、責任感、國民身份認同、承擔精神、關愛、誠信

# 共通能力包括：協作能力、明辨性思考能力、解決問題能力、溝通能力、運用資訊科技能力、自我管理能力、創造力、數學能力、自學能力

## 課堂目標及評估安排

| 課節重點 | 第一節 (60分鐘)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 第二節 (60分鐘)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 引入活動 | <p><b>活動一：拍皮球</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 兩人一組 (一A一B)，A做運動員，做出拍皮球的動作；B做皮球，在A旁邊蹲下雙腳跳</li> <li>2. A一邊拍皮球，一邊移動；B雙腳跳跟隨著A移動</li> <li>3. 在移動期間，A遇到另一組的A，可互相猜拳；B跟另一組的B互相猜拳，凡猜拳勝出者便做運動員 (A)，落敗的做皮球 (B)</li> </ol> <p><b>活動二：小袋鼠歷險記</b></p> <p>創設情境，教師講述故事及角色扮演，透過提問及提示，讓學生想像、探究和體會雙腳向前跳的動作要點</p> <p>故事背景：小袋鼠歷險記，學生扮演小袋鼠</p> <p>故事內容：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 有一班貪玩的小袋鼠在大草原上自由地周圍跳躍 (學生雙腳向前跳動)</li> <li>2. 後來遇上沉睡中的大灰熊，為了不要驚醒牠，小袋鼠著地時要怎樣？(輕聲著地)</li> <li>3. 幸好能平安經過，但又遇到很多水窪，為了不想弄污衣服，小袋鼠要怎樣向前跳呢？(要跳得更加遠，不要跌入水窪中)</li> <li>4. 最後，小袋鼠要經過一道獨木橋才可以回家，跳動時雙腳要平穩著地，否則便會跌入河中 (學生跳動時，需平穩著地)</li> <li>5. 小袋鼠終於成功回家</li> </ol> | <p><b>活動一：包、剪、鑷</b></p> <p>全班學生自由於空間跑動，聞指令停步，並隨即於原地跳一下做一個定型動作，再與附近的同學用身體猜「包、剪、鑷」，贏的同學雙腳站立，輸的同學蹲下，當教師再發號令便繼續跑動。</p> <p><b>活動二：紅綠燈</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師用不同色帶 (紅、黃、綠) 著學生做出不同的動作</li> <li>2. 當教師舉起紅色色帶，並說「紅燈」，學生便雙腳開立同肩寬</li> <li>3. 當教師舉起黃色色帶，並說「黃燈」，學生便原地雙腳屈膝站立及雙手擺後</li> <li>4. 當教師舉起綠色色帶，並說「綠燈」，學生便雙腳向前跳1次</li> </ol> |
|      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

**活動一：練習原地擺手動作**

1. 全班學生按教師指示原地做擺手盪秋千的動作
2. 先做前後擺手的動作
3. 然後加入雙腳屈膝，當雙手後擺時，雙腳便屈膝；雙手向前擺時，雙腳便伸直

**活動二：立定跳遠技巧練習**

教師示範動作及講述動作要點

1. 兩人一組（一A—B），A當運動員，B當小老師。A站在B的前面，兩人前後相距半米
2. A先做，B作小老師觀察同伴的動作，並提示其動作要點。完成後互換角色

**3. 教學過程中，教師提問學生：**

- i. 跳躍前，我們要如何準備？  
(雙腳開立同肩寬，屈膝及雙手後擺作準備)
- ii. 起跳時，我們要注意什麼動作要點？  
(前腳掌蹬地起跳，雙臂向前上方擺動)
- iii. 起跳後，我們要注意什麼？  
(用手帶動，身體盡量伸展)
- iv. 我們要怎麼落地？  
(雙腳屈膝著地，平穩站立)
- v. 練習期間，教師挑選一些學生作示範，並提問示範者動作之優劣處，讓學生反思自己的動作，以加深對動作要點的認識

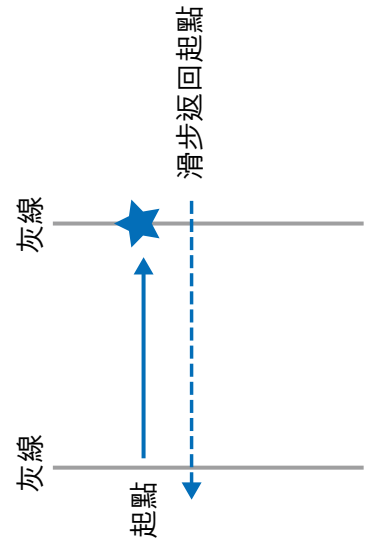
提醒學生：

- 雙腳原地站立開始
- 雙腳同時屈膝著地，平穩站立
- 雙手由後向前上方擺動

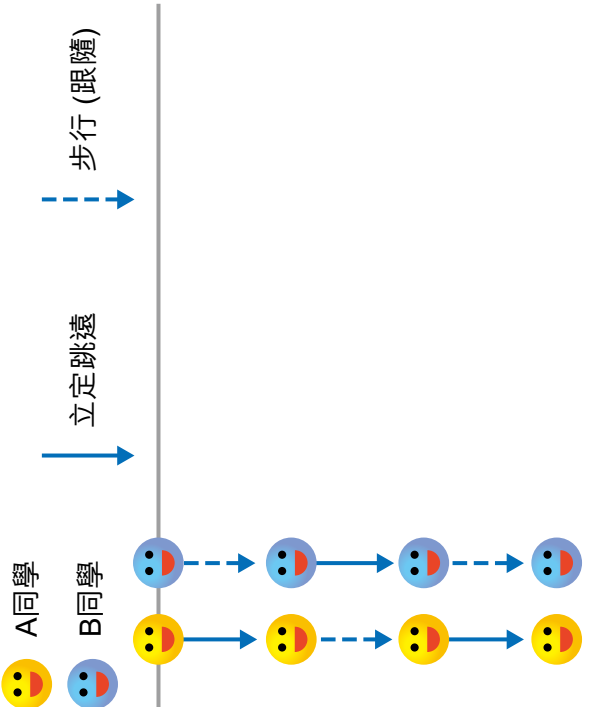
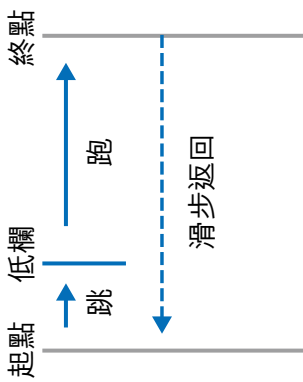
**提升立定跳遠技巧練習**

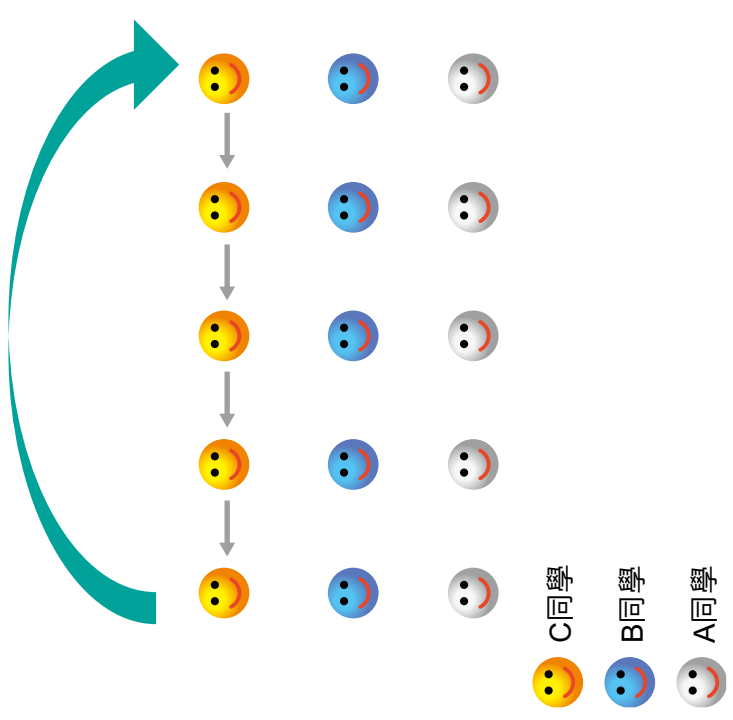
**活動一：練習用力擺臂帶手動作**

1. 每個學生找一個適當空間。按教師指示在原地向上方跳起，在空中作大字型。著學生跳起時，用力擺臂帶手向上跳起
2. 三人一組（一A—B—C）排一條直線。A先直線跑，跑到對面後（灰線）便轉身面向同伴在原地向前上方跳起，並在空中作大字型，以滑步返回點；B作小老師觀察同伴的動作，然後給予手勢鼓勵（做得非常好（抽高手指及伸展身體）：豎起兩隻大拇指；做得好（抽手動作不足）：豎起一隻大拇指；未能做到（沒有抽手動作）：舉起拳頭作加油動作）當A回來時，B可以開始出發，C做小老師，如此類推
3. 教師提問學生：
  - a) 怎樣能跳得更遠？（前腳掌用力蹬地起跳，雙臂配合用力向前上方擺動）

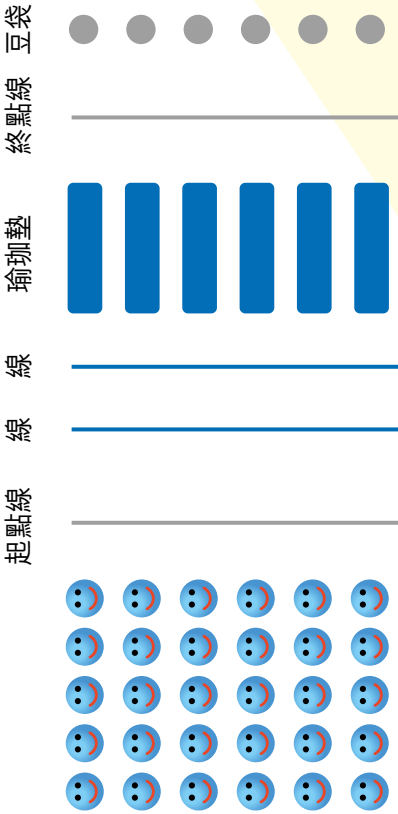


# 課堂活動安排

| 課節重點 | 第一節 (60分鐘)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 第二節 (60分鐘)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 主題發展 | <p><b>活動三：二人跳遠接力</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>兩人一組 (一A一B)，需要共同合作由起點跳至終點，A、B 輪流向前跳</li> <li>A先立定向前跳遠，然後B隨即走到A著地的位置，雙腳向前立定起跳</li> <li>之後A同樣走到B著地的位置，作第二次雙腳立定跳遠</li> <li>如此類推，直到兩人跳到終點為止。大家計算一下兩人共需要跳多少次才能由起點到達終點</li> <li>教師必須強調整個過程不是鬥速度，而是鬥用最少次數到達終點</li> </ol>                                | <p><b>活動二：練習用力蹬地起跳</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>三人一組 (一A一B一C) 排一條直線</li> <li>每組取一個低欄 (橫向) 放在A的前面 (大約相距半米)，A先用力蹬地，雙腳跳過低欄，再跑到對面灰線後，做一個滑步返回起點，然後到B。B完成後到C做擺動</li> <li>強調跳過去時，需運用前腳掌用力蹬地起跳，雙臂向前上方擺動</li> <li>教師提問：<br/>怎樣能蹬地？(膝頭彎曲(深蹲))</li> </ol>  |
|      | <p><b>活動三：鬥遠大比拼</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>三人一組 (一A一B一C) 排一條直線</li> <li>每組取三個豆袋，三人比試誰人跳得最遠</li> <li>A先作運動員立定跳遠，A手持豆袋，在自己著地點 (腳跟位置) 旁邊放下一個豆袋以表示跳遠的距離 (以學生能平穩著地為例)，完成後到B跳，最後到C跳</li> <li>誰人跳得最遠便取得1分，然後拾回豆袋再作比試</li> </ol> <p>提醒學生：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>跳遠時小心地下豆袋，如踩到豆袋便是輸</li> <li>用前腳掌先著地</li> <li>雙腳同時屈膝著地，平穩站立</li> <li>前腳掌用力蹬地起跳，雙臂配合用力向前擺動</li> </ol> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

| 重點   | 課節 | 第一節 (60分鐘) | 第二節 (60分鐘)                                                                                                                                                                                                                                                             |
|------|----|------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 主題發展 |    |            | <p><b>活動四：對手對對碰 (轉換同伴)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學生已熟習比賽形式，亦懂得擺放豆袋方法後，便交換對手</li> <li>2. 教師安排C同學向左轉一組，然後跟新同伴繼續進行比試</li> <li>3. 教師可轉換數次，讓學生可與不同人比試</li> </ol>  |
|      |    |            |                                                                                                                                                                                                                                                                        |

## 課堂活動安排

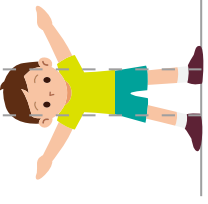
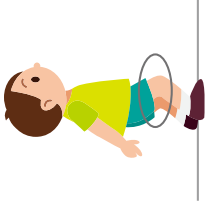
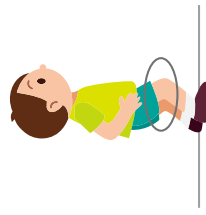
| 課節重點 | 第一節 (60分鐘)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 第二節 (60分鐘)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|      | <p><b>同儕互評 (原地立定跳遠)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 兩人一組 (A-B)</li> <li>2. 教師講解評估表要點、互評時及之後要注意的事項</li> <li>3. 派發評估表及鉛筆</li> <li>4. A、B在自己的評估表上的運動員位置填上自己姓名，然後交換在小老師的位置填寫自己姓名</li> <li>5. A先做運動員，原地立定跳遠三次，B為小老師作評估，接著交換角色</li> <li>6. 提醒學生須互相鼓勵，並協助有困難的同伴</li> <li>7. 完成評估的學生，將評估紙交給教師，將鉛筆及橡皮擦放回盒中</li> <li>8. 兩人可作鬥遠比賽，看誰用最少次數到達終點</li> </ol> <p>互評準則：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>i. 原地站立，雙腳屈膝</li> <li>ii. 用力擺臂帶手</li> <li>iii. 雙腳屈膝著地，平穩站立</li> </ol> | <p><b>活動一：障礙比賽 (直線障礙賽)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 全班分成六組，組員輪流完成障礙賽</li> <li>2. 每組第一位組員先在起點線上做立定跳遠 (地上有數條橫線，如能到達第一條橫線取一個豆袋，能到達第二條橫線取兩個豆袋)(豆袋放在終點線的位置)</li> <li>3. 到達瑜珈墊後做一個直身滾</li> <li>4. 然後走到終點線做分腿開合跳5下，一位組員完成開合跳時，下一位組員便可以開始出發</li> <li>5. 最後分兩邊返回起點 (一至三組向左行，四至六組向右行)</li> <li>6. 直至聽到哨子聲停止，哪一組能取得最多豆袋為勝 (如學生做不足動作 (直身滾、立定跳遠) 會被教師扣豆袋)</li> </ol> |
| 應用活動 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <p><b>教師要求學生能夠做到立定跳遠的動作</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 整理活動 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 提問及總結要點</li> <li>2. 舒緩活動</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 提問及總結要點</li> <li>2. 舒緩活動</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                |



## (同儕互評表)

## 移動技能 (立定跳遠)

(運動員) 姓名：\_\_\_\_\_ 自己 \_\_\_\_\_ (小老師) 姓名：\_\_\_\_\_ 同學 \_\_\_\_\_ 班別：\_\_\_\_\_ 班 \_\_\_\_\_ 日期：\_\_\_\_\_

| 評估項目及準則      | 圖示                                                                                   | 同儕互評                                                                                  |                                                                                     |                                                                                     |
|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
|              |                                                                                      | 做得非常好                                                                                 | 做得好                                                                                 | 繼續努力                                                                                |
| 1. 雙腳開立同肩寬   |   |    |    |    |
| 2. 屈膝蹬地起跳    |   |    |    |    |
| 5. 屈膝著地，平穩站立 |  |  |  |  |

家長鼓勵的說話：\_\_\_\_\_

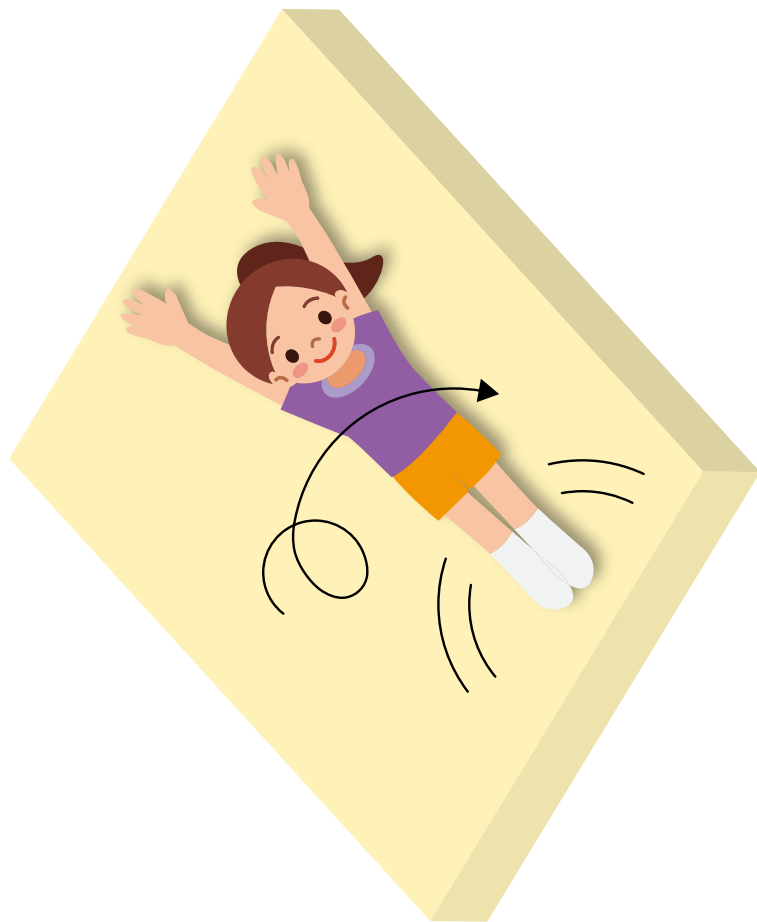
家長簽署：\_\_\_\_\_

## 示例五：直身滾

|         |                                                             |                                                                                                  |      |
|---------|-------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 參與學校名稱： | 順德聯誼總會何日東小學                                                 |                                                                                                  |      |
| 班別：     | 一年級                                                         | 全班人數：                                                                                            | 33人  |
| 單元共需教節： | 5                                                           | 每教節時間：                                                                                           | 35分鐘 |
| 單元主題：   | 平衡穩定技能——直身滾                                                 |                                                                                                  |      |
| 學生已有知識： | 學生已<br>1. 學習有關不同的身體形態及水平等動作概念，並能做出不同的身體形態及支點造型<br>2. 有互評的經驗 |                                                                                                  |      |
| 單元目標：   | 體育技能                                                        | 學生能<br>1. 掌握直身滾的動作技巧<br>2. 以不同水平（高、中、低）的身體形態、直身滾及配合豆袋的支點造型作連串，自行建構動作句子                           |      |
|         | 健康及體適能                                                      | 學生能透過身體的不同形態及造型，加強柔軟度                                                                            |      |
|         | 運動相關的價值觀和態度                                                 | 學生能<br>1. 鼓勵及提示同學的動作要點<br>2. 多欣賞及讚賞同伴<br>3. 透過練習及活動，培養尊重他人的態度<br>4. 積極參與課堂活動<br>5. 透過搬運用具，培養合作精神 |      |
|         | 安全知識及實踐                                                     | 學生明白安全搬運用具的方法和重要性                                                                                |      |
|         | 活動知識                                                        | 學生能<br>1. 認識直身滾的動作要點及詞彙<br>2. 認識連串動作組合的要點及詞彙                                                     |      |
|         | 審美能力                                                        | 學生能以直身滾的動作重點來評價自己及同學的表現                                                                          |      |

## 示例五：直身滾

|      |   |                                                    |
|------|---|----------------------------------------------------|
| 動作概念 | ： | 空間 (範圍) — 一個人空間/一般空間；空間 (路線) — 直線/折線；空間 (方向) — 左/右 |
|      |   | 空間 (水平) — 高/中/低；動力 (時間) — 快/慢                      |
|      |   | 關係 (組織) — 一個人/雙人/小組；身體 (身體形態) — 闊大/窄長/團身/扭體        |



## 課堂目標及評估安排

| 重點   | 課節   | 第一節                                                                                                                                                                                | 第二節                                                                                                                  | 第三節                                                                                                                                                                     | 第四節                                                                                                                                                                                                | 第五節                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|------|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 體育技能 | 學生能  | 1. 掌握直身滾的動作技巧<br>2. 重溫身體形態，按指示做出不同的造型<br>3. 把高、中、低水平的直身滾造型與直身滾作串連，並按指示做出動作句子                                                                                                       | <b>學生能</b><br>1. 配合豆袋，鞏固直身滾的動作技巧<br>2. 配合豆袋，把直身滾和以身體不同部分作支點（一點至四點）的平衡穩定造型作串連，自行建構動作句子                                | <b>學生能</b><br>把直身滾的動作技巧及配合豆袋的支點平衡穩定造型作串連，自行建構動作句子                                                                                                                       | <b>學生能</b><br>以不同水平（高、中、低）的身體形態造型、直身滾及配合豆袋的支點平衡穩定造型作串連，自行建構動作句子                                                                                                                                    | <b>單元總評估</b><br>教師評學生之直身滾連串動作組合<br>1. 評估準則：<br>i. 不同水平的身體形態造型：<br>ii. 造型能保持最少3秒<br>2. 直身滾的動作要點：<br>i. 準備時，身體仰躺於墊上，雙手垂直高舉於耳旁，雙腳合攏成鉛筆狀<br>ii. 滾動時，身體保持直體<br>iii. 滾動暢順，沒有跌撞<br>iv. 直線滾動<br>3. 配合豆袋的支點平衡穩定造型：<br>i. 能創作不同的支點平衡穩定造型，並保持最少三秒<br>ii. 將豆袋擺放於身體任何一部分進行支點動作造型<br>iii. 豆袋沒有掉落地上<br>iv. 整套串連動作連接流暢 |
|      | 活動知識 | <b>學生能</b><br>1. 認識直身滾的動作要點：<br>i. 準備時，身體仰躺於墊上，雙手垂直高舉於耳旁，雙腳合攏成鉛筆狀<br>ii. 滾動時，身體保持直體<br>iii. 滾動暢順，沒有跌撞<br>iv. 直線滾動<br>2. 重溫四個身體形態（闊大、窄長、團身、扭體）及水平（高、中、低）的動作概念及詞彙<br>3. 認識串連動作必須連接暢順 | <b>學生能</b><br>1. 認識直身滾的動作要點（要點見前）<br>2. 配合豆袋，以直身滾作移動<br>3. 重溫支點（一點至四點）的動作概念及詞彙<br>4. 認識連串動作組合的動作要點：直身滾及支點造型串連暢順，沒有停頓 | <b>學生能</b><br>1. 認識直身滾的動作要點：（要點見前）<br>2. 認識連串動作組合的動作要點：<br>i. 有明顯的起始及結束造型<br>ii. 以直身滾作移動<br>iii. 配合豆袋，展示以身體部分作支點（一點至四點）的平衡穩定造型<br>iv. 展示直線的移動路線<br>v. 直身滾及造型必須串連暢順，沒有停頓 | <b>學生能</b><br>1. 認識直身滾的動作要點（要點見前）<br>2. 認識連串動作組合的動作要點：<br>i. 有明顯的起始及結束造型<br>ii. 展示不同水平（高、中、低）的身體形態造型<br>iii. 以直身滾作移動<br>iv. 配合豆袋，展示以身體部分作支點（一點至四點）的平衡穩定造型<br>v. 展示折線的移動路線<br>vi. 直身滾及造型必須串連暢順，沒有停頓 | <b>學生能</b><br>1. 認識直身滾的動作要點（要點見前）<br>2. 認識連串動作組合的動作要點：<br>i. 有明顯的起始及結束造型<br>ii. 以直身滾作移動<br>iii. 配合豆袋，展示以身體部分作支點（一點至四點）的平衡穩定造型<br>iv. 展示折線的移動路線<br>v. 直身滾及造型必須串連暢順，沒有停頓                                                                                                                                 |

## 課堂目標及評估安排

| 課節重點     | 第一節                                                                      | 第二節                                                                      | 第三節                                                                                         | 第四節                                                                         | 第五節                                                                                  |
|----------|--------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
|          |                                                                          |                                                                          |                                                                                             |                                                                             | <b>共通能力/態度</b><br>鼓勵及提示同學的動作要點<br>* 整套串連動作的開始及結束均須展示姿勢(高舉雙手站立)                       |
| * 價值觀和態度 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 尊重他人</li> <li>• 關愛</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 關愛</li> <li>• 責任感</li> </ul>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 責任感</li> <li>• 尊重他人</li> </ul>                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 承擔精神</li> <li>• 尊重他人</li> </ul>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 堅毅</li> <li>• 誠信</li> <li>• 尊重他人</li> </ul> |
| # 共通能力   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 溝通能力</li> <li>• 協作能力</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 溝通能力</li> <li>• 創造力</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 溝通能力</li> <li>• 協作能力</li> <li>• 明辨性思考能力</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 溝通能力</li> <li>• 明辨性思考能力</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 溝通能力</li> <li>• 協作能力</li> </ul>             |
| 評估方法     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 教師觀察</li> <li>• 提問要點</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 教師觀察</li> <li>• 提問要點</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 教師觀察</li> <li>• 提問要點</li> <li>• 學生互評</li> </ul>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 教師觀察</li> <li>• 提問要點</li> </ul>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 教師評估</li> <li>• 提問要點</li> </ul>             |

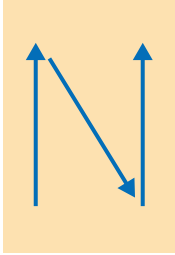
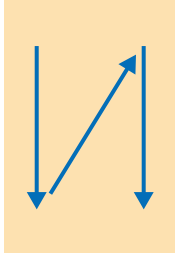
\* 價值觀和態度包括：堅毅、尊重他人、責任感、國民身份認同、承擔精神、關愛、誠信

# 共通能力包括：協作能力、明辨性思考能力、解決問題能力、溝通能力、運用資訊科技能力、自我管理能力、創造力、數學能力、自學能力

## 課堂活動安排

| 課節<br>重點 | 第一節                                                                                                                                                                                                         | 第二節                                                                                      | 第三節                                                                                                                           | 第四節                                                                                                                     | 第五節                                                                                                                   |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 引入活動     | <b>數字組合</b><br>1. 學生在操場的四周作自由跑，當教師作出指示叫出一個數字組合時，同學立刻按教師的數字組合要求組合，不能及時加入小組者作負論。<br>2. 當教師作出指示叫出一個數字組合時，同學立刻按教師的數字組合要求組合，組合後，並做出一個不同水平（高、中、低）的身體形態造型。<br>* 教師在過程中會按同學做出的不同水平（高、中、低）的造型，提問及重溫身體形態（闊大、窄長、團身、扭體） | 學生自由於空間作跑步及滑步，聞號停步，並按要求做出以身體部位作支點（一點至四點）的平衡穩定造型（石像造型）<br>* 教師在過程中會按學生做出的支點動作，提問及重溫支點的概念。 | <b>在課堂裏：</b><br>教師派發互評紙，講述互評須注意的事項<br>1. 動作要點<br>2. 評估時的態度<br><b>在操場上：</b><br>學生自由於空間作跑步及跑跳步，聞號停步，並按要求做出不同水平（高、中、低）的身體形態或支點造型 | <b>傳電遊戲</b><br>教師先派六人配上色帶作電，去電（追拍）其他人，凡被電觸及者，同學立刻做一個不同水平（高、中、低）的身體形態或支點造型，直至大部分同學被電擊為止<br>* 所有同學進行傳電遊戲時，須按教師指示做出單足跳或雙足跳 | <b>你追我跑豆袋遊戲</b><br>全班分成六組，教師先派每組一人手持豆袋，手持豆袋的學生追逐其他同學，若某同學被手持豆袋的同學捉到時，某同學須拿起被捉同學的豆袋，做出一個以豆袋配合的身體形態或支點造型，完成後並互換角色，變成捉人者 |
|          | <b>直身滾技巧練習</b><br>1. 全班分成六組，教師講述直身滾的動作要求及學生示範動作（先左轉、後右轉）                                                                                                                                                    | <b>活動一：</b><br>全班分成六組，複習直身滾（先轉左、後轉右），提醒學生動作要點（要點見前）                                      | <b>活動一：</b><br>學生按教師要求，利用豆袋擺放不同身體部分，如頭、腰、肚等，做出不同支點的平衡穩定造型                                                                     | <b>活動一：</b><br>全班分成六組，重溫直身滾的動作技巧（要點見前）                                                                                  | <b>連串動作重溫練習</b><br>1. 練習以不同水平（高、中、低）的身體形態造型、直身滾及配合豆袋的支點平衡穩定造型作串連，自行建構動作句子<br>2. 練習期間，教師提問學生動作要點                       |
| 主題發展     |                                                                                                                                                                                                             |                                                                                          |                                                                                                                               |                                                                                                                         |                                                                                                                       |



| 重點   | 第一節                                                                                                                                                                                                                     | 第二節                                                                                 | 第三節                                                                                                                                                                                                                                                           | 第四節                                                                                                                                                                  | 第五節 |
|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 主題發展 | <p>2. 直身滾動作要點</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>準備時，身體仰躺於墊上，雙手垂直高舉於耳旁，雙腳合攏成鉛筆狀</li> <li>滾動時，身體保持直體</li> <li>滾動暢順，沒有碰撞</li> <li>直線滾動</li> </ol> <p>練習期間，教師挑選一些學生作示範，並提問學生示範者動作之優點，讓全班同學加深對動作要點的認識及培養學生的審美能力</p> | <p><b>活動二：</b></p> <p>全班分成六組，學生將豆袋放至膝部，雙腳夾著豆袋練習直身滾</p> <p>* 此舉以加強及提醒學生直身滾必須雙腳合攏</p> | <p>1. 兩人一組，A同學做支點造型後，B同學協助A同學將豆袋擺放身體指定部位，並給予意見及指導，教師可提示及提問學生如何將豆袋擺放身體某部位作支點造型時，能展示出穩健的造型而豆袋沒有掉落地面上、選擇適當的支點造型及擺放正確位置等，讓學生進行思考創作(重覆練習，交換角色)</p> <p>2. 完成協作練習後，A同學便自行把豆袋放在身體某部位作支點造型，B同學並給予意見及指導(重覆練習，交換角色)</p>                                                  | <p><b>活動二：</b></p> <p>教師講述及介紹以折線進行直身滾的動作要求及著學生示範動作</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>提醒學生在進行滾動時如何選擇不同的方向(左或右)進行折線的兩側滾動</li> <li>學生可自由選擇不同路線進行滾動</li> </ol>  |     |
|      |                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                     | <p><b>活動二：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>複習直身滾，提醒學生動作要點(要點見前)</li> <li>* 學生可選擇不同的方向(左或右)進行滾動</li> <li>連串動作練習 <ol style="list-style-type: none"> <li>構思及練習把直身滾的動作技巧及配合豆袋的支點平衡穩定造型作串連，自行建構動作句子</li> <li>練習期間，教師提問學生動作要點</li> </ol> </li> </ol> |   |     |

| 課節重點 | 第一節                                                                                                                            | 第二節                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 第三節                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 第四節                                                                                                                                                                                                                                                                      | 第五節                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 應用活動 | <p><b>直身滾之連串動作</b></p> <p>全班分成六組，做出不同水平（高、中、低）的平衡穩定造型，然後在墊上做直身滾（最少三個不同身體水平的造型）</p> <p>* 提醒學生在做動作前後要有開始及結束姿勢，以及整套連串動作必須連接暢順</p> | <p><b>直身滾之連串動作</b></p> <p>六人一組，在墊上雙腳夾著豆袋做出直身滾後，然後立即做出以身體部分作支點（一點至四點）的平衡穩定造型（石像造型）</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>學生可選擇不同的方向（左或右）進行滾動</li> <li>提醒學生在做動作前後要有開始及結束姿勢，以及整套連串動作必須連接暢順</li> <li>在過程中，教師會挑選一些學生作示範，提問他們動作要點，以鞏固所學及培養學生的審美能力</li> <li>為提升學生對美的欣賞，教師可提問學生如何把直身滾做得更美，可着他們做出腳尖蹦直的動作配合完成整個動作</li> </ol> | <p><b>學生互評</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>着一些同學示範，並一同評估；教師以提問引導學生反思，並讓學生配合動作要點，指出學生值得讚賞的地方</li> <li>兩人一組互相評估直身滾的動作技巧</li> </ol> <p>* 此課堂學生只評估直身滾的動作技能，教師則觀察同學整套連串動作的流暢度及提醒學生豆袋的擺放是否正確</p> <p><b>評估準則：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>直身滾的動作要點：準備時，身體仰躺於墊上，雙手垂直高舉於耳旁，雙腳合攏成鉛筆狀</li> <li>滾動時，身體保持直體</li> <li>滾動暢順，沒有跌撞</li> <li>直線滾動</li> </ol> <p><b>共通能力/態度</b></p> <p>鼓勵及提示同學的動作要點</p> <p>* 提醒學生在做動作前後要有開始及結束姿勢，以及整套連串動作必須連接暢順</p> | <p><b>以折線的路線進行連串動作練習</b></p> <p>全班分成六組，開始時在墊上做出不同水平（高、中、低）的身體形態造型後，並以折線進行直身滾，最後把豆袋放在不同的身體部位，做出不同支點的平衡穩定造型</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>強調學生如何選擇不同的方向（左或右）進行折線的直身滾動作</li> <li>提醒學生在做動作前後要有開始及結束姿勢</li> <li>整套連串動作必須連接暢順，動作之間可停頓多於兩秒</li> </ul> <p>評估準則：</p> | <p><b>評估準則：</b></p> <p><b>不同水平的身體形態或支點造型：</b></p> <p>能創作不同身體形態或支點造型，並保持最少三秒</p> <p>直身滾的動作要點：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>準備時，身體仰躺於墊上，雙手垂直高舉於耳旁，雙腳合攏成鉛筆狀</li> <li>滾動時，身體保持直體</li> <li>滾動暢順，沒有跌撞</li> <li>直線滾動</li> </ol> <p><b>配合豆袋的支點平衡穩定造型：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>能創作不同的支點平衡穩定造型，並保持最少三秒</li> <li>將豆袋擺放於身體任何一部分進行支點動作造型</li> <li>豆袋沒有掉落地上</li> <li>整套連串動作的開始及結束均須展示姿勢（高舉雙手站立）</li> </ol> |

## 課堂活動安排

| 重點<br>課節 | 第一節                   | 第二節                   | 第三節                              | 第四節                   | 第五節                   |
|----------|-----------------------|-----------------------|----------------------------------|-----------------------|-----------------------|
| 整理活動     | 1. 舒緩活動<br>2. 提問及總結要點 | 1. 舒緩活動<br>2. 提問及總結要點 | 1. 舒緩活動<br>2. 互評總論<br>3. 提問及總結要點 | 1. 舒緩活動<br>2. 提問及總結要點 | 1. 舒緩活動<br>2. 提問及總結要點 |

(單元評估表)

# 平衡穩定技能 (直身滾)

姓名：\_\_\_\_\_ 班別：\_\_\_\_\_

日期：\_\_\_\_\_

| 評估項目                              | 評估準則*                                                                               |                                                                                       |                                                                                       |
|-----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
|                                   | 做得非常好                                                                               | 做得好                                                                                   | 繼續努力                                                                                  |
| 開始姿勢 (高舉雙手站立)                     |    |    |    |
| 不同水平的身體造型                         | 做得非常好                                                                               | 做得好                                                                                   | 繼續努力                                                                                  |
| 造型能保持最少3秒                         |    |    |    |
| 平衡穩定技能 (直身滾)                      | 做得非常好                                                                               | 做得好                                                                                   | 繼續努力                                                                                  |
| 1. 準備時，身體仰躺於墊上，雙手垂直高舉於耳旁，雙腳合攏成鉛筆狀 |    |    |    |
| 2. 滾動時，身體保持直體                     |   |   |   |
| 3. 滾動暢順，沒有跌撞                      |  |  |  |
| 4. 直線滾動                           |  |  |  |
| 配合豆袋的支點平衡穩定造型                     | 做得非常好                                                                               | 做得好                                                                                   | 繼續努力                                                                                  |
| 1. 能創作不同的支點平衡穩定造型，並保持最少3秒         |  |  |  |
| 2. 將豆袋擺放於身體任何一部分進行支點動作造型          |  |  |  |
| 3. 豆袋沒有掉落地上                       |  |  |  |
|                                   | 做得非常好                                                                               | 做得好                                                                                   | 繼續努力                                                                                  |
| 結束姿勢 (高舉雙手站立)                     |  |  |  |
|                                   | 做得非常好                                                                               | 做得好                                                                                   | 繼續努力                                                                                  |
| 整套串連動作連接流暢                        |  |  |  |
| 共通能力/態度                           | 做得非常好                                                                               | 做得好                                                                                   | 繼續努力                                                                                  |
| 鼓勵及提示同學的動作要點                      |  |  |  |

\* 請圈出適用者

(學生評估表)

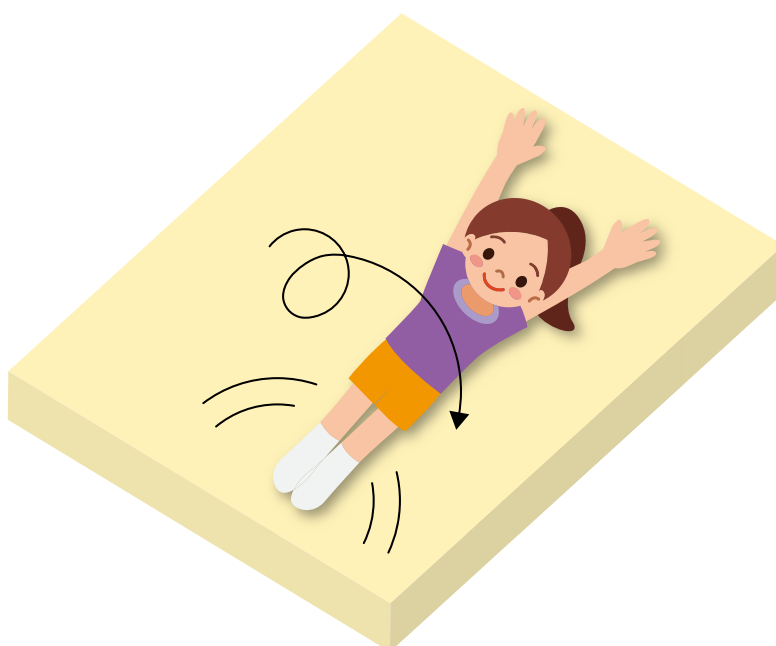
## 平衡穩定技能 (直身滾)

(被評者) 姓名：\_\_\_\_\_ 自己 班別：\_\_\_\_\_

(評估者) 姓名：\_\_\_\_\_ 同學 日期：\_\_\_\_\_

| 評估項目                              | 評估準則*                                                                               |                                                                                       |                                                                                       |
|-----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 平衡穩定技能 (直身滾)                      | 做得非常好                                                                               | 做得好                                                                                   | 繼續努力                                                                                  |
| 1. 準備時，身體仰躺於墊上，雙手垂直高舉於耳旁，雙腳合攏成鉛筆狀 |    |    |    |
| 2. 滾動時，身體保持直體                     |    |    |    |
| 3. 滾動暢順，沒有跌撞                      |    |    |    |
| 4. 直線滾動                           |   |   |   |
| 共通能力/態度                           | 做得非常好                                                                               | 做得好                                                                                   | 繼續努力                                                                                  |
| 1. 鼓勵及提示同學的動作要點                   |  |  |  |

\* 請圈出適用者



## 示例六：平衡

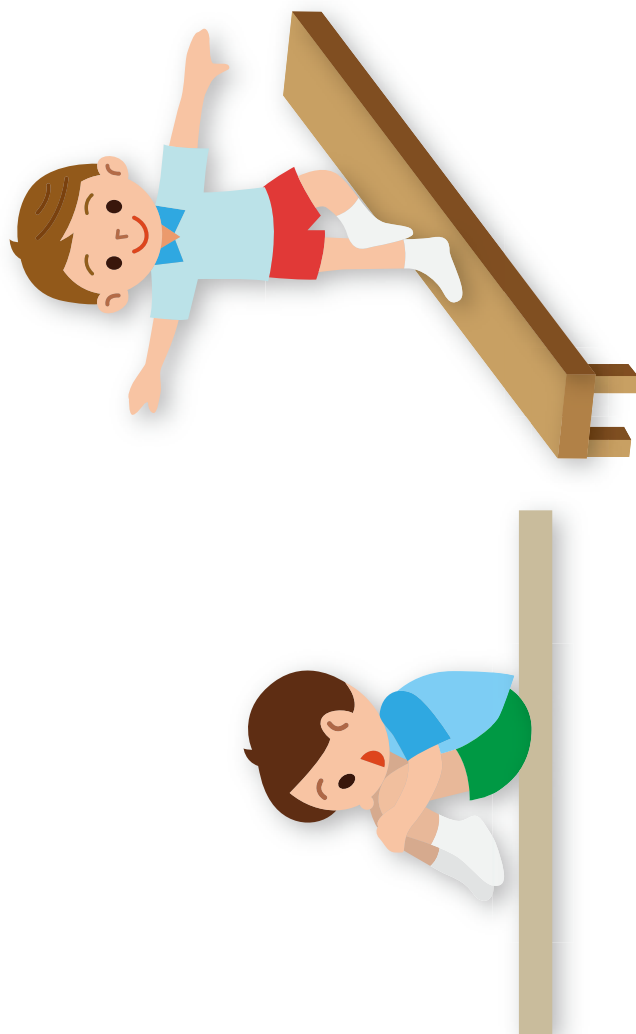
|         |                                                      |                                                                                                |      |
|---------|------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 參與學校名稱： | 香港培正小學                                               |                                                                                                |      |
| 啟導學校名稱： | 香港教育大學賽馬會小學                                          |                                                                                                |      |
| 班別：     | 一年級                                                  | 全班人數：                                                                                          | 35人  |
| 單元共需教節： | 4                                                    | 每教節時間：                                                                                         | 35分鐘 |
| 單元主題：   | 平衡穩定技能——平衡                                           |                                                                                                |      |
| 學生已有知識： | 學生已<br>1. 學習有關身體形態、支點平衡的動作概念<br>2. 掌握步行、滑步、跑跳步及雙足跳技能 |                                                                                                |      |
| 單元目標：   | 體育技能                                                 | 學生能<br>1. 展示不同水平、支點平衡及身體形態的造型<br>2. 從木樑上跳下平穩著地<br>3. 在木樑上串連不同的支點平衡及移動技能，自行建構動作句子               |      |
|         | 健康及體適能                                               | 學生能了解多做運動對身體的好處                                                                                |      |
|         | 運動相關的價值觀和態度                                          | 學生能<br>1. 培養學生對做運動的興趣<br>2. 培養學生努力學習以達到目標的精神<br>3. 在活動中能樂於接受自己或同伴的失誤，勇於嘗試<br>4. 遵守規則，學習與同伴輪流參與 |      |
|         | 安全知識及實踐                                              | 學生能在移動中避免與人碰撞                                                                                  |      |
|         | 活動知識                                                 | 學生能<br>1. 認識不同水平（高、中、低）的支點平衡的動作概念<br>2. 認識個人及一般空間的運用<br>3. 認識從木樑跳下時的動作要點及詞彙                    |      |
| 審美能力    |                                                      | 學生能欣賞學生於活動中所做出的動作                                                                              |      |



## 示例六：平衡

### 動作概念

： 空間 (範圍) — 一個人空間/一般空間；空間 (路線) — 直線/曲線；空間 (水平) — 高/中/低  
空間 (方向) — 前後、左/右；與同伴的關係 — 小組活動；身體形態 — 闊大/窄長/圓身



## 課堂目標及評估安排

| 課節重點     | 第一節                                                           | 第二節                                                                                  | 第三節                                                              | 第四節                                                                                                |
|----------|---------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 體育技能     | <b>學生能</b><br>1. 運用身體不同部分支點平衡<br>2. 運用相同支點展示不同的平衡動作           | <b>學生能</b><br>1. 展示支點平衡<br>2. 展示支點平衡，並維持三秒<br>3. 運用身體不同的部分來作支點<br>4. 能展示高、中、低水平的平衡動作 | <b>學生能</b><br>1. 在木樁上平穩步行<br>2. 在木樁上展示不同支點的平衡動作<br>3. 從木樁上跳下平穩著地 | <b>學生能</b><br>1. 在木樁上平穩步行<br>2. 在木樁上展示不同支點的平衡動作<br>3. 從木樁上跳下平穩著地<br>4. 在木樁上串連不同的支點平衡及移動技能，自行建構動作句子 |
| 活動知識     | <b>學生能</b><br>1. 認識身體各部分<br>2. 認識個人及一般空間的運用<br>3. 掌握支點平衡的動作概念 | <b>學生能</b><br>1. 認識不同水平（高、中、低）的支點平衡的動作概念<br>2. 認識個人及一般空間的運用                          | <b>學生能</b><br>1. 認識在木樁上平穩移動的要點<br>2. 認識從木樁跳下時的動作要點及詞彙            | <b>學生能</b><br>1. 掌握在木樁上平穩移動的要點<br>2. 掌握動態平衡的要點<br>3. 掌握從木樁跳下時的動作要點及詞彙                              |
| * 價值觀和態度 | • 尊重他人<br>• 關愛                                                | • 關愛<br>• 誠信                                                                         | • 堅毅<br>• 尊重他人                                                   | • 責任感<br>• 堅毅<br>• 尊重他人                                                                            |
| # 共通能力   | • 溝通能力<br>• 協作能力<br>• 明辨性思考能力                                 | • 溝通能力<br>• 協作能力<br>• 明辨性思考能力                                                        | • 溝通能力<br>• 協作能力                                                 | • 溝通能力<br>• 協作能力<br>• 明辨性思考能力                                                                      |
| 評估方法     | • 教師觀察<br>• 提問                                                | • 教師觀察<br>• 提問                                                                       | • 教師觀察<br>• 提問                                                   | • 教師觀察<br>• 提問                                                                                     |

\* 價值觀和態度包括：堅毅、尊重他人、責任感、國民身份認同、承擔精神、關愛、誠信

# 共通能力包括：協作能力、明辨性思考能力、解決問題能力、溝通能力、運用資訊科技能力、自我管理能力、創造力、數學能力、自學能力

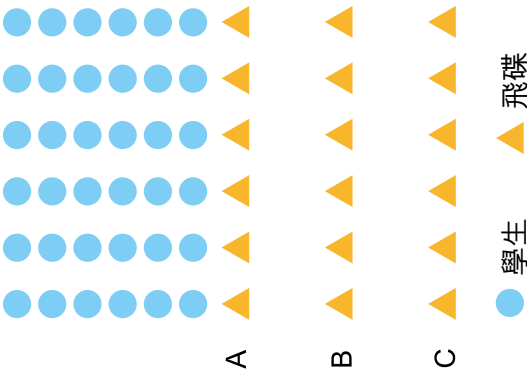
## 課堂活動安排

| 課節重點 | 第一節<br>(運用身體不同部分作支點平衡)                                                                                                                                                                      | 第二節<br>(不同水平的支點平衡)                                                                                                                                                                                                                     | 第三節<br>(從平地到木橋上平衡)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 第四節<br>(木橋上平衡)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 引入活動 | <p><b>自由移動及身體形態造型</b></p> <p>學生於操場內以跑跳步作移動，聞號令停步，並隨即按教師指示作不同的身體形態造型</p> <p>提醒學生：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 做身體形態造型需維持三秒(教師可數01、02、03)</li> <li>2. 留意個人空間是否足夠</li> </ol> | <p><b>魔術師遊戲</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 先找幾位學生做魔術師，身上掛著色帶作標記</li> <li>2. 其他學生自由於操場上的空間跑步，如魔術師用手觸碰到學生，他便要停下來，做一個支點平衡(一至四點)，直至有其他學生觸碰他，他便可以再次跑步</li> <li>3. 提醒學生每次支點平衡都要不同</li> <li>4. 教師可隨時更換及增加魔術師的人數</li> </ol> | <p><b>吊橋過河</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 籃球場已變成一條大河，地上的線變成了一道道吊橋，學生必須在吊橋上行走，否則便會跌入河中</li> <li>2. 著學生自由在操場上找一條線(吊橋)站立</li> <li>3. 學生聞號令便開始在操場上不同的顏色線上步行</li> <li>4. 當聽到教師吹一下哨子聲，即代表有鱷魚在河中出沒，學生必須立即停下，並以一個支點站立</li> <li>5. 當聽到教師吹兩下哨子聲，學生必須立即停下，並擺出一個低水平的支點平衡動作</li> <li>6. 教師可加深難度要求</li> <li>7. 用腳尖對腳踵的步行方式作移動</li> <li>8. 用滑步方式作左右移動</li> <li>9. 要求不同水平的支點平衡動作</li> <li>10. 調整難度，不准放在頭、手掌，以增加學生運用身體不同部分的機會</li> <li>11. 可試增加豆袋數目，提升學習動機</li> <li>12. 製造情境，令學生投入課堂</li> </ol> | <p><b>徒弟與師傅</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 二人一組，A為教師、B為學生</li> <li>2. 首先師傅會自選不同的移動技能如踏跳步、步行在場上不斷移動，而徒弟必須模仿師傅的移動技能及路線跟隨在師傅的後面</li> <li>3. 然後教師會發出哨子聲，如一下哨子聲，師傅便會擺出一個支點的平衡動作，徒弟再模仿其動作。如兩下哨子聲便擺出兩個支點的平衡動作，如此類推</li> <li>4. 做完平衡動作後，雙方角色交換</li> </ol> <p>提醒學生：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 動作要正確</li> <li>• 多留意場上空間</li> <li>• 多使用不同的身體部份作支點平衡</li> </ul> |

## 課堂活動安排

| 課節<br>重點 | 第一節<br>(運用身體不同部分作支點平衡)                                                                                                                                                                                             | 第二節<br>(不同水平的支點平衡)                                                                                                                                                                                                                                                  | 第三節<br>(從平地到木橈上平衡)                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 第四節<br>(木橈上平衡)                                                                                                                                                                        |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 引入活動     |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                     | <p>提醒學生：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>不是競賽，所以不用鬥快，最重要是不要跌入河中</li> <li>可張開雙手以保持平衡</li> <li>腳不能踏出線外</li> <li>步行時身體需保持直立，不要傾側或屈曲</li> <li>用跨步方式轉換不同顏色的線</li> <li>盡量找空位，避免與學生碰撞</li> </ul>                                                                                                |                                                                                                                                                                                       |
| 主題發展     | <p><b>認識身體各部分</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>學生每人一個豆袋</li> <li>教師指示學生，把豆袋放在身體不同部位，需保持三秒平衡</li> <li>鼓勵學生運用創意，嘗試找出五處身體不同部位擺放豆袋，並展示不同造型</li> </ol> <p>(邀請能把豆袋擺放於不同部位的學生作示範，藉此教授學生認識身體各部分，並學習彼此欣賞)</p> | <p><b>認識不同水平(高、中、低)的支點平衡</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>教師著學生做出「五個支點的平衡動作」</li> <li>教師提問：             <ol style="list-style-type: none"> <li>這個平衡動作屬於什麼水平？(低水平)</li> <li>這個平衡動作能做出高水平的平衡動作嗎？(不能)</li> </ol> </li> <li>教師著學生做出「一個支點的平衡動作」</li> </ol> | <p><b>超級模特兒(平地上平衡練習)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>全班每個學生取一個豆袋，並放於頭頂，變成超級模特兒</li> <li>著學生以腳尖對腳蹠的步行方式在操場的線上移動</li> <li>當聽到教師吹一下哨子聲，立即用手取豆袋，並蹲下放在地上</li> <li>在豆袋旁邊做一個三個支點的中/低水平的平衡動作(平衡動作需保持三秒)</li> <li>聞號令，學生抬起豆袋放回頭頂，然後再次移動</li> <li>如學生表現良好，可讓他們把豆袋放在身體不同的地方，如膊頭、背部步行</li> </ol> | <p><b>優美先生小姐大賽</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>六人一組，每位學生會有一個豆袋</li> <li>學生可把豆袋放在身體不同位置作平衡，從A點步行到B點，然後到達B點後，可把豆袋取下然後跑到C點坐下</li> <li>當下一個學生見到前一位學生於C點坐下後，便可出發</li> </ol> |

# 課堂活動安排

| 課節<br>重點 | 第一節<br>(運用身體不同部分作支點平衡)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 第二節<br>(不同水平的支點平衡)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 第三節<br>(從平地到木橈上平衡)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 第四節<br>(木橈上平衡)                                                                                                                                                                                                                                                |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 主題發展     | <p><b>重溫支點平衡動作</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>教師著學生將豆袋暫放在地上，然後運用身體不同部分做出不同的支點平衡動作(由一點到四點)</li> <li>教師觀察學生所做的支點平衡動作，可向全班展示及讚賞有創意的學生</li> <li>教師提問學生除了可用雙手雙足作支點外，還可還用身體什麼地方？以帶出還可用手肘、膝蓋、臀及腹等多個部位，以擴闊學生創作空間</li> </ol> <p><b>齊當小教師</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>二人一組 (—A—B)，(豆袋暫放在地上) A當學生，B當小教師。A (學生) 站在B (小教師) 的前方，兩人前後相距半米，並自由於場內空間站好作準備</li> <li>B先 (小教師) 出題目，著A (學生) 做出支點平衡，並由B (小教師) 數三秒及檢查A的支點平衡動作是否正確，每人一次，輪流調換角色</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>教師提問：               <ol style="list-style-type: none"> <li>能做出什麼水平的平衡動作？(高、中、低)</li> <li>以帶出不同數目的支點能做出不同水平的平衡動作</li> </ol> </li> <li>教師著學生做出不同支點及水平的平衡動作               <ol style="list-style-type: none"> <li>兩個支點高水平的平衡動作</li> <li>三個支點中水平的平衡動作</li> <li>四個支點低水平的平衡動作</li> </ol> </li> </ol> <p>提醒學生：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>做平衡動作需維持三秒</li> <li>留意個人空間是否足夠</li> <li>運用身體不同部分作支點</li> <li>高水平：肩膊以上</li> <li>中水平：肩膊至膝蓋</li> <li>低水平：膝蓋以下</li> </ul> | <p>提醒學生：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>眼睛向前望</li> <li>可張開雙手以保持平衡</li> <li>雙腳必須走成一直線</li> <li>腳不能踏出線外</li> <li>步行時身體需保持直立，不要傾側或屈曲</li> <li>盡量找空位，避免與學生碰撞</li> </ul> <p><b>體操運動員 (木橈上平衡練習)</b></p> <p>(因木橈較重，故預先將木橈及地墊放在操場的另一邊)</p> <p>(預先在木橈中間貼上兩條紅色膠紙)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>全班分成6組，每組6人，然後再分成一半</li> <li>分別站在木橈兩端 (A組及B組)</li> <li>每組學生都變成了體操運動員，並練習上平衡木 (木橈)、在平衡木上步行及從上跳下的動作</li> <li>A、B兩組學生同時從平衡木兩端 (起點) 走到平衡木上的紅膠紙位置 (終點)，然後轉身從平衡木跳到軟墊上</li> </ol> |  <p>● 學生      ▲ 飛碟</p> <p>提醒學生：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>注意安全</li> <li>可用手輔助平衡</li> <li>多使用身體不同的部位擺放豆袋，如腰部、面部、背部</li> <li>如用面和膊頭夾實豆袋，這不是平衡動作的一種</li> </ul> |
|          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                               |

## 課堂活動安排

| 課節<br>重點 | 第一節<br>(運用身體不同部分作支點平衡)                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 第二節<br>(不同水平的支點平衡)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 第三節<br>(從平地到木橈上平衡)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 第四節<br>(木橈上平衡) |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| 主題發展     | <p>3. 為了增加趣味性，B (小教師) 檢查運動員的支點平衡動作是否正確後，將一個豆袋放在A (學生) 身上，A要保持身體平衡，不可讓它跌下，直至B跑完三個圈為止，每人一次，輪流調換角色</p> <p>4. 著學生放回豆袋於箱內提醒學生：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 出題需要合理</li> <li>• 做身體形態造型需維持三秒</li> <li>• 留意個人空間是否足夠</li> <li>• 注意安全</li> <li>• (小教師) 多讚賞、鼓勵 (學生)</li> <li>• 如學生整個身體貼在地上，視作一個支點平衡動作</li> </ul> | <p><b>誰是醒目小教師</b></p> <p>1. 二人一組 (一A—B)，A當學生，B當小教師。A (學生) 站在B (小教師) 的前方，兩人前後相距半米，並自由於場內空間站好作準備</p> <p>2. B (小教師) 先出題目，著A (學生) 做出不同支點及水平的平衡動作，並由B (小教師) 數三秒及檢查A的支點平衡動作是否正確，每人一次，輪流調換角色</p> <p>3. 為了增加趣味性，B (小教師) 檢查運動員的支點及水平的平衡動作是否正確後，將一個豆袋放在A (學生) 身上，A要保持身體平衡，不可讓它跌下，直至B圍繞A跑完三個圈為止，每人一次，輪流調換角色</p> <p>4. 教師觀察學生所做的支點平衡動作，可向全班展示及讚賞有創意的學生</p> <p>提醒學生：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 出題需要合理</li> <li>• 做平衡動作需維持三秒</li> <li>• (小教師) 多讚賞、鼓勵學生</li> </ul> | <p>5. 提醒學生跳下時，需注意以下要：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>雙手放兩旁作平衡</li> <li>屈膝著地，平穩站立</li> </ol> <p>6. 全班分成6組，每組6人，然後再分成一半</p> <p>7. 分別站在木橈兩端 (A組及B組)</p> <p>8. 每組學生都變成了體操運動員，並練習上平衡木 (木凳)、在平衡木上步行及從上跳下的動作</p> <p>9. A、B兩組學生同時從平衡木兩端 (起點) 走到平衡木上的紅膠紙位置 (終點)，然後轉身從平衡木跳到軟墊上</p> <p>10. 提醒學生跳下時，需注意以下要點：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>雙手放兩旁作平衡</li> <li>屈膝著地，平穩站立</li> </ol> |                |
|          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                |

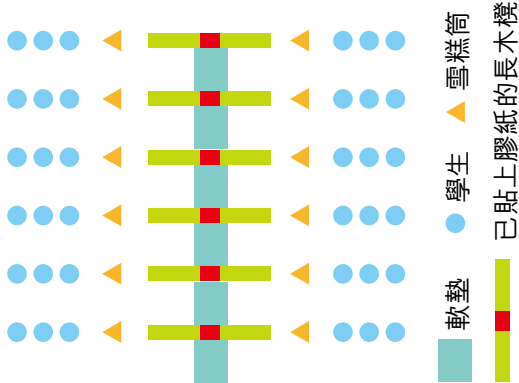
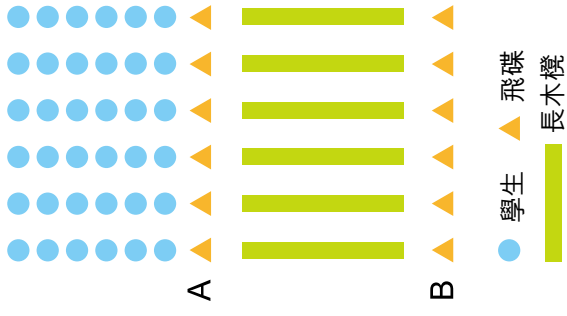


## 課堂活動安排

| 課節<br>重點 | 第一節<br>(運用身體不同部分作支點平衡)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 第二節<br>(不同水平的支點平衡)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 第三節<br>(從平地到木橈上平衡)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 第四節<br>(木橈上平衡)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 應用活動     | <b>創意小先鋒</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>全班分成六組，單行排好，以籃球場地線作起點，並以對面籃球場地線作終點</li> <li>聽到哨子聲後，第一個學生以跑跳步方式向前移動</li> <li>到達標誌筒後，做出不同的平衡動作，要求學生要用身體其他部分作支點，不許只用手和腳 (由四至一點)</li> <li>學生需保持支點平衡三秒，然後以滑步返回起點</li> <li>教師需留意學生所做的支點平衡動作，並選出誰人最有創意，將頒發「創意小先鋒」大獎，並請得獎學生向全班示範</li> <li>教師可要求支點平衡數目加至六點，以增加難度</li> <li>鼓勵學生創造不同的平衡動作</li> </ol> <p>提醒學生：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>做支點平衡動作需維持三秒</li> <li>避免與同組隊員重覆平衡動作，應發揮自己的創意</li> </ul> | <b>變形蟲</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>全班分成九組，每組四人</li> <li>教師告訴每組學生已變成一條變形蟲，大家需要連結一起，並隨著魔術師(教師)的要求，變出不同支點及水平的變形蟲</li> <li>教師著學生變成一條「十個支點低水平」的變形蟲</li> <li>學生需要合作，一起做出教師的要求，彼此有接觸，並連結在一起，平衡動作最少維持三秒</li> <li>教師可逐漸加深難度，用較少支點，並要求不同(高、中、低)水平的平衡動作               <ol style="list-style-type: none"> <li>八個支點中水平</li> <li>六個支點中水平</li> <li>四個支點高水平</li> <li>四個支點低水平</li> </ol> </li> <li>教師觀察各組所做的支點平衡動作，可向全班展示及讚賞有創意的小組</li> </ol> | <b>平衡木上連串動作組合(一)</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>教師著學生輪流在平衡木(木橈)上步行兩步後停下，作一個支點平衡動作(需維持三秒)</li> <li>繼續向前步行至紅線，然後轉身從平衡木跳到軟墊上</li> <li>第二位學生在標誌筒等候的同時，需要盡快做10下的開合跳，然後待第一位學生跳下著地，便可踏上木橈開始</li> <li>第三位學生則站在木橈中間，作小教師觀察學生的表現，並給予意見及提醒</li> <li>教師提示學生整個連串動作需要連貫進行</li> <li>教師可增加難度，著學生步行兩步後停下，作兩個支點平衡動作(需維持三秒)(支點數目可因應學生能力改為三點及四點)</li> <li>當學生熟習步行後，可改以滑步方式作移動</li> </ol> <p>提醒學生：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>以腳尖對腳蹠的步行方式在平衡木上移動</li> <li>注意安全</li> <li>速度不用快</li> </ul> | <b>運物過河</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>六人一組，每組會有長木橈一張及每位學生會有一個豆袋</li> <li>學生由A點出發，踏上長木橈後，可把豆袋放在身體的不同部位，然後用步行方式經過長木橈</li> <li>到長木橈的盡頭後，把豆袋拿回手中，安全落地後跑到B點坐下。</li> <li>前一位學生坐下後，下一位學生可以開始</li> </ol> <p>提醒學生：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>注意安全</li> <li>速度不用快</li> <li>可用手輔助平衡</li> </ul> <p>每次只有一名學生在木橈上</p> |
|          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |



# 課堂活動安排

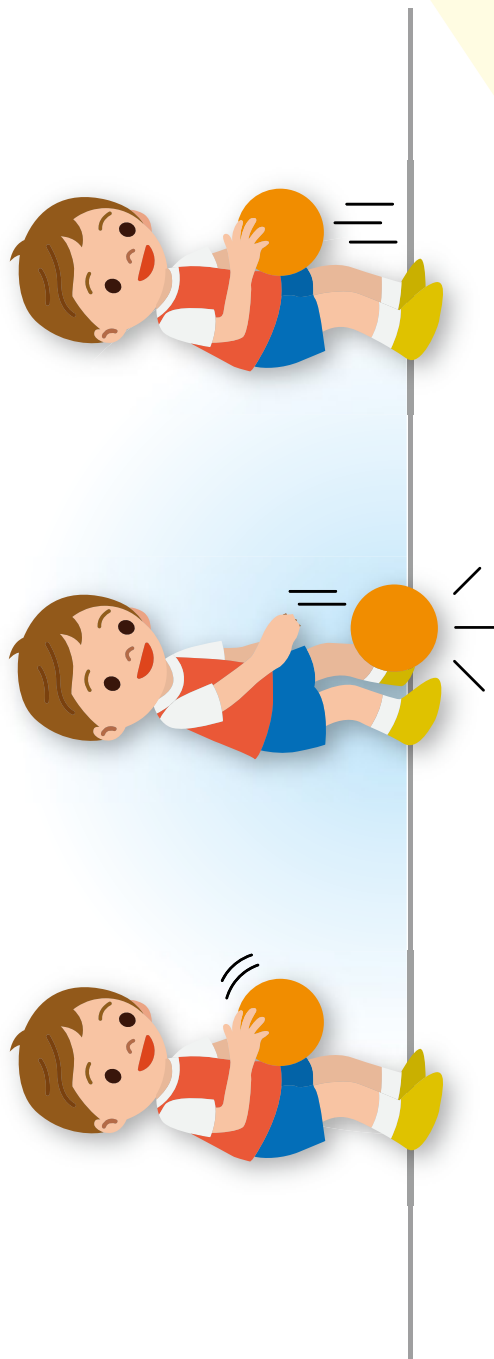
| 課節<br>重點 | 第一節<br>(運用身體不同部分作支點平衡)                                                                                         | 第二節<br>(不同水平的支點平衡)                                                                                                                                                                    | 第三節<br>(從平地到木凳上平衡)                                                                                                                                                        | 第四節<br>(木凳上平衡)                                                                                               |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 應用活動     |                                                                                                                |                                                                                                                                                                                       |  <p>軟墊 ● 學生 ▲ 雪糕筒<br/>已貼上膠紙的長木凳</p>                                                     |  <p>● 學生 ▲ 飛碟<br/>長木凳</p>   |
| 整理活動     | 1. 舒展活動<br>2. 提問和總結要點：<br>i. 做支點平衡動作時需注意什麼地方？(保持身體平衡，並需維持三秒)<br>ii. 除了可用雙手雙足作支點外，還可還用身體什麼地方？(可用手肘、膝蓋、臀及腹等多個部位) | 1. 舒展活動—扮小雞出世：蹲下抱膝，然後盡量把身體慢慢展開<br>2. 提問和總結要點：<br>教師提問：<br>i. 做支點平衡動作時可分成什麼水平？(高、中、低)<br>ii. 高、中、低水平分別是指那一部分？<br>● 高水平：肩膊以上<br>● 中水平：肩膊至膝蓋<br>● 低水平：膝蓋以下<br>iii. 五個支點的平衡動作屬於什麼水平？(低水平) | 1. 舒緩活動—種子開花：把身體捲曲成一粒種子，然後盡量把身體慢慢展開<br>2. 提問及總結要點：<br>教師提問：<br>i. 如何才能成功在平衡木上移動？(眼睛向前望、可張開雙手以保持平衡、步行時身體需保持直立，不要傾側或屈曲)<br>ii. 從平衡木上跳下時，有什麼要點：<br>● 雙手放兩旁作平衡<br>● 屈膝著地，平穩站立 | 1. 舒緩活動—氣球：一開始為將身體捲曲成一個球體，想像氣球慢慢被吹脹，然後盡量把身體慢慢展開<br>2. 提問及總結要點<br>3. 教師提問：<br>平衡的要點是甚麼？<br>(留意步行速度、身體動作、手部動作) |

## 示例七：單手拍球

|         |                                            |                                                                                              |      |
|---------|--------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 參與學校名稱： | 基督教宣道會宣基小學                                 |                                                                                              |      |
| 班別：     | 一年級                                        | 全班人數：                                                                                        | 26人  |
| 單元共需教節： | 3                                          | 每教節時間：                                                                                       | 70分鐘 |
| 單元主題：   | 操控用具技能——單手拍球                               |                                                                                              |      |
| 學生已有知識： | 學生已<br>1. 學習雙手及單手滾球、雙手接滾地來球<br>2. 有跑壘遊戲的概念 |                                                                                              |      |
| 單元目標：   | 體育技能                                       | 學生能<br>1. 原地以單手拍球，使球回彈至腰間，並以雙手接回<br>2. 原地單手拍不同大小的球<br>3. 原地連續以單手（慣用手、非慣用手）拍球<br>4. 原地左右手交換拍球 |      |
|         | 健康及體適能                                     | 學生能通過來回拾球的跑動強化學生的心肺耐力                                                                        |      |
|         | 運動相關的價值觀和態度                                | 學生能<br>1. 在活動中接受自己和同伴的失誤，樂於嘗試<br>2. 對同伴的動作表示欣賞或有善意回應<br>3. 進行比賽時，學習互相合作，不論勝負，仍全力完成比賽         |      |
|         | 安全知識及實踐                                    | 學生能注意個人空間及一般空間，避免碰撞                                                                          |      |
|         | 審美能力                                       | 學生能欣賞學生於活動中所做出的動作                                                                            |      |

## 示例七：單手拍球

|      |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 動作概念 | 活動知識      | <p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識單手原地拍球要點及詞彙： <ol style="list-style-type: none"> <li>i. 雙膝微屈</li> <li>ii. 手指自然分開</li> <li>iii. 有「按壓」動作 (手肘屈曲配合球的升降)</li> <li>iv. 球回彈至腰間高度</li> </ol> </li> <li>2. 描述拍球時手部動作的方向及力量使用</li> <li>3. 認識接力比賽及跑壘遊戲的概念及玩法</li> </ol> |
|      | 審美能力      | 學生能欣賞流暢之拍球動作                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| ：    | 空間 (範圍)   | 一個人空間/一般空間；空間 (方向) — 左/右、上/下                                                                                                                                                                                                                                                       |
|      | 身體 (身體部分) | 慣用手/非慣用手；動力 (力量) — 強/弱                                                                                                                                                                                                                                                             |
|      | 關係 (組織)   | 一個人/雙人/小組；關係 (行動) — 遠/近                                                                                                                                                                                                                                                            |



## 課堂目標及評估安排

| 重點       | 課節  | 第一節                                                                                                                                                                                  | 第二節                                                                                                           | 第三節                                                                                   | 備註                                                                                                                                                                                        |
|----------|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 體育技能     | 學生能 | 1. 掌握原地以單手拍球，使球回彈至腰間，並以雙手接回<br>2. 原地單手 (慣用手) 連續拍球                                                                                                                                    | <b>學生能</b><br>1. 原地單手 (慣用手) 連續拍球<br>2. 原地以單手 (慣用手) 拍不同大小的球                                                    | <b>學生能</b><br>1. 原地左右手連續拍球<br>2. 在遊戲中運用原地左右手連續拍球 (慣用手及非慣用手) 的動作技巧                     | <b>單元總評估</b><br><b>教師評估學生之拍球技巧</b><br>評估準則：<br>單手原地拍球動作要點： <ul style="list-style-type: none"> <li>• 雙膝微屈</li> <li>• 手指自然分開</li> <li>• 有「按壓」動作 (手肘屈曲配合球的升降)</li> <li>• 球回彈至腰間高度</li> </ul> |
|          |     | <b>學生能</b><br>1. 認識單手原地拍球的要點及詞彙： <ul style="list-style-type: none"> <li>i. 雙膝微屈</li> <li>ii. 手指自然分開</li> <li>iii. 有「按壓」動作 (手肘屈曲配合球的升降)</li> <li>iv. 球回彈至腰間高度</li> </ul> 2. 掌握接球比賽的概念 | <b>學生能</b><br>1. 重溫單手原地拍球的要點及詞彙 (要點見前)<br>2. 描述拍球時手部動作力量的使用                                                   | <b>學生能</b><br>1. 重溫單手原地拍球的要點及詞彙 (要點見前)<br>2. 認識跑壘遊戲的玩法                                |                                                                                                                                                                                           |
| * 價值觀和態度 |     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 尊重他人</li> <li>• 關愛</li> <li>• 堅毅</li> </ul>                                                                                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 承擔精神</li> <li>• 堅毅</li> <li>• 尊重他人</li> </ul>                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 誠信</li> <li>• 責任感</li> <li>• 尊重他人</li> </ul> |                                                                                                                                                                                           |
| # 共通能力   |     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 協作能力</li> <li>• 溝通能力</li> </ul>                                                                                                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 明辨性思考能力</li> <li>• 溝通能力</li> <li>• 協作能力</li> </ul>                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 協作能力</li> <li>• 溝通能力</li> </ul>              |                                                                                                                                                                                           |
| 評估方法     |     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 教師觀察</li> <li>• 提問</li> <li>• 學生口頭互評</li> </ul>                                                                                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 教師觀察</li> <li>• 提問</li> <li>• 學生自評 (家中完成)</li> <li>• 學生互評</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 教師觀察</li> <li>• 提問</li> </ul>                |                                                                                                                                                                                           |

\* 價值觀和態度包括：堅毅、尊重他人、責任感、國民身份認同、承擔精神、關愛、誠信

# 共通能力包括：協作能力、明辨性思考能力、解決問題能力、溝通能力、運用資訊科技能力、自我管理能力、創造力、數學能力、自學能力

## 課堂活動安排

| 重點   | 第一節 (70分鐘)                                                                                                                                                                                                                                                   | 第二節 (70分鐘)                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 第三節 (70分鐘)                                                                                                                                                      |
|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 引入活動 | <p><b>1. 紅綠燈遊戲</b><br/>教師手拿紅綠兩色帶各1條。遊戲開始時，教師舉起紅色帶，學生原地做出一個身體造型動作。教師舉起綠色帶時，學生自由跑動。(可用不同的移動)</p> <p><b>2. 持球伸展：持球繞身</b><br/>i. 將球在腰部繞圈<br/>ii. 盤膝而坐，圍著自己在地面上繞圈，將身體盡量伸展</p>                                                                                     | <p><b>於課室內：</b><br/>1. 重溫單手拍球動作要點<br/>2. 派發評估表<br/>3. 兩人一組，互相填寫互評表的同伴姓名<br/>4. 自評部分在家中自行完成<br/>5. 集隊往操場</p> <p><b>於操場上：</b><br/><b>1. 黏紅豆</b><br/>教師先選出4個追捕者，其他學生逃避追捕時，可2人一組，用身體其中一部黏著，不過只可以維持3秒，便需要分開。如追捕者捉住某同學，便交換身份</p> <p><b>2. 持球伸展：</b>二人一組，背向而立(二人站立要有距離)；一人雙手持球伸展給同伴(向左右上下四個方向)</p> | <p><b>1. 魔術師</b><br/>教師先選出4個學生作魔術師，如魔術師觸摸某同學，此同學便變成石頭，不能再走動。其他能走動的同學可觸摸被變成石頭的同學，這些同學便重獲自由</p> <p><b>2. 持球伸展：</b>二人一組，背向而立(二人站立要有距離)；一人雙手持球伸展傳給同伴(向左右上下四個方向)</p> |
| 主題發展 | <p><b>活動一：</b>原地以不同的方法單手拍球，使球回彈至腰間，並以雙手接回</p> <p>1. 著學生嘗試用不同的方法拍球(預設學生慣用手是右手)</p> <p>2. 提問學生下列哪一種方式較容易拍球？<br/>i. 右腳前左腳後(球會常觸及腳部)<br/>ii. 左腳前右腳後</p> <p>3. 答案：利用正確左腳前右腳後的拍球動作，練習原地單手拍球，使球回彈至腰間，並以雙手接回</p> <p>4. 照顧學習者多樣性：(如果有些能力高的學生已能夠連續拍球，不用接回，可讓他繼續拍球)</p> | <p><b>活動一：</b>複習單手原地拍球</p> <p>1. 複習原地單手拍球，提醒學生動作要點</p> <p>2. A先以單手原地拍球，B作小老師觀察同伴的動作，並提示其動作要點。完成後互換角色</p> <p>3. 練習期間，教師提問學生單手原地拍球的動作要點，並找學生示範及與學生討論</p>                                                                                                                                      | <p><b>活動一：</b>原地單手(非慣用手)連續拍球</p> <p>1. 著學生運用非慣用手拍球(預設學生非慣用手是左手)(每人一球)</p> <p>2. 拍球時留意動作要點(要跟慣用手一樣)</p> <p>提示學生：右腳前左腳後</p>                                       |

## 課堂活動安排

| 課節重點 | 第一節 (70分鐘)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 第二節 (70分鐘)                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 第三節 (70分鐘)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 主題發展 | <p><b>活動二：</b>球回彈至不同高度的單手拍球</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>著學生嘗試在不同的回彈高度拍球<br/>低→高→中 (腰間高度)</li> <li>提問學生哪一個高度較容易拍球？(指出腰間高度最為合適)</li> <li>利用正確的拍球動作，練習原地單手拍球</li> </ol> <p><b>活動三：</b>單手連續拍球</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>利用剛才所學的正确拍球動作連續拍球 (左腳前右腳後，球回彈至腰間高度)</li> <li>兩人一組 (一A一B)，A先做拍球動作，B作小老師觀察同伴的動作，並提示其動作要點，並分三級展示其動作表現 (做得非常好、做得好、繼續努力) 完成後互換角色。(口頭互評)</li> <li>在練習過程中，提示學生拍球時還要注意以下要點： <ol style="list-style-type: none"> <li>雙膝微屈</li> <li>手指自然分開</li> <li>「按壓」動作 (手肘屈曲配合球的升降)</li> </ol> </li> <li>連續拍球鬥多</li> </ol> | <p><b>活動二：</b>互評 (單手原地拍球)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>兩人一組 (一A一B)</li> <li>A先做動作，B為A評估，然後一同填寫評估表，接著交換角色</li> <li>提醒學生須互相鼓勵，並協助有困難的同學</li> </ol> <p><b>活動三：</b>拍不同大小的球</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>著學生嘗試拍三種不同大小的球：籃球、排球、手球 (原先用的球)</li> <li>提問學生拍不同的球，有什麼不同的感覺？(使用不同的力量)</li> </ol> | <p><b>活動二：</b>拍球變變變</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>學生先用非慣用手拍球，聞號令，便用慣用手拍球 (每人一球)</li> <li>聞號令，又再轉手拍球</li> <li>練習期間，教師提示學生單手原地拍球的動作要點，並找學生示範。(腳可平排而立)</li> </ol> <p><b>活動三：</b>左右手拍球鬥多大比拼</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>學生自行練習左右手連續拍球 (一下右手一下左手)</li> <li>兩人一組 (一A一B)，相對站立，相距約五米。A立定用左右手連續拍球，並自行大聲說出次數。B跑向A，繞過A後返回起點，共走四次，當B走回原處時，看A能拍球多少次。然後A將球滾給B</li> <li>交換角色，看誰拍球下次多者便勝出</li> </ol> |
| 應用活動 | <p><b>活動一：</b>二龍爭珠</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>兩人一組 (一A一B)，AB相距約四米，在二人中間放3個豆袋，他們一起拍球，看誰能先完成原地拍球10下，便走到中間取豆袋，看誰奪得較多豆袋</li> </ol> <p>註：如果有些組別已能運用正確方法拍球，教師可額外加豆袋給他們</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <p><b>活動一：</b>過關比賽</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>全班分為六組，每組同學成直線排列，輪流接力，在每組前面放三個小呼拉圈，每個圈內放入不同的球，分別是籃球、排球及手球</li> </ol>                                                                                                                                                                               | <p><b>活動一：</b>二龍爭珠</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>兩人一組 (一A一B)，AB相距約四米，在二人中間放3個豆袋，他們一起用左右手拍球10次/20次，看誰能先完成拍球，便走向中間取豆袋，看誰奪得較多豆袋</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                             |

## 課堂活動安排

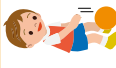
| 課節重點 | 第一節 (70分鐘)                                                                                                                                                                                                                                               | 第二節 (70分鐘)                                                                                                                                                                                 | 第三節 (70分鐘)                                                                                                                                                                                                                                    |
|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 應用活動 | <p><b>活動二：</b>原地單手拍球接力賽</p> <p>1. 全班分為六組，每組同學成直線排列，輪流接力，每人輪流走到對面終點，原地單手拍球5下。完成後，同學持球跑回起點，把球交給下一位同學，並站在隊伍最後</p> <p>2. 如學生能力高，可以在終點放呼拉圈，人站在呼拉圈外面，但必須在呼拉圈內拍球</p> <p>註：學生為了以最快時間完成以上活動，會忽視拍球要點，所以教師要不時提醒學生，並留意最快組別是否運用正確方法拍球。教師可有權取消最快完成組別的資格，動作正確的組別反為勝</p> | <p>2. 第一個同學走到第一個圈拍球10下，便立刻走到下一個圈拍球10下。當第一個同學離開第一個圈時，第二個同學便可以走到第一圈拍球</p> <p>3. 如此類推，看哪一組最快完成</p> <p>註：學生為了以最快時間完成以上活動，會忽視拍球要點，所以教師要不時提醒學生，並留意最快組別是否運用正確方法拍球。教師可有權取消最快完成組別的資格，動作正確的組別反為勝</p> | <p><b>活動二：</b>跑壘遊戲</p> <p>1. 五人一組，ABCD成正方形 (擺放飛碟)。每邊相隔約2米/5步距離。E站在A後面</p> <p>2. A先用左右手原地拍球10下，然後逆時針將球滾給B，B同樣左右手拍球10下，然後滾球給C，C同樣左右手拍球10下，再滾球給D左右手拍球10下，最後將球滾給A</p> <p>3. A開始拍球時E起跑，如E能在球滾回A前圍繞ABCD跑兩個圈返回原位，便為勝</p> <p>4. 大家輪流作跑圈者，看誰勝出次數最多</p> |
| 整理活動 | <p>1. 舒緩活動</p> <p>2. 提問及總結要點</p>                                                                                                                                                                                                                         | <p>1. 舒緩活動</p> <p>2. 提問及總結要點</p>                                                                                                                                                           | <p>1. 舒緩活動</p> <p>2. 提問及總結要點</p>                                                                                                                                                                                                              |



(同儕互評及自評表)

## 操控用具技能 (單手原地拍球)

(運動員) 姓名：\_\_\_\_\_ 自己 \_\_\_\_\_ (小老師) 姓名：\_\_\_\_\_ 同學 \_\_\_\_\_ 班別：\_\_\_\_\_ 日期：\_\_\_\_\_

| 評估項目及準則 |                            | 同儕互評                                                                                  |                                                                                     |                                                                                    | 自評                                                                                |                                                                                   |                                                                                   |
|---------|----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
|         |                            | 做得非常好                                                                                 | 做得好                                                                                 | 繼續努力                                                                               | 做得非常好                                                                             | 做得好                                                                               | 繼續努力                                                                              |
| 技能      | 1. 雙膝微屈                    |    |  |  |  |  |  |
|         | 2. 手指自然分開                  |    |                                                                                     |                                                                                    |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |
|         | 3. 有「按壓」動作<br>(手肘屈曲配合球的升降) |    |                                                                                     |                                                                                    |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |
|         | 4. 球回彈至腰間高度                |  |                                                                                     |                                                                                    |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |
| 態度      | 5. 能認真地完成所有項目              | 非常認真                                                                                  | 認真                                                                                  | 頗認真                                                                                | 非常認真                                                                              | 認真                                                                                | 頗認真                                                                               |

• 請與同學 (評估者) 一起討論你們的評審結果

家長簽署：\_\_\_\_\_

家長鼓勵的說話：\_\_\_\_\_

(教師評估表)

## 操控用具技能 (單手原地拍球)

學生姓名：\_\_\_\_\_

班別：\_\_\_\_\_班

日期：\_\_\_\_\_

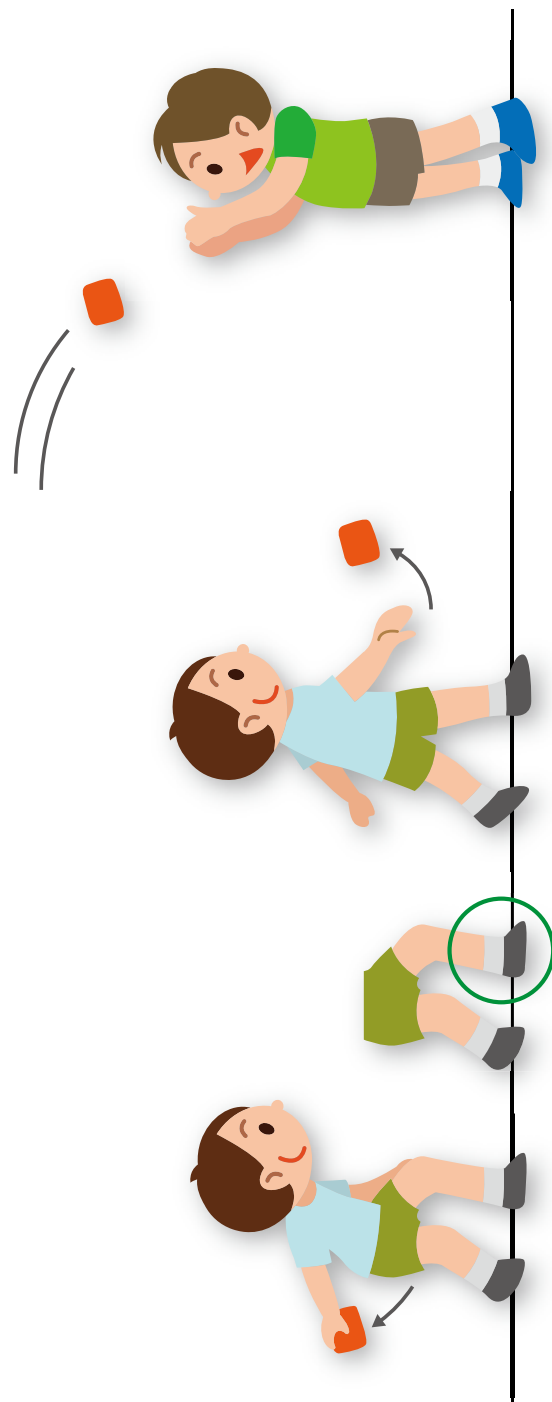
| 評估項目及準則                    | 學生表現         |             |              |              |
|----------------------------|--------------|-------------|--------------|--------------|
|                            | 完全掌握<br>(3分) | 已掌握<br>(2分) | 部分掌握<br>(1分) | 未能掌握<br>(0分) |
| 技能：慣用手原地拍球                 |              |             |              |              |
| 1. 雙膝微屈                    |              |             |              |              |
| 2. 手指自然分開                  |              |             |              |              |
| 3. 有「按壓」動作<br>(手肘屈曲配合球的升降) |              |             |              |              |
| 4. 球回彈至腰間高度                |              |             |              |              |
| 技能：非慣用手原地拍球                |              |             |              |              |
| 1. 雙膝微屈                    |              |             |              |              |
| 2. 手指自然分開                  |              |             |              |              |
| 3. 有「按壓」動作<br>(手肘屈曲配合球的升降) |              |             |              |              |
| 4. 球回彈至腰間高度                |              |             |              |              |

## 示例八：拋接豆袋

|         |                                    |                                                                                                                                |      |
|---------|------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 參與學校名稱： | 聖公會聖約瑟小學                           |                                                                                                                                |      |
| 班別：     | 一年級                                | 全班人數：                                                                                                                          | 30人  |
| 單元共需教節： | 6                                  | 每教節時間：                                                                                                                         | 35分鐘 |
| 單元主題：   | 操控用具技能——拋接豆袋                       |                                                                                                                                |      |
| 學生已有知識： | 學生已<br>1. 有拋及拍毽子的經驗<br>2. 有一次互評的經驗 |                                                                                                                                |      |
| 單元目標：   | 體育技能                               | 學生能<br>1. 掌握原地以單手垂直拋豆袋至約1至2米高，並能以雙手穩接豆袋<br>2. 準確及具創意地以不同花式拋、接豆袋<br>3. 原地向前拋豆袋至1至3米遠的目標，並能控制拋出豆袋的力量和方向<br>4. 以雙手迎接，穩接同學拋來的豆袋    |      |
|         | 健康及體適能                             | 學生能以跑動來增加活動量                                                                                                                   |      |
|         | 運動相關的價值觀和態度                        | 學生能<br>1. 主動協助並提示同伴動作要點，幫助有需要的同學<br>2. 願意接受同學的意見<br>3. 培養欣賞及多讚賞別人的態度<br>4. 進行活動或比賽時，學習互相合作及體育精神<br>5. 透過練習及活動，培養學生尊重他人及勇於承擔的態度 |      |
|         | 安全知識及實踐                            | 學生能<br>1. 注意個人空間及一般空間的運用，專注個人拋、接豆袋的同時，也要小心周圍的環境，避免發生意外<br>2. 在適當距離、使用適當力度，作二人拋接豆袋                                              |      |

## 示例八：拋接豆袋

|      |                                                                        |                                                                                                                                                                          |
|------|------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 動作概念 | 活動知識                                                                   | <p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識向上垂直前拋豆袋的動作要點及詞彙</li> <li>2. 認識向前拋豆袋的動作要點及詞彙</li> <li>3. 認識雙手穩接豆袋的動作要點及詞彙</li> <li>4. 認識個人及一般空間、前後移動方向</li> </ol> |
|      | 審美能力                                                                   | <p>學生能運用適當的詞彙，指出動作的優點及可改善的地方</p>                                                                                                                                         |
| ：    | 空間 (範圍) — 個人空間/一般空間；身體 (身體部分) — 慣用手/非慣用手；空間 (方向) — 前/後、上/下、左/右、順時針/逆時針 |                                                                                                                                                                          |
|      | 動力 (力量) — 強/弱；關係 (行動) — 遠/近                                            |                                                                                                                                                                          |
|      | 關係 (組織) — 個人/雙人/小組；遊戲概念：接力遊戲/跑壘遊戲                                      |                                                                                                                                                                          |



# 課堂目標及評估安排

| 課節重點 | 第一節                                                                  | 第二節                                                              | 第三節                                                                                                                                                            | 第四節                                                                                                                                              | 第五節                                                                                                                  | 第六節                                                                                                                |
|------|----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 體育技能 | <b>學生能</b><br>1. 掌握原地以單手垂直拋豆袋至約1至2米高<br>2. 嘗試創作拋接花式<br>3. 以雙手穩接豆袋    | <b>學生能</b><br>1. 準確及具創意地原地以不同花式拋接豆袋 (把豆袋拋得又高又直拋)<br>2. 掌握同儕互評的技巧 | <b>學生能</b><br>1. 掌握原地以單手向前拋豆袋的技巧<br>2. 瞄準拋豆袋至1至3米遠的目標，並能控制拋出豆袋的力量和方向                                                                                           | <b>學生能</b><br>1. 原地以單手向前拋豆袋至約2米遠的目標區域<br>2. 以雙手迎接，穩接同學拋來之豆袋<br>3. 運用拋、接的動作技巧於遊戲中                                                                 | <b>學生能</b><br>1. 原地以單手向前拋豆袋至2至3米的指定目標，並能控制拋出豆袋的力量和方向<br>2. 以雙手迎接，穩接同學拋來之豆袋<br>3. 運用拋、接的動作技巧於跑壘遊戲中                    | <b>單元總評估<br/>教師評學生之拋接技巧</b><br>評估準則：<br>個人拋接：<br>(單手垂直拋)<br>• 單手拋豆袋，並能以雙手穩接<br>• 把豆袋拋得又高又直<br>• 創作不同的拋接花式          |
|      | <b>學生能</b><br>1. 認識把豆袋拋得又高又直與手部動作及方向間之關係<br>2. 描述向上拋豆袋時手部動作的方向及力量的使用 | <b>學生能</b><br>掌握原地以單手垂直拋和接豆袋的動作要點及詞彙：<br><u>學生互評表所列的評估準則</u>     | <b>學生能</b><br>1. 認識向前拋豆袋的動作要點及詞彙：<br>i. 直臂後擺，將豆袋「後引」<br>ii. 異側腳踏前、微屈膝<br>iii. 直臂前擺，由下而上，在腰與肩之間拋出豆袋<br>iv. 拋出後，手指指向目標(同學)<br>v. 動作連貫<br>2. 認識瞄準向前拋豆袋之手部動作與方向之關係 | <b>學生能</b><br>1. 認識向前拋豆袋的動作要點及詞彙(要點見前)<br>2. 描述向前拋豆袋時手部動作的方向及動力的使用<br>3. 認識雙手穩接豆袋的動作要點及詞彙：<br>i. 兩膝微屈<br>ii. 眼望豆袋<br>iii. 張開雙手(置於胸前)<br>iv. 穩接豆袋 | <b>學生能</b><br>1. 認識向前拋豆袋的動作要點及詞彙(要點見前)<br>2. 描述向前拋豆袋時手部動作的方向及動力的使用<br>3. 認識雙手迎接豆袋的準備動作要點及詞彙(要點見前)<br>4. 認識跑壘遊戲的概念及玩法 | <b>雙人拋接：</b><br>• 準備動作：直臂後擺，將豆袋「後引」，異側腳踏前、微屈膝直臂前擺<br>• 由下而上，在腰與肩之間的高度拋出豆袋<br>• 拋出後，手指指向目標(同學)<br>• 能將豆袋拋向約2米遠同伴的胸前 |
| 活動知識 |                                                                      |                                                                  |                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                  |                                                                                                                      |                                                                                                                    |

## 課堂目標及評估安排

| 課節重點     | 第一節                                                                  | 第二節                                                                                                | 第三節                                                                               | 第四節                                                                                   | 第五節                                                                                   | 第六節 |
|----------|----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| * 價值觀和態度 | <ul style="list-style-type: none"> <li>關愛</li> <li>責任感</li> </ul>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>尊重他人</li> <li>堅毅</li> </ul>                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>尊重他人</li> <li>責任感</li> </ul>               | <ul style="list-style-type: none"> <li>承擔精神</li> <li>關愛</li> </ul>                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>尊重他人</li> <li>誠信</li> </ul>                    |     |
| # 共通能力   | <ul style="list-style-type: none"> <li>溝通能力</li> <li>審美能力</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>溝通能力</li> <li>協作能力</li> <li>創造力</li> <li>明辨性思考能力</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>溝通能力</li> <li>協作能力</li> <li>創造力</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>溝通能力</li> <li>協作能力</li> <li>明辨性思考能力</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>溝通能力</li> <li>協作能力</li> <li>明辨性思考能力</li> </ul> |     |
| 評估方法     | <ul style="list-style-type: none"> <li>教師觀察</li> <li>提問</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>教師觀察</li> <li>提問</li> <li>同儕互評</li> <li>學生自評</li> </ul>     | <ul style="list-style-type: none"> <li>教師觀察</li> <li>提問</li> </ul>                | <ul style="list-style-type: none"> <li>教師觀察</li> <li>提問</li> </ul>                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>教師觀察</li> <li>提問</li> </ul>                    |     |

\* 價值觀和態度包括：堅毅、尊重他人、責任感、國民身份認同、承擔精神、關愛、誠信

# 共通能力包括：協作能力、明辨性思考能力、解決問題能力、溝通能力、運用資訊科技能力、自我管理能力、創造力、數學能力、自學能力

# 課堂活動安排

| 課節重點 | 第一節                                                                                                                                                                                                                                      | 第二節                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 第三節                                                                                                                                                                                                                                                                     | 第四節                                                                                                                                             | 第五節                                                                                                                                                                                                                   | 第六節                                                                                                                                                                                                                                                             |
|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|      | <p><b>1. 動物派對</b><br/>教師以故事情境引入，著學生模仿不同的動物自由於操場空間跑/跳動，聞號令停步，並按教師的數字指示作不同的組合</p> <p><b>2. 追逐遊戲</b><br/>i. 全班分成男女兩組，兩組分別於球場上兩邊的邊線排成直行，面向球場內<br/>ii. 男子組的同學按教師的指示往前跑，直至對方的底線後才折返；或聽到教師號令時立即折返<br/>iii. 男子組跑的時候，當再次聽到教師的哨子聲，女子組要立刻上前捉男同學</p> | <p><b>於課室內：</b><br/>1. 重溫拋接動作要點<br/>2. 講解評估表要點及互評時注意事項<br/>3. 派發互評表<br/>4. 二人一組，互相填寫互評表的同伴姓名<br/>5. 集隊往操場</p> <p><b>於操場上：</b><br/><b>小蟹追逐遊戲</b><br/>(以橫併步作追逐)<br/>i. 全班分成男女兩組，兩組分別於球場上兩邊的邊線排成直行，面向學校大門<br/>ii. 男子小蟹按教師的指示往前方移動，直至到達對方的底線後才折返；或聽到教師號令時立即折返<br/>iii. 男子小蟹移動的時候，當再次聽到教師的哨子聲，女子小蟹要立刻向前移動捉男子小蟹</p> | <p><b>1. 自由跑 + 造型創作</b><br/>全班自由於操場的空間跑步，聞號令停步，並按教師以身體模仿一個英文字母的造型<br/>* 個人及二人小組創作</p> <p><b>2. 小蟹追逐遊戲</b><br/>(以橫併步作追逐)<br/>i. 全班分成男女兩組，兩組分別於球場上兩邊的邊線排成直行，面向學校大門<br/>ii. 男子小蟹按教師的指示往前方移動，直至到達對方的底線後才折返；或聽到教師號令時立即折返<br/>iii. 男子小蟹移動的時候，當再次聽到教師的哨子聲，女子小蟹要立刻向前移動捉男子小蟹</p> | <p><b>網魚兒遊戲</b><br/>1. 教師著數位學生兩人一組，手拉手扮演漁網<br/>2. 其餘學生扮演魚兒，自由於海裏(操場)空間游動，惟魚兒須躲避漁網的捕捉<br/>3. 被魚網成功捕獲的魚兒，會立即變成該魚網的一部分<br/>4. 限時內，仍然在水中自由的魚兒為勝</p> | <p><b>1. 動物派對</b><br/>教師以故事情境引入，著學生模仿不同的動物自由於操場空間跑/跳動，聞號令停步，並按教師的數字指示作不同的組合</p> <p><b>2. 文具大變身</b><br/>教師著學生變化身體造型模仿文具：<br/>i. 尖頭鉛筆——窄長1<br/>ii. 鈍頭鉛筆——窄長2<br/>iii. 大字形剪刀——闊大<br/>iv. 橡皮——團身<br/>教師不停變換口令，考驗學生的反應</p> | <p><b>單元總評估</b><br/><b>教師評學生之拋接技巧</b><br/>評估準則：<br/><b>個人拋接：</b><br/>(單手垂直拋)<br/>• 單手拋豆袋，並能以雙手穩接<br/>• 把豆袋拋得又高又直<br/>• 創作不同的拋接花式<br/><b>雙人拋接：</b><br/>• 準備動作：直臂後擺，將豆袋「後引」，異側腳踏前、微屈膝直臂前擺<br/>• 由下而上，在腰與肩之間的高度拋出豆袋<br/>• 拋出後，手指指向目標(同學)<br/>• 能將豆袋拋向約2米遠同伴的胸前</p> |

## 引入活動



## 課堂活動安排

| 課節重點 | 第一節                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 第二節                                                                                                                                        | 第三節                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 第四節                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 第五節                                                                                                                                                                            | 第六節 |
|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 主題發展 | <p><b>個人原地單手拋雙手接豆袋</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>嘗試以手背拋起豆袋，以雙手接回。再嘗試手握豆袋中間，拋起再以雙手接回豆袋</li> <li>教師提問： <ol style="list-style-type: none"> <li>那一種方式能較易準確拋起豆袋？</li> <li>為什麼？</li> </ol> </li> <li>著部分學生示範，教師引領學生思考</li> <li>利用合適的拋、接動作，練習單手拋起豆袋，雙手接回豆袋</li> <li>嘗試以不同花式拋接豆袋：拋豆袋後，隨即作拍手、蹲下和轉圈等趣怪及富創意的花式動作，再用單或雙手接回</li> </ol> | <p><b>複習個人原地單手拋接豆袋</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>原地單手拋雙手接豆袋</li> <li>具創意地原地以不同花式拋接豆袋<br/>例如以動物造型拋接、拍手拋接、轉圈拋接……</li> </ol> | <p><b>單人向前拋豆袋練習</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>二人一組（一A一B），每人取一個豆袋</li> <li>教師向學生示範向前拋豆袋動作，引領學生思考動作要點： <ol style="list-style-type: none"> <li>直臂後擺，將豆袋「後引」</li> <li>異側腳踏前、微屈膝</li> <li>直臂前擺，由下而上，在腰與肩之間拋出豆袋</li> <li>拋出後，手指指向目標(同學)</li> <li>動作連貫</li> </ol> </li> <li>A、B輪流拋豆袋至目標區域</li> <li>以協作形式進行(如：A擺出準備動作或拋豆袋時，B則扮演小老師的角色，評價同伴的動作，並加以提示及鼓勵，以幫助同伴掌握動作)</li> </ol> | <p><b>雙人拋接豆袋練習</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>兩人一組（一A一B），每組取一個豆袋</li> <li>著學生示範二人拋、接動作，教師引領學生以動作要點檢視示範者的動作表現，並提出改善方法</li> <li>教師引領學生思考並提問： <ol style="list-style-type: none"> <li>準備拋豆袋時，我們應怎樣作準備？(持豆袋一邊的腳站後。異側腳踏前、微屈膝)</li> <li>豆袋拋出的方向是怎樣？(由下而上，在腰與肩之間拋出豆袋)</li> <li>怎樣可將豆袋準確地拋給同伴？(拋出後，手指指向目標)及(力度及拋出角度要適中)</li> </ol> </li> </ol> | <p><b>複習雙人拋接豆袋</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>兩人一組，每組取一個豆袋</li> <li>著學生示範二人拋、接動作，教師以提問引導學生思考拋及接的動作，提問要點見上一教節</li> <li>兩人相隔約2-3米對視而站，進行對拋練習(因應學生的能力)</li> </ol> |     |
|      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                |     |

# 課堂活動安排

| 課節<br>重點 | 第一節 | 第二節 | 第三節                                                                                                       | 第四節                                                                                                                                                                                                                                                         | 第五節 | 第六節 |
|----------|-----|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----|
| 主題發展     |     |     | <p>5. 引導學生思考並探究拋豆袋的方法：</p> <p>i. 如何可將豆袋成功拋至直線前方，而不會拋歪？(拋出後，手指指向目標)</p> <p>ii. 如何可將豆袋環拋的更遠？(由下而上，拋出彩虹)</p> | <p>4. 引入雙手接豆袋的動作要點，教師提問：</p> <p>i. 我們怎樣可以穩接拋來的豆袋？</p> <p>ii. 你們知道手、眼部動作如何配合？</p> <p>雙手接豆袋的動作要點：</p> <p>i. 兩膝微屈</p> <p>ii. 眼望豆袋</p> <p>iii. 張開雙手(置於胸前)</p> <p>iv. 穩接豆袋</p> <p>5. 兩人相隔約2米對視而站，進行對拋練習，並以協作形式進行(如：A接豆袋後，B扮演小老師的角色，檢視同伴的動作，幫助同伴掌握動作)，完成後互換角色</p> |     |     |
|          |     |     |                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                             |     |     |

# 課堂活動安排

| 課節重點 | 第一節                                                                                                                      | 第二節                                                                                                                                                     | 第三節                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 第四節                                                                                                                                                                                                                                               | 第五節                                                                                                                                                                                                                                                                  | 第六節 |
|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 應用活動 | <p><b>豆袋原地拋接接力賽</b></p> <p>全班分為五組，每組同學輪流接力，按指示跑往場中間之指定範圍內，作原地拋接豆袋兩次(如未能接回豆袋須重做至成功為止)。完成後，學生再跑至終點。接著以場外的左右兩旁通道慢慢步行回隊尾</p> | <p><b>互評 (個人原地拋接)：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 兩人一組 (一A一B)</li> <li>2. A先做動作，B評估接著交換角色</li> <li>3. 提醒學生須互相鼓勵，並協助有困難的同伴</li> </ol> | <p><b>拋出彩虹 (瞄準拋接)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 5人一組，全班共分為6組。每組取10個大膠色圈</li> <li>2. 教師著學生按指示於指定小組的空間內擺放於不同距離擺放大膠色圈</li> <li>3. 能拋中入圈的可因為圈的距離得分，分數最高的一隊為勝 (3分圈、2分圈、1分圈)</li> <li>4. 拋出豆袋後，跑往拾回豆袋，再以場外的左右兩旁通道慢慢跑回隊尾</li> <li>5. 著學生小組設計拋豆袋的膠圈陣圖</li> </ol> <p><b>照顧學習者多樣性：增強距離練習</b></p> <p>著學生按小組的學習進展情況及能力，適當地調節拋、接的距離</p> | <p><b>對拋接力跑練習</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 四人一組 (A、B、C、D)，每組取一個豆袋</li> <li>2. A、B及C、D (2對2) 分別站於球場左、右兩邊成一直線，並面向球場</li> <li>3. A 瞄準 C，將豆袋拋給 C (胸前)，A 拋出豆袋後，須立即在右邊跑往對面 D 的身後；C 雙手接豆袋，再將豆袋瞄準拋予 B，並於拋出豆袋後在右邊跑往對面。如此類推</li> </ol> | <p><b>四角拋接</b></p> <p>四人一組，A、B、C、D 同學圍成矩形，並作順時針或逆時針拋接豆袋</p> <p><b>跑圈遊戲</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. A 將豆袋拋給 B 後，作逆時針方向跑；B、C、D 繼續作拋接</li> <li>2. A 如能成功跑回一圈返回原位，並穩接豆袋，便為勝</li> <li>3. 相反，如豆袋已成功由 B 拋至 C，C 拋至 D，D 再拋至 B，而 A 仍未返回原位，便為輸</li> </ol> |     |
|      | <p><b>整理活動</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 舒緩活動</li> <li>2. 提問及總結要點</li> </ol>                         | <p><b>舒緩活動</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 舒緩活動</li> <li>2. 提問及總結要點</li> </ol>                                                        | <p><b>舒緩活動</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 舒緩活動</li> <li>2. 提問及總結要點</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                               | <p><b>舒緩活動</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 舒緩活動</li> <li>2. 提問及總結要點</li> </ol>                                                                                                                                                  | <p><b>舒緩活動</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 舒緩活動</li> <li>2. 提問及總結要點</li> </ol>                                                                                                                                                                     |     |

## (同儕互評及自評表)

# 操控用具技能——拋接豆袋

班別：一年( )班

日期：\_\_\_\_\_

(被評者) 姓名：\_\_\_\_\_ ( ) 自己

(評估者) 姓名：\_\_\_\_\_ ( ) 同學

| 評估項目及準則   | 互評                   |                                                                                     |                                                                                    | 自評                                                                                |                                                                                   |                                                                                   |
|-----------|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
|           | 做得非常好                | 做得好                                                                                 | 繼續努力                                                                               | 做得非常好                                                                             | 做得好                                                                               | 繼續努力                                                                              |
| <b>技能</b> |                      |  |  |  |  |  |
|           | 1. 能將豆袋拋得又高又直        |                                                                                     |                                                                                    |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |
|           | 2. 能以雙手穩定地接回豆袋       |                                                                                     |                                                                                    |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |
|           | 3. 能創作不同的拋接花式，並能接回豆袋 | 3個以上<br>花式                                                                          | 2個<br>花式                                                                           | 0-1個<br>花式                                                                        | 2個<br>花式                                                                          | 0-1個<br>花式                                                                        |
| <b>態度</b> | 1. 能認真地完成所有項目        |                                                                                     |                                                                                    |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |
|           | 2. 你滿意同學的評審嗎？        |                                                                                     |                                                                                    |                                                                                   | 非常同意                                                                              | 不同意                                                                               |

\* 3. 請跟同學 (評估者) 一起討論你們的評審結果

## (單元評估表)

# 操控用具技能 — 拋接豆袋

班別：( ) 班

學生姓名：\_\_\_\_\_

日期：\_\_\_\_\_

教師姓名：\_\_\_\_\_

家長閱後簽署：\_\_\_\_\_

| 評估項目及準則                        | 學生表現*                                                                               |                                                                                      |                                                                                       |                                                                                       |
|--------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 技能 — 個人拋、接                     | 完全掌握<br>(3分)                                                                        | 已掌握<br>(2分)                                                                          | 部分掌握<br>(1分)                                                                          | 未能掌握<br>(0分)                                                                          |
|                                |    |    |    |    |
| 1. 單手拋豆袋，並能以雙手穩接               |                                                                                     |                                                                                      |                                                                                       |                                                                                       |
| 2. 能將豆袋拋得又高又直                  |                                                                                     |                                                                                      |                                                                                       |                                                                                       |
| 創意                             | 做得非常好<br>(4分)                                                                       | 做得好<br>(3分)                                                                          | 一般<br>(2分)                                                                            | 繼續努力<br>(0分)                                                                          |
| 能創作不同的拋接花式                     | 4個以上<br>花式                                                                          | 3個以上<br>花式                                                                           | 2個花式                                                                                  | 0-1個<br>花式                                                                            |
| 技能 — 雙人拋、接                     | 完全掌握<br>(3分)                                                                        | 已掌握<br>(2分)                                                                          | 部分掌握<br>(1分)                                                                          | 未能掌握<br>(0分)                                                                          |
|                                |  |  |  |  |
| 1. 準備動作：直臂後擺，將豆袋「後引」，異側腳踏前、微屈膝 |                                                                                     |                                                                                      |                                                                                       |                                                                                       |
| 2. 由下而上，在腰與肩之間的高度拋出豆袋          |                                                                                     |                                                                                      |                                                                                       |                                                                                       |
| 3. 拋出後，手指指向目標 (同學)             |                                                                                     |                                                                                      |                                                                                       |                                                                                       |
| 4. 將豆袋拋向約2米遠同伴的胸前              | 3/3次成功                                                                              | 2/3次成功                                                                               | 1/3次成功                                                                                | 0次成功                                                                                  |
| 5. 穩接豆袋                        | 3/3次成功                                                                              | 2/3次成功                                                                               | 1/3次成功                                                                                | 0次成功                                                                                  |

\* 備註：請在合適的方格內加上「✓」或 圈出適用者。



在這單元裏，你已學習了  
「個人向上拋接豆袋」及「往前拋接豆袋」了，  
你要緊記動作要點，多多練習啊！

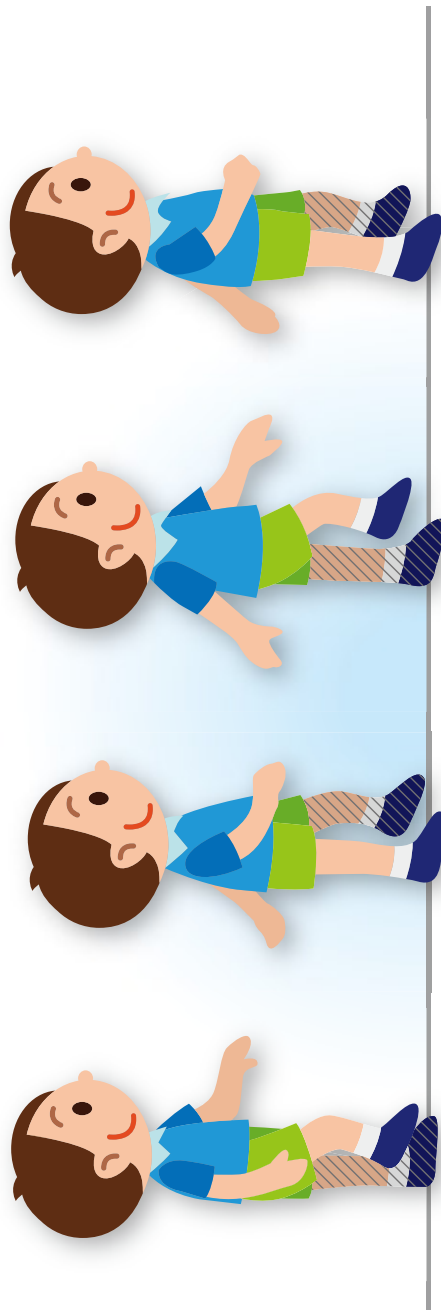


## 示例九：跑跳步 (配合韻律)

|         |                                                      |                                                                                                                            |      |
|---------|------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 參與學校名稱： | 聖公會聖安德烈小學                                            |                                                                                                                            |      |
| 啟導學校名稱： | 聖公會聖約瑟小學                                             |                                                                                                                            |      |
| 班別：     | 二年級                                                  | 全班人數：                                                                                                                      | 32人  |
| 單元共需教節： | 5                                                    | 每教節時間：                                                                                                                     | 35分鐘 |
| 單元主題：   | 移動技能——跑跳步 (配合韻律)                                     |                                                                                                                            |      |
| 學生已有知識： | 學生已<br>1. 學習有關身體形態及水平動作概念，並曾創作不同身體形態的造型<br>2. 有互評的經驗 |                                                                                                                            |      |
| 單元目標：   | 體育技能                                                 | 學生能<br>1. 掌握跑跳步的動作技巧<br>2. 配合韻律，變化身體的形態，創作不同水平或身體形態的造型<br>3. 配合韻律，把跑跳步及不同身體形態的造型串連起來，自行建構動作句子                              |      |
|         | 健康及體適能                                               | 學生能明白多做跑動的活動 (如跑步、跑跳步) 對身體的益處                                                                                              |      |
|         | 運動相關的價值觀和態度                                          | 學生能<br>1. 主動協助並提示同伴動作要點，幫助有需要的同學<br>2. 欣賞及多讚賞別人<br>3. 積極參與小組創作活動，並主動表達自己的想法和意見<br>4. 願意接受同學的意見<br>5. 於小組協作活動培養尊重他人及勇於承擔的態度 |      |
|         | 安全知識及實踐                                              | 學生能在空間自由做跑跳步時避免碰撞                                                                                                          |      |
|         | 活動知識                                                 | 學生能<br>1. 認識跑跳步的動作要點<br>2. 認識連串動作組合的要點及詞彙                                                                                  |      |

## 示例九：跑跳步 (配合韻律)

| 動作概念 | 審美能力                                                  |
|------|-------------------------------------------------------|
|      | 學生能分辨及指出同學動作表現的優秀之處                                   |
| ：    | 空間 (範圍) — 一個人空間/一般空間；空間 (路線) — 直線/曲線；空間 (水平) — 高/中/低； |
|      | 空間 (方向) — 前/後、左/右、順時針/逆時針；動力 (時間) — 快/慢               |
|      | 關係 (組織) — 一個人/雙人/小組；身體 (身體形態) — 闊大/窄長/扭體              |





## 課堂目標及評估安排

| 課節重點 | 第一節                                                                                                                                                                                                   | 第二節                                                                              | 第三節                                                                                                                                                                                           | 第四節                                                                                | 第五節                                                                                                                                                                                                                                                             |
|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 體育技能 | <b>學生能</b><br>1. 掌握跑跳步的動作技巧<br>2. 以跑跳步作直線的移動<br>3. 變化身體的形態，自行建構及創作不同造型<br>4. 把跑跳步及不同身體形態的造型串連起來                                                                                                       | <b>學生能</b><br>1. 掌握跑跳步的動作技巧<br>2. 以跑跳步作直線及曲線移動<br>3. 把跑跳步及不同身體形態的造型串連起來，自行建構動作句子 | <b>學生能</b><br>1. 以跑跳步作曲線的移動<br>2. 利用不同的用具擺放，自行構思移動的路線，並把跑跳步及不同身體形態的造型串連起來建構動作句子<br>3. 變化身體的形態，自行建構及創作不同造型<br>4. 把跑跳步及不同身體形態的造型串連起來，自行建構動作句子                                                   | <b>學生能</b><br>1. 配合韻律節奏，作跑跳步及變化身體形態及身體形態的造型<br>2. 配合韻律，把跑跳步及不同身體形態的造型串連起來，自行建構動作句子 | <b>單元總評估</b><br><b>教師評學生之跑跳步評估準則：</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 步法：一腳踏地，另一腳提膝跳起</li> <li>• 提膝時間短</li> <li>• 提膝時，腳掌貼近地面</li> <li>• 有明顯的起始及結束造型</li> <li>• 能創作不同身體形態或水平的造型</li> <li>• 跑跳動作與造型連接均流暢</li> <li>• 動作能配合韻律節奏</li> <li>• 動作流暢</li> </ul> |
| 活動知識 | <b>學生能</b><br>1. 認識跑跳步的動作要點： <ul style="list-style-type: none"> <li>i. 步法：一腳踏地，另一腳提膝跳起</li> <li>ii. 提膝時間短</li> <li>iii. 提膝時，腳掌貼近地面</li> <li>iv. 動作流暢</li> </ul> 2. 認識身體形態（闊大/窄長/扭體）及水平（高/中/低）的動作概念及詞彙 | <b>學生能</b><br>1. 認識跑跳步的動作要點（要點見前）<br>2. 認識身體形態（闊大/窄長/扭體）及水平（高/中/低）的動作概念及詞彙       | <b>學生能</b><br>認識連串動作組合的要點： <ul style="list-style-type: none"> <li>i. 有明顯的起始及結束造型</li> <li>ii. 以跑跳步作移動</li> <li>iii. 展示不同身體形態或水平的造型</li> <li>iv. 展示不同的移動路線</li> <li>v. 跑跳動作與造型連接均流暢</li> </ul> | <b>學生能</b><br>認識連串動作組合的要點及詞彙（要點見前）                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                 |

## 課堂目標及評估安排

| 重點<br>課節 | 第一節                                                                  | 第二節                                                                                   | 第三節                                                                                   | 第四節                                                                                   | 第五節 |
|----------|----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| * 價值觀和態度 | <ul style="list-style-type: none"> <li>堅毅</li> <li>尊重他人</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>尊重他人</li> <li>關愛</li> </ul>                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>尊重他人</li> <li>承擔精神</li> </ul>                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>關愛</li> <li>誠信</li> <li>責任感</li> </ul>         |     |
| # 共通能力   | <ul style="list-style-type: none"> <li>溝通能力</li> <li>協作能力</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>溝通能力</li> <li>協作能力</li> <li>明辨性思考能力</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>溝通能力</li> <li>協作能力</li> <li>明辨性思考能力</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>溝通能力</li> <li>協作能力</li> <li>明辨性思考能力</li> </ul> |     |
| 評估方法     | <ul style="list-style-type: none"> <li>課堂觀察</li> <li>提問</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>課堂觀察</li> <li>提問</li> <li>學生互評</li> </ul>      | <ul style="list-style-type: none"> <li>課堂觀察</li> <li>提問</li> </ul>                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>課堂觀察</li> <li>提問</li> </ul>                    |     |

\* 價值觀和態度包括：堅毅、尊重他人、責任感、國民身份認同、承擔精神、關愛、誠信

# 共通能力包括：協作能力、明辨性思考能力、解決問題能力、溝通能力、運用資訊科技能力、自我管理能力、創造力、數學能力、自學能力

# 課堂活動安排

| 課節重點 | 第一節                                                                                                                             | 第二節                                                                                                                                                                     | 第三節                                                                                                                                               | 第四節                                                                                                                                   | 第五節              |
|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| 引入活動 | 自由於空間作跑動，聞指令停步，並按指示作<br>1. 英文字母造型<br>2. 不同水平及支點的平衡穩定造型                                                                          | <b>課室裡：</b><br>二人一組，派發互評紙<br><b>講述互評須注意的事項</b><br>1. 動作要點<br>2. 評估時的態度<br>教師/同學示範，一同評分<br><b>於操場上：</b><br>模仿不同動物的造型在空間走動，聞指令停步，並按指示作一個不同身體形態或水平之平衡穩定造型（如：闊大/窄長/扭體或屈曲動作） | <b>追逐遊戲</b><br>全班分A、B兩組，A、B組分別站於場的兩邊，面向場內。A組按指示以跑跳步向中線移動，聞指令停步，並轉身跑回基地；同時，B組聞指令即上前捉A組，A組不被捉到並返回基地為勝。其後兩組調換角色                                      | 於指定空間內作跑跳步練習，聞指令停步，並按指示作一不同身體形態或水平之平衡穩定造型（如：闊大/窄長/扭體或屈曲動作）                                                                            | <b>單元總評估：教師評</b> |
|      | <b>跑跳步技巧練習</b><br>1. 著學生在場內找空位<br>2. 教師示範動作及講述動作要點<br>3. 學生自由在空間練習<br>4. 練習期間，教師挑選一些學生作示範，並提問全班示範者動作之優劣處，讓學生反思自己的動作，並加深對動作要點的認識 | <b>跑跳步技巧練習</b><br>1. 複習跑跳步動作<br>2. 練習期間，教師提問學生動作要點<br><b>連串跑跳步動作練習（直線移動）</b><br>1. 構思及練習以跑跳步及不同身體形態的造型串連起來，作一個簡單的動作組合<br>2. 兩人一組，協作形式進行；一人練習，一人作小老師                     | <b>圍繞藤圈作跑跳步練習</b><br>1. 每人一藤圈，找空間圍繞藤圈作順時針及逆時針跑跳步練習，聞哨子聲在圈內作一平衡穩定造型<br>2. 兩人一組協作練習<br><b>連串跑跳步動作練習（曲線移動）</b><br>全班分為6組，每組同學輪流作動作串連：<br>i. 以曲線為移動路線 | <b>跑跳步技巧練習（配合韻律）</b><br>1. 學生在場內找空位<br>2. 隨拍子自由在空間作跑跳步，並按指示變化身體，創作不同形態的造型<br>3. 學生示範，共同欣賞<br>4. 教師以提問引導學生反思，並著學生配合動作要點，指出同學值得讚賞及需改善之處 |                  |
| 主題發展 |                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                   |                                                                                                                                       |                  |

# 課堂活動安排

| 課節<br>重點 | 第一節                                                                                                                                   | 第二節                                                                                                                                                                                                                       | 第三節                                                                                                                                                                                                                      | 第四節                                                                                                                                                                                                                             | 第五節 |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 主題發展     | 協作形式練習跑跳步<br>兩人一組 (一A一B)，<br>A先以跑跳步作直線移動，<br>B作小老師，評價<br>和糾正同伴的動作，並<br>提示其動作要點                                                        |                                                                                                                                                                                                                           | ii. 以跑跳步作移動，並<br>配合開始及結束時作<br>不同身體形態的造<br>型，作簡單的動作串<br>連<br>iii. 最少3個不同身體形<br>態或水平的造型<br>* 同組同學避免與前者<br>重覆                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                 |     |
| 應用活動     | 連串動作接力遊戲<br>(跑跳 + 造型)<br>全班分為6組，每組同<br>學輪流以跑跳步移動至<br>終線，其間於指定區域<br>內創作不同身體形態的<br>造型<br>(最少3個不同身體形態<br>或水平的造型)<br>* 同組同學須避免與前<br>者重覆造型 | 學生互評<br>1. 著一些同學示範，並<br>一同評分；教師以提<br>問引導學生反思，並<br>著學生根據動作要<br>點，指出同學值得讚<br>賞及需改善之處<br>2. 兩人一組互相評估移<br>動動作：跑跳步移動<br>路線：直線 (配合變<br>化身體形態作不同的<br>造型)<br>評估準則：<br>跑跳步的動作要點：<br>1. 一腳踏地、另一腳提<br>膝跳起、提膝時間短<br>2. 提膝時，腳掌貼近地<br>面 | 連串動作組合<br>1. 全班分為6組，組員<br>合作構思移動路線：<br>利用不同的用具，創<br>作不同移動路線<br>2. 每組同學輪流以跑跳<br>步移動至終線，其間<br>要創作不同身體形態<br>的造型，連串成動作<br>組合<br>3. 互相欣賞<br>4. 教師以提問引導學生<br>反思，並著學生配合<br>動作要點，指出同學<br>值得讚賞及需改善之<br>相處<br>* 同組同學須避免與前<br>者重覆造型 | 連串動作組合<br>(配合韻律)<br>1. 全班分為6組，組員<br>合作構思移動路線：<br>利用不同的用具，創<br>作不同移動路線<br>2. 每組同學輪流以跑跳<br>步移動至終點線，其<br>間要創作不同身體形<br>態的造型，串連成動<br>作組合<br>3. 互相欣賞<br>4. 教師以提問引導學生<br>反思，並著學生根據<br>動作要點，指出同學<br>值得讚賞及需改善之<br>相處<br>(必須配合音樂節奏律<br>動) |     |

## 課堂活動安排

| 課節<br>重點 | 第一節                   | 第二節                                                                                               | 第三節                   | 第四節                   | 第五節 |
|----------|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-----------------------|-----|
| 應用活動     |                       | 3. 動作流暢<br>4. 把跑跳步及不同身體形態的造型串連起來<br>5. 能展示3個不同身體形態或水平的造型<br><b>共通能力/態度：</b><br><b>鼓勵及提示同學動作要點</b> |                       |                       |     |
| 整理活動     | 1. 舒緩活動<br>2. 提問及總結要點 | 1. 舒緩活動<br>2. 提問及總結要點                                                                             | 1. 舒緩活動<br>2. 提問及總結要點 | 1. 舒緩活動<br>2. 提問及總結要點 |     |

(同儕互評表)

# 移動技能 — 跑跳步

(被評者) 姓名：\_\_\_\_\_ 自己

班別：\_\_\_\_\_

(評估者) 姓名：\_\_\_\_\_ 同學

日期：\_\_\_\_\_

| 評估項目及準則                                                                                                     |  | 學生表現*                                                                               |                                                                                       |                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 技能                                                                                                          |  | 做得非常好                                                                               | 做得好                                                                                   | 繼續努力                                                                                  |
| 1. 步法：<br>一腳踏地、另一腳提膝跳起、<br>提膝時間短                                                                            |  |    |    |    |
| 2. 提膝時，腳掌貼近地面                                                                                               |  |    |    |    |
| 3. 動作流暢                                                                                                     |  |   |   |   |
| 4. 把跑跳步及不同身體形態的造型串連起來                                                                                       |  |  |  |  |
| 共通能力/態度                                                                                                     |  | 做得非常好                                                                               | 做得好                                                                                   | 繼續努力                                                                                  |
| 5. 能展示3個不同身體形態或水平的造型<br> |  | 3個造型                                                                                | 2個造型                                                                                  | 0-1個造型                                                                                |
| 6. 鼓勵及提示同學的動作要點                                                                                             |  |  |  |  |

\* 備註：請圈出適用者



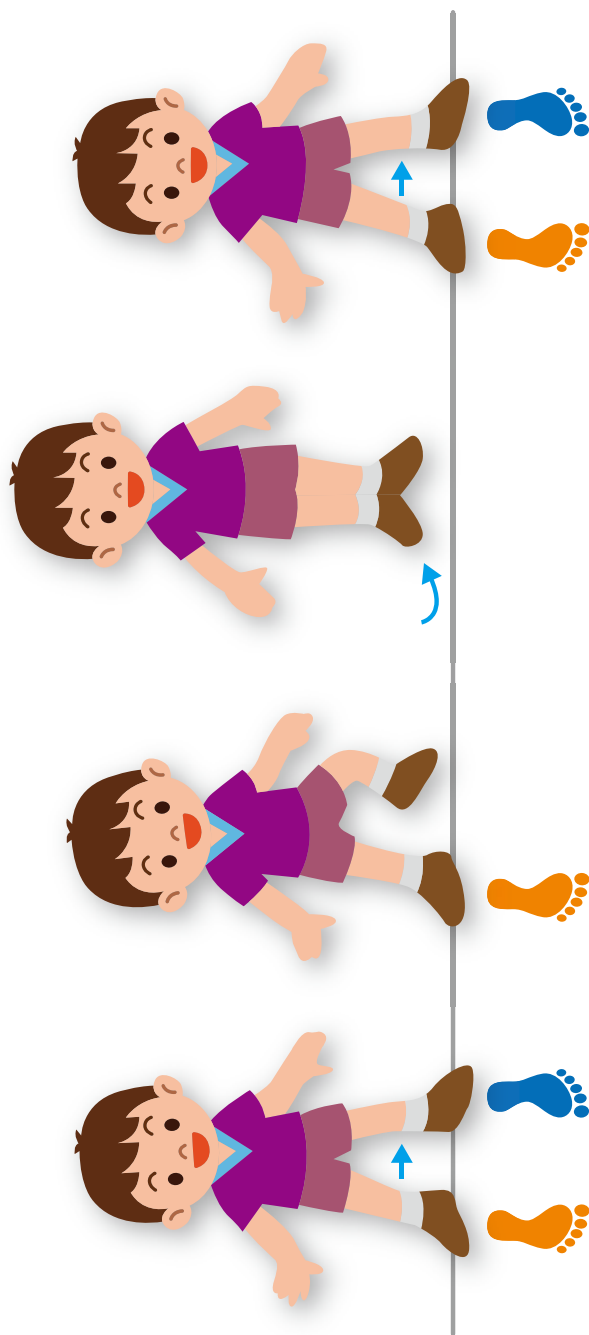
## 示例十：滑步 (配合韻律)

|         |                                               |                                                                                            |      |
|---------|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 參與學校名稱： | 聖公會聖紀文小學                                      |                                                                                            |      |
| 啟導學校名稱： | 黃埔宣道小學                                        |                                                                                            |      |
| 班別：     | 二年級                                           | 全班人數：                                                                                      | 32人  |
| 單元共需教節： | 4                                             | 每教節時間：                                                                                     | 35分鐘 |
| 單元主題：   | 移動技能——滑步 (配合韻律)                               |                                                                                            |      |
| 學生已有知識： | 學生已<br>1. 學習有關身體形態及水平等動作概念<br>2. 掌握《楊基舞》的音樂拍子 |                                                                                            |      |
| 單元目標：   | 體育技能                                          | 學生能<br>1. 掌握滑步動作的技巧<br>2. 將滑步及各身體形態的造型串連起來，建構出動作句子                                         |      |
|         | 健康及體適能                                        | 學生能明白運動與健康的關係                                                                              |      |
|         | 運動相關的價值觀和態度                                   | 學生能<br>1. 主動協助並提示同伴動作要點，幫助有需要的同學<br>2. 培養欣賞及讚賞別人的態度<br>3. 願意接受同學意見<br>4. 找出優化技能的地方，並提出改善方法 |      |
|         | 安全知識及實踐                                       | 學生能注意滑步時之空間及方向的運用                                                                          |      |
|         | 活動知識                                          | 學生能認識連串動作組合的要點及詞彙                                                                          |      |



## 示例十：滑步 (配合韻律)

|      | 審美能力 | 學生能欣賞優美的動作表現 (流暢的動作句子)                                    |
|------|------|-----------------------------------------------------------|
| 動作概念 | ：    | 空間 (範圍) — 一個人空間/一般空間；空間 (路線) — 直線；身體 (身體形態) — 闊大/窄長/扭體/屈曲 |
|      |      | 空間 (水平) — 高/中/低；空間 (方向) — 左/右、順時針/逆時針                     |
|      |      | 關係 (組織) — 一個人/雙人/小組；關係 (行動) — 帶領/跟隨/對比                    |



## 課堂目標及評估安排

| 重點   | 第一節                                                                                                                                              | 第二節                                                                                                                                                      | 第三節                                        | 第四節                                                                                                                                                                                                                 |
|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 體育技能 | <b>學生能</b><br>1. 掌握滑步的動作技巧<br>2. 跟隨拍子進行滑步及做出身體形態                                                                                                 | <b>學生能</b><br>1. 跟隨拍子做出左右、順/逆時針方向滑步的動作<br>2. 將滑步及不同的身體型態串連起來                                                                                             | <b>學生能</b><br>1. 掌握及展示連續滑步<br>2. 掌握同儕互評的技巧 | <b>學生能</b><br>1. 跟隨拍子做出滑步的動作<br>2. 做出不同的支點平衡動作<br>3. 跟隨拍子完成連串動作組合 (不同方向的滑步、身體形態及支點動作)                                                                                                                               |
|      | <b>活動知識</b><br><b>學生能</b><br>1. 認識滑步的動作要點：<br>i. 眼向前望，向兩側移動<br>ii. 步法正確 (一腳踏出、另一腳跟上)<br>iii. 有騰空<br>iv. 身體平衡<br>2. 重溫不同水平身體形態 (窄長、闊大及屈曲) 動作概念及詞彙 | <b>學生能</b><br>1. 認識滑步的動作要點 (要點見前)<br>2. 認識順/逆時針方向的滑步<br>3. 認識連串動作組合的要點及詞彙：<br>i. 有明顯的起始及結束造型<br>ii. 配合滑步方式以雙人作左右、順/逆時針方向移動<br>iii. 展示不同的身體形態<br>iv. 連接暢順 | <b>學生能</b><br>重溫滑步的動作要點 (要點見前)             | <b>學生能</b><br>1. 認識滑步的動作要點 (要點見前)<br>2. 重溫支點 (一點至四點) 的動作概念及詞彙<br>3. 認識連串組合的要點及詞彙：<br>i. 有明顯的起始及結束造型<br>ii. 展示不同的身體形態 (窄長、闊大及屈曲)<br>iii. 以滑步方式作左右方向移動<br>iv. 做出雙人英文字母造型<br>v. 展示以身體部位作支點 (一點至四點) 的平衡穩定造型<br>vi. 連接暢順 |

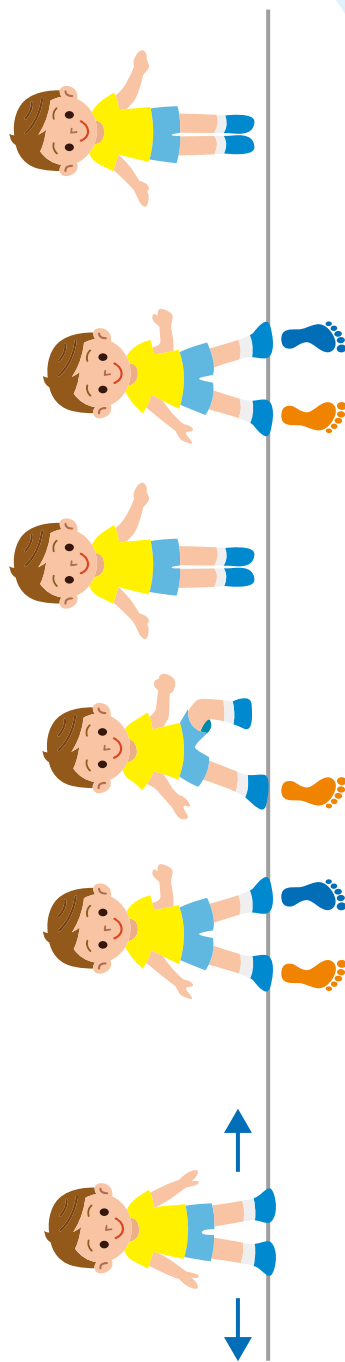
## 課堂目標及評估安排

| 課節重點     | 第一節                                                                                   | 第二節                                                                                   | 第三節                                                                               | 第四節                                                                                |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| * 價值觀和態度 | <ul style="list-style-type: none"> <li>堅毅</li> <li>尊重他人</li> </ul>                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>關愛</li> <li>尊重他人</li> </ul>                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>關愛</li> <li>責任感</li> </ul>                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>尊重他人</li> <li>承擔精神</li> </ul>               |
| # 共通能力   | <ul style="list-style-type: none"> <li>溝通能力</li> <li>協作能力</li> <li>明辨性思考能力</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>溝通能力</li> <li>協作能力</li> <li>明辨性思考能力</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>溝通能力</li> <li>協作能力</li> <li>創作力</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>溝通能力</li> <li>協作能力</li> <li>創作力</li> </ul>  |
| 評估方法     | <ol style="list-style-type: none"> <li>教師觀察</li> <li>提問</li> </ol>                    | <ol style="list-style-type: none"> <li>教師觀察</li> <li>提問</li> <li>學生口頭互評</li> </ol>    | <ol style="list-style-type: none"> <li>教師觀察</li> <li>提問</li> <li>學生互評</li> </ol>  | <ol style="list-style-type: none"> <li>教師觀察</li> <li>提問</li> <li>學生口頭互評</li> </ol> |

\* 價值觀和態度包括：堅毅、尊重他人、責任感、國民身份認同、承擔精神、關愛、誠信

# 共通能力包括：協作能力、明辨性思考能力、解決問題能力、溝通能力、運用資訊科技能力、自我管理能力、創造力、數學能力、自學能力

- 眼向前望，向兩側移動
- 步法正確（一腳踏出、另一腳跟上）
- 有騰空



# 課堂活動安排

| 重點<br>課節 | 第一節                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 第二節                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 第三節                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 第四節                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 引入活動     | <p>1. 學生在指定範圍進行跑步/跑跳步/「扮蟹行」，聞號令立即定型並做出指定的身體形態(窄長、闊大、扭體及屈曲)</p> <p>2. 腳部伸展運動</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <p>1. 溫習《楊基舞》音樂，逢第1拍拍掌一下</p> <p>2. 跟隨音樂進行滑步8拍及身體形態，例如滑步8拍→窄長8拍→滑步8拍</p> <p>3. 腳部伸展運動</p>                                                                                                                                                                                                                                                                 | <p>1. 跟隨《楊基舞》音樂進行滑步及由教師指定的身體造型</p> <p>2. 腳部伸展運動</p> <p>二人一組，派發互評紙</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <p>1. 跟隨《楊基舞》音樂進行滑步及由教師指定的身體造型</p> <p>2. 腳部伸展運動</p>                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|          | <p><b>1. 滑步技巧練習：</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>i. 眼向前望，向兩側移動</li> <li>ii. 步法正確 (一腳踏出、另一腳跟上)</li> <li>iii. 有騰空</li> <li>iv. 身體平衡</li> </ul> <p><b>2. 跟隨搖鼓節拍滑步：</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>i. 學生跟隨節奏拍手</li> <li>ii. 教師利用搖鼓輔助學生進行滑步</li> <li>iii. 學生跟隨節拍來回進行滑步，以1個8拍去及1個8拍返(中間有停頓)，學生需以一拍一步進行</li> </ul> <p><b>3. 跟隨音樂節奏滑步(個人)：</b></p> <p>教師先利用搖鼓打拍子輔助學生，學生跟隨節拍做出2個8拍來回的滑步練習</p> | <p><b>1. 重溫滑步技巧 (要點見前)</b></p> <p><b>2. 順/逆時針方向滑步 (二人一組)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>i. 將標誌筒放在地上</li> <li>ii. 個人：學生(輪流)圍著標誌筒進行順時針方向滑步</li> <li>iii. 雙人：學生拖手圍著標誌筒進行順時針方向滑步</li> </ul> <p><b>3. 跟隨拍子及音樂節奏做出左/右、順時針方向的滑步</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>i. 個人：教師先利用搖鼓打拍子輔助學生，每8拍轉換一個方向(例如：向左滑步→順時針滑步→向右滑步→……)</li> </ul> | <p><b>1. 重溫左/右方向的滑步 (要點見前)</b></p> <p>* 練習期間，教師提問學生動作要點</p> <p><b>講述互評須注意的事項</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>i. 動作要點</li> <li>ii. 評估時的態度(例如：認真)</li> </ul> <p><b>2. 同儕互評 (二人一組)</b></p> <p>評估準則</p> <p><b>滑步的動作要點：</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>i. 眼向前望，向兩側移動</li> <li>ii. 步法正確 (一腳踏出、另一腳跟上)</li> <li>iii. 有騰空</li> <li>iv. 身體平衡</li> </ul> <p><b>態度：</b></p> <p><b>認真地完成</b></p> <p><b>3. 重溫順/逆時針方向滑步 (要點見前)</b></p> | <p><b>1. 重溫支點平衡動作 (二人一組)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>i. 創作一至四點的支點平衡，每個動作最少維持3秒 (學生可自由創作)</li> <li>ii. 同學以二人一組輪流做支點平衡動作並作口頭互評</li> </ul> <p><b>2. 跟隨搖鼓節拍做出支點平衡</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>i. 創作不同的支點動作，以8拍為一個支點動作，反覆練習並嘗試創作不同的動作</li> <li>ii. 教師提示學生可利用不同的身體部份作平衡，例如：1手1腳</li> </ul> |
| 主題發展     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

## 課堂活動安排

| 課節重點 | 第一節                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 第二節                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 第三節                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 第四節                                                                                    |
|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
| 主題發展 | <p><b>4. 跟隨節奏滑步 (二人一組)：</b><br/>二人一組握著雙手面對面而立，跟隨音樂節拍做出2個8拍來回的滑步練習</p>                                                                                                                                                                                                                                                    | <p>ii. 雙人：教師先利用搖鼓打拍子輔助學生，每8拍轉換一個方向 (例如：面對面而立握著雙手向一個方向滑步→握著雙手順時針滑步→握著雙手向另一方向滑步→……)</p>                                                                                                                                                                                                                        | <p><b>4. 重溫支點平衡動作 (二人一組)</b><br/>創作一至四點的支點平衡，每個動作最少維持3秒 (學生可自由創作)</p>                                                                                                                                                                                                                | <p><b>3. 跟隨音樂節奏做出支點平衡</b><br/>i. 跟隨《楊基舞》音樂創作不同的支點動作，以8拍為一個支點動作<br/>ii. 教師先利用搖鼓輔助學生</p> |
|      | <p><b>滑步之連串動作 (配合音樂)</b><br/>(*學生已掌握該音樂的節拍)<br/>二人一組，分為「1號」及「2號」，面對面而立：</p> <p>1. 首8拍：「1號」及「2號」先握雙手，並跟隨音樂節奏滑步橫移至對面</p> <p>2. 第二個8拍：「1號」自由做出一個身體形態，「2號」需同時模仿「1號」的動作</p> <p>輔助口訣：造型-3-4-5-6-握-手</p> <p>3. 第三個8拍：「1號」及「2號」握雙手，跟隨音樂節奏進行滑步返回原位</p> <p>4. 第四個8拍：「2號」自由做出一個身體形態，「1號」需同時模仿「2號」的動作</p> <p>輔助口訣：造型-3-4-5-6-7-停</p> | <p><b>滑步之連串動作 (配合音樂)</b><br/>二人一組，分為「1號」及「2號」；每兩組用一區域，當一組進行活動時，另一組在等候區作觀察：</p> <p>1. 前奏音樂：做出起始動作，張開雙手，眼看前方站立</p> <p>2. 首8拍：「1號」及「2號」握著雙手面向標誌筒，跟隨音樂節奏向順時針方向滑步</p> <p>3. 第二個8拍：「1號」及「2號」繼續握著雙手，跟隨音樂節奏滑步橫移至對面</p> <p>4. 第三個8拍：各自做出一個身體形態 (能力較高的學生可要求做出高低水平的對比動作)</p> <p>5. 第四個8拍：「1號」及「2號」握手，跟隨音樂節奏進行滑步返回原位</p> | <p><b>滑步之連串動作 (配合音樂)</b><br/>二人一組，分為「1號」及「2號」；每兩組用一區域，當一組進行活動時，另一組在等候區作觀察：</p> <p>1. 前奏音樂：學生以一身體形態做出起始動作 (能力較高的學生可要求做出高低水平的對比動作)</p> <p>2. 首8拍：「1號」及「2號」面對面而立並握著雙手，跟隨音樂節奏滑步橫移至另一方</p> <p>3. 第二個8拍：「1號」及「2號」繼續握著雙手面向標誌筒，跟隨音樂節奏向順時針方向滑步</p> <p>4. 第三個8拍：「1號」及「2號」握手，跟隨音樂節奏進行滑步返回原位</p> |                                                                                        |
| 應用活動 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                        |

# 課堂活動安排

| 課節<br>重點 | 第一節                                                                                  | 第二節                                                                                                                                                                                 | 第三節                                                                                                                                                                                 | 第四節                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 應用活動     | <ul style="list-style-type: none"> <li>* 教師先作示範才開始</li> <li>* 根據教師觀察，異質分組</li> </ul> | <p><b>口頭互評：</b><br/>當第一組進行串連動作時，第二組在等候區觀察，完成後，給予同學口頭回饋，然後交換角色</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* 需給予時間學生商討有關串連動作要點</li> <li>* 根據教師觀察，異質分組</li> <li>* 教師先作示範才開始</li> </ul> | <p><b>口頭互評：</b><br/>當第一組進行串連動作時，第二組在等候區觀察，完成後，給予同學口頭回饋，然後交換角色</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* 需給予時間學生商討有關串連動作要點</li> <li>* 根據教師觀察，異質分組</li> <li>* 教師先作示範才開始</li> </ul> | <p>5. 第四個8拍：「1號」自由做出一個支點平衡動作，「2號」需同時模仿「1號」的動作，並維持最少3秒。當第二次開始時，「1」號需模仿「2」號的動作</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* 整套串連動作需接連流暢</li> </ul> <p><b>口頭互評：</b><br/>當第一組進行串連動作時，第二組在等候區觀察，完成後，給予同學口頭回饋，然後交換角色</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* 需給予時間學生商討有關串連動作要點</li> <li>* 根據教師觀察，異則分組</li> <li>* 教師先作示範才開始</li> </ul> |
| 整理活動     | 1. 提問及總結重點<br>2. 伸展活動                                                                | 1. 提問及總結重點<br>2. 伸展活動                                                                                                                                                               | 1. 提問及總結重點<br>2. 伸展活動                                                                                                                                                               | 1. 提問及總結重點<br>2. 伸展活動                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

(同儕互評表)

## 滑步 (配合韻律)

(被評者) 姓名：\_\_\_\_\_ (自己)

班 別：\_\_\_\_\_

(評估者) 學號：( \_\_\_\_\_ ) (同學)

日 期：\_\_\_\_\_

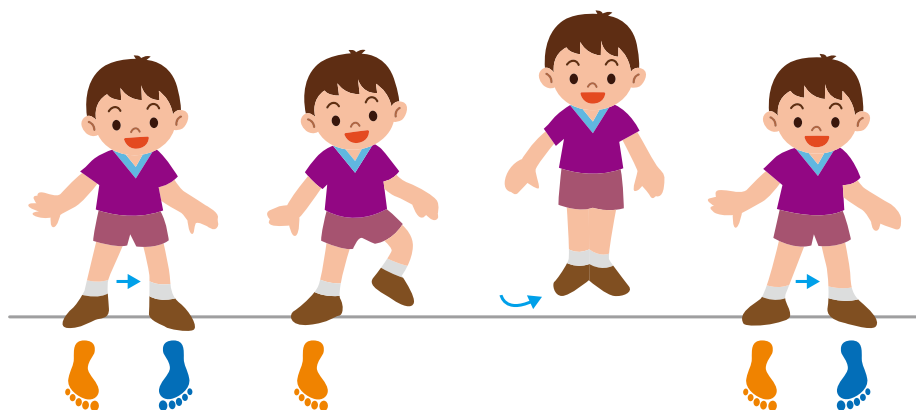


已能做到



未能做到

| 滑步                     | 評估準則 |
|------------------------|------|
| 1.眼向望前，向兩側移動           |      |
| 2.步法正確<br>(一腳踏出、另一腳跟上) |      |
| 3.有騰空                  |      |
| 4.身體平衡                 |      |
| 態度                     | 評估準則 |
| 5.認真地完成                |      |



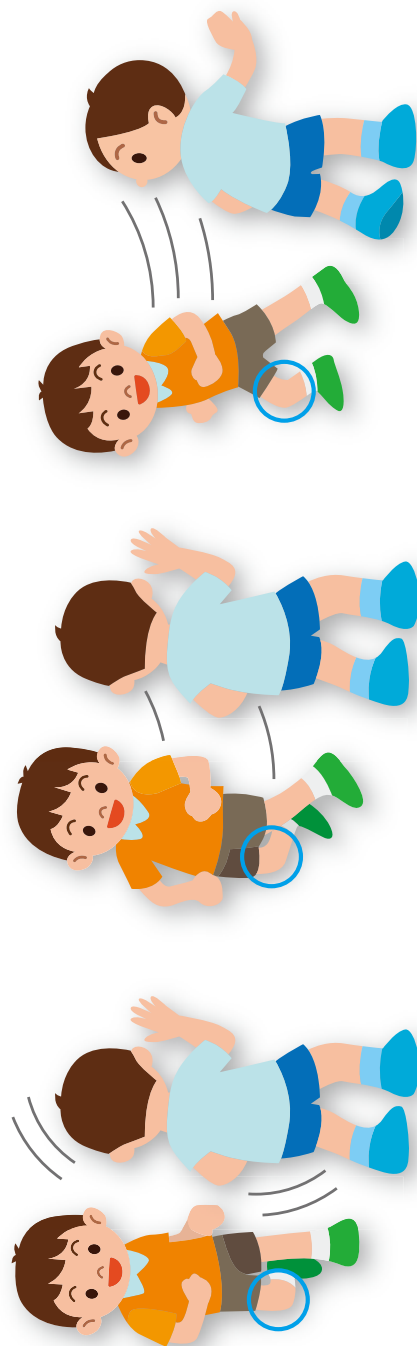


## 示例十一：閃避

|         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |        |      |
|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|------|
| 參與學校名稱： | 將軍澳循道衛理小學                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |        |      |
| 班別：     | 二年級                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 全班人數：  | 26人  |
| 單元共需教節： | 4                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 每教節時間： | 35分鐘 |
| 單元主題：   | 閃避 (急停、急停轉向、變向)                                                                                                                                                                                                                                                                                             |        |      |
| 學生已有知識： | 學生已 <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 掌握跑步的動作技巧</li> <li>2. 有快速跑、加速跑的經驗</li> <li>3. 掌握以不同的支點或身體形態創作不同的身體造型</li> </ol>                                                                                                                                                                               |        |      |
| 單元目標：   | <b>體育技能</b><br>學生能 <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 掌握以腳掌撐地，並迅速屈膝以降低重心作急停</li> <li>2. 因應障礙物或對手的位置和移動改變自己的移動路線和方向</li> <li>3. 因應對手的動作和進攻，盡快改變身體方向作出閃避</li> <li>4. 張開雙手，並因應對手的進攻動作和方向，迅速改變身體方向作出攔截</li> <li>5. 於急停後以重心腳前掌用力撐地，移動腳用力蹬地並迅速轉向，並於轉身後降低重心，保持身體平衡</li> <li>6. 於活動中適當地運用閃避和防守的技巧</li> </ol> |        |      |
|         | <b>健康及體適能</b><br>學生能明白如要急停時達到更穩定，身體的重心要降低 (即急停時，膝部和腰部要彎曲)                                                                                                                                                                                                                                                   |        |      |
|         | <b>運動相關的價值觀和態度</b><br>學生能 <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 培養對運動的興趣，並認真學習</li> <li>2. 培養欣賞及多讚賞別人的態度</li> <li>3. 培養尊重他人的態度</li> <li>4. 培養團隊的精神</li> <li>5. 培養不論勝負，全力以赴的體育精神</li> </ol>                                                                                                              |        |      |
|         | <b>安全知識及實踐</b><br>學生能 <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 注意周圍環境的安全，尤其在變向時需留意四周的同學</li> <li>2. 懂得個人空間及一般空間的運用</li> </ol>                                                                                                                                                                              |        |      |

## 示例十一：閃避

|             |             |                                                                                                                                                                                                |
|-------------|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|             | <b>活動知識</b> | <p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 掌握急停時的動作要點</li> <li>2. 掌握急停轉向的動作要點</li> <li>3. 認識屈膝可降低重心，以保持身體平衡</li> <li>4. 認識運用急停和變向的閃避技巧於運動活動中的重要</li> <li>5. 初步認識攔球達陣的遊戲概念</li> </ol> |
|             | <b>審美能力</b> | <p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 指出所展示動作的優點及可改善的地方</li> <li>2. 欣賞同學表現優美的動作</li> </ol>                                                                                      |
| <b>動作概念</b> |             | 空間 (範圍) — 一個人空間/一般空間；空間 (路線) — 直線/曲線；空間 (方向) — 180°/90°、前後、左右                                                                                                                                  |
|             |             | 動力 (時間) — 快/慢；關係 (組織) — 一個人/雙人/小組；關係 (行動) — 帶領/跟隨                                                                                                                                              |
|             |             | 遊戲概念：對抗、達陣                                                                                                                                                                                     |



## 課堂目標及評估安排

| 重點<br>課節 | 第一節                                                                                                                            | 第二節                                                                                                                                                                                       | 第三節                                                                                                                                         | 第四節                                                                                                               |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 體育技能     | <b>學生能</b><br>1. 掌握以腳掌撐地，並迅速屈膝以降低重心作急停<br>2. 因應障礙物或對手的位置和移動改變自己的移動路線和方向<br>3. 於急停後以重心腳前掌用力撐地，移動腳用力蹬地並迅速轉向180°，並於轉身後降低重心，保持身體平衡 | <b>學生能</b><br>1. 掌握以腳掌撐地，並迅速屈膝以降低重心作急停<br>2. 因應障礙物或對手的位置和移動改變自己的移動路線和方向<br>3. 因應對手的動作以變向、急停，作出應變和閃避<br>4. 於急停後以重心腳前掌用力撐地，移動腳用力蹬地並迅速轉向180°或90°，並於轉身後降低重心，保持身體平衡<br>5. 適當地運用變向、急停等閃避的技巧於活動中 | <b>學生能</b><br>1. 因應對手的位置和移動改變自己的移動路線和方向<br>2. 因應對手的動作和進攻，盡快改變身體方向作出閃避<br>3. 張開雙手，並因應對手的進攻動作和方向，迅速改變身體方向作出攔截<br>4. 適當地運用變速跑、閃避和防守的技巧於攔球達陣活動中 | <b>學生能</b><br>1. 因應環境及對手的動作和進攻，盡快改變身體方向作出閃避<br>2. 張開雙手，並因應對手的進攻動作和方向，迅速改變身體方向作出攔截<br>3. 適當地運用變速跑、閃避和防守的技巧於攔球達陣活動中 |
|          | <b>活動知識</b><br><b>學生能</b><br>1. 掌握急停時的動作要點<br>2. 掌握急停轉向180°的動作要點<br>3. 認識屈膝可降低重心，以保持身體平衡                                       | <b>學生能</b><br>1. 掌握急停時的動作要點<br>2. 掌握急停轉向的動作要點<br>3. 認識屈膝可降低重心，以保持身體平衡<br>4. 認識運用急停和變向的閃避技巧於對抗活動的重要概念                                                                                      | <b>學生能</b><br>1. 掌握閃避的動作要點<br>2. 掌握攔截的動作要點<br>3. 認識運用急停和變向的閃避技巧於對抗活動的重要概念<br>4. 初步認識攔球達陣的活動概念                                               | <b>學生能</b><br>1. 認識運用急停、轉向和變向的閃避及攔截技巧於對抗活動的重要概念<br>2. 初步認識攔球達陣的活動概念                                               |

## 課堂目標及評估安排

| 課節重點     | 第一節                                                                           | 第二節                                                                                         | 第三節                                                                                                           | 第四節                                                                                                           |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| * 價值觀和態度 | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 責任感</li> <li>● 尊重他人</li> </ul>       | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 關愛</li> <li>● 誠信</li> </ul>                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 承擔精神</li> <li>● 尊重他人</li> </ul>                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 堅毅</li> <li>● 誠信</li> <li>● 責任感</li> </ul>                           |
| # 共通能力   | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 協作能力</li> <li>● 明辨性思考能力</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 溝通能力</li> <li>● 協作能力</li> <li>● 明辨性思考能力</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 解決問題能力</li> <li>● 溝通能力</li> <li>● 協作能力</li> <li>● 明辨性思考能力</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 解決問題能力</li> <li>● 溝通能力</li> <li>● 協作能力</li> <li>● 明辨性思考能力</li> </ul> |
| 評估方法     | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 教師觀察</li> <li>● 教師提問及學生回饋</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 教師觀察</li> <li>● 教師提問及學生回饋</li> </ul>               | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 教師觀察</li> <li>● 教師提問及學生回饋</li> </ul>                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 教師觀察</li> <li>● 教師提問及學生回饋</li> </ul>                                 |

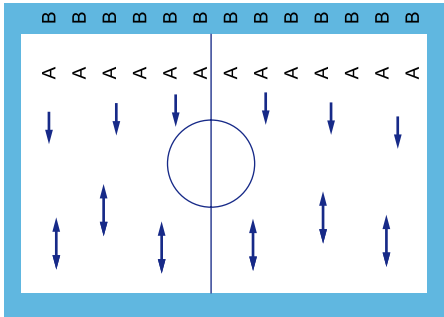
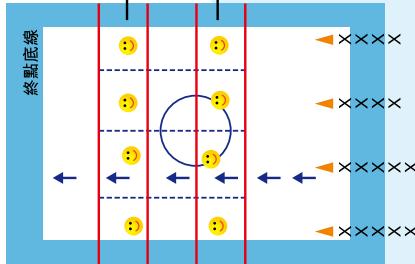
\* 價值觀和態度包括：堅毅、尊重他人、責任感、國民身份認同、承擔精神、關愛、誠信

# 共通能力包括：協作能力、明辨性思考能力、解決問題能力、溝通能力、運用資訊科技能力、自我管理能力、創造力、數學能力、自學能力

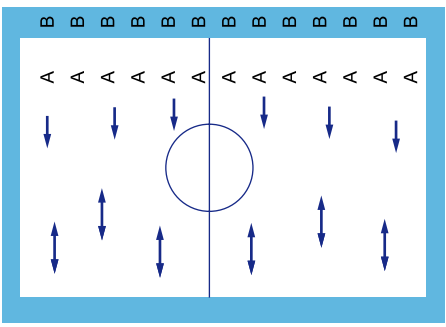
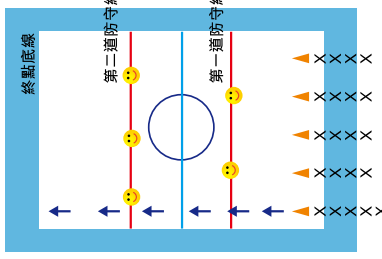
# 課堂活動安排

| 課節重點 | 第一節<br>閃避：急停、急停轉向、變向跑                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 第二節<br>閃避：急停、急停轉向、變向跑                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 第三節<br>閃避、攔截、達陣概念                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 第四節<br>閃避、攔截、達陣概念                                                                                                                                                                                                                                          |
|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 引入活動 | <p><b>創設情境、體會閃避、急停和變向</b></p> <p>背景：教師化身為魔術師，把學生變成森林裏不同的角色（如動物或石頭），代入不同的情境活動中</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>魔術師將全班學生變成一種會跑動的動物（如松鼠、猴子和獅子等），讓動物代入情境在森林裏自由活動（於場內空間隨意跑動），聞哨子聲作急停</li> <li>魔術師將部分學生變成會跑動的動物，部分動物變成不能移動的角色（如大石頭、大樹）               <ol style="list-style-type: none"> <li>動物在森林裏跑動時須避過障礙物，聞哨子聲作急停或按其角色作「定型」</li> <li>植物可在原地隨風搖曳或生長，聞哨子聲作「定型」</li> </ol> </li> </ol> <p>註：期間教師以講故事形式導入不同的情境（如前面有大溝渠、天上有大鷹），並提問學生遇上不同情境時的應變方法，讓學生想像、探究和體會閃避、急停和變向的動作要點</p> | <p><b>跟隨遊戲</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>二人一組（一A—B），A作帶領者，B作跟隨者，兩人前後相距約2米，並自由於場內空間站好作準備</li> <li>聽到哨子聲，兩人同步移動。跟隨者B必須跟隨帶領者A的移動方法、路線和速度（B必須保持在A的身後相距約2米位置）</li> <li>移動期間，二人須按教師指令作出反應：               <ol style="list-style-type: none"> <li>哨子一聲，兩人同時急停；當再聽到哨子聲，再次移動</li> <li>哨子兩聲，兩人同時作「急停轉向180°」，並作「定型」；帶領者和跟隨者互換角色（B換作帶領者，A換作跟隨者）。當再聽到哨子聲，再次移動</li> </ol> </li> </ol> <p>註：活動期間，教師適時向學生提問及引入動作要點（要點見第一節），可多作讚賞和鼓勵</p> | <p><b>兵捉賊遊戲</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>二人一組（一A—B），B作賊，A作兵。A（兵）站在B（賊）的後方，兩人前後相距約2米，並自由於場內空間站好作準備</li> <li>聽到哨子聲，兩人同步移動。A（兵）跟隨B（賊）跑步的路線及方向跑</li> <li>B（賊）運用急停、轉向、變向的閃避技巧嘗試擺脫A（兵）；A（兵）若能觸及B（賊）的背部，便為勝；然後交換角色</li> </ol> <p>教師提問：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>怎樣才能成功擺脫對手？（突然變速、變向）</li> <li>怎樣才能成功觸及對手背部？（留意對手的移動方向）</li> </ol> <p>提醒學生：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>兵必須跟隨賊的後方</li> <li>不能跑出指定場地範圍</li> <li>兵不可大力拍打賊</li> <li>注意四周，小心碰撞</li> </ol> | <p><b>攔截對手</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>二人一組（一A—B），兩人面對面站立，相距約1米</li> <li>A作傳球者，雙手成持球狀，置於胸前。A模擬傳球動作，向不同的方向傳球（可運用轉向90°或180°的閃避技巧）</li> <li>B張開雙手，並須因應A的傳球方向作出應變及攔截</li> <li>按教師指令（哨子聲），交換角色</li> </ol> <p>提醒學生：</p> <p>二人須面向對方，不可互相追逐</p> |
|      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                            |

# 課堂活動安排

| 課節<br>重點 | 第一節<br>閃避：急停、急停轉向、變向跑                                                                                                                                                                                                     | 第二節<br>閃避：急停、急停轉向、變向跑                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 第三節<br>閃避、攔截、達陣概念                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 第四節<br>閃避、攔截、達陣概念                                                                                                                                                                                                |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 主題發展     | <b>獵人勇闖森林 (急停練習)</b><br>1. 二人一組 (一A一B)，所有學生化身為獵人<br>2. A於籃球場一邊橫線排好，面向球場；B站於A身後<br>3. A、B輪流跑入森林 (籃球場)，按魔術師 (教師) 的咒語哨子作急停和造型，直至跑至森林另一邊 (籃球場另一長邊線) 止<br>魔術師咒語：(按程度適時引入)<br>i. 哨子一聲，急停<br>ii. 哨子兩聲，急停轉向180°<br>iii. 再聽到哨子聲可跑動 | <b>追逐遊戲 (急停、轉向練習)</b><br>1. 二人一組 (一A一B)，A於籃球場一邊橫線排好，面向球場；B站於A身後約2米<br>2. 聽到哨子聲，兩人同步往前作直線跑。A在前，B在後，B盡力追A，B能觸及A為勝<br>3. 期間，二人須按教師指令作出反應：<br>i. 哨子一聲，兩人同時急停；當聽到哨子聲，再次移動<br>ii. 哨子兩聲，兩人同時作「急停轉向180°」，並作「定型」；A、B互換角色，當再聽到哨子聲，再次移動。<br>iii. 當學生大致掌握「急停轉向180°」的動作技巧，可作出以下調整：哨子兩聲，兩人同時作「急停轉向180°」，隨即向另一方向跑動，A、B互換角色<br>註：<br>活動期間，教師適時向學生提問及引入動作要點(要點見第一節)，可多作讚賞和鼓勵 | <b>眼明手快 (閃避、攔截練習)</b><br>1. 二人一組，每人各取2條色帶，置於腰的兩側<br>2. 二人須面向對方，設法搶去對方的色帶，並適當地運用閃避、防守的技巧於活動中<br>3. 成功搶去對方色帶的一方，可將對方的色帶置於身後<br>4. 於限定時間內，搶去最多色帶的一方為勝<br>5. 活動期間，教師適時向學生提問及引入動作要點：「閃避」的動作要點：<br>i. 眼睛注視周圍環境，留意對手的位置、身體動作和移動方向<br>ii. 因應對手的動作以變向、急停作出應變<br>提醒學生：<br>1. 手不能按著尾巴<br>2. 尾巴必須外露三分之二<br>3. 不可攔住對手<br>4. 二人須面向對方，不可互相追逐 | <b>衝破障地 (攔截、閃避練習)</b><br>1. 全班分成四組 (6至7人一組)，整個籃球場分為四個場區<br>2. 每組輪流派兩人擔任防守者：一人守於第一個防守區域，另一人守於第二個防守區域<br>3. 餘下的組員擔任進攻者，輪流由起點線運用急停、變向等閃避技巧，越過兩個防守區域，直至終點底線，再由球場邊返回起點<br>4. 若進攻同學未能成功衝破防線，聽到老師哨子聲後，也要快速跑至底線，再從場邊返回起點 |
|          |  <p>A、B學生</p>                                                                                                                         |  <p>終點底線<br/>——第二個防守區<br/>——第一個防守區<br/>X 學生 (進攻者)<br/>● 學生 (防守者)<br/>▲ 標誌筒</p>                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                  |



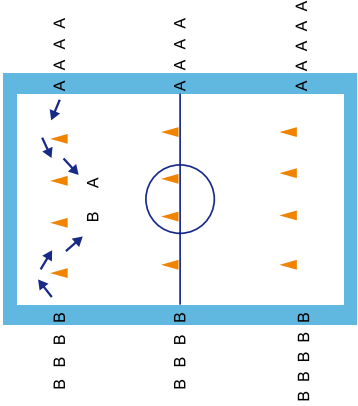
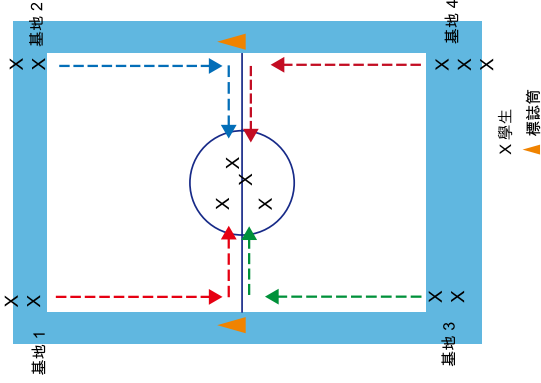
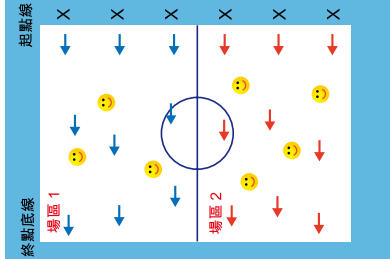
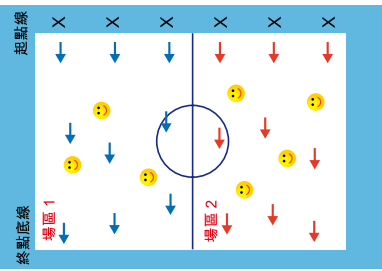
| 課節重點 | 第一節<br>閃避：急停、急停轉向、變向跑                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 第二節<br>閃避：急停、急停轉向、變向跑                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 第三節<br>閃避、攔截、達陣概念                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 第四節<br>閃避、攔截、達陣概念                                                                                                                                                                    |
|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|      | <p>4. 活動期間，教師適時向學生提問及引入動作要點：</p> <p>i. 「急停」的動作要點：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 利用腳掌撐地作急停</li> <li>● 迅速屈膝以降低重心</li> <li>● 保持身體平衡</li> </ul> <p>ii. 「急停轉向180°」的動作要點：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 急停 (要點見前)</li> <li>● 轉身時，重心腳前掌用力撐地，移動腳用力蹬地並迅速轉向180°</li> <li>● 轉身後降低重心，保持身體平衡</li> </ul> <p><b>* 易犯錯誤：</b></p> <p>急停時重心前移；轉身時身體上下起伏，重心不穩</p> <p><b>森林大火 (變向練習)</b></p> <p>1. 森林 (籃球場) 的四邊邊線以外為巢穴，學生化身為猴子 (兩腳跑便可)</p> <p>猴子於其中一方的巢穴橫排直線，面向森林。猴子必須由一方的巢穴跑至對面那方的巢穴，期間須依魔術師的指示，直至跑至對面那方的巢穴</p> |  <p><b>急停轉向90°度練習</b></p> <p>全班於籃球場其中一長邊線橫排直線，面向球場。學生必須往前直跑至對面的長邊線，期間須依教師的指示：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 哨子一聲，急停。再聽到哨子聲可跑動</li> <li>2. 哨子一聲，急停 + 「向XXX方向轉」。再聽到哨子聲可跑動</li> </ol> <p>註：</p> <p>「向XXX方向轉」 XXX代表籃球場所面對建築物的名稱</p> | <p>衝破防線 (攔截、閃避練習)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 全班分成五組，每組派一人輪流擔任防守者。其中兩名防守者於第一道防守線 (紅線) 攔截對手；其中三名防守者於第二道防守線 (紅線) 攔截對手</li> <li>2. 防守者可張開雙手攔截對手，但只可在防守線上以橫併步作左右移動，不可走出防守線</li> <li>3. 餘下的組員擔任進攻者，輪流由起點線運用急停、變向等閃避技巧，越過兩道防守線，直至終點線，再由球場邊返回起點線</li> <li>4. 若進攻同學未能成功衝破防守，聽到老師哨子聲後，也要快速跑至底線，再從球場兩邊返回起點</li> </ol>  <p>X 學生 (進攻者)<br/>● 學生 (防守者)<br/>▲ 標誌前</p> | <p>活動期間，教師適時向學生提問及引入動作要點</p> <p><b>「防守區域攔截」的動作要點：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 屈膝以降低重心，張開雙手</li> <li>2. 因應對手的進攻方向，迅速移動身體，攔截對手</li> <li>3. 只可在防守區域內移動</li> </ol> |



## 課堂活動安排

| 課節<br>重點 | 第一節<br>閃避：急停、急停轉向、變向跑                                                                                                                                                                                                                                         | 第二節<br>閃避：急停、急停轉向、變向跑                                                                                                                                                                                                                                               | 第三節<br>閃避、攔截、達陣概念                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 第四節<br>閃避、攔截、達陣概念                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 主題發展     | <p>魔術師指示：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>哨子一聲，急停。再聽到哨子聲可跑動</li> <li>當魔術師指著一方並大叫：「森林大火」，猴子須跑往大火相反方向的巢穴。如跑錯方向的猴子則會被魔術師施咒變成大樹，罰停一次</li> <li>大火後可重新開始遊戲</li> </ol> <p>「變向」的要點：</p> <p>眼睛注視周圍環境，能因應障礙物或對手的位置和移動改變自己的移動路線和方向</p>                        | <p>「急停轉向90°」的動作要點：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>急停(要點見前)</li> <li>轉身時，重心腳前掌用力撐地，移動腳用力蹬地並迅速轉向90°</li> <li>轉身後降低重心，保持身體平衡</li> </ol> <p>「變向」的要點：</p> <p>眼睛注視周圍環境，能因應障礙物或對手的位置和移動改變自己的移動路線和方向</p>                                                        | <p>5. 活動期間，教師適時向學生提問及引入動作要點</p> <p>「防守線上攔截」的動作要點：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>屈膝以降低重心，張開雙手，並以橫併步在線上作左右移動</li> <li>因應對手的進攻方向，迅速移動身體，攔截對手</li> </ol>                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|          | <p>猴子攻巢穴遊戲</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>全班分成六組，4至5人一隊</li> <li>兩隊對立而站，分別站於對邊巢穴</li> <li>各隊派一隻猴子從巢穴起點循*規定路徑起向對隊進攻</li> <li>(*對隊之間放3至4個指示方向的標誌筒)</li> <li>兩隊相遇時，兩隊的猴子須急停，停止前進並猜拳。若猜贏者繼續向前進攻，猜輸者須折返基地巢穴，同時輸隊馬上派出第二隻猴子出來阻止對隊進攻。當遇上時猜拳定勝負</li> </ol> | <p>狐狸搶尾巴遊戲</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>全班分為兩大組(13人)，分兩個場區(籃球場)作賽</li> <li>每大組的學生分成4隊，每隊3至4人。每隊各取4條色帶，並以球場其中一角位置為基地</li> <li>每人先取一條色帶，色帶置於身後，當作狐狸尾巴，餘下的色帶放在基地備用</li> <li>每次各隊分別派出一隻狐狸，從各自基地沿球場邊緣跑至與中線交界位置(標誌筒位置)，作「急停轉向90°」，再跑至籃球場中圈(對壘地點)</li> </ol> | <p>檯球達陣比賽</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>全班分成四組，每組6至7人</li> <li>每組以半個籃球場作場區；每組取3個檯球</li> <li>每組3至4人作進攻者；3至4人作防守者</li> <li>每位進攻者取一條色帶，並將色帶置於身後，當作尾巴；每位進攻者各手持一個檯球，分別在起點線(其中一籃球場邊線)準備</li> <li>進攻者須閃避所有防守者的攔截。如成功將檯球置於終點底線(藍色區域)的地上，即為成功達陣</li> <li>防守者可在場區的空間自由移動，攔截進攻者，使對手無法成功達陣</li> </ol> | <p>檯球達陣比賽(進階)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>全班分成四組，每組6至7人</li> <li>每組以半個籃球場作場區；每組取3個檯球和4條色帶</li> <li>每組3至4人作進攻者；3至4人作防守者</li> <li>每位進攻者取一條色帶，並將色帶置於身後，當作尾巴；每位進攻者各手持一個檯球，分別在起點線(其中一籃球場邊線)準備</li> <li>進攻者須閃避所有防守者的攔截，並保護身後的色帶。如色帶沒有被搶去並成功將檯球置於終點底線(藍色區域)的地上，即為成功達陣</li> </ol> |
| 應用活動     |                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

# 課堂活動安排

| 課節重點 | 第一節<br>閃避：急停、急停轉向、變向跑                                                                                                                       | 第二節<br>閃避：急停、急停轉向、變向跑                                                                                                                                                                                                                                                      | 第三節<br>閃避、攔截、達陣概念                                                                                                                                                                                    | 第四節<br>閃避、攔截、達陣概念                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 應用活動 | <p>5. 若任何一隊任何一人在連續勝拳下能進攻到對方巢穴則為獲勝隊</p> <p>6. 反覆進行活動</p>  | <p>5. 四隻狐狸在中圈相遇時，必須在中圈範圍內對壘，設法搶去對方的尾巴</p> <p>i. 可適當地運用閃避技巧</p> <p>ii. 可張開雙手作防守</p> <p>6. 成功搶去對方色帶的一方，將對方的色帶帶回基地；被搶去色帶者折返基地取另一條色帶。同時各地隊馬上派出第二隻狐狸出來搶尾巴</p> <p>7. 於限定時間內，奪得最多色帶的一隊為勝</p>  | <p>7. 最快成功達陣的進攻者為勝利者，可得1分</p> <p>8. 一人成功達陣後，其餘進攻者須立即跑到終點底線，利用場區兩側返回起點，重新比賽</p> <p>9. 如限定時間內，所有進攻者均未能達陣，為防守者勝</p>  | <p>6. 防守者可在場區的空間自由移動，攔截進攻者並搶去其身上的色帶，使對手無法成功達陣</p> <p>7. 如進攻者中途被搶去色帶，必須立刻向防守者取回色帶，並返回起點線，重新進攻</p> <p>8. 最快成功達陣的進攻者為勝利者，可得一分</p> <p>9. 一人成功達陣後，其餘進攻者須立即跑到終點底線，利用場區兩側返回起點，重新比賽</p> <p>10. 如限定時間內，所有進攻者均未能達陣，為防守者勝</p> <p>11. 教師適時交換學生角色「閃避」及「攔截」的動作要點 (見第三教節)</p>  |
|      |                                                                                                                                             | <p>10. 教師適時交換學生角色「閃避」的動作要點：</p> <p>i. 眼睛注視周圍環境，留意對手的身體動作和方向</p> <p>ii. 因應對手的動作以變向、急停作出應變和閃避</p>                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

# 課堂活動安排

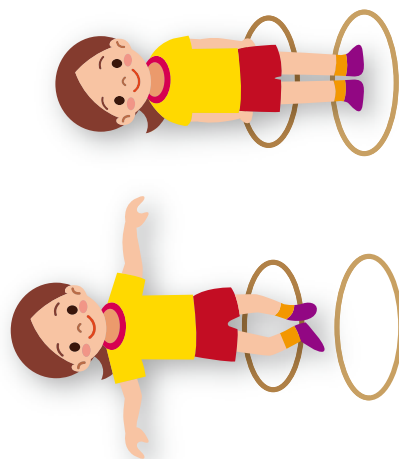
| 課節重點 | 第一節<br>閃避：急停、急停轉向、變向跑                                                                                                                                       | 第二節<br>閃避：急停、急停轉向、變向跑                                                                                                 | 第三節<br>閃避、攔截、達陣概念                                                                                                                      | 第四節<br>閃避、攔截、達陣概念                                                                                                             |
|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 應用活動 | 8. 活動期間，教師適時向學生提問及引入動作要點<br><b>「閃避」的動作要點：</b><br>i. 眼睛注視周圍環境，留意對手的身體動作和方向<br>ii. 因應對手的動作以變向、急停作出應變<br>提醒學生：<br>1. 手不能按著尾巴<br>2. 尾巴必須外露三分之二<br>3. 不能走出指定場地範圍 | <b>「攔截」的動作要點：</b><br>張開雙手，並因應對手的進攻動作和方向，迅速改變身體方向作出攔截<br>提醒學生：<br>1. 不能走出指定場地範圍<br>2. 防守者不可攔住對手<br>3. 進攻者不可把攔球拋/擲往藍色區域 | 提醒學生：<br>1. 不能走出指定場地範圍<br>2. 進攻者：<br>i. 手不能按著尾巴<br>ii. 尾巴必須外露三分之二<br>iii. 不可把攔球拋/擲往終點底線<br>iv. 防守者：<br>• 不可攔住對手<br>• 致勝秘訣：盡力搶去進攻者身上的色帶 |                                                                                                                               |
| 整理活動 | 1. 舒緩活動—學生抱膝，化身小蝸牛在森林裏慢行<br>2. 提問及總結要點<br>教師提問：<br>i. 急停有何動作要點？(要點見上)<br>ii. 急停轉向180°有何動作要點？(要點見上)                                                          | 1. 舒緩活動—雙手拿著色帶，向上伸直，向左右兩邊作側彎腰動作<br>2. 提問及總結要點<br>教師提問：<br>閃避時有哪些地方需要注意？(眼睛注視周圍環境，留意對手的身體動作和方向，並須因應對手的動作以變向、急停作出應變)    | 1. 舒緩活動—扮蝴蝶飛舞(伸展)<br>2. 提問及總結要點<br>教師提問：<br>i. 如何能成功達陣？(留意對手的位置、方向，突然變速、變向)<br>ii. 攔截對手有何動作要點？(張開雙手，並因應對手的進攻動作和方向，迅速改變身體方向作出攔截)        | 1. 舒緩活動—扮鳥兒飛翔(伸展)<br>2. 提問及總結要點<br>教師提問：<br>i. 如何能成功達陣？(留意對手的位置、方向，突然變速、變向；越過對手後，也要留意對手位置)<br>ii. 如何最快成功阻止對手進攻？(盡力搶去進攻者身上的色帶) |

## 示例十二：跳躍（雙足跳、單足跳）

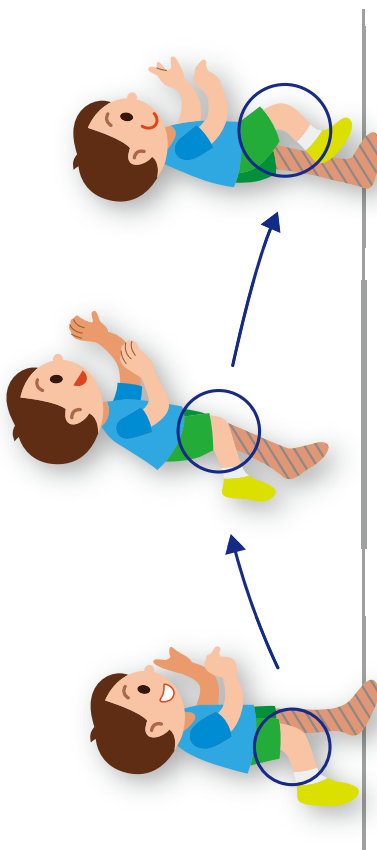
|         |                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |      |
|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 參與學校名稱： | 香港正覺蓮社佛教陳式宏學校                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |      |
| 啟導學校名稱： | 聖公會聖約瑟小學                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |      |
| 班別：     | 二年級                                                                                                                                                   | 全班人數：                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 27人  |
| 單元共需教節： | 4                                                                                                                                                     | 每教節時間：                                                                                                                                                                                                                                                                                | 35分鐘 |
| 單元主題：   | 移動技能 — 跳躍（雙足跳、單足跳）                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |      |
| 學生已有知識： | <p>學生已</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 有立定跳遠、雙足跳及單足跳（平地）的經驗</li> <li>2. 掌握拋接豆袋的技巧</li> <li>3. 學習有關身體形態及水平等動作概念；並曾創作不同身體形態的造型</li> </ol> |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |      |
| 單元目標：   | 體育技能                                                                                                                                                  | <p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 掌握雙足跳及單足跳的動作技巧，並能以雙腳或單腳連續向前跳躍</li> <li>2. 掌握單起雙落（合腿/分腿）、雙起（合腿/分腿）單落、單起單落</li> <li>3. 通過不同的跳躍方法，體會跳躍的節奏，發展學生的跳躍能力和協調能力</li> <li>4. 串連不同的跳躍方式及身體造型，建構動作句子</li> <li>5. 配合不同的用具排列，自行設計及組合不同難度（距離及高度）的跳躍路線，並能配合不同的跳躍方式完成路線</li> </ol> |      |
|         | 健康及體適能                                                                                                                                                | 學生能透過跳躍及跳單、雙圈活動，提高學生的腿部力量及協調能力                                                                                                                                                                                                                                                        |      |
|         | 運動相關的價值觀和態度                                                                                                                                           | <p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 協助及提示同學完成動作</li> <li>2. 培養欣賞及多讚賞別人的態度</li> <li>3. 積極參與小組創作活動，並主動表達自己的想法和意見</li> <li>4. 透過練習及活動，培養尊重他人及勇於承擔的態度</li> </ol>                                                                                                         |      |
|         | 安全知識及實踐                                                                                                                                               | 學生能明白熱身的重要，並能善用場地空間，避免碰撞                                                                                                                                                                                                                                                              |      |

## 示例十二：跳躍 (雙足跳、單足跳)

|             |             |                                                                                                                                                                               |
|-------------|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|             | <b>活動知識</b> | <b>學生能</b><br>1. 掌握雙足跳及單足跳的動作要點及詞彙<br>2. 認識連串動作組合的要點及詞彙：<br>i. 有明顯的起始及結束造型<br>ii. 配合不同的雙、單腳的跳躍方式作移動<br>iii. 展示不同身體形態或水平的造型<br>iv. 連接暢順                                        |
| <b>動作概念</b> | <b>審美能力</b> | 學生能指出動作及姿勢的優點及可改善的地方，並欣賞同學優美的表現<br>空間 (範圍) — 一個人空間/一般空間；空間 (路線) — 直線/曲線；空間 (水平) — 高/中/低<br>動力 (時間) — 快/慢；空間 (方向) — 前/後、左/右、上/下、順時針/逆時針<br>關係 (組織) — 一個人/雙人/小組；關係 (行動) — 帶領/跟隨 |



雙足跳



單足跳

## 課堂目標及評估安排

| 重點   | 第一節                                                                                                                                    | 第二節                                             | 第三節                                                                                                                     | 第四節                                                                                                                                                                             |
|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 體育技能 | <b>學生能</b><br>1. 掌握雙足跳及單足跳的動作技巧<br>2. 以雙足或單足連續跳躍                                                                                       | <b>學生能</b><br>1. 掌握及展示連續單足跳或雙足跳<br>2. 掌握同儕互評的技巧 | <b>學生能</b><br>1. 於跳單、雙圈活動中掌握及展示以下的動作方法：<br>• 單起雙落 (合腿/分腿)<br>• 雙起單落<br>• 單起單落<br>2. 通過跳單雙圈的學習，體會跳躍的節奏與方法，發展學生的跳躍能力和協調能力 | 1. 掌握及展示以下跳躍方法<br>• 雙起雙落<br>• 單起單落<br>• 單起雙落 (合腿/分腿)<br>• 雙起 (合腿/分腿) 單落<br>2. 配合不同的用具排列，自行設計及組合不同難度 (距離及高度) 的跳躍路線，並能配合不同的跳躍方法完成路線<br>3. 能配合不同的跳躍方式及身體造型去完成指定的跳躍路線 (用具配合)，建構動作句子 |
|      | <b>學生能</b><br>認識雙足跳或單足跳的動作要點：<br>1. 雙腳開立同肩寬 (適用於雙足跳)<br>2. 起跳腳微微屈膝<br>3. 前腳掌蹬地起跳<br>4. 雙臂屈曲擺動，作協調配合<br>5. 前腳掌先落地，輕巧而平穩<br>6. 連續跳時，沒有停頓 | <b>學生能</b><br>重溫雙足跳或單足跳的動作要點<br>(要點見前)          | <b>學生能</b><br>認識四種基本跳躍的方法：<br>• 雙起雙落<br>• 單起單落<br>• 單起雙落<br>• 雙起單落                                                      | <b>學生能</b><br>1. 認識支點、身體形態 (闊大、窄長、團身) 及水平 (高、中、低) 的動作概念及詞彙<br>2. 認識連串動作組合的要點及詞彙：<br>i. 有明顯的起始及結束造型<br>ii. 配合不同的雙、單腳的跳躍方式作移動<br>iii. 展示不同身體形態或水平的造型<br>iv. 連接暢順                  |
| 活動知識 |                                                                                                                                        |                                                 |                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                 |



## 課堂目標及評估安排

| 課節重點     | 第一節                                                                                         | 第二節                                                                                         | 第三節                                                                                  | 第四節                                                                                         |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| * 價值觀和態度 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 尊重他人</li> <li>• 責任感</li> </ul>                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 關愛</li> <li>• 承擔精神</li> </ul>                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 關愛</li> <li>• 誠信</li> <li>• 尊重他人</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 關愛</li> <li>• 尊重他人</li> </ul>                      |
| # 共通能力   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 溝通能力</li> <li>• 協作能力</li> <li>• 明辨性思考能力</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 溝通能力</li> <li>• 協作能力</li> <li>• 明辨性思考能力</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 溝通能力</li> <li>• 協作能力</li> </ul>             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 溝通能力</li> <li>• 協作能力</li> <li>• 明辨性思考能力</li> </ul> |
| 評估方法     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 教師觀察</li> <li>• 提問</li> </ul>                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 教師觀察</li> <li>• 提問</li> <li>• 同儕互評</li> </ul>      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 教師觀察</li> <li>• 提問</li> </ul>               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 教師觀察</li> <li>• 提問</li> </ul>                      |

\* 價值觀和態度包括：堅毅、尊重他人、責任感、國民身份認同、承擔精神、關愛、誠信

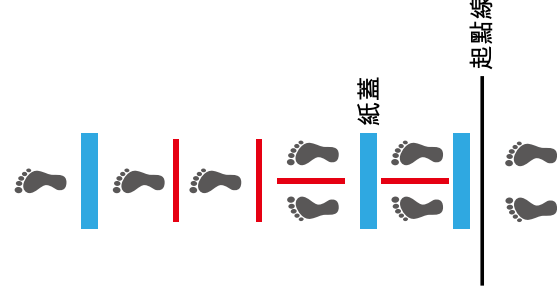
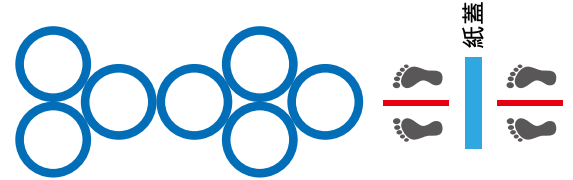
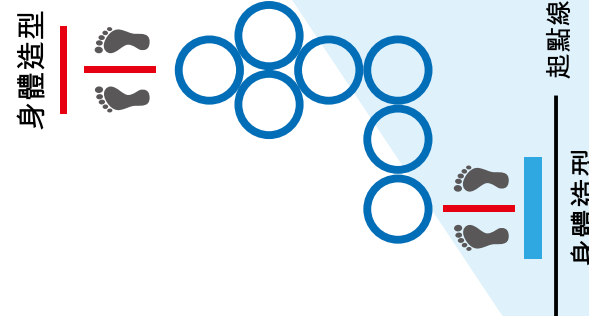
# 共通能力包括：協作能力、明辨性思考能力、解決問題能力、溝通能力、運用資訊科技能力、自我管理能力、創造力、數學能力、自學能力



# 課堂活動安排

| 課節重點 | 第一節<br>連續雙、單足跳                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 第二節<br>同儕互評                                                                                                                                                                                                                                                                             | 第三節<br>跳單雙圈                                                                                                                                                                                                                       | 第四節<br>跳躍連串動作句子                                                                                                                                                                   |
|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 引入活動 | <p><b>反應追逐遊戲 (配合跳躍)</b></p> <p>全班分成兩組 (如男女兩組)，兩組分別於場地邊兩邊線排成直行。兩組學生按教師的指示以雙足跳或單足跳作移動</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>其中一組學生 (賊) 先按教師的指示 (哨子聲) 以雙足跳或單足跳作移動，直至抵達對方 (兵) 的底線後才折返</li> <li>賊於前進中途聽到教師的哨子聲時，須立即跳返自己的基地線；兵聽到哨子聲須立刻以雙足跳或單足跳上前捉賊</li> <li>如哨子聲再次響起，兩組學生均須即時改變跳躍方向，兵賊交換角色</li> </ol> <p>* 活動期間，教師適時以提問引發，讓學生思考動作要點</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>跳躍前，我們要如何準備？ (雙足或單足微微屈膝)</li> <li>起跳時，我們要注意什麼動作要點？ (前腳掌蹬地起跳，雙臂配合擺動) <ol style="list-style-type: none"> <li>為什麼要擺動雙臂？ (幫助身體平穩)</li> <li>怎樣可以跳得更高、更遠？</li> </ol> </li> </ol> | <p><b>於課室內：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>重溫雙足跳、單足跳動作要點</li> <li>講解評估表要點及互評時注意事項</li> <li>派發評估表</li> <li>三人一組，填寫互評表的同伴姓名</li> <li>(A評B、B評C、C評A) 集隊往操場</li> </ol> <p><b>於操場上：</b></p> <p>於空間自由跑步，聽到哨子聲改變移動方法：</p> <p>一聲哨子 — 換連續雙足跳<br/>兩聲哨子 — 換連續單足跳<br/>三聲哨子 — 換跑步</p> | <p><b>自由跑+跳躍</b></p> <p>學生於空間自由以「單、雙」跳躍的方式移動，聽到哨子聲作出不同的動作：</p> <p>一聲哨子 — 鉛筆跳 (窄長狀) 手腳伸直，在空中成窄長狀，跳至最高</p> <p>兩聲哨子 — (闊大狀) 手腳在空中盡量伸展成闊大狀，跳至最高</p> <p><b>身體包剪槌</b></p> <p>學生於空間自由以「單、雙」跳躍的方式移動，當與同學相遇時，二人互相以身體猜「包剪槌」。猜勝得1分，看誰最高分</p> | <p><b>自由跑+身體造型創作</b></p> <p>全班學生於場內空間自由跑。當聽到哨子聲時，學生需按教師的指示作出一個身體造型：不同支點/形態的身體造型 (低水平的闊大身體造型、高水平的闊大身體造型)</p> <p>註：</p> <p>當學生創作相同支點的身體造型時，教師可從不同形態、水平等方面引導學生嘗試創作不同的身體造型，引發創意思維</p> |
|      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                   |

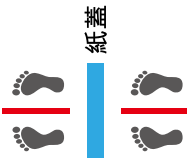
# 課堂活動安排

| 課節<br>重點 | 第一節<br>連續雙、單足跳                                                                                                                                                                                                 | 第二節<br>同儕互評                                                                                                                                                                                                    | 第三節<br>跳單雙圈                                                                                                                                                                          | 第四節<br>跳躍連串動作句子                                                                                                                                                                     |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 引入活動     | <p>(前腳掌用力蹬地起跳；手臂大力向上擺動)</p> <p>iii. 我們要怎麼落地？(前腳掌先輕巧落地，並平穩站立)</p>                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                     |
| 主題發展     | <p><b>雙足跳技巧練習</b></p> <p>1. 三人一組，全班共分為9組。每組取4條色帶、3個紙盒蓋及3個豆袋</p> <p>2. 每組先將4條色帶垂直置放於地上(兩色帶約一步多距離)，如圖示：</p> <p>連續雙足跳擺放圖</p>  | <p><b>連串雙足跳</b></p> <p>1. 三人一組，全班共分為9組。每組取5條色帶、3個紙盒蓋及3個豆袋</p> <p>2. 教師先建構一組跳躍路線，並著學生進行示範及講解要點，一起評分(回應互評表)</p> <p>如圖示：</p>  | <p><b>跳單、雙圈技巧練習</b></p> <p>1. 四人一組，全班共分為7組。每組取7個藤圈，3條色帶、1個紙盒蓋、2個豆袋</p> <p>2. 教師先設置一組跳躍路線，如圖示：</p>  | <p><b>跳躍連串動作句子</b></p> <p>1. 四人一組，全班共分為7組。每組取7個藤圈，4條色帶、2個紙盒蓋、2個豆袋</p> <p>2. 教師先設置一組跳躍路線，如圖示：</p>  |

## 課堂活動安排

| 課節<br>重點 | 第一節<br>連續雙、單足跳                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 第二節<br>同儕互評                                                    | 第三節<br>跳單雙圈                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 第四節<br>跳躍連串動作句子                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 主題發展     | <p>3. A、B、C輪流以連續雙足跳跳過色帶，然後以踏跳步返回起點排隊</p> <p>4. 當A跳躍時，後面排隊一位B同學作小教師觀察組員的動作，並提示其動作要點，鼓勵組員</p> <p>5. 當A準備返回基地時，B可出發，C則作小教師，如此類推</p> <p>* 教師適時引入雙足跳/單足跳的動作要點：</p> <p>i. 雙腳開立同肩寬(適用於雙足跳)</p> <p>ii. 起跳腳微微屈膝</p> <p>iii. 前腳掌蹬地起跳</p> <p>iv. 雙臂屈曲擺動，作協調配合</p> <p>v. 前腳掌先落地，輕巧而平穩</p> <p>vi. 連續跳時，沒有停頓</p> <p>提醒學生：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 雙足跳：雙腳同時起跳、同時落地</li> <li>• 單足跳：起跳腳與落地腳相同</li> </ul> | <p>3. 分組練習，互相協助</p> <p>4. 練習期間，教師提問學生雙足跳的動作要點，並找學生示範及與學生討論</p> | <p>3. 著學生示範及檢視同學的動作，並提問動作要點</p> <p>4. 每組按教師的指示擺放用具，設置跳躍路線</p> <p>5. 教師著學生嘗試利用不同的方法跳單雙圈，教師再於適當時機引導學生和示範</p> <p>6. 當A跳躍時，後面排隊一位(B)作小教師觀察組員的動作，並提示其動作要點，鼓勵組員</p> <p>(C、D可作開合跳練習)</p> <p><b>建構跳躍路線(改變跳躍組合)</b></p> <p>1. 分組討論，並合作排列用具：</p> <p>以色列帶、藤圈和紙蓋改變跳躍組合</p> <p>2. A、B、C輪流嘗試利用不同的方法完成跳躍組合</p> | <p>3. 起始及結束時，學生須創作一個身體造型</p> <p><b>流程：</b></p> <div style="text-align: center;"> <pre>         graph LR         A[造型創作] --&gt; B[連串 (跳躍)]         B --&gt; C[造型創作]         </pre> </div> <p>認識連串動作組合的要點及詞彙：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>有明顯的起始及結束造型</li> <li>配合不同的雙、單腳的跳躍方式作移動</li> <li>展示不同身體形態或水平的造型</li> <li>連接暢順</li> </ol> <p>4. 每組按教師的指示擺放用具，設置跳躍路線</p> <p>5. 教師著學生嘗試利用不同的跳躍方法跳完成路線，教師再於適當時機引導學生和示範</p> <p>6. A、B、C、D輪流完成路線，然後以跑跳、踏跳、爬行等自選一種移動方法返回起點排隊</p> |

## 課堂活動安排

| 課節<br>重點 | 第一節<br>連續雙、單足跳                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 第二節<br>同儕互評 | 第三節<br>跳單雙圈 | 第四節<br>跳躍連串動作句子                                                                                                           |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 主題發展     | <p><b>照顧學習者多樣性：</b><br/>按每組學生的學習進展及能力，作出以下配合：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>調節跳躍速度</li> <li>適當地調節色帶的距離</li> <li>增加高度感 (加插紙蓋在其中)</li> </ol>  <p><b>單足跳技巧練習</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>每組先將3條色帶橫置放於地上(兩色帶約兩步的距離)，如圖示：</li> </ol>  <ol style="list-style-type: none"> <li>著學生以單足跳完成路線<br/>提醒學生：             <ol style="list-style-type: none"> <li>學生按自己的習慣找重心腳</li> <li>起跳腳與落地腳必須相同</li> </ol> </li> </ol> |             |             | <ol style="list-style-type: none"> <li>當A跳躍時，後面排隊的B作小教師觀察組員的動作，並提示其動作要點，鼓勵組員</li> <li>當A返回基地時，B可出發，C則作小教師，如此類推</li> </ol> |

# 課堂活動安排

| 課節重點 | 第一節<br>連續雙、單足跳                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 第二節<br>同儕互評                                                                                                                                                | 第三節<br>跳單雙圈                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 第四節<br>跳躍連串動作句子                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 主題發展 | <p>連串單雙腳跳技巧練習</p>  <p>* 如時間許可，可著能力佳的學生合作設計跳躍路線</p>                                                                                                                                                                                                                                     | <p><b>同儕互評</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 三人一組，互相評估 (A評B、B評C、C評A)</li> <li>2. 提醒學生須互相鼓勵和協助</li> <li>3. 完成的組別，可分組設計跳躍路線，並輪流練習</li> </ol> | <p><b>跳飛機遊戲</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 四人一組，全班共分為7組。每組取7個藤圈，3色帶、1紙盒蓋、2豆袋</li> <li>2. 每組自行設計及設置跳飛機圖狀</li> <li>3. 學生輪流玩跳飛機遊戲</li> </ol> <p><b>跳飛機玩法：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 玩家首先拋一個豆袋往「單雙圈」內其中一格，然後順序跳至豆袋所在的前一格，執起豆袋</li> <li>2. 執起豆袋後，順序跳回起點</li> <li>3. 如果玩家程序有任何出錯、擲不中、拋出界、失去平衡，皆為輸。輪到下一位玩家</li> </ol> <p>* 如時間許可：<br/>教師安排學生轉換組別，試跳其他組別所設計的「飛機組合」</p> | <p><b>分組建構跳躍路線</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 四人一組，每組討論並合作排列用具 (4條色帶、2個紙盒蓋、7個藤圈)，組合富有不同距離、高度及方向的跳躍路線</li> <li>2. 路線必須包含： <ol style="list-style-type: none"> <li>i. 於起始及結束時作身體造型創作</li> <li>ii. 以下最少3項的跳躍方法 <ul style="list-style-type: none"> <li>• 雙起雙落</li> <li>• 單起單落</li> <li>• 單起雙落</li> <li>• 雙起單落</li> </ul> </li> </ol> </li> <li>3. 在學生練習約5分鐘後，教師安排學生轉換組別，試跳其他組別所設計的跳躍路線</li> </ol> |
| 應用活動 | <p><b>解難活動：小青蛙找食物比賽</b></p> <p>教師引導學生進入情境：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 各位同學，你們現在變成一隻不懂游泳的小青蛙。池塘裡有許多食物 (膠環、豆袋……)，你們必須以跳躍的方式跳在荷葉上，拾取食物。</li> <li>2. 不可以以跨步的方式過池</li> </ol> <p>每次只可取一份，如你們跳出荷葉，須立即放下食物，重新排隊，取得最多食物的一隊為勝</p> <p>活動安排：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 場地空間變為池塘。教師安排於場內適當的距離放置藤圈 (荷葉)。池塘間擺滿食物 (膠環、豆袋) 留意藤圈擺放位置，注意安全</li> </ol> |                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

## 課堂活動安排

| 課節<br>重點 | 第一節<br>連續雙、單足跳                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 第二節<br>同儕互評                           | 第三節<br>跳單雙圈                           | 第四節<br>跳躍連串動作句子                       |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|
| 應用活動     | <p>2. 全班分為9組，每組每次派一位同學(青蛙)輪流接力，自主以雙足跳或單足跳的方跳荷葉，直至找到食物為止。(每次只可以取一份食物)</p> <p>* 青蛙需要按個別能力選擇適當距離的荷葉進行跳躍，找出合適的路線</p> <p>3. 如青蛙跳出藤圈(荷葉)，須立即放下食物，重新排隊</p> <p>4. 取得最多食物的一隊為勝</p> <p>教師提問：</p> <p>1. 怎樣跳才不會踩斷荷葉？(要輕輕的落)</p> <p>2. 怎樣跳才不會掉到池塘裡？(要選擇適當距離的荷葉進行跳躍)</p> <p>3. 怎樣可以儘快取得食物？(要選擇最短而又可行的路線進行跳躍)</p> <p>4. 雙足跳時必須雙腳起跳，雙腳落地；那麼，單足跳時必須要注意那些事項？(起跳腳與落地腳相同)</p> |                                       |                                       |                                       |
|          | <p>1. 腳步伸展及舒緩動作</p> <p>2. 提問及總結要點</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <p>1. 腳步伸展及舒緩動作</p> <p>2. 提問及總結要點</p> | <p>1. 腳步伸展及舒緩動作</p> <p>2. 提問及總結要點</p> | <p>1. 腳步伸展及舒緩動作</p> <p>2. 提問及總結要點</p> |
| 整理活動     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                       |                                       |                                       |

(同儕互評表)

## 移動技能 — 跳躍 (雙足跳、單足跳)

(被評者) 姓名：\_\_\_\_\_ 自己

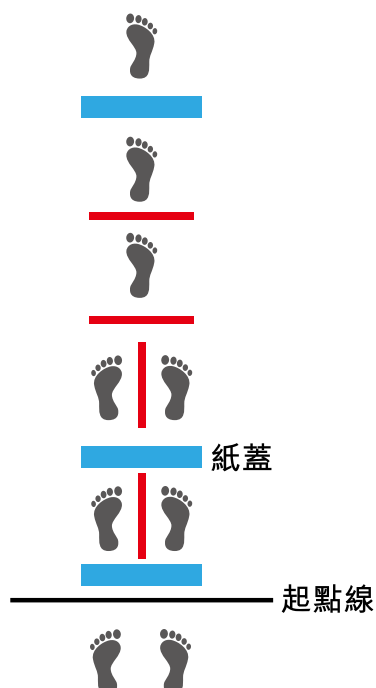
班別：\_\_\_\_\_

(評估者) 姓名：\_\_\_\_\_ 同學

日期：\_\_\_\_\_

| 評估項目及準則                            | 學生表現*                                                                               |                                                                                       |                                                                                       |
|------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 雙足 (單足) 跳的動作要點                     | 做得非常好                                                                               | 做得好                                                                                   | 繼續努力                                                                                  |
| 1. 雙足 (單足) 平穩站立，並微微屈膝作準備           |    |    |    |
| 2. 雙足 (單足) 前腳掌蹬地起跳                 |    |    |    |
| 3. 雙臂屈曲擺動，作協調配合                    |   |   |   |
| 4. 雙腳同時輕巧落地，並平穩站立<br>(前腳掌先落地，微微屈膝) |  |  |  |
| 5. 能連續跳躍，一氣呵成地完成路線，<br>沒有停頓        |  |  |  |

\* 備註：請圈出適用者



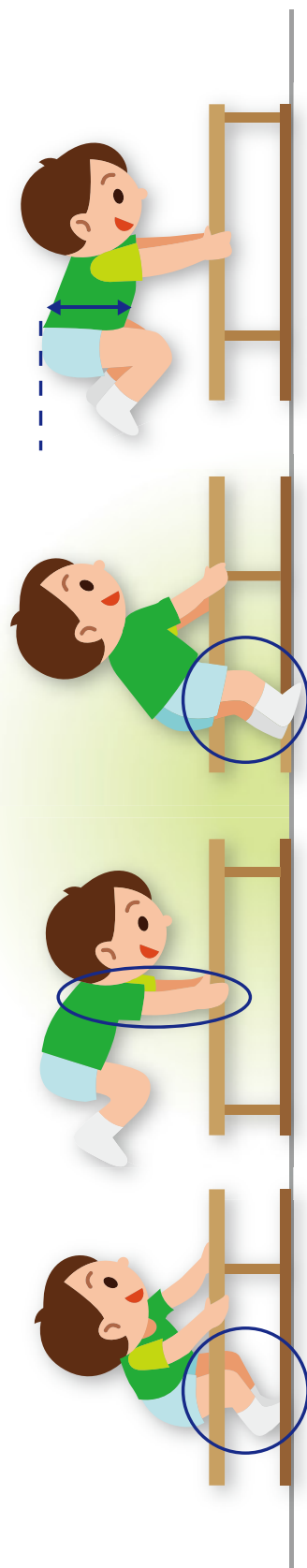


## 示例十三：兔跳

|         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |        |      |
|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|------|
| 參與學校名稱： | 基督教宣道會宣基小學                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |        |      |
| 啟導學校名稱： | 聖公會聖約瑟小學                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |        |      |
| 班別：     | 二年級                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 全班人數：  | 26人  |
| 單元共需教節： | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 每教節時間： | 70分鐘 |
| 單元主題：   | 移動技能 — 兔跳                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |        |      |
| 學生已有知識： | 學生已<br>1. 有單足跳、雙足跳的經驗<br>2. 學習有關身體形態及水平等動作概念，並曾創作不同身體形態的造型                                                                                                                                                                                                                                                                             |        |      |
| 單元目標：   | <b>體育技能</b><br>學生能<br>1. 掌握兔跳動作的技巧<br>2. 將兔跳及身體形態的造型串連起來，自行建構動作句子<br><b>健康及體適能</b><br>學生能認識跳躍對身體的好處<br><b>運動相關的價值觀和態度</b><br>學生能<br>1. 主動協助並提示同伴做動作要點，幫助有需要的同學<br>2. 培養欣賞及多讚賞別人的態度<br>3. 願意接受同學的意見<br><b>安全知識及實踐</b><br>學生能<br>1. 懂得正確搬運長凳的姿勢<br>2. 在兔跳時，懂得臀部提高及避免小腿碰撞長凳<br><b>活動知識</b><br>學生能<br>1. 認識兔跳的動作要點及詞彙<br>2. 認識連串動作組合的要點及詞彙 |        |      |

## 示例十三：兔跳

| 動作概念 | 審美能力         |                                                 |
|------|--------------|-------------------------------------------------|
|      | 學生能欣賞同伴優美的表現 |                                                 |
|      | 空間 (範圍)      | —— 一個人空間/一般空間；空間 (路線) —— 直線/折線；空間 (水平) —— 高/中/低 |
|      | 動力 (時間)      | —— 快/慢；空間 (方向) —— 前/後、左/右，上/下                   |
|      | 關係 (組織)      | —— 一個人/雙人/小組；身體 (身體形態) —— 闊大/窄長/扭體/團身           |



## 課堂目標及評估安排

| 課節<br>重點        | 第一堂 (70分鐘)                                                                                                                                                                       | 第二堂 (70分鐘)                                                                                                                      |
|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>體育技能</b>     | <b>學生能</b><br>1. 掌握兔跳的動作技巧<br>2. 連續作兔跳<br>3. 按不同的能力作不同高度的兔跳                                                                                                                      | <b>學生能</b><br>1. 掌握兔跳的動作技巧<br>2. 以不同速度連續兔跳<br>3. 將兔跳及不同水平的身體形態造型串連起來                                                            |
| <b>活動知識</b>     | <b>學生能</b><br>1. 認識兔跳的動作要點<br>i. 保持直臂支撐<br>ii. 屈膝蹬地起跳<br>iii. 提臀過肩<br>iv. 沒有停頓<br>2. 重溫身體形態 (闊大、窄長、扭體及團身) 及水平 (高、中、低) 的動作概念及詞彙<br>3. 認識正確搬運長橈的安全知識<br>i. 腰板要直<br>ii. 觀察周圍的空間是否足夠 | <b>學生能</b><br>1. 重溫兔跳的動作要點 (要點見前)<br>2. 認識連串動作組合的要點及詞彙：<br>i. 有明顯的起始及結束造型<br>ii. 配合兔跳方式作折線移動<br>iii. 展示不同水平的身體形態或造型<br>iv. 連接暢順 |
| <b>* 價值觀和態度</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 尊重他人</li> <li>• 關愛</li> <li>• 責任感</li> </ul>                                                                                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 堅毅</li> <li>• 誠信</li> <li>• 尊重他人</li> </ul>                                            |
| <b># 共通能力</b>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 溝通能力</li> <li>• 協作能力</li> </ul>                                                                                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 溝通能力</li> <li>• 協作能力</li> <li>• 明辨性思考能力</li> </ul>                                     |
| <b>評估方法</b>     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 課堂觀察</li> <li>• 提問</li> </ul>                                                                                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 教師觀察</li> <li>• 提問</li> <li>• 學生互評</li> </ul>                                          |

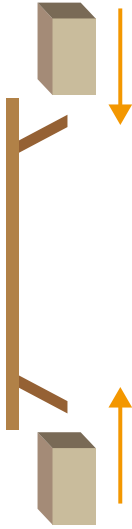
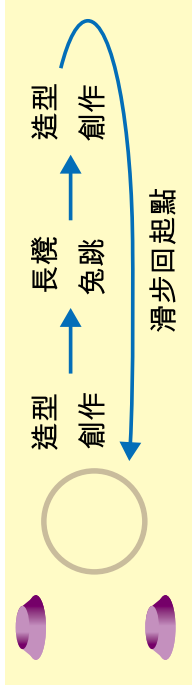
\* 價值觀和態度包括：堅毅、尊重他人、責任感、國民身份認同、承擔精神、關愛、誠信

# 共通能力包括：協作能力、明辨性思考能力、解決問題能力、溝通能力、運用資訊科技能力、自我管理能力、創造力、數學能力、自學能力

# 課堂活動安排

| 重點   | 第一堂 (70分鐘)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 第二堂 (70分鐘)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 引入活動 | <p>創設情境，教師講述故事，讓學生透過扮演故事中的角色，運用不同的移動技能 (滑步、跑馬步、跑跳步) 及身體形態，做出不同水平的造型 (如：闊大、窄長、扭體及團身動作)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 原地練習蹲腿跳 (跳起時，膝蓋盡量貼近胸前)</li> <li>2. <b>數字組合：</b><br/>學生在場之四周自由跑，當老師叫出一個數字時，立刻以該人數合成小組，看哪一組最快完成</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 主題發展 | <p><b>教授正確搬運長橈方法</b><br/>四人一組，由教師教導及指導分組搬運長橈的安全措施及注意事項：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 二人在頭尾位置，二人在中間位置</li> <li>2. 雙手放長橈兩邊</li> <li>3. 注意腰板要直，搬運時必須垂直抬起及放下</li> </ol> <p><b>活動一：兔跳技巧練習</b><br/>四人一組，二人一起在長橈頭尾兩端同時進行。每邊分別在長橈輪流作以下動作，其中一位作小老師觀察同伴的動作，並提示其動作要點，完成後互換角色</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 雙手放在長橈兩邊，直臂抬臀蹬腿原地跳</li> <li>2. 在長橈末端原位作兔跳</li> </ol> <p>教學過程中，教師提問：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 跳躍前，我們要如何準備？(保持直臂支撐，並屈膝作準備)</li> <li>2. 起跳時，我們要注意什麼動作要點？<br/>(屈膝蹬地起跳、提臀過肩、沒有停頓)</li> <li>3. 為甚麼要用力蹬地？(借助蹬地的力量，有力跳過長橈)</li> <li>4. 兔跳時，為甚麼臀部須提高？(避免小腿碰撞長橈)</li> </ol> <p><b>提升技巧練習</b><br/>抬臀練習</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 每組取兩個紙箱，分別放在長橈頭尾兩端地上，提醒學生必須提臀過肩，避免小腿碰撞紙箱。每人完成原位左右兔跳後，跑到長橈對面排隊，再輪流作此動作 (第一階段)</li> </ol> | <p><b>正確搬運長橈方法</b><br/>四人一組，由教師指導分組搬運長橈，強調安全的重要性：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 二人在頭尾位置，二人在中間位置</li> <li>2. 雙手放長橈兩邊，注意腰板要直，搬運時必須垂直抬起及放下</li> </ol> <p><b>活動一：複習兔跳</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 四人一組，二人一起在長橈頭尾兩端同時練習兔跳。長橈上放兩個豆袋作標記，兔跳至記號停下，避免互相碰撞</li> <li>2. A先以兔跳練習，B作小老師觀察同伴的動作，並提示其動作要點。完成後互換角色</li> <li>3. 練習期間，教師提問學生兔跳的動作要點，並找學生示範及與學生討論</li> </ol> <p><b>活動二：互評 (兔跳)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 兩人一組 (一A一B)</li> <li>2. A先做動作，B為A評估。接著交換角色</li> <li>3. 提醒學生須互相鼓勵，並協助有困難的同伴</li> </ol> <p><b>活動三：連串動作組合</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 全班分六組，每組四至五人，每組輪流將不同水平的身體形態造型、移動技能及兔跳串連起來</li> <li>2. 學生輪流在藤圈內先創作一個身體形態造型 (注意每一個動作需維持3秒)，接著在長橈連續兔跳移動至另一端，然後再創作一個身體形態造型，最後用滑步返回起點</li> <li>3. 第二位同學在起點等候</li> </ol> |

## 課堂活動安排

| 課節重點 | 第一堂 (70分鐘)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 第二堂 (70分鐘)                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 主題發展 |  <p>2. 在每張長檯上放兩個豆袋，著學生向前兔跳時，不要超越豆袋位置，以免同學碰撞。當其中一位同學練習兔跳動作時（左右跨越長檯跳），另一位同學將手放他的肩膀高度位置，著學生抬臀時必須要觸及同學的手，以提醒學生提臀過肩的要求。每人完成兔跳後，滑步返回起點，然後互換角色（第二階段）</p>  <p>3. 四人站在長檯的一端，在長檯上連續兔跳移動至另一端。每人完成兔跳後，滑步返回起點（第三階段）</p> <p>照顧學習者多樣性：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>如學生提臀不足，小腿常碰撞長檯者，可繼續停留第一階段或第二階段的練習，按學生的進度而決定</li> <li>如能力較高的學生，可叫學生加快速度連續兔跳，但必須強調兔跳動作的要求</li> </ol> | <p>4. 第三位同學在起點後面位置，擺放兩個飛碟，然後左右踏步</p> <p>5. 第四位同學則站在長檯中間作小老師觀察同學的表現，並給予意見及提醒</p> <p><b>流程：</b></p> <p>小老師</p>  <p><b>動作變化：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>以不同的速度（慢至快）連續跳躍</li> <li>返回起點時可用不同的移動技能（跑跳步、跑馬步）</li> </ol> |
| 應用活動 | <p><b>活動一：小組活動</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>全班分六組，每組四至五人，每組輪流將不同水平的身體形態造型、移動技能及兔跳串連起來</li> <li>學生輪流在藤圈內先做一個身體形態造型（注意每一個動作需維持三秒），接著在長檯作兔跳移動至另一端，最後用滑步返回起點</li> <li>第二位同學在起點等候</li> <li>第三位同學在起點後面位置，擺放兩個飛碟，然後左右踏步</li> <li>第四位同學則站在長檯中間作小老師觀察同學的表現，並給予意見及提醒</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                      | <p><b>活動一：小組活動</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>全班分六組，再將兩組合成為一個大組，每組八至九人</li> <li>每個大組共有兩張長檯，學生輪流將不同水平的身體形態造型、移動技能及兔跳串連起來</li> <li>學生輪流在藤圈內先做一個身體形態造型（注意每一個動作需維持三秒），逆時針方向，接著在長檯作兔跳移動至另一端，單足跳向前，在藤圈內再做一個身體形態造型，在長檯上爬行至另一端，用滑步返回起點</li> <li>當同學離開長檯時，下一個同學便可出發</li> </ol>                                 |

# 課堂活動安排

| 課節重點 | 第一堂 (70分鐘)                                                                                                                                                                                                                        | 第二堂 (70分鐘)                                                                                                                                                                 |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 應用活動 | <p><b>動作變化：</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>i. 一次兔跳，一次在長檯上爬行至另一端</li> <li>ii. 返回起點時可用不同的移動技能 (跑跳步、跑馬步)</li> </ul> <p><b>流程：</b></p> <p>小老師</p> <p>6. 教師教導學生審美的準則 (抬臀較高、動作連貫、沒有停頓)</p> <p>7. 著學生互相欣賞同學的身體形態的動作美</p> | <p><b>動作變化：可用不同的移動技能(跑跳步、跑馬步、雙腳跳)</b></p> <p><b>動作變化：</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>i. 以不同的速度 (慢至快) 連續兔跳</li> <li>ii. 返回起點時可用不同的移動技能 (跑跳步、跑馬步)</li> </ul> |
| 整理活動 | <ul style="list-style-type: none"> <li>1. 舒緩活動</li> <li>2. 提問及總結兔跳的動作重點：保持直臂支撐、屈膝蹬地起跳、提臀過肩、沒有停頓</li> </ul>                                                                                                                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>1. 舒緩活動</li> <li>2. 提問及總結兔跳的動作重點：保持直臂支撐、屈膝蹬地起跳、提臀過肩、沒有停頓</li> </ul>                                                                 |

(教師評估表)

## 移動技能 (兔跳)

學生姓名：\_\_\_\_\_

班別：\_\_\_\_\_ 班

日期：\_\_\_\_\_

| 評估項目及準則                 | 學生表現         |             |              |
|-------------------------|--------------|-------------|--------------|
| 技能：兔跳                   | 完全掌握<br>(2分) | 已掌握<br>(1分) | 未能掌握<br>(0分) |
| <b>技能</b> 1. 保持直臂支撐     |              |             |              |
| 2. 屈膝蹬地起跳               |              |             |              |
| 3. 提臀過肩                 |              |             |              |
| 4. 沒有停頓，動作連貫            |              |             |              |
| <b>態度</b> 5. 能認真地完成所有項目 |              |             |              |
| 6. 能創作不同水平的<br>身體形態     | 3款或以上        | 2款          | 1款或以下        |

※ 備註：請在合適的方格內加上「✓」。



## (同儕互評及自評表)

## 移動技能 (兔跳)

(被評者) 姓名：\_\_\_\_\_ 自己

班別：\_\_\_\_\_

(評估者) 姓名：\_\_\_\_\_ 同學

日期：\_\_\_\_\_

| 評估項目及準則          |                                                                                     | 互評                                                                                  |                                                                                     |                                                                                   | 自評                                                                                |                                                                                   |                                                                                   |
|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
|                  |                                                                                     | 做得非常好                                                                               | 做得好                                                                                 | 繼續努力                                                                              | 做得非常好                                                                             | 做得好                                                                               | 繼續努力                                                                              |
|                  |                                                                                     |  |  |  |  |  |  |
| 技能 1. 保持直臂支撐     |  |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |
| 2. 屈膝蹬地起跳        |  |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |
| 3. 提臀過肩          |  |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |
| 4. 沒有停頓，動作連貫     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |
| 態度 5. 能認真地完成所有項目 |                                                                                     | 非常認真                                                                                | 認真                                                                                  | 頗認真                                                                               | 非常認真                                                                              | 認真                                                                                | 頗認真                                                                               |

請與同學 (評估者) 一起討論你們的評審結果

家長鼓勵的說話：\_\_\_\_\_

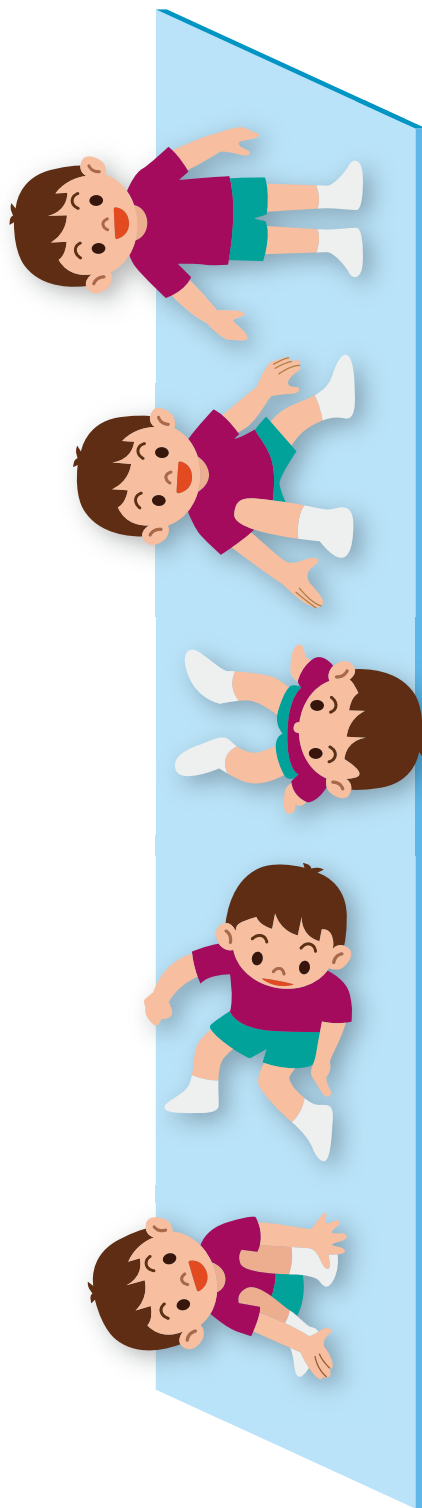
家長簽署：\_\_\_\_\_

## 示例十四：側滾翻

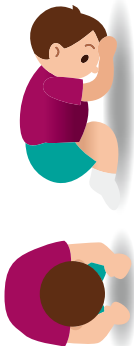
|         |                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                             |      |
|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 參與學校名稱： | 聖公會榮真小學                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                             |      |
| 啟導學校名稱： | 聖公會聖約瑟小學                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                             |      |
| 班別：     | 二年級                                                                                                                                          | 全班人數：                                                                                                                                                                                                       | 32人  |
| 單元共需教節： | 4                                                                                                                                            | 每教節時間：                                                                                                                                                                                                      | 35分鐘 |
| 單元主題：   | 平衡穩定技能——側滾翻                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                             |      |
| 學生已有知識： | <p>學生已</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 有支點平衡、身體形態及水平變化的基本動作概念，並曾創作不同身體形態的造型</li> <li>2. 掌握雙足跳和滑步</li> <li>3. 有互評的經驗</li> </ol> |                                                                                                                                                                                                             |      |
| 單元目標：   | 體育技能                                                                                                                                         | <p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 掌握雞蛋側滾翻及側滾翻的動作技巧</li> <li>2. 展示或創作不同水平或身體形態的造型</li> <li>3. 串連側滾翻及不同形態的身體造型，建構動作句子</li> </ol>                                                           |      |
|         | 健康及體適能                                                                                                                                       | <p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 透過身體的不同形態及造型，加強柔軟度</li> <li>2. 透過蛙跳、踏跳步及開合跳活動，加強心肺耐力</li> </ol>                                                                                        |      |
|         | 運動相關的價值觀和態度                                                                                                                                  | <p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 培養對運動的興趣，並積極投入課堂、認真學習</li> <li>2. 反思自己的表現，並能主動幫助同伴學習，互相改善</li> <li>3. 培養欣賞及多讚賞別人的態度</li> <li>4. 於雙人小組創作活動中，主動表達自己的想法和意見的同時，也能尊重他人的意見，學習互相合作</li> </ol> |      |
|         | 安全知識及實踐                                                                                                                                      | <p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 懂得空間的運用，避免碰撞</li> <li>2. 明白側滾翻的主要作用在於閃避和緩衝，作自我保護</li> </ol>                                                                                            |      |

## 示例十四：側滾翻

|             |             |                                                                                                                                                                            |
|-------------|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|             | <b>活動知識</b> | <p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識雞蛋側滾翻的動作要點及詞彙</li> <li>2. 認識側滾翻的動作要點及詞彙</li> <li>3. 描述動作時使用的路線、方向、動力、肢體等概念</li> <li>4. 認識身體形態及水平的動作概念及詞彙</li> </ol> |
|             | <b>審美能力</b> | <p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 欣賞同學的身體形態及造型</li> <li>2. 通過觀察和評價，提升同學對優美事物的敏銳感覺</li> </ol>                                                            |
| <b>動作概念</b> | :           | 空間 (範圍) — 一個人空間/一般空間；空間 (路線) — 直線；空間 (方向) — 前/後、左/右、逆時針                                                                                                                    |
|             |             | 空間 (水平) — 高/中/低；動力 (時間) — 快/慢；關係 (組織) — 一個人/雙人/小組                                                                                                                          |
|             |             | 身體 (身體形態) — 闊大/窄長/團身/扭體                                                                                                                                                    |



## 課堂目標及評估安排

| 重點   | 第一節                                                                                                                                                                                                                                        | 第二節                                                                                                                                                                                                                                           | 第三節                                                                                           | 第四節                                                                                                                                                                                       |
|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 體育技能 | <b>學生能</b><br>1. 步行前進時展示不同形態，如團身<br>2. 變化身體形態，自行建構及創作不同造型<br>3. 於小組活動中展示團身動作                                                                                                                                                               | <b>學生能</b><br>1. 正確進行側滾翻<br>2. 根據個人的創作，變化身體形態，並作不同的水平及身體形態的造型<br>3. 串連側滾翻及不同形態的身體造型，建構動作句子                                                                                                                                                    | <b>學生能</b><br>1. 以滑步作不同方向的移動<br>2. 配合搖鼓，展示滑步及側滾翻<br>3. 於小組活動中串連滑步、側滾翻配合變化身體形態，並作不同的水平及身體形態的造型 | <b>學生能</b><br>1. 掌握及展示側滾翻串連動作<br>2. 掌握同儕互評的技巧                                                                                                                                             |
|      | <b>學生能</b><br>1. 掌握及分辨四個身體形態(闊大、窄長、團身、扭體)及水平(高、中、低)的動作概念及詞彙<br>2. 認識雞蛋側滾翻的動作要點及詞彙：<br>i. 雙腳跪地，胸部靠近大腿前<br>ii. 手腳彎曲收到胸前<br>iii. 脖子縮起來，眼睛看著胸<br>如圖示：<br> | <b>學生能</b><br>1. 掌握及分辨四個身體形態(闊大、窄長、團身、扭體)及水平(高、中、低)的動作概念及詞彙<br>2. 認識側滾翻動作的要點及詞彙：<br>i. 準備姿勢：<br>蹲下，雙腳開立比肩略寬，兩手撐地<br>ii. 倒下時：<br>肩膀傾側，外腳用力一蹬；<br>iii. 滾動：<br>利用手掌或手臂支撐，背部貼地滾至仰面<br>iv. 起立動作：<br>利用手掌按撐地而起，平穩站好<br>v. 翻滾前、翻滾後都面向正前方<br>vi. 翻滾暢順 | <b>學生能</b><br>1. 掌握及分辨四個身體形態(闊大、窄長、團身、扭體)及水平(高、中、低)的動作概念及詞彙<br>2. 認識串連動作組合的要點及詞彙(要點見前)        | <b>學生能</b><br>掌握側滾翻的動作要點<br><b>學生互評表所列的評估準則：</b><br>i. 準備姿勢：<br>蹲下，雙腳開立比肩略寬，兩手撐地<br>ii. 倒下時：<br>肩膀傾左，右腳用力一蹬；<br>iii. 滾動：<br>利用手掌或手臂支撐，背部貼地滾至仰面<br>iv. 翻滾前、翻滾後都面向正前方<br>v. 移動、側滾翻及身體造型串連暢順 |
| 活動知識 |                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                               |                                                                                                                                                                                           |

## 課堂目標及評估安排

| 課節重點     | 第一節                                                                 | 第二節                                                                           | 第三節                                                                                  | 第四節                                                                                                |
|----------|---------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          | iv. 向側面左或右邊滾動，滾動時雙手雙腳要收縮盡量保持縮緊的姿勢，不能打開或伸直                           |                                                                               |                                                                                      |                                                                                                    |
| * 價值觀和態度 | <ul style="list-style-type: none"> <li>堅毅</li> <li>尊重他人</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>堅毅</li> <li>關愛</li> <li>責任感</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>尊重他人</li> <li>承擔精神</li> </ul>                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>誠信</li> <li>責任感</li> <li>尊重他人</li> </ul>                    |
| # 共通能力   | <ul style="list-style-type: none"> <li>協作能力</li> <li>創造力</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>協作能力</li> <li>創造力</li> </ul>           | <ul style="list-style-type: none"> <li>明辨性思考能力</li> <li>協作能力</li> <li>創造力</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>溝通能力</li> <li>明辨性思考能力</li> <li>協作能力</li> <li>創造力</li> </ul> |
| 評估方法     | <ul style="list-style-type: none"> <li>課堂觀察</li> <li>提問</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>課堂觀察</li> <li>提問</li> </ul>            | <ul style="list-style-type: none"> <li>課堂觀察</li> <li>提問</li> </ul>                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>課堂觀察</li> <li>提問</li> </ul>                                 |

\* 價值觀和態度包括：堅毅、尊重他人、責任感、國民身份認同、承擔精神、關愛、誠信

# 共通能力包括：協作能力、明辨性思考能力、解決問題能力、溝通能力、運用資訊科技能力、自我管理能力、創造力、數學能力、自學能力

## 課堂活動安排

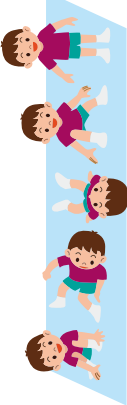
| 課節重點 | 第一節<br>(雞蛋側滾翻)                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 第二節<br>(側滾翻)                                                                                                                                                                                                                                                                  | 第三節<br>(連續側滾翻)                                                                                                                                                                                                                                    | 第四節<br>(互評)                                                                                                                                                                                                                          |
|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 引入活動 | <p><b>恐龍世界</b><br/>情境：學生置身恐龍世界，化身成為其中一種恐龍時代的角色(如恐龍、恐龍蛋、化石)，模仿角色的形態或移動方式</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>學生先變成一隻恐龍蛋(作團身的身體造型)，當聽到搖鼓聲慢慢破殼而出，變成其中一種恐龍(暴龍、角龍、翼龍或迅猛龍)，並模仿角色的形態和移動方式自由於空間走動</li> <li>當雷聲一響(哨子聲)，即變作不同形態的恐龍化石(不同水平、支點或形態的身體造型)</li> </ol> <p>註：期間教師引導學生嘗試要求學生創作不同的身體造型</p> | <p><b>青蛙派對</b><br/>情境：學生化身成為小青蛙，置身大草坪(操場)中，模仿青蛙作青蛙跳</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>當聽到搖鼓聲，按教師指示向前作青蛙跳，聞哨子聲隨即作逆時針(向左)90°跳向；學生按教師指示向前跳，再次聽到哨子聲，隨即作順時針90°跳向，接著「定型」</li> <li>教師指示學生面向同一方向，用搖鼓以4拍着學生向前青蛙跳，小青蛙隨拍子向前跳。當聽到「哨子聲」隨即作逆時針90°轉向</li> </ol> <p>註：青蛙跳時雙手向前按地</p> | <p><b>螃蟹派對</b><br/>情境：學生化身成為小螃蟹，置身沙灘(操場)上，模仿小螃蟹形態，並作滑步</p> <p>小螃蟹在沙灘找空間作準備。教師用搖鼓打拍子，小螃蟹隨搖鼓拍子慢慢作出動作配合</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>準備動作：<br/>小螃蟹原地擺出身體造型</li> <li>搖鼓打拍子：<br/>小螃蟹自由於空間滑步</li> <li>當聽到哨子聲：<br/>隨即蹲身作側滾翻預備動作</li> </ol> | <p>課室裡：<br/>二人一組，派發互評紙</p> <p><b>講述互評須注意的事項</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>動作要點</li> <li>評估時的態度</li> </ol>                                                                                                           |
|      | <p><b>恐龍蛋過河(雞蛋側滾翻練習)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>四人一組，每組一張薄軟墊</li> <li>每組組員輪流變成恐龍蛋，以「雞蛋側滾翻」過河(軟墊)</li> <li>教師先著學生示範動作及講述</li> </ol> <p><b>「雞蛋側滾翻」的動作要點：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>雙腳跪地，胸部靠近大腿前</li> </ol>                                              | <p><b>側滾翻練習</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>四人一組，每組一張薄軟墊</li> <li>教師先示範動作及講述</li> </ol> <p><b>「側滾翻」的動作要點：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>準備姿勢：蹲下，雙腳開立比肩略寬，兩手撐地</li> <li>倒下時：肩膀傾側，外腳用力一蹬</li> </ol>                                             | <p><b>側滾翻複習</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>教師提問學生側滾翻的動作要點</li> <li>著同學示範動作，著其他同學評價示範者動作之優點及可改善的地方</li> <li>四人一組，每組兩張薄軟墊</li> <li>組員輪流練習側滾翻</li> <li>動作要點見前</li> </ol>                                                             | <p><b>側滾翻技巧複習</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>複習側滾翻動作</li> <li>練習期間，教師提問學生動作要點</li> </ol> <p><b>連串動作組合練習(移動+側滾翻+身體造型)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>構思及練習把移動、側滾翻及不同身體形態的造型串連起來，作一個簡單的動作組合</li> </ol> |
| 主題發展 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                      |

# 課堂活動安排

| 課節重點 | 第一節<br>(雞蛋側滾翻)                                                                                                                                                                                                                                                                            | 第二節<br>(側滾翻)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 第三節<br>(連續側滾翻)                                                                                                                                                                                                                                                     | 第四節<br>(互評)                                                                                          |
|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 主題發展 | <p>ii. 手腳彎曲收到胸前</p> <p>iii. 脖子縮起來，眼睛看著胸前<br/>如圖示：</p>  <p>iv. 向側面左或右邊滾動，滾動時雙手雙腳要收縮盡量保持縮緊的姿勢，不能打開或伸直</p> <p>4. 組員互相提示要點及鼓勵同伴，以協助同伴掌握動作技巧</p> <p>* <b>易犯錯誤：</b><br/>雙手雙腳打開或伸直，未能保持縮緊的姿勢；手應抱着頭，不應掩着眼睛</p> | <p>iii. 滾動：<br/>利用手掌或手臂支撐，背部貼地滾至仰面</p> <p>iv. 起立動作：<br/>利用手掌撐地而起，平穩站好</p> <p>v. 翻滾前、翻滾後都面向正前方</p> <p>vi. 翻滾暢順</p> <p>3. 技巧分拆練習<br/>組員輪流練習以下圖1至圖3的動作技巧</p>  <p><b>教學提示 (以墊左滾至右為例)</b></p> <p>i. 準備姿勢：<br/>蹲下，雙腳開立比肩略寬，右手按墊</p> <p>ii. 滾動：<br/>肩膀傾右，左腳用力一蹬；背部貼地滾至仰面</p> <p>iii. 側滾翻的順序則為<br/>肩►背►側腰部►側腿部</p> <p>4. 整個側滾翻練習<br/>教學提示：<br/>起立動作：<br/>利用手掌按撐地而起，平穩站好</p> | <p><b>照顧學習者多樣性：</b><br/>學生按自己能力練習來回側滾翻或連續側滾翻</p> <p><b>來回側滾翻練習/連續側滾翻練習</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>教師先示範動作及講述連續側滾翻要注意的地方</li> <li>組員輪流練習</li> <li>組員互相提示要點及鼓勵同伴，以協助同伴掌握動作技巧</li> </ol> <p>* <b>注意事項：</b><br/>當完成首個側滾翻時，須先平穩地保持蹲體，才可繼續第二個側滾翻</p> | <ol style="list-style-type: none"> <li>兩人一組，協作形式進行；<br/>一人練習，一人作小老師</li> <li>教師或學生示範，一同評分</li> </ol> |



# 課堂活動安排

| 課節<br>重點 | 第一節<br>(雞蛋側滾翻)                                                                                                                                                      | 第二節<br>(側滾翻)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 第三節<br>(連續側滾翻)                                                                                                                                                              | 第四節<br>(互評)                                                                                                                                       |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 主題發展     |                                                                                                                                                                     |  <p>5. 組員互相提示要點及鼓勵同伴，以協助同伴掌握動作技巧</p> <p>* 易犯錯誤：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>翻滾時力量不足，未能順利翻滾</li> <li>滾動前沒有傾側肩膀左，用力蹬腳</li> <li>背脊沒有貼地滾</li> <li>滾翻方向有誤，後未能面向正前方</li> </ol> <p>教師挑選一些學生作示範，並提問全班示範者動作之優點及可改善之處，讓學生反思自己的表現，並加深對動作要點的認識及對技巧的掌握</p> |                                                                                                                                                                             | <p><b>學生互評：連串動作組合</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>著一些同學示範，並一同評分；教師以提問引導學生反思，並著學生根據動作要點，指出同學值得讚賞及需改善之處</li> <li>兩人一組互相評估</li> </ol> |
| 應用活動     | <p><b>小動物大比併</b><br/>(移動 + 雞蛋側滾翻 + 身體造型)</p> <p>四人一組 (ABCD)，每組一張薄軟墊及「支點卡」一套</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>開始時，A站在軟墊旁，B、C (小老師角色)，D在隊尾做十次開合跳</li> </ol> | <p><b>青蛙王子公主變變變</b><br/>(移動 + 側滾翻 + 身體造型)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>四人一組 (ABCD)，每組一張薄軟墊</li> <li>開始時，A蹲下來扮作青蛙</li> <li>青蛙A向軟墊跳：</li> </ol>                                                                                                                                                                                     | <p><b>小螃蟹遊世界</b><br/>(移動 + 側滾翻 + 身體造型)</p> <p>場地佈置：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>操場分為兩個場區</li> <li>每個場區的四角分別為分站1,2,3,4</li> <li>學生需要依分站的指示，完成指定的動作</li> </ol> |                                                                                                                                                   |

## 課堂活動安排

| 課節<br>重點 | 第一節<br>(雞蛋側滾翻)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 第二節<br>(側滾翻)                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 第三節<br>(連續側滾翻)                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 第四節<br>(互評)                                                                                                                                                                           |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 應用活動     | <p>2. A從「支點卡」抽出一張指令，並展示予同組的B、C(小老師角色)，按指令創作指定支點數目身體造型</p> <p>3. 動物形態</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>教師指令學生模仿動物角色的形態和移動方法由起點移動至墊上</li> <li>蹲在軟墊上，接著進行雞蛋側滾翻</li> </ul> <p>4. B、C從旁提示動作要點，並鼓勵及協助組員，並評價同學所做的身體造型是否正確</p> <p>5. D在隊尾做十次雙足左右跳</p> <p>6. 完成後，A以踏跳步返回起點排在D後，B抽「支點卡」C、D則變作小老師。如此類推</p> <p>註：<br/>教師提示學生可用不同的移動方法及創作不同形態的身體造型以提高學生創意</p> | <p>i. 青蛙A直線跳向荷葉前(軟墊)，緊接以逆時針90°跳向荷葉(軟墊)邊準備</p> <p>ii. 當完成90°轉向荷葉(軟墊)邊</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>隨即以側滾翻越過荷葉(軟墊)</li> <li>側滾翻站起後，已變身為青蛙王子公主，立即擺出一個最能吸引大家的王子/公主造型(最少3秒)</li> <li>完成後，以踏跳步返回起點排隊</li> </ul> <p>4. B則變作青蛙，如此類推</p> <p>註：<br/>教師提示學生多想像及創作突出、引人注意的王子/公主造型，並配合踏跳步返回起點，以提高學生的活動量</p> | <p>i. 分站 1【1個支點】</p> <p>ii. 分站 2【1個側滾翻】</p> <p>iii. 分站 3【3個支點】</p> <p>iv. 分站 4【1個側滾翻】</p> <p>站與分站間以滑步作移動</p> <p>4. 全班同學分為8組，四人一組(ABCD)</p> <p>5. 每組分別在一個分站排隊</p> <p>6. 每組A先以順時針方向完成4個分站，B作準備，C、D開合跳十次。A完成再排在組員後，如此類推</p> <p>註：<br/>1. 教師可因應學生的能力，可讓能力較佳的學生以其他的移動方法如蛙跳移動</p> <p>2. 教師提示如以其他的移動方法，必須先作90°轉身才可作側滾翻</p> | <p><b>評估準則：</b></p> <p>i. 準備姿勢：<br/>蹲下，雙腳開立比肩略寬，兩手撐地</p> <p>ii. 倒下時：<br/>肩膀傾側，外腳用力一蹬；</p> <p>iii. 滾動：<br/>利用手掌或手臂支撐，背部貼地滾至仰面朝上</p> <p>iv. 翻滾前、翻滾後都面向正前方</p> <p>v. 移動、側滾翻及身體造型串連暢順</p> |
| 整理活動     | <p>1. 舒緩活動</p> <p>2. 提問及總結要點</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <p>1. 舒緩活動</p> <p>2. 提問及總結要點</p>                                                                                                                                                                                                                                                                             | <p>1. 舒緩活動</p> <p>2. 提問及總結要點</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <p>1. 舒緩活動</p> <p>2. 提問及總結要點</p>                                                                                                                                                      |

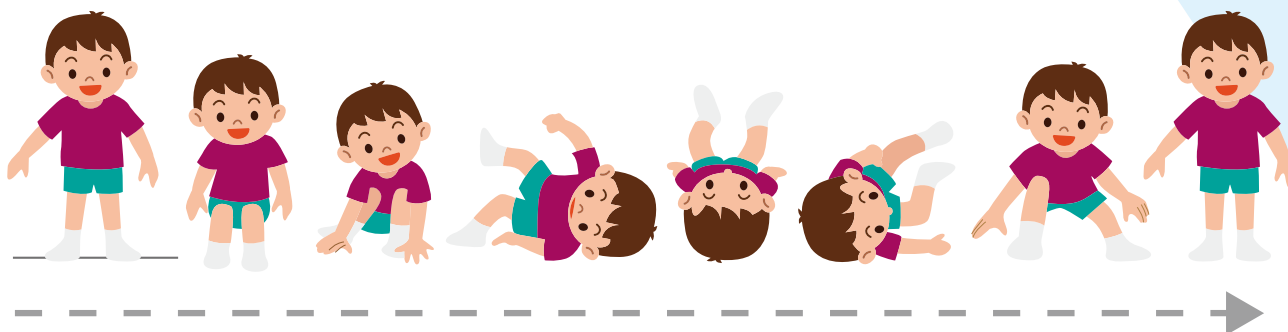
## (體育評估)

### 側滾翻

姓名：\_\_\_\_\_ ( )

班別：\_\_\_\_\_

評估日期：\_\_\_\_\_



|                            | 自評員            | 評估員學號<br>( )   | 教師評估           |
|----------------------------|----------------|----------------|----------------|
|                            | 達到 ✓<br>有待改善 × | 達到 ✓<br>有待改善 × | 達到 ✓<br>有待改善 × |
| 1. 準備姿勢：蹲下，雙腳開立比肩略寬，兩手撐地   |                |                |                |
| 2. 倒下時：肩膀傾側，外腳用力一蹬         |                |                |                |
| 3. 滾動：利用手掌或手臂支撐，背部貼地滾至仰面朝上 |                |                |                |
| 4. 翻滾前、翻滾後都面向正前方           |                |                |                |
| 5. 移動、側滾翻及身體造型串連暢順         |                |                |                |

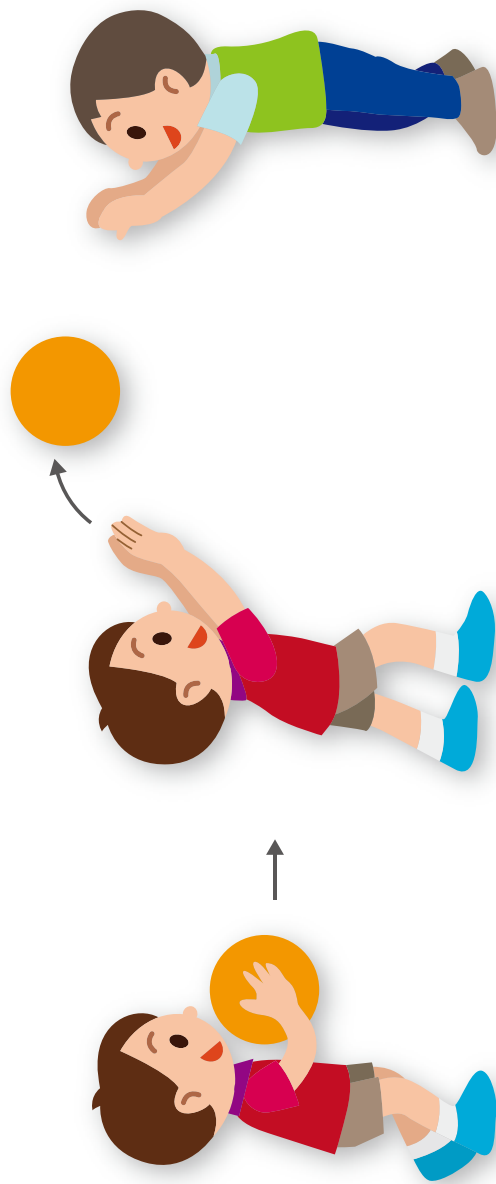
家長簽署：\_\_\_\_\_

## 示例十五：雙手傳接球

|         |                                                                                                                                |                                                                                                                                          |      |
|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 參與學校名稱： | 中華基督教青年會小學                                                                                                                     |                                                                                                                                          |      |
| 啟導學校名稱： | 聖公會聖約瑟小學                                                                                                                       |                                                                                                                                          |      |
| 班別：     | 二年級                                                                                                                            | 全班人數：                                                                                                                                    | 24人  |
| 單元共需教節： | 4                                                                                                                              | 每教節時間：                                                                                                                                   | 40分鐘 |
| 單元主題：   | 雙手傳接球                                                                                                                          |                                                                                                                                          |      |
| 學生已有知識： | 學生已有<br>1. 單手滾球、接滾地來球及拋接球的經驗<br>2. 互評經驗                                                                                        |                                                                                                                                          |      |
| 單元目標：   | <b>體育技能</b><br>學生能<br>1. 掌握雙手胸前傳球的動作技巧<br>2. 原地以雙手傳球至約1.5米的指定目標或同伴<br>3. 以雙手穩接同學傳來之球<br>4. 掌握跑壘遊戲的活動概念<br>5. 運用雙手胸前傳球的動作技術於遊戲中 |                                                                                                                                          |      |
|         | <b>健康及體適能</b>                                                                                                                  | 學生能於課後或休息時多到操場參與運動，藉此提升他們的運動量和興趣                                                                                                         |      |
|         | <b>運動相關的價值觀和態度</b>                                                                                                             | 學生能<br>1. 培養對運動的興趣，並認真學習<br>2. 主動協助並提示同伴動作要點，幫助有需要的同學<br>3. 願意接受同學的意見，反思自己的動作表現，並作出改善<br>4. 培養欣賞及多讚賞別人的態度<br>5. 培養尊重他人及勇於承擔的態度，並學習互相合作精神 |      |
|         | <b>安全知識及實踐</b>                                                                                                                 | 學生能<br>1. 注意周圍環境的安全，傳球時留意四周的同學<br>2. 注意個人空間及一般空間的運用                                                                                      |      |

## 示例十五：雙手傳接球

|             |             |                                                                                                                                     |
|-------------|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|             | <b>活動知識</b> | <p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識雙手胸前傳球和接球的動作要點及詞彙</li> <li>2. 描述雙手傳球時之手部動作的方向及力量的使用</li> </ol>               |
|             | <b>審美能力</b> | <p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 明白控制和協調動作能使動作流暢和產生美感</li> <li>2. 欣賞優美的表現</li> <li>3. 指出動作的優點及可改善的地方</li> </ol> |
| <b>動作概念</b> | 空間 (範圍)     | 一個人空間/一般空間；空間 (方向) — 前/後、左/右、上/下、逆時針                                                                                                |
|             | 動力 (時間)     | 快/慢；動力 (力量) — 強/弱；與用具的關係 — 遠/近                                                                                                      |
|             | 關係 (組織)     | 一個人/雙人/小組；關係 (行動) — 帶領/跟隨、前/後、遠/近；遊戲概念：跑壘遊戲                                                                                         |



## 課堂目標及評估安排

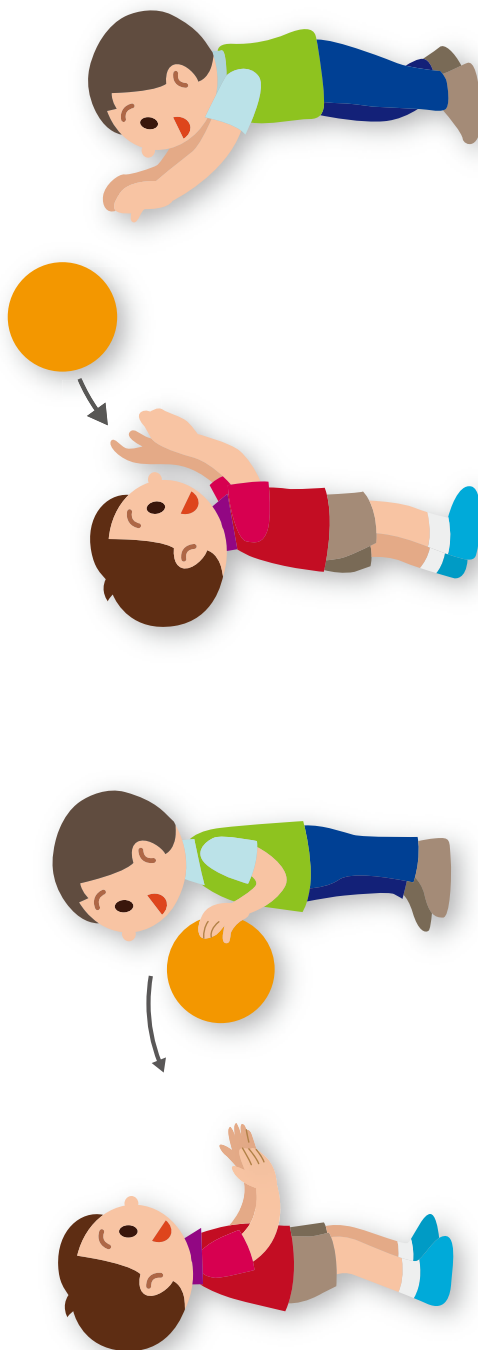
| 重點       | 第一節                                                                                                                                                                                                | 第二節                                                                                    | 第三節                                                                                                  | 第四節                                                                                                    |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 體育技能     | <b>學生能</b><br>1. 掌握雙手胸前傳球的動作技巧<br>2. 原地以雙手胸前傳球至約1.5米遠的目標區域                                                                                                                                         | <b>學生能</b><br>1. 展示雙手胸前傳球的動作技巧<br>2. 原地以雙手胸前傳球至約1.5米遠的目標區域                             | <b>學生能</b><br>1. 原地以雙手傳球至約1.5米距離的同伴<br>2. 以雙手穩接來球<br>3. 運用雙手胸前傳接球的動作技術於練習中                           | <b>學生能</b><br>1. 以雙手穩接來球<br>2. 運用雙手胸前傳接球的動作技術於跑壘遊戲中                                                    |
|          | <b>學生能</b><br>1. 認識雙手胸前傳球的動作要點及詞彙：<br>i. 雙腳稍微前後腳，兩膝微曲<br>ii. 雙手持球置於胸前<br>iii. 瞄準對方作胸前傳球<br>iv. 傳球後，後腳向傳球方向順勢踏前一步<br>2. 認識雙手胸前傳球之手部動作與方向之關係<br>3. 認識雙手胸前傳球之身體動作與力量之關係<br>4. 描述雙手胸前傳球時之手部動作的方向及力量的使用 | <b>學生能</b><br>1. 認識雙手胸前傳球的動作要點及詞彙 (要點見前)<br>2. 認識雙手胸前傳球之手部動作與方向間之關係                    | <b>學生能</b><br>1. 認識雙手胸前傳球的要點及詞彙 (要點見前)<br>2. 描述雙手胸前傳球時手部動作的方向及力量的使用<br>3. 認識逆時針的方向概念<br>4. 認識跑壘遊戲的概念 | <b>學生能</b><br>1. 認識雙手胸前傳球的動作要點及詞彙 (要點見前)<br>2. 描述雙手胸前傳球時手部動作的方向及力量的使用<br>3. 認識逆時針的方向概念<br>4. 認識跑壘遊戲的概念 |
| * 價值觀和態度 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 尊重他人</li> <li>• 責任感</li> </ul>                                                                                                                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 關愛</li> <li>• 尊重他人</li> <li>• 承擔精神</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 誠信</li> <li>• 關愛</li> <li>• 尊重他人</li> </ul>                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 堅毅</li> <li>• 關愛</li> <li>• 責任感</li> </ul>                    |

## 課堂目標及評估安排

| 課節重點   | 第一節                                                                                   | 第二節                                                                                   | 第三節                                                                                   | 第四節                                                                                   |
|--------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| # 共通能力 | <ul style="list-style-type: none"> <li>溝通能力</li> <li>協作能力</li> <li>明辨性思考能力</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>溝通能力</li> <li>協作能力</li> <li>明辨性思考能力</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>溝通能力</li> <li>協作能力</li> <li>明辨性思考能力</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>溝通能力</li> <li>協作能力</li> <li>明辨性思考能力</li> </ul> |
| 評估方法   | <ul style="list-style-type: none"> <li>教師觀察</li> <li>提問</li> </ul>                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>教師觀察</li> <li>提問</li> <li>學生互評</li> </ul>      | <ul style="list-style-type: none"> <li>教師觀察</li> <li>提問</li> </ul>                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>教師觀察</li> <li>提問</li> </ul>                    |

\* 價值觀和態度包括：堅毅、尊重他人、責任感、國民身份認同、承擔精神、關愛、誠信

# 共通能力包括：協作能力、明辨性思考能力、解決問題能力、溝通能力、運用資訊科技能力、自我管理能力、創造力、數學能力、自學能力





# 課堂活動安排

| 課節<br>重點 | 第一節<br>(胸前傳球)                                                                                                                                                                                                      | 第二節<br>(互評胸前傳球)                                                                                                                                                                                                                                                             | 第三節<br>(胸前傳接球)                                                                                                                                                                                                                                                 | 第四節<br>(跑壘遊戲)                                                                                                                                                                                                                                  |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 引入活動     | <b>反應活動</b><br>1. 每人一個小膠球，手持小膠球並自由於空間跑步，聞號令停步，注意個人空間的運用後，第二次號令作雙手向上拋接膠球<br>2. 教師提醒學生拋接的動作要點                                                                                                                        | <b>跟隨活動</b><br>二人一組，一人以不同的移動方式（如：步行、跑跳步及雙足跳等）於空間自由移動，另一人以同一移動方式跟隨同伴移動；聞號令停步，並按指示作傳球動作；然後交換角色                                                                                                                                                                                | <b>跟隨活動</b><br>二人一組，一人以不同的移動方式（如：步行、跑跳步及併步等）於空間自由移動，另一人以同一移動方式跟隨同伴移動；聞號令停步，帶領者作傳球動作，跟隨者則作接胸前傳球動作；然後交換角色                                                                                                                                                        | <b>跟隨活動</b><br>二人一組，一人持球，另一同學（相距1.5米/5步）跟隨持球同學跑動；聞號令停步，持球的同學須把球以胸前傳球方式傳給同伴；然後交換角色                                                                                                                                                              |
|          | <b>胸前傳接球</b><br>1. 二人一組（一A—B），每組一個小膠球<br>2. 教師著學生嘗試作胸前傳球動作，並示範胸前傳球的動作要點：<br>i. 雙腳稍微前後腳，兩膝微曲<br>ii. 雙手持球置於胸前<br>iii. 瞄準對方作胸前傳球<br>iv. 傳球後，後腳向傳球方向順勢踏前一步<br>3. A、B輪流作胸前傳球動作，另一學生則扮演小教師的角色，評價同伴的動作，並加以提示及鼓勵，以幫助同伴掌握動作 | <b>講解互評準則</b><br>1. 教師複習胸前傳接球之動作，提醒學生動作要點<br>2. 教師提問：<br>i. 作胸前傳球前，我們要怎樣作準備？<br>• 雙腳稍微前後腳，兩膝微曲<br>• 雙手持球置於胸前<br>ii. 怎樣可增加傳球力量？<br>身體動作有何需要注意？<br>• 雙手快速屈臂推出以加強傳球力量<br>iii. 怎樣可準確地傳到球？<br>手部動作有何需要注意？<br>• 瞄準對方胸部傳球<br>• 手指傳球後指向目標<br>iv. 腳部有何動作需要配合？<br>• 傳球後，後腳向傳球方向順勢踏前一步 | <b>胸前傳接球練習</b><br>1. 兩人一組（一A—B），每組取一個軟式排球<br>2. 著同學示範二人傳接動作，教師引導學生檢視同學的動作表現，並提出改善方法<br>3. 教師提問：<br>i. 作胸前傳球前，我們應怎樣作準備？<br>(答案見前)<br>ii. 怎樣可準確地傳球給同伴？<br>手部動作有何需要注意？<br>(答案見前)<br>iii. 怎樣可以穩接來球？<br>手部動作有哪些地方需要注意？<br>• 眼望來球，沒有閃避<br>• 兩膝微屈<br>• 伸手迎球<br>• 穩接來球 | <b>重溫胸前傳接球技巧</b><br>複習雙人胸前傳接球，提醒學生動作要點<br>1. 兩人一組（一A—B），每組取一個軟式排球<br>2. 兩人相隔約2米對視而站<br>3. A、B輪流傳接球，以協作形式進行（如：A接胸前傳球後，B扮演小教師的角色，評價同伴的動作，並加以提示及鼓勵，以幫助同伴掌握動作），完成後互換角色<br><b>四角傳接</b><br>1. 兩小組合併為一大組（ABCD四人）<br>2. 四人圍成正方形，每邊相隔約2米距離（擺放色碟），作逆時針傳接 |
| 主題發展     | <b>胸前傳接球練習</b><br>1. 二人一組（一A—B），以協作形式進行練習                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                |

## 課堂活動安排

| 課節重點 | 第一節<br>(胸前傳球)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 第二節<br>(互評胸前傳球)                                                                                                                                                                  | 第三節<br>(胸前傳接球)                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 第四節<br>(跑壘遊戲)                                                                                                              |
|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 主題發展 | 2. A、B二人面對面站立，二人相距約1.5米至2米<br>3. A、B學生互相作傳接球<br>* 教師初步提示學生接胸前來球動作：雙手置於胸前，伸手迎球<br>4. 教師提問： <ul style="list-style-type: none"> <li>i. 怎樣可增加傳球力量？               <ul style="list-style-type: none"> <li>• 身體動作有何需要注意？</li> <li>• 雙手快速屈臂推出以加強傳球力量</li> </ul> </li> <li>ii. 怎樣可準確地傳到球？               <ul style="list-style-type: none"> <li>• 手部動作有何需要注意？</li> <li>• 瞄準對方作胸前傳球</li> <li>• 手指傳球後指向目標</li> </ul> </li> <li>iii. 腳部有何動作需要配合？               <ul style="list-style-type: none"> <li>• 傳球後，後腳向傳球方順勢踏前一步</li> </ul> </li> </ul> | 3. 教師示範動作，與學生一同檢視動作表現，並講解評分準則<br>4. 教師著一至兩位學生示範，一同檢視並評價示範者的動作表現，並一同評分                                                                                                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 接球後將球收到胸前，非支撐腿順勢踏後一步</li> <li>4. 兩人相隔約2米對視而站</li> <li>5. A、B輪流傳接球，並提示及鼓勵同學，以協作形式進行 (如：A接胸前球後，B扮演小教師的角色，評價同伴的動作，並加以提示及鼓勵，以幫助同伴掌握動作)，完成後互換角色</li> <li>6. 兩人進行對傳練習</li> </ul> <b>增強距離練習</b><br>著學生按個人的學習進展情況及能力，適當地調節傳接球的距離 (傳接連續5次球不著地，便可增加一步距離)<br>* 提示：當傳球的距離增加，傳球的力度要相對地增加 |                                                                                                                            |
|      | <b>瞄準傳球射紙盞遊戲</b><br>1. 二人一組 (一A一B)，每組取一個小膠球<br>2. 每組用具佈置： <ul style="list-style-type: none"> <li>i. 一張學生枱、一個A3紙蓋及兩個豆袋</li> <li>ii. 將A3紙蓋豎立在學生枱面上，並以豆袋穩定紙蓋</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>分組練習及互評</b><br>二人一組，派發互評紙<br><b>1. 講述互評須注意的事項：</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>i. 動作要點</li> <li>ii. 評估時的態度</li> </ul> 2. 全班分為兩大組，每大組有六個二人小組<br>3. 兩大組輪流分別進行以下兩項活動： | <b>對傳接球練習</b><br>1. 四人一組 (A、B、C、D)，每組取一個軟式排球<br>2. A、B (B在A身後) 站在球場一邊並面向球場；C、D (C在D身後) 站在球場另一邊並面向球場<br>3. A、B 及 C、D 對視而站，相距約2米，成一直線                                                                                                                                                                                  | <b>跑壘遊戲</b><br>1. 四人一組，每組取一個軟式排球，ABCD同學成正方形 (擺放色碟)。每邊相隔約2米距離<br>2. A同學將球傳給B同學後，作逆時針跑<br>3. B、C、D同學作傳接，如A同學成功跑回一圈返回原位接球，便為勝 |
| 應用活動 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                            |

# 課堂活動安排

| 課節<br>重點 | 第一節<br>(胸前傳球)                                                                       | 第二節<br>(互評胸前傳球)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 第三節<br>(胸前傳接球)                                                                                                        | 第四節<br>(跑壘遊戲) |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| 應用活動     | <p>3. A先站於距離目標紙蓋約2米，B則站於學生枱右旁，以整理佈置</p> <p>4. 兩人輪流傳球至目標紙蓋</p> <p>5. 射中紙蓋最多的一位為勝</p> | <p><b>活動一：</b>瞄準傳球射藤圈練習及同學互評</p> <p><b>活動二：</b>瞄準傳球射紙蓋練習</p> <p><b>活動一：</b></p> <p><b>瞄準傳球射藤圈練習</b></p> <p>1. 二人一組（一A一B），每組取一個小膠球</p> <p>2. A先站於距離目標藤圈（厚墊車之呼拉圈）約2米，準備先作傳球練習，B站在A身旁</p>  <p>3. 兩人輪流傳球至目標藤圈：A、B輪流作胸前傳球，另一學生則扮演小教師的角色，評價同伴的動作，並加以提示及鼓勵，以幫助同伴掌握動作</p> <p>4. 兩人輪流互相評分</p> | <p>4. A先以胸前傳球方式把球瞄準傳至向C，並於傳球後在右邊跑往B的身後；C雙手接回來球，將球瞄準傳至向B，並於傳球後在右邊跑往C的身後。如此類推</p> <p>* <b>提示：提醒學生必須從右邊跑往對面，避免碰撞</b></p> |               |

## 課堂活動安排

| 課節<br>重點 | 第一節<br>(胸前傳球)                                                                 | 第二節<br>(互評胸前傳球)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 第三節<br>(胸前傳接球)                                                                | 第四節<br>(跑壘遊戲)                                                                 |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| 應用活動     |                                                                               | <p><b>評估準則：</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>i. 雙腳稍微前後腳，兩膝微曲</li> <li>ii. 雙手持球置於胸前</li> <li>iii. 瞄準對方作胸前傳球</li> <li>iv. 雙手快速向傳球方向伸展</li> <li>v. 傳球後，後腳向傳球方向順勢踏前一步</li> </ul> <p><b>活動二：</b></p> <p><b>瞄準傳球射紙蓋遊戲</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1. 二人一組 (—A—B)，每組取一個小膠球</li> <li>2. 每組用具佈置：             <ul style="list-style-type: none"> <li>i. 一張學生枱、一個A3紙蓋及兩個豆袋</li> <li>ii. 將A3紙蓋豎立在學生枱面上，並以豆袋穩定紙蓋</li> </ul> </li> <li>3. A先站於距離目標紙蓋約2米，B則站於學生枱右旁，以整理佈置</li> <li>4. 兩人輪流傳球至目標紙蓋</li> <li>5. 互相提醒及鼓勵</li> </ul> |                                                                               |                                                                               |
| 整理活動     | <ul style="list-style-type: none"> <li>1. 舒緩活動</li> <li>2. 提問及總結要點</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>1. 舒緩活動</li> <li>2. 提問及總結要點</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>1. 舒緩活動</li> <li>2. 提問及總結要點</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>1. 舒緩活動</li> <li>2. 提問及總結要點</li> </ul> |

(同儕互評表)

## 用具操控（雙手傳接球）

(被評者) 學號：\_\_\_\_\_ 自己

班別：2 \_\_\_\_\_

(評估者) 學號：\_\_\_\_\_ 同學

日期：\_\_\_\_\_



- 做得非常好

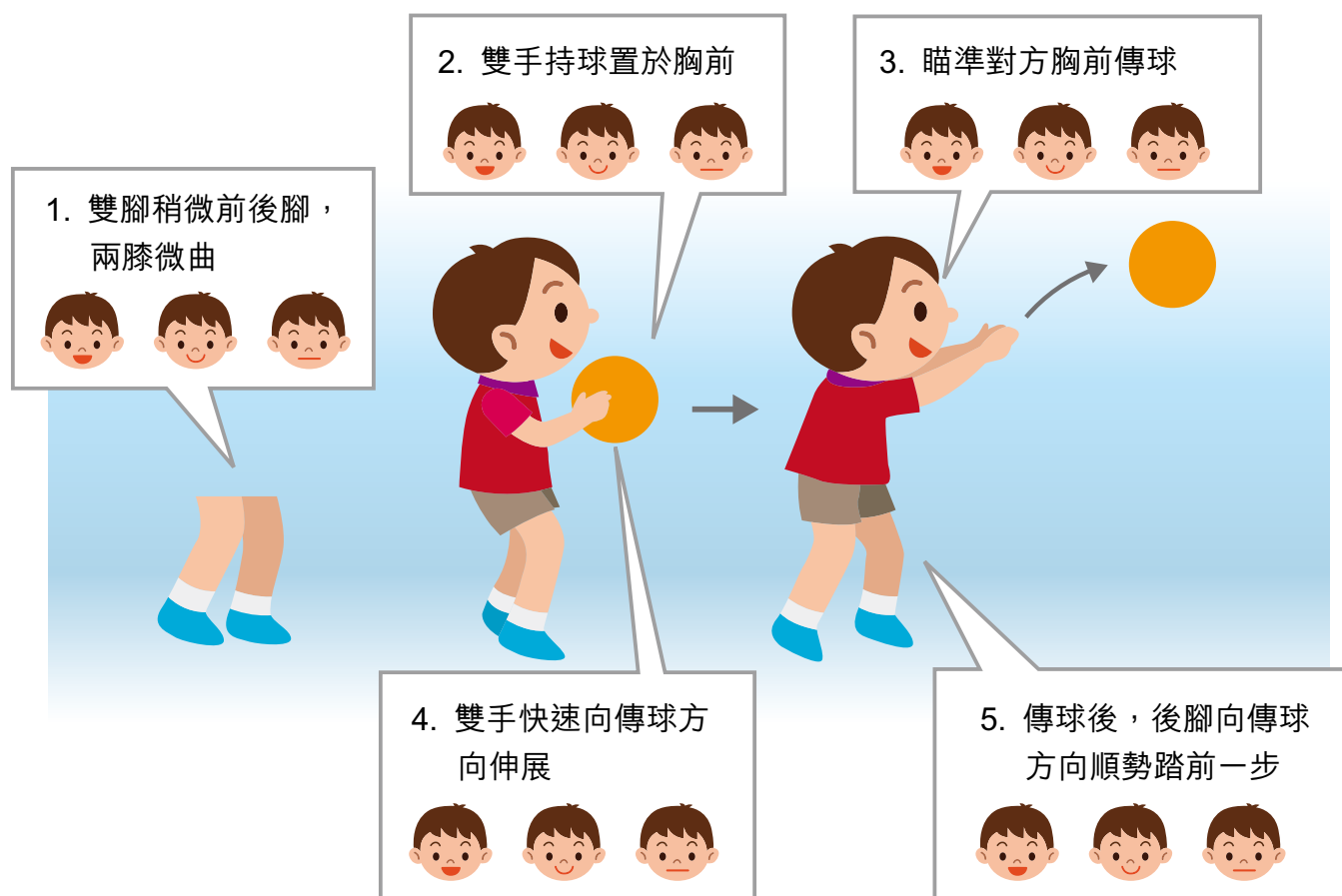


- 做得好



- 繼續努力

### 請圈出對同學的表現



| 效能：瞄準 | 4次以上 | 2-3次 | 1次或以下 |
|-------|------|------|-------|
| 傳球中藤圈 |      |      |       |

## 示例十六：雙手傳接球

|         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |        |      |
|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|------|
| 參與學校名稱： | 鳳溪廖潤琛紀念學校                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |        |      |
| 啟導學校名稱： | 方樹福堂基金方樹泉小學                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |        |      |
| 班別：     | 二年級                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 全班人數：  | 27人  |
| 單元共需教節： | 4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 每教節時間： | 35分鐘 |
| 單元主題：   | 操控用具技能——雙手傳接球                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |        |      |
| 學生已有知識： | 學生已有拋接豆袋、垂直拋接膠環、單手拍球的經驗                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |        |      |
| 單元目標：   | <p><b>體育技能</b></p> <p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 掌握雙手胸前傳球的動作技巧</li> <li>2. 原地以雙手傳球至約1.5米的目標</li> <li>3. 以雙手穩接胸前來球</li> <li>4. 掌握跑壘遊戲的活動概念</li> <li>5. 運用雙手胸前傳接球的動作技巧於對抗遊戲和簡單的傳球走位活動中</li> </ol> <p>學生能透過跑步提高運動量和腿部力量</p> <p><b>健康及體適能</b></p> <p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 培養對運動的興趣並認真學習</li> <li>2. 主動協助並提示同伴動作要點，幫助有需要的同學</li> <li>3. 願意接受同學的意見，反思自己的動作表現，並作出改善</li> <li>4. 培養學生尊重他人及勇於承擔的態度，並學習互相合作精神</li> </ol> <p><b>運動相關的價值觀和態度</b></p> <p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 培養對運動的興趣並認真學習</li> <li>2. 主動協助並提示同伴動作要點，幫助有需要的同學</li> <li>3. 願意接受同學的意見，反思自己的動作表現，並作出改善</li> <li>4. 培養學生尊重他人及勇於承擔的態度，並學習互相合作精神</li> </ol> <p><b>安全知識及實踐</b></p> <p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 注意周圍環境的安全，傳、接球時留意四周的同學</li> <li>2. 注意個人空間及一般空間的運用，避免碰撞</li> </ol> |        |      |

## 示例十六：雙手傳接球

|       |                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------|------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 單元目標： | 活動知識                                                 | <p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識雙手胸前傳球的動作要點及詞彙：               <ol style="list-style-type: none"> <li>i. 稍微前後腳，兩膝微屈</li> <li>ii. 雙手持球置於胸前，瞄準目標 (對方胸前)</li> <li>iii. 撥動手腕</li> <li>iv. 後腳踏前一步，將球用力推出</li> <li>v. 傳球後，雙手手指指向目標</li> </ol> </li> <li>2. 認識接球的動作要點及詞彙：               <ol style="list-style-type: none"> <li>i. 兩膝微屈</li> <li>ii. 眼望來球</li> <li>iii. 張開雙手迎球</li> <li>iv. 穩接來球，順勢將球收到胸前</li> </ol> </li> <li>3. 認識手部動作於傳、接球時方向配合的重要</li> <li>4. 認識對抗遊戲的概念和玩法</li> </ol> |
|       | 審美能力                                                 | <p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 了解控制和協調動作能使動作流暢和產生美感</li> <li>2. 欣賞優美的表現</li> <li>3. 指出動作及姿勢的優點及需改善的地方</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 動作概念： | 空間 (範圍) — 一個人空間/一般空間；空間 (路線) — 直線/曲線；空間 (水平) — 高/中/低 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|       | 空間 (方向) — 前/後、左/右、上/下、逆時針；動力 (時間) — 快/慢              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|       | 關係 (組織) — 一個人/雙人/小組；遊戲概念：對抗遊戲                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

### 傳球口訣：

1. 置胸前
2. 撥手腕
3. 踏前推
4. 指目標



## 課堂目標及評估安排

| 重點<br>課節 | 第一節                                                                                                                                                                        | 第二節                                                                                 | 第三節                                                                                                                                                | 第四節                                                                                     |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| 體育技能     | <b>學生能</b><br>1. 掌握雙手胸前傳球的動作技巧<br>2. 原地以雙手胸前傳球至約2米遠的目標                                                                                                                     | <b>學生能</b><br>1. 展示雙手胸前傳球的動作技巧<br>2. 原地以雙手胸前傳球至約2米遠的目標區域                            | <b>學生能</b><br>1. 原地以雙手傳球至約2米距離的同伴<br>2. 以雙手穩接來球<br>3. 運用雙手胸前傳接球的動作技巧於簡單的傳球走位活動中                                                                    | <b>學生能</b><br>1. 以雙手穩接來球<br>2. 運用雙手胸前傳接球的動作技巧於對抗遊戲 (隊長球遊戲) 中                            |
|          | <b>活動知識</b><br><b>學生能</b><br>1. 認識雙手胸前傳球的動作要點及詞彙：<br>i. 稍微前後腳，兩膝微屈<br>ii. 雙手持球置於胸前，瞄準目標 (對方胸前)<br>iii. 撥動手腕<br>iv. 後腳踏前一步，用力傳球<br>v. 傳球後，雙手手指指向目標<br>2. 認識手部動作於傳球時與方向配合的重要 | <b>學生能</b><br>1. 認識雙手胸前傳球的動作要點及詞彙 (要點見前)<br>2. 認識手部動作於傳球時的方向配合的重要                   | <b>學生能</b><br>1. 認識雙手胸前傳球的要點及詞彙 (要點見前)<br>2. 認識雙手接球的動作要點及詞彙：<br>i. 兩膝微屈<br>ii. 眼望來球<br>iii. 張開雙手迎球<br>iv. 穩接來球，順勢將球收到胸前<br>3. 認識手部動作於傳、接球時與方向配合的重要 | <b>學生能</b><br>1. 認識雙手胸前傳球的動作要點及詞彙 (要點見前)<br>2. 認識雙手接球的動作要點及詞彙 (要點見前)<br>3. 認識對抗遊戲的概念和玩法 |
| * 價值觀和態度 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 尊重他人</li> <li>• 承擔精神</li> </ul>                                                                                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 關愛</li> <li>• 誠信</li> <li>• 責任感</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 關愛</li> <li>• 尊重他人</li> </ul>                                                                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 關愛</li> <li>• 堅毅</li> <li>• 尊重他人</li> </ul>    |

## 課堂目標及評估安排

| 重點<br>課節 | 第一節                                                                                   | 第二節                                                                                   | 第三節                                                                                   | 第四節                                                                                   |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| # 共通能力   | <ul style="list-style-type: none"> <li>溝通能力</li> <li>協作能力</li> <li>明辨性思考能力</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>溝通能力</li> <li>協作能力</li> <li>明辨性思考能力</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>溝通能力</li> <li>協作能力</li> <li>明辨性思考能力</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>溝通能力</li> <li>協作能力</li> <li>明辨性思考能力</li> </ul> |
| 評估方法     | <ul style="list-style-type: none"> <li>教師觀察</li> <li>提問</li> </ul>                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>教師觀察</li> <li>提問</li> <li>同儕互評</li> </ul>      | <ul style="list-style-type: none"> <li>教師觀察</li> <li>提問</li> </ul>                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>教師觀察</li> <li>提問</li> </ul>                    |

\* 價值觀和態度包括：堅毅、尊重他人、責任感、國民身份認同、承擔精神、關愛、誠信

# 共通能力包括：協作能力、明辨性思考能力、解決問題能力、溝通能力、運用資訊科技能力、自我管理能力、創造力、數學能力、自學能力

# 課堂活動安排

| 課節<br>重點 | 第一節<br>(胸前傳球)                                                                                                                                                                     | 第二節<br>(同儕互評)                                                                                                 | 第三節<br>(胸前傳接球)                                                                                                                                                                                                    | 第四節<br>(跑壘遊戲)                                                                                                                                                                                                   |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 引入活動     | <b>猴子摘椰子</b><br>1. 所有學生變成森林內的猴子，在場內空間隨意跑動，聽到哨子聲作急停，作一個不同水平的猴子造型<br>2. 情境：猴子看見椰樹上滿滿的椰子，打算摘下來傳給其他猴子同伴 <ul style="list-style-type: none"> <li>當聽到哨子聲作急停，並原地做出摘椰子的動作（跳躍動作）</li> </ul> | <b>自由跑 + 急停</b><br>於空間自由跑步，當聽到哨子聲：<br>1. 急停（前後腳、兩膝微屈）：<br>2. 急停 + *作勢作胸前傳球<br>*備註：<br>• 重溫傳球要訣<br>• 動作要連貫     | <b>跟隨活動</b><br>1. 二人一組，A作帶領者，B作跟隨者，兩人前後相距約兩米，並自由於場內空間站好作準備<br>2. 聽到哨子聲，兩人同步跑動，跟隨者B必須跟隨帶領者A的移動方法、路線和速度（B必須在A的身後相距約兩兩米）<br>3. 移動期間，當聽到哨子聲二人須同時急停，然後*作勢作胸前傳球。當再聽到哨子聲，再次移動<br>4. 適時交換角色<br>備註：<br>• 重溫傳球要訣<br>• 動作要連貫 | <b>跟隨 + 傳接活動</b><br>1. 二人一組，A作帶領者，雙手持球，B作跟隨者，兩人前後相距約兩米，並自由於場內空間站好作準備<br>2. 聽到哨子聲，兩人同步跑動，跟隨者B必須跟隨帶領者A的移動方法、路線和速度（B必須在A的身後相距約兩兩米）<br>3. 移動期間，當聽到哨子聲二人須同時急停，A轉身，並以胸前傳球方式傳球予B；交換角色<br>備註：<br>• 重溫傳球及接球要訣<br>• 動作要連貫 |
|          | <b>胸前傳球練習</b><br>1. 教師及學生示範動作，並引入胸前傳球的動作要點：<br>i. 稍微前後腳，兩膝微屈<br>ii. 雙手持球置於胸前，瞄准目標（對方胸前）<br>iii. 撥動手腕                                                                              | <b>講解互評準則及分組練習</b><br>1. 派發評估表，並講述評估表要點及互評時注意事項<br>2. 三人一組，填寫互評表的同伴姓名（A評B、B評C、C評A）<br>3. 教師以口訣與學生複習胸前傳接球之動作要點 | <b>胸前傳接球練習</b><br>1. 兩人一組，每組取一個軟式排球<br>2. 著兩位學生示範傳接動作，重溫傳球口訣                                                                                                                                                      | <b>對傳接力跑練習</b><br>1. 四人一組（A、B、C、D），每組取一個軟式排球<br>2. A、B及C、D（2對2）分別站於球場左、右兩邊成一直線，並面向球場                                                                                                                            |
| 主題發展     |                                                                                                                                                                                   |                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                 |

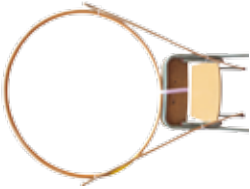
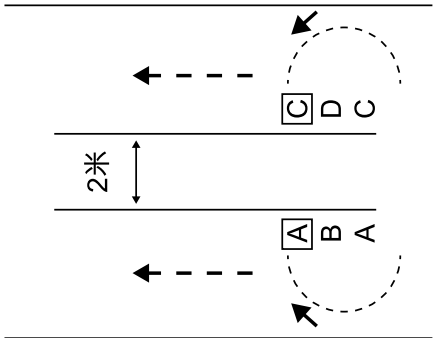
# 課堂活動安排

| 課節重點 | 第一節<br>(胸前傳球)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 第二節<br>(同儕互評)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 第三節<br>(胸前傳接球)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 第四節<br>(跑壘遊戲)                                             |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| 主題發展 | <p>iv. 後腳踏前一步，將球用力推出</p> <p>v. 傳球後，雙手手指指向目標</p> <div>傳球口訣：</div> <ol style="list-style-type: none"> <li>置胸前</li> <li>撥手腕</li> <li>踏前推</li> <li>指目標</li> </ol> <p>(1) 作胸前傳球前，準備動作：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 稍微前後腳，兩膝微曲</li> <li>• 雙手持球置於胸前，瞄准目標</li> </ul> <p>(2) 身體配合可增加傳球力量：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 快速撥動手腕</li> <li>• 後腳踏前一步，用力傳球</li> </ul> <p>(3) 手部跟進動作成功將球傳至目標：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 雙手指向傳球方向的目标</li> </ul> <p>2. 三人一組，每個學生一個小膠球</p> <p>3. A、B、C排成直行，三人站於場的一邊，面向球場</p> | <div>傳球口訣：</div> <ol style="list-style-type: none"> <li>置胸前</li> <li>撥手腕</li> <li>踏前推</li> <li>指目標</li> </ol> <p>4. 教師提問：</p> <p>(1) 作胸前傳球前，我們應怎樣作準備？</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 稍微前後腳，兩膝微曲</li> <li>• 雙手持球置於胸前，瞄准目標</li> </ul> <p>(2) 身體怎樣配合可增加傳球力量？</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 快速撥動手腕</li> <li>• 後腳踏前一步，用力傳球</li> </ul> <p>(3) 怎樣可準確地傳到球？</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 瞄准對方胸前傳球</li> <li>• 手指傳球後指向目標</li> </ul> <p>5. 教師示範動作，與學生一同檢視動作表現，並講解評分準則</p> <p>6. 教師著一至兩位學生示範，一同檢視並評價示範者的動作表現，並一同評分</p> | <div>傳球口訣：</div> <ol style="list-style-type: none"> <li>置胸前</li> <li>撥手腕</li> <li>踏前推</li> <li>指目標</li> </ol> <p>3. 教師引導學生檢視傳球同學的動作表現，提出改善方法</p> <p>教師提問：</p> <p>(1) 作胸前傳球前，我們應怎樣作準備？(答案見前)</p> <p>(2) 身體怎樣配合可增加傳球力量？(答案見前)</p> <p>(3) 怎樣可準確地成功傳球？(答案見前)</p> <p>4. 引入接球動作要點？</p> <p>提問：</p> <p>(1) 我們怎樣可以穩接來球？</p> <p>(2) 你們知道手、眼部動作有那些地方需要配合？</p> <p>接球動作要點：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>兩膝微屈</li> <li>眼望來球</li> <li>張開雙手迎球</li> <li>穩接來球，順勢將球收到胸前</li> </ol> | <p>3. A傳球給C，並於傳球後跑往對面D的身後；C接球，將球再瞄準傳至B，並於傳球後跑往對面。如此類推</p> |
|      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                           |

## 課堂活動安排

| 課節<br>重點 | 第一節<br>(胸前傳球)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 第二節<br>(同儕互評)                                                                                                                                                         | 第三節<br>(胸前傳接球)                                                                                                                                                                                                                       | 第四節<br>(跑壘遊戲)                                                                                                                                                                                         |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 主題發展     | <p>4. 教師著猴子雙手持椰子(球)，A、B、C輪流嘗試將椰子傳至對岸</p> <p>註：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 猴子A先傳椰子，B作猴子的老師(觀察者給予猴子A意見)。A於傳球後排到最後，</li> <li>• B上前，C則作猴子老師(觀察者給予猴子B意見)</li> <li>• 如此類推</li> <li>• 當三人也完成，依教師指示，慢慢走至對岸拾椰子，然後再開始</li> </ul> <p><b>照顧學習者多樣性</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 能力佳者可增加傳球距離，相反可縮短傳球距離</li> </ul> | <p>7. 三人一組，每組一座「藤圈座」</p> <p>(圖示見前)，分組練習傳球入圈</p> <p>(當A進行傳球，B扮演小老師的角色，評價A的動作，並加以提示及鼓勵，以幫助A掌握動作，C則在圈的另一邊拾球)</p>                                                         | <p>5. 兩人相隔約2米對視而站，進行對傳練習，互相鼓勵提示，以協作形式進行(如：A接胸前球後，B扮演小老師的角色，評價同伴的動作，並加以提示及鼓勵，以幫助同伴掌握動作)，完成後互換角色</p> <p><b>照顧學習者多樣性：增強距離練習</b></p> <p>著學生按個人的學習進展情況及能力，適當地調節傳接球的距離(如傳接連續5次，球不著地，便可增加一大步距離)</p> <p>* <b>提示：當傳球的距離增加，傳球的力度要相對地增加</b></p> |                                                                                                                                                                                                       |
| 應用活動     | <p><b>傳椰子大測試</b></p> <p><b>(標準傳球入藤圈遊戲)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 三人一組，每組猴子(學生)兩個小膠球</li> <li>2. A、B、C排成直行，三人站於場的一邊，面向球場</li> <li>3. 於場中間放置一「藤圈座」(見圖示)</li> </ol>                                                                                                                                                  | <p><b>同儕互評——標準傳球入藤圈</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 3人一組，每組一個小膠球</li> <li>2. A作傳球，B為A評分，C則在圈的另一邊拾球</li> <li>3. 每人傳球3次機會</li> <li>4. 角色交換</li> </ol> | <p><b>傳球大前進</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 兩小組合併為一大組(A、B、C、D四人)</li> <li>2. A與B、C與D肩並肩，AB組與CD組面對面站，相距約2米</li> <li>3. A將球傳給C後，迅速走到B的另一旁</li> <li>4. C接球後，將球傳給B，再迅速走到D的另一旁</li> <li>5. 如此類推，沿路線前進</li> </ol>        | <p><b>隊長球遊戲</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 全班分為6組，約4-5人一組</li> <li>2. 全場分為三個場區，每場區內兩組進行隊長球比賽，其中一組戴上色帶，以茲識別</li> <li>3. 每場區的底線擺放兩個「龍門圈」</li> <li>4. 相方於指定時間內進行比賽，比賽規則如下：</li> </ol> |

# 課堂活動安排

| 課節<br>重點 | 第一節<br>(胸前傳球)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 第二節<br>(同儕互評)                                                                                                                                                                | 第三節<br>(胸前傳接球)                                                                                            | 第四節<br>(跑壘遊戲)                                                                                                                                                           |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 應用活動     |  <p>4. 距離：學生與「藤圈座」的距離約2米並於對面底線放置大量豆袋/膠環</p> <p>5. 猴子A先傳球，B、C單手拍球</p> <p>● 成功入大圈：A於傳球後跑往拾球，再直跑至對面邊線，分左右兩邊返回C身後，中途拾一個豆袋回基地 (1個豆袋為1分)</p> <p>6. 當A拾球時，B上前，C則繼續拍球。如此類推</p> <p>7. 教師按每組能力，適時加強難度—儲滿10個豆袋，可換細圈在大圈內</p> <p>● 成功入細圈：中途拾一個豆袋回基地</p> <p>8. 最高分三隊為「椰子神偷」</p> | <p><b>評估準則：</b></p> <p><b>動作要點</b></p> <p>i. 稍微前後腳，兩膝微屈</p> <p>ii. 雙手持球置於胸前，瞄準目標 (對方胸前)</p> <p>iii. 撥動手腕</p> <p>iv. 後腳踏前一步，用力傳球</p> <p>v. 傳球後，雙手手指指向目標</p> <p>vi. 成功傳球入圈</p> |  <p>6. 若時間許可，可安排分組比賽</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>持球者不可持球走動，必須於3秒內把球傳出</li> <li>沒有持球者可隨意走動，攔截對方。惟不得拍打對方手持著的球</li> <li>必須以胸前傳球方式傳球</li> <li>成功將球入圈者得1分</li> <li>最高分的一隊為勝</li> </ul> |
| 整理活動     | <p>1. 手和腳部伸展動作</p> <p>2. 提問及總結要點</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <p>1. 手和腳部伸展動作</p> <p>2. 提問及總結要點</p>                                                                                                                                         | <p>1. 手和腳部伸展動作</p> <p>2. 提問及總結要點</p>                                                                      | <p>1. 手和腳部伸展動作</p> <p>2. 提問及總結要點</p>                                                                                                                                    |

(同儕互評表)

# 操控用具技能 — 雙人傳接球

(被評者) 姓名：\_\_\_\_\_ (自己)

班別：\_\_\_\_\_

(評估者) 姓名：\_\_\_\_\_ (同學)

日期：\_\_\_\_\_

| 評估項目及準則          | 學生表現*                                                                               |                                                                                       |                                                                                       |
|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 雙手胸前傳球的動作要點      | 做得非常好                                                                               | 做得好                                                                                   | 繼續努力                                                                                  |
| 1. 稍微前後腳，兩膝微曲    |    |    |    |
| 2. 雙手持球置於胸前，瞄準目標 |    |    |    |
| 3. 撥動手腕          |    |    |    |
| 4. 後腳踏前一步，將球用力推出 |  |  |  |
| 5. 傳球後，雙手手指指向目標  |  |  |  |
| <b>效能</b>        | 少有失手<br>(4/5次以上成功)                                                                  | 偶有失手<br>(2/5次以上成功)                                                                    | 常有失手<br>(1/5次或少於1/5次成功)                                                               |
| 6. 成功傳球至目標 (入圈)  |  |  |  |

\* 備註：請圈出適用者。



持球手勢

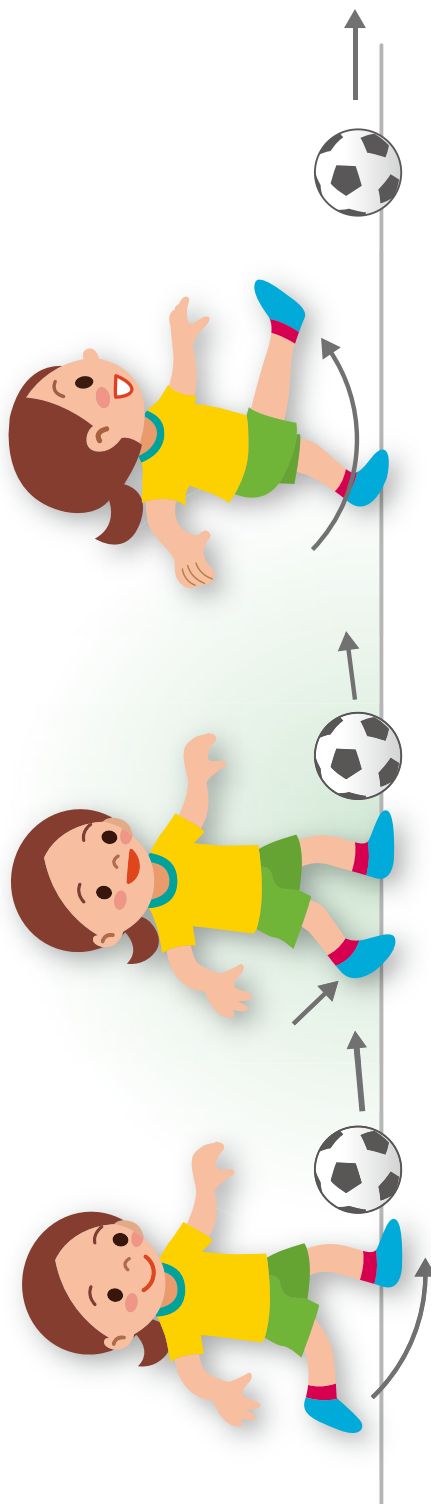


## 示例十七：踢定點球

|         |                       |                                                                                                                                   |      |
|---------|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 參與學校名稱： | 方樹福堂基金方樹泉小學           |                                                                                                                                   |      |
| 啟導學校名稱： | 香港教育大學賽馬會小學           |                                                                                                                                   |      |
| 班別：     | 二年級                   | 全班人數：                                                                                                                             | 32人  |
| 單元共需教節： | 4                     | 每教節時間：                                                                                                                            | 35分鐘 |
| 單元主題：   | 操控用具技能 — 踢定點球         |                                                                                                                                   |      |
| 學生已有知識： | 學生曾學習跑步、變向、急停和雙手接滾地來球 |                                                                                                                                   |      |
| 單元目標：   | 體育技能                  | 學生能<br>1. 掌握踢定點球的技巧<br>2. 以直線將球踢向前，準確地踢至目標                                                                                        |      |
|         | 健康及體適能                | 學生能認識運動對身體的好處                                                                                                                     |      |
|         | 運動相關的價值觀和態度           | 學生能<br>1. 協助並提示同學做準備動作或姿勢<br>2. 培養欣賞及多讚賞別人的態度<br>3. 積極參與小組活動，並主動表達自己的想法和意見<br>4. 進行活動時，學習互相合作及展示體育精神<br>5. 透過練習及活動，培養尊重他人及勇於承擔的態度 |      |
|         | 安全知識及實踐               | 學生能<br>1. 認識熱身、伸展的重要<br>2. 善用場地空間，注意碰撞及不會將球亂踢                                                                                     |      |
|         |                       |                                                                                                                                   |      |

## 示例十七：踢定點球

|             |             |                                                                                                                                                           |
|-------------|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|             | <b>活動知識</b> | <p>學生能認識踢定點球的重點：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>i. 支撐腿踏在球側</li> <li>ii. 踢球腳「後引」</li> <li>iii. 踢球後，腿伸直向前跟進擺動</li> <li>iv. 有助跑而且動作連貫</li> </ul> |
|             | <b>審美能力</b> | <p>學生能</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1. 欣賞優美的動作</li> <li>2. 指出動作的優點及可改善的地方</li> </ul>                                                        |
| <b>動作概念</b> | :           | <p>空間 (範圍) — 一個人空間/一般空間；空間 (路線) — 直線；空間 (方向) — 前/後</p>                                                                                                    |
|             |             | <p>關係 (組織) — 一個人/雙人小組；動力 (時間) — 快/慢</p>                                                                                                                   |



## 課堂目標及評估安排

| 課節重點            | 第一節                                                                                   | 第二節                                                                                   | 第三節                                                                                   | 第四節                                                                                                 |
|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>體育技能</b>     | 學生能掌握踢定點球的動作                                                                          | 學生能配合助跑踢定點球，並將球踢至目標                                                                   | 學生能掌握助跑踢定點球的動作，並將球踢至目標                                                                | 學生能掌握踢定點球的動作，並將球踢至目標                                                                                |
| <b>活動知識</b>     | 學生能說出踢定點球的學習要點                                                                        | 學生能說出踢定點球的學習要點                                                                        | 學生能說出踢定點球的學習要點及懂得互評                                                                   | 學生能說出踢定點球的學習要點                                                                                      |
| <b>* 價值觀和態度</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>關愛</li> <li>尊重他人</li> </ul>                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>關愛</li> <li>責任感</li> </ul>                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>堅毅</li> <li>誠信</li> <li>尊重他人</li> </ul>        | <ul style="list-style-type: none"> <li>關愛</li> <li>堅毅</li> <li>承擔精神</li> </ul>                      |
| <b># 共通能力</b>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>協作能力</li> <li>溝通能力</li> <li>明辨性思考能力</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>協作能力</li> <li>溝通能力</li> <li>明辨性思考能力</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>協作能力</li> <li>溝通能力</li> <li>明辨性思考能力</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>協作能力</li> <li>溝通能力</li> <li>明辨性思考能力</li> <li>數學能力</li> </ul> |
| <b>評估方法</b>     | <ul style="list-style-type: none"> <li>課堂觀察</li> <li>提問</li> </ul>                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>課堂觀察</li> <li>提問</li> </ul>                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>課堂觀察</li> <li>提問</li> <li>同儕互評</li> </ul>      | <ul style="list-style-type: none"> <li>課堂觀察</li> <li>提問</li> </ul>                                  |

\* 價值觀和態度包括：堅毅、尊重他人、責任感、國民身份認同、承擔精神、關愛、誠信

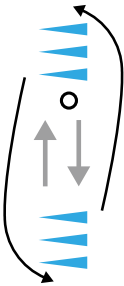
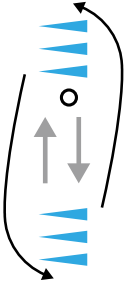
# 共通能力包括：協作能力、明辨性思考能力、解決問題能力、溝通能力、運用資訊科技能力、自我管理能力、創造力、數學能力、自學能力

# 課堂活動安排

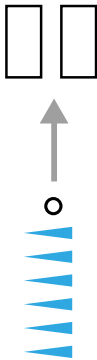
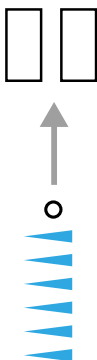
| 重點   | 第一節                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 第二節                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 第三節                                                                                                                                                                                                  | 第四節                                                                                                                                                                                                             |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 引入活動 | 學生自由跑，聞號令停步，並模仿教師的動作（伸展動作）                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 學生利用跑跳步向不同方向走動，聞號令停步，並按教師指示模仿不同動物四處走動                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <p><b>講解互評</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 重溫踢定點球要點</li> <li>2. 講解評估表要點及互評時的注意事項</li> <li>3. 派發互評表</li> <li>4. 二人一組，互相填寫互評表的同伴學號</li> </ol> <p>學生利用滑步自由跑，聞號令停步，並依指示模仿不同的英文字母造型</p> | <p><b>烏龜鬥烏鴉</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 全班分為兩組，一組是「烏龜」，另一組是「烏鴉」</li> <li>2. 如果教師說「烏鴉」，「烏鴉」組就要捉「烏龜」，「烏龜」到了安全線後就不怕給「烏鴉」捉</li> <li>3. 被捉到的同學要做開合跳，全班一起說：「加油、努力」</li> </ol>                   |
| 主題發展 | <p><b>活動（一）：踢定點球練習</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師先作動作示範及簡單講解</li> </ol> <p><b>踢定點球要點：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>i. 支撐腿踏在球側</li> <li>ii. 踢球腳「後引」</li> <li>iii. 踢球後，腿伸直向前跟進擺動</li> <li>iv. 動作連貫</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. 學生分為5至6人一組，以色碟作踢球位置，約5步距離，目標是立定把球踢向對面同學的腳下，之後跑到對面隊伍排隊</li> <li>3. 學生踢中球便可，接球的學生先用腳把球控停，之後用腳或手把球放在地上，繼續練習踢定點球</li> </ol> | <p><b>活動（一）：重溫踢定點球練習</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師重溫踢定點球要點和示範</li> </ol> <p><b>踢定點球要點：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>i. 支撐腿踏在球側</li> <li>ii. 踢球腳「後引」</li> <li>iii. 踢球後，腿伸直向前跟進擺動</li> <li>iv. 有助跑而且動作連貫</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. 學生分為5至6人一組，以色碟作踢球位置，約五步距離，目標是立定把球踢向對面同學的腳下，之後跑到對面隊伍排隊</li> <li>3. 學生踢中球便可，接球的學生先用腳把球控停，之後用腳或手把球放在地上，然後繼續練習踢定點球</li> </ol> | <p><b>活動（一）：複習助跑下踢定點球</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學生分為5至6人一組，以色碟作踢球位置，約七步距離，目標是助跑後把球踢向對面同學的腳下，之後跑到對面隊伍排隊</li> <li>2. 接球的學生先用腳把球控停，之後用腳或手把球放在地上，然後繼續練習踢定點球</li> </ol>           | <p><b>活動（一）：重溫助跑下踢定點球</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學生分為5至6人一組，以色碟作踢球位置，約七步距離，目標是助跑後把球踢向對面同學的腳下，之後跑到對面隊伍排隊</li> <li>2. 接球的學生先用腳把球控停，之後用腳或手把球放在地上，然後繼續練習踢定點球</li> </ol> <p>* 能力較佳同學可加遠距離</p> |



## 課堂活動安排

| 重點   | 第一節                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 第二節                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 第三節                                                                                                                                                                                                              | 第四節                                                                                                                                                                                                                                                       |
|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 主題發展 |  <p>(三角形代表人，圓形代表球)</p> <p><b>活動 (二)：助跑踢定點球</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>學生分為5至6人一組，以色碟作踢球位置，約七步距離，目標是助跑後把球踢向對面同學的腳下，之後跑到對面隊伍排隊</li> <li>接球的學生先用腳把球控停，之後用腳或手把球放在地上，然後繼續練習助跑下踢定點球</li> </ol> |  <p>(三角形代表人，圓形代表球)</p> <p><b>活動 (二)：助跑踢定點球</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>學生分為5至6人一組，以色碟作踢球位置，約七步距離，目標是助跑後把球踢向對面同學的腳下，之後跑到對面隊伍排隊</li> <li>接球的學生先用腳把球控停，之後用腳或手把球放在地上，然後繼續練習助跑下踢定點球</li> </ol> |                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 應用活動 | <p><b>活動 (二)：射龍門</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>學生分為5至6人一組，每組一個龍門，以2個標誌筒作龍門柱，學生在5步距離外，將球踢向前方的龍門內，每人踢2球，如踢中便做開合跳2次，並拍手說「我最叻、我最叻」</li> <li>踢不中目標的同學便要做雙腳前後跳兩次，並說「加油、努力」</li> </ol>                                                                                                | <p><b>活動 (三)：射龍門</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>學生分為5至6人一組，每組一個龍門，以2個標誌筒作龍門柱，學生在7步距離外，以助跑踢定點球的方式踢向前方的龍門內，每人踢2球，踢中可做開合跳2次，並拍手說「我最勁、我最勁」</li> <li>踢不中目標的同學便要做雙腳前後跳2次，並說「加油、努力」</li> </ol> <p>* 增加難度：收窄龍門的闊度</p>                                                                   | <p><b>活動 (二)：互評</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>兩人一組 (A-B)</li> <li>A先做動作，B評估             <ol style="list-style-type: none"> <li>A把3個球踢向兩個並排的標誌筒，接著交換角色</li> <li>提醒學生須互相鼓勵</li> </ol> </li> </ol> | <p><b>活動 (二)：神射手比賽</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>學生分為5至6人一組，以色碟作踢球位置，距離龍門約7步，目標是助跑後踢定點球向前方的龍門</li> <li>龍門分為三部分，把球踢進指定區域，便能獲得該區域分數             <ol style="list-style-type: none"> <li>其中一位組員負責計分</li> <li>最高分的組別為勝</li> </ol> </li> </ol> |

## 課堂活動安排

| 課節<br>重點 | 第一節                                                                                                                | 第二節                                                                                                                | 第三節                   | 第四節                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 應用活動     |  <p>(三角形代表人，長方形代表龍門柱，圓形代表球)</p> |  <p>(三角形代表人，長方形代表龍門柱，圓形代表球)</p> |                       |  <p>(三角形代表人，圓形代表球)</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; width: 100%;"> <div style="text-align: center;"> <hr style="width: 50px; border: 0.5px solid black;"/>             2分區         </div> <div style="text-align: center;"> <hr style="width: 50px; border: 0.5px solid black;"/>             1分區         </div> <div style="text-align: center;"> <hr style="width: 50px; border: 0.5px solid black;"/>             3分區         </div> </div> |
| 整理活動     | 1. 舒緩活動<br>2. 提問及總結要點                                                                                              | 1. 舒緩活動<br>2. 提問及總結要點                                                                                              | 1. 舒緩活動<br>2. 提問及總結要點 | 1. 舒緩活動<br>2. 提問及總結要點                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

(學生互評表)

踢定點球

(被評者) 學號：\_\_\_\_\_ 自己

班別：\_\_\_\_\_

(評估者) 學號：\_\_\_\_\_ 同學

日期：\_\_\_\_\_

\* 請畫上嘴巴



達到了



未能達到了

|                  |  | 第1次 | 第2次 | 第3次 |
|------------------|--|-----|-----|-----|
| 1. 支撐腿踏在球側       |  |     |     |     |
| 2. 踢球腿「後引」       |  |     |     |     |
| 3. 踢球後，腿伸直向前跟進擺動 |  |     |     |     |
| 4. 有助跑而且動作連貫     |  |     |     |     |



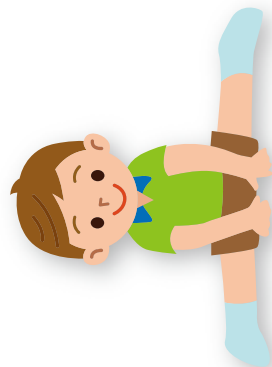
## 示例十八：單人動作造型

|         |                                   |                           |                                                                           |
|---------|-----------------------------------|---------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| 參與學校名稱： | 石籬天主教小學                           |                           |                                                                           |
| 啟導學校名稱： | 基督教宣道會宣基小學                        |                           |                                                                           |
| 班別：     | 二年級                               | 全班人數：                     | 25人                                                                       |
| 單元共需教節： | 4                                 | 每教節時間：                    | 35分鐘                                                                      |
| 單元主題：   | 平衡穩定技能——單人動作造型                    |                           |                                                                           |
| 學生已有知識： | 學生已學習有關身體形態及水平等動作概念，並曾創作不同身體形態的造型 |                           |                                                                           |
| 單元目標：   | 體育技能                              | 學生能                       | 1. 展示不同水平、支點平衡及身體形態的造型<br>2. 自行建構動作句子，串連不同身體形態的造型                         |
|         | 健康及體適能                            | 學生能認識身體的平衡性及協調性對進行體育活動的好處 |                                                                           |
|         | 運動相關的價值觀和態度                       | 學生能                       | 1. 於活動時認真學習，互相幫助及合作<br>2. 樂於創作不同的造型及動作，表達自己的想法和意見<br>3. 願意接受同學或老師的意見，加以改進 |
|         | 安全知識及實踐                           | 學生能於活動中認識到安全做運動的重要        |                                                                           |
|         | 活動知識                              | 學生能                       | 1. 認識單人動作造型的要點<br>2. 認識支點平衡概念<br>3. 認識連串單人動作組合的要點及詞彙                      |

## 示例十八：單人動作造型

|       |                                                                                                                                  |                                      |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|
| 單元目標： | 審美能力                                                                                                                             | 學生能<br>1. 欣賞同學優美的動作<br>2. 客觀地對同學作出評價 |
| 動作概念： | 空間 (範圍)——一個人空間/一般空間；空間 (路線)——直線；動力 (時間)——快/慢<br>空間 (水平)——高/中/低；空間 (方向)——前/後、順時針/逆時針<br>關係 (組織)——一個人/雙人/小組；身體 (身體形態)——闊大/窄長/團身/扭體 |                                      |

1. 每個造型均用身體不同部分作支點



3. 每個造型能保持最少3秒

2. 能展示最少兩種不同的身體形狀

4. 造型連接暢順

## 課堂目標及評估安排

| 重點   | 第一節                                                                                                                                                                                                                              | 第二節                                                                                                                               | 第三節                                                                                                                             | 第四節                                                                                                                  |
|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 體育技能 | <b>學生能</b><br>1. 利用身體不同部分作支點<br>2. 利用相同支點展示不同的動作造型<br><br> | <b>學生能</b><br>1. 隨著音樂順時針/逆時針方向移動<br>2. 隨著音樂變向前直線移動<br>3. 隨著音樂變化身體的形態，並展示或創作不同水平或身體形態的造型<br>4. 隨著音樂把不同的移動技能及不同身體形態的造型串連起來，自行建構動作句子 | <b>學生能</b><br>1. 隨著音樂順時針/逆時針方向移動<br>2. 隨著音樂變化身體的形態，自行建構及創作不同造型並串連起來<br>3. 每個造型能保持最少3秒<br>4. 隨著音樂把不同的移動技能及不同身體形態的造型串連起來，自行建構動作句子 | <b>學生能</b><br>1. 做出已教授的身體形態造型<br>2. 變化身體的形態，自行建構及創作不同造型並串連起來<br>3. 每個造型能保持最少3秒<br>4. 把不同的移動技能及不同身體形態的造型串連起來，自行建構動作句子 |
|      | <b>學生能</b><br>1. 掌握身體形態（闊大、窄長、團身、扭體）及水平（高、中、低）的動作概念及詞彙<br>2. 認識支點的概念<br><b>活動知識</b>                                                                                                                                              | <b>學生能</b><br>1. 掌握支點平衡的概念<br>2. 認識單人動作造型的要點：<br>i. 每個造型均用身體不同部分作支點<br>ii. 能展示最少兩種不同的身體形狀<br>iii. 每個造型能保持最少3秒<br>iv. 造型連接暢順       | <b>學生能</b><br>認識單人連串動作組合的要點：<br>1. 有明顯的起始及結束造型<br>2. 展示最少三個不同的動作造型<br>3. 展示不同的移動技能<br>4. 每個造型能保持最少3秒，動作連接暢順                     | <b>學生能</b><br>1. 展示一組有起始造型、不同身體形態或水平的造型，當中須包括移動技能<br>2. 於課堂內完成互評的內容                                                  |

## 課堂目標及評估安排

| 課節重點     | 第一節                                                                               | 第二節                                                                               | 第三節                                                                                                | 第四節                                                                                                |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| * 價值觀和態度 | <ul style="list-style-type: none"> <li>關愛</li> <li>尊重他人</li> </ul>                | <ul style="list-style-type: none"> <li>堅毅</li> <li>責任感</li> </ul>                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>關愛</li> <li>承擔精神</li> </ul>                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>誠信</li> <li>尊重他人</li> </ul>                                 |
| # 共通能力   | <ul style="list-style-type: none"> <li>溝通能力</li> <li>創造力</li> <li>協作能力</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>溝通能力</li> <li>協作能力</li> <li>創造力</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>溝通能力</li> <li>協作能力</li> <li>創造力</li> <li>明辨性思考能力</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>溝通能力</li> <li>協作能力</li> <li>創造力</li> <li>明辨性思考能力</li> </ul> |
| 評估方法     | <ul style="list-style-type: none"> <li>課堂觀察</li> <li>提問</li> </ul>                | <ul style="list-style-type: none"> <li>課堂觀察</li> <li>提問</li> </ul>                | <ul style="list-style-type: none"> <li>課堂觀察</li> <li>提問</li> </ul>                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>課堂觀察</li> <li>提問</li> <li>學生互評</li> </ul>                   |

\* 價值觀和態度包括：堅毅、尊重他人、責任感、國民身份認同、承擔精神、關愛、誠信

# 共通能力包括：協作能力、明辨性思考能力、解決問題能力、溝通能力、運用資訊科技能力、自我管理能力、創造力、數學能力、自學能力

## 課堂活動安排

| 重點   | 第一節                                                                                                                                                                                                              | 第二節                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 第三節                                                                                                                                                                                                              | 第四節                                                                                                                                                                                                                                                  |
|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 課節   | 第一節                                                                                                                                                                                                              | 第二節                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 第三節                                                                                                                                                                                                              | 第四節                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 引入活動 | <p><b>布剪鏈遊戲</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>教師跟全班一起用身體猜「布、剪、鏈」，讓學生知道遊戲玩法</li> <li>著學生於活動範圍內自由地找不同的同學猜「布、剪、鏈」，輸了的同學原地做分腿開合跳5次；贏了的同學原地大字形向上跳起（星跳），並說：「我贏了」</li> </ol> <p>布：闊大<br/>剪：窄長<br/>鏈：團身</p> | <p><b>黏紅豆</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>先找幾位學生做追捕者，身上掛著色帶作標記</li> <li>其他學生自由地在空間跑步，如有人追捕他，可二人一組黏在一起，追捕者便不可捉他們。二人黏在一起的身體部位由教師作決定，例如：手肘對手肘；腳掌對腳掌，如此類推</li> <li>如被追捕者捉到的同學，便交換身份，給予色帶作標記</li> <li>另外，為免學生黏在一起後不再走動，教師須告訴學生這黏力只能維持3秒，他們必須分散再跑</li> <li>可隨時派發色帶給學生，增加追捕者的人數</li> </ol> | <p><b>師傅徒弟</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>二人一組，一人為師傅，一人為徒弟</li> <li>各組自由地在空間移動，師傅怎樣移動（不同的移動技能），徒弟必須跟隨</li> <li>教師吹哨子叫停時，徒弟立刻做一個身體造型，徒弟也跟著做，不過動作不能跟師傅一樣，大家要做出不同水平的動作造型</li> <li>二人轉換角色</li> </ol> | <p><b>課堂裡：</b><br/>二人一組，派發互評紙</p> <p><b>講述互評須注意的事項</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>動作要點</li> <li>評估時的態度</li> </ol> <p>學生一起自由地在空間跑跳步，聞號令停步，並按指示作：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>英文字母造型</li> <li>不同水平及支點的平衡穩定造型</li> </ol> |
| 主題發展 | <p><b>支點平衡練習</b><br/>(教授支點的概念)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>教師先作示範，教授支點概念及如何用身體作支點平衡</li> <li>兩人一組，教師著學生先用（雙手雙足共4個部位）做不同的支點，由一點到四點</li> <li>一人做運動員，一人做小老師，小老師檢查運動員的支點是否正確，每人一次，輪流調換角色</li> </ol>   | <p><b>重溫支點動作造型</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>複習利用身體不同部位作支點平衡動作</li> <li>須保持動作平衡3秒的原則</li> <li>二人一組，小老師說出不同的支點，由一點到五點</li> <li>運動員根據支點數量做出動作，小老師檢查動作是否正確</li> </ol>                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                      |

# 課堂活動安排

| 重點   | 第一節                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 第二節                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 第三節                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 第四節                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 主題發展 | <p>4. 為了增加活動量，當小老師檢查支點正確後，需圍繞著運動員跑3個圈，而運動員需維持平衡動作直到小老師跑完為止，讓運動員記得平衡動作需維持至少3秒</p> <p>5. 教師觀察運動員所做的支點平衡動作，可向全班展示及讚賞有創意的同學</p> <p>6. 教師提問學生除了可用雙手雙足作支點外，還可用身體什麼地方？以帶出還可用手肘、膝蓋、臀及頭等多個部位，以擴闊學生的創作空間</p> <p>7. 教師著學生試用這些身體部位做支點平衡，由一點到四點</p> <p>8. 為了增加趣味性，小老師檢查運動員的支點是否正確後，將一個豆袋放在運動員身上，運動員要保持身體平衡，不可讓它跌下，直至小老師跑完3個圈為止</p> | <p>5. 練習期間，教師可讚賞一些動作有創意的同學</p> <p><b>創作造型練習 (順/逆時針方向移動)</b></p> <p>教師把場地分成四大格(「田」字形式)</p> <p>(播放輕快及重節拍音樂以增加趣味性及節奏感)</p> <p>1. 著學生隨音樂節奏拍掌，讓他們對音樂節奏有初步認識</p> <p>2. 教師分別指定每一格做出支點數目(1-4點)</p> <p>3. 教師給予學生以順時針/逆時針方向繞著地下田字形外圍按著音樂節奏移動(不同的移動技能：跑跳步、滑步、跑馬步)，身體可隨音樂作不同的擺動</p> <p>4. 當音樂停下來時，學生按那一格所要求的支點，做出指定的支點數目的動作造型</p> <p>5. 當音樂開始便繼續移動，如此類推</p> <p>6. 提示學生可用不同的移動方法、不同水平、不同形態以提升學生的創意</p> | <p><b>創作造型練習 (強化水平概念)</b></p> <p>兩人一組，面對面，4步距離站立</p> <p>1. 著學生預先在心中想出一個動作造型</p> <p>2. 然後跟隨教師節節慢慢向前走四步</p> <p>3. 當四步後停下來，擺出一個不同水平的動作造型</p> <p>4. 如學生做出一個高水平的動作，便贏中水平的動作；中水平的動作便贏低水平的動作；低水平的動作便贏高水平的動作</p> <p>5. 完成動作後，獲勝的學生便得一分</p> <p>6. 然後向後走4步返回原處，再作下次的比試</p> <p>7. 完成動作後，輸了的學生原地做分腿開合跳；贏了的同學原地大字形向上跳起</p> <p>8. 學生可連續做，中間不停頓</p> <p>9. 提醒學生動作不可重複</p> | <p><b>創作造型欣賞與互評</b></p> <p>學生分為二人一組，練習行「貓步」，做法及要求跟第二教師節相同</p> <p>1. 每組第一名的同學先表演</p> <p>2. 第一名的同學向同伴表達自己所創作的造型動作(行貓步)</p> <p>3. 同學一開始先做一個造型動作作為起始，然後行4步做一個造型動作，再行4步，做最後一個造型動作為結束造型</p> <p>4. 第二名同學也按著以上要求做出動作</p> <p>5. 提示學生所做的3個動作必須不同及動作需連接及順暢</p> <p>6. 同學互相評分及發表意見</p> |
|      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                           |

## 課堂活動安排

| 重點   | 第一節                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 第二節                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 第三節                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 第四節                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 應用活動 | <p><b>支點造型遊戲</b></p> <p>全班分為六組，每組約四人，排成一直行</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 每組第一個同學走到遠處的藤圈內做一個支點的平衡動作（保持3秒），待同學完成，第二個同學可出發</li> <li>2. 第二個同學手持一個豆袋跑到遠處藤圈內，將豆袋交給同學，並做出兩個支點的動作造型。原先的第一位同學將豆袋放在同學身上，然後跑回隊伍</li> <li>3. 第三位同學手持一個豆袋跑到藤圈內，將豆袋交給同學，並做出3個支點的動作造型。原先的一位同學將兩個豆袋放在同學身上，並跑回隊伍。如此類推，直到原先站於藤圈內的學生完成</li> <li>4. 第四位同學手持一個豆袋跑到藤圈內，將豆袋交給同學，並做出4個支點的動作造型。原先的一位同學將3個豆袋放在同學身上，並跑回隊伍</li> <li>5. 第四位同學待第三位同學跑到隊伍後，亦可手持3個豆袋返回隊伍</li> </ol> | <p><b>創作造型路線遊戲（直線移動——貓步CATWALK）</b></p> <p>全班分為六組，每組約四人，排成一直行。每組前面上擺放三個藤圈，藤圈成一直線，每個藤圈需有一段距離（教師播放輕快及重節拍音樂以增加趣味性及節奏感）</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 每組第一個同學隨著音樂，利用不同的移動方法，八拍到指定範圍的藤圈內做出教師指定數目的支點動作造型（第一個圈，做1個支點；第二個圈，做2個支點；第三個圈，做3個支點）</li> <li>2. 動作造型需保持3秒</li> <li>3. 完成動作造型後，再繼續向前移動，直至第三個藤圈後，再向前移動八拍，到達終點等候其他同學前行</li> <li>4. 第二位同學待第一位同學到達終點後，他便可出發</li> <li>5. 等待的同學需留意同學的動作，不可重複，而且欣賞同學動作，看誰的動作最優美</li> <li>6. 教師可讚賞一些動作有創意或動作優美的同學</li> </ol> | <p><b>連串動作造型</b></p> <p>全班分為六組，每組約四人（播放輕快及重節拍音樂以增加趣味性及節奏感）</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 全組同學站於正方形場地的第一個角位（每個角位放一個藤圈）</li> <li>2. 每一個同學站在一個角位，同時起步</li> <li>3. 自己所站立的角位為起始，做一個支點，下一角位做兩個支點，如此類推，直至返回起點，做4個支點平衡動作為結束造型</li> <li>4. 每人必須以4步移動到達下一個角位，可順時針或逆時針</li> <li>5. 如此類推，直至教師叫停為止</li> <li>6. 學生需保持每個動作造型至少3秒</li> <li>7. 造型連接暢順變化： <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 每組第一個同學先在第一個藤圈做一個支點動作為起始，然後跟隨節拍以順時針方向，以4步走到下一個角位，到達後做出指定的支點數目的動作造型（2-4個支點）</li> </ol> </li> </ol> | <p><b>學生互評</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 著一些學生示範，並一同評分；教師以提問引導學生反思，並提醒學生配合動作要點，指出同學值得讚賞及需改善之地方</li> <li>2. 兩人一組互相評估評估內容： <ol style="list-style-type: none"> <li>i. 每個造型均用身體不同部分作支點</li> <li>ii. 能展示3個不同動作造型</li> <li>iii. 每個造型能保持最少3秒</li> </ol> </li> </ol> <p><b>評估準則：</b></p> <p><b>共通能力/態度</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能展示3個不同身體形態或水平的造型</li> <li>2. 鼓勵及提示同學動作要點</li> </ol> |
|      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |



## 課堂活動安排

| 課節<br>重點 | 第一節<br>連續雙、單腳跳                                                                                                                                                                                            | 第二節<br>同儕互評                                                                                       | 第三節<br>跳單雙圈                                                                                | 第四節<br>跳躍連串動作句子                                                                           |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| 應用活動     | <p>變化：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 於身上加置的物件可改為色帶或膠圈</li> <li>2. 可改變每位同學做支點的數目，給予大家一個密碼，例如：3124，即第一個同學做三個支點，第二個同學做1個支點，第三個同學做2個支點，如此類推</li> </ol> <p>提醒學生：<br/>避免與同組隊員重覆造型，應發揮自己的創造力</p> |                                                                                                   | <ol style="list-style-type: none"> <li>2. 第二位同學待第一位同學到達第二個角位後，便可站在第一個藤圈內做1個支點動作</li> </ol> |                                                                                           |
| 整理活動     | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 舒緩活動 — 護脊操</li> <li>2. 提問及總結要點</li> </ol>                                                                                                                       | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 舒緩活動 — 公園遊 (模仿事物以達到伸展作用)</li> <li>2. 提問及總結要點</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 模仿教師動作作慢遊伸展活動</li> <li>2. 提問及總結要點</li> </ol>     | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 舒緩活動 — 自由在空間作跑跳步</li> <li>2. 提問及總結要點</li> </ol> |

## (互評表) 單人動作造型

姓名：\_\_\_\_\_ ( )

班別：\_\_\_\_\_

### 小老師請給予同學評分 (畫上嘴巴)

做得到



繼續努力



每個造型均用身體不同部分  
作支點



能展示3個不同動作造型



每個造型能保持最少3秒



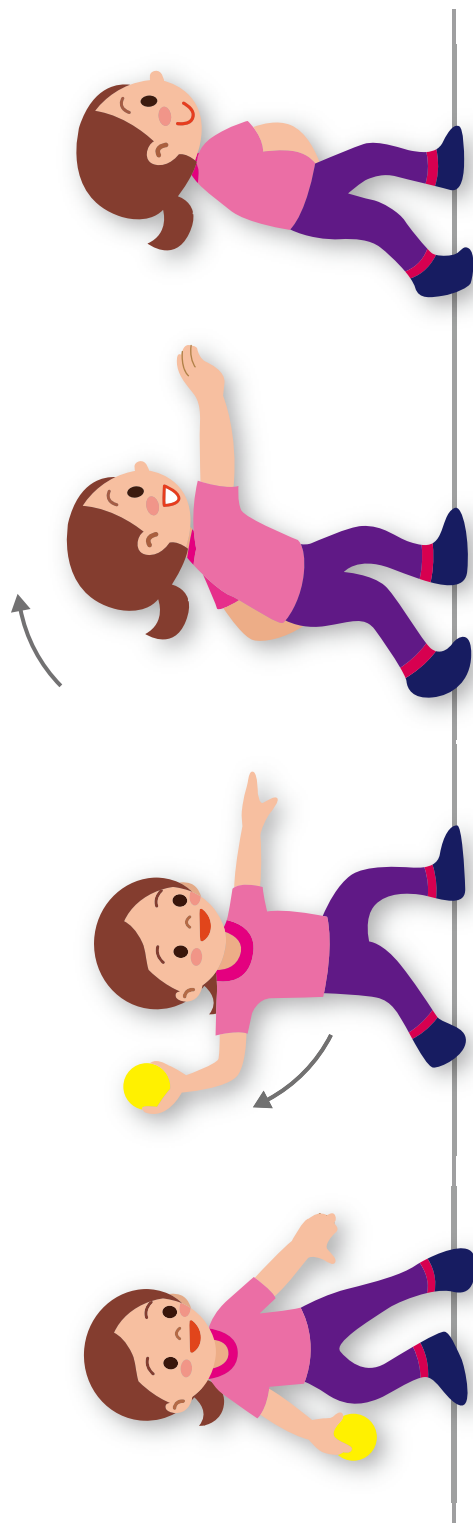
小老師姓名：\_\_\_\_\_

## 示例十九：擲

|         |                                  |                                                                                |      |
|---------|----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|------|
| 參與學校名稱： | 天主教佑華小學                          |                                                                                |      |
| 啟導學校名稱： | 將軍澳循道衛理小學                        |                                                                                |      |
| 班別：     | 三年級                              | 全班人數：                                                                          | 27人  |
| 單元共需教師： | 4                                | 每教師時間：                                                                         | 40分鐘 |
| 單元主題：   | 操控用具技能——擲                        |                                                                                |      |
| 學生已有知識： | 學生已<br>1. 掌握拋接的動作技巧<br>2. 有互評的經驗 |                                                                                |      |
| 單元目標：   | 體育技能                             | 學生能<br>1. 掌握擲的動作技巧<br>2. 掌握拉臂、後引、轉腰以增強擲出的距離<br>3. 掌握瞄準並擲中定點物件或位置的動作技巧          |      |
|         | 健康及體適能                           | 學生能明白提升身體協調性(手眼協調)的重要                                                          |      |
|         | 運動相關的價值觀和態度                      | 學生能<br>1. 於活動中尊重他人的意見，互相合作及勇於嘗試<br>2. 不論比賽勝負，遵守遊戲規則<br>3. 善用及愛護所有體育器材          |      |
|         | 安全知識及實踐                          | 學生能注意周圍環境的安全，尤其在投擲前需留意四周同學的位置                                                  |      |
|         | 活動知識                             | 學生能<br>1. 認識擲的動作要點及詞彙<br>2. 認識以側身轉腰的旋轉動作以增加擲出距離的動作要點<br>3. 認識瞄準並擲中定點物件或位置的動作要點 |      |

## 示例十九：擲

|      |                                                                                                          |                                                                                                    |
|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
|      | 審美能力                                                                                                     | <p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 指出同學所展示動作的優點</li> <li>2. 欣賞同學的優美動作</li> </ol> |
| 動作概念 | ： 空間 (範圍) — 一個人空間/一般空間；空間 (路線) — 直線/曲線；空間 (方向) — 左/右、上/下；動力 (力量) — 強/弱；關係 (組織) — 一個人/雙人/小組；關係 (行動) — 遠/近 |                                                                                                    |



## 課堂目標及評估安排

| 課節重點 | 第一節                                                                                                                                                                                                   | 第二節                                                                                                       | 第三節                                                                                             | 第四節                                                                                                                 |
|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 體育技能 | <b>學生能</b><br>1. 掌握擲的動作技巧<br>2. 連貫地展示「拉臂」、「後引」、「擲出」及「跟進」的動作                                                                                                                                           | <b>學生能</b><br>1. 掌握遠距離擲的動作技巧<br>2. 以「側身及轉腰」的動作，增加擲的力度，繼而增加擲出的距離<br>3. 連貫地展示「拉臂」、「後引」、「側身及轉腰」、「擲出」及「跟進」的動作 | <b>學生能</b><br>1. 掌握遠距離擲的動作要點<br>2. 掌握拉臂、後引、轉腰以增強擲出的距離<br>3. 熟練地展示「拉臂」、「後引」、「側身及轉腰」、「擲出」及「跟進」的動作 | <b>學生能</b><br>1. 慣性地運用擲的動作<br>2. 瞄準目標，配合適當的力度及「拉臂」、「後引」、「側身及轉腰」、「擲出」及「跟進」的動作，準確地擲向目標                                |
|      | <b>學生能</b><br>1. 掌握擲的動作要點及口訣：<br>i. 後引<br>• 手臂成「L」形<br>• 把豆袋稍拉至身後<br>ii. 側身<br>• 側身，異側腳踏前<br>iii. 擲出<br>• 由上至下在身前畫出半圓<br>iv. 跟進<br>• 擲出豆袋後，手指指向目標方向，再順勢跟進至異側腳旁<br>2. 掌握擲時拉臂、後引的動作要點<br>3. 掌握擲出後手部跟進動作 | <b>學生能</b><br>1. 掌握擲（遠距離擲）的動作要點及口訣<br>2. 認識改變投擲的力度和角度以增加投擲物的距離                                            | <b>學生能</b><br>1. 掌握擲的動作要點（要點見前）<br>2. 掌握擲時拉臂、後引的動作要點<br>3. 掌握與同學互評投擲動作的方法                       | <b>學生能</b><br>1. 掌握擲的動作要點<br>2. 掌握瞄準的要點<br>i. 眼睛注視目標<br>ii. 手指指向投擲的目標方向<br>iii. 手順勢向目標方向跟進<br>3. 掌握投擲時手指指向目標以控制投擲方向 |
| 活動知識 |                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                           |                                                                                                 |                                                                                                                     |

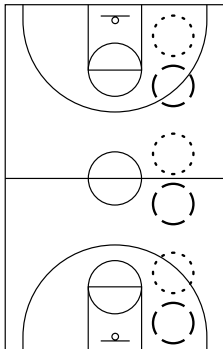
## 課堂目標及評估安排

| 課節重點     | 第一節                                                                                   | 第二節                                                                                   | 第三節                                                                                           | 第四節                                                                                     |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| * 價值觀和態度 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 尊重他人</li> <li>• 責任感</li> <li>• 關愛</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 堅毅</li> <li>• 責任感</li> <li>• 承擔精神</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 尊重他人</li> <li>• 責任感</li> <li>• 關愛</li> </ul>         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 尊重他人</li> <li>• 責任感</li> <li>• 承擔精神</li> </ul> |
| # 共通能力   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 溝通能力</li> <li>• 協作能力</li> </ul>              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 溝通能力</li> <li>• 協作能力</li> </ul>              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 溝通能力</li> <li>• 協作能力</li> <li>• 明辨性思考能力</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 溝通能力</li> <li>• 協作能力</li> </ul>                |
| 評估方法     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 教師觀察</li> <li>• 教師提問及學生回饋</li> </ul>         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 教師觀察</li> <li>• 教師提問及學生回饋</li> </ul>         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 教師觀察</li> <li>• 教師提問及學生回饋</li> <li>• 學生互評</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 教師觀察</li> <li>• 教師提問及學生回饋</li> </ul>           |

\* 價值觀和態度包括：堅毅、尊重他人、責任感、國民身份認同、承擔精神、關愛、誠信

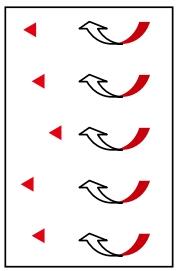
# 共通能力包括：協作能力、明辨性思考能力、解決問題能力、溝通能力、運用資訊科技能力、自我管理能力、創造力、數學能力、自學能力

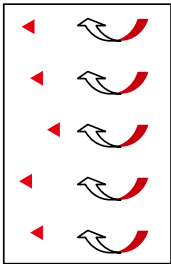
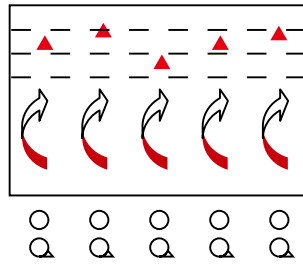
# 課堂活動安排

| 課節<br>重點 | 第一節<br>擲：拉臂、後引                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 第二節<br>擲：側身、轉腰                                                                                              | 第三節<br>擲：互評                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 第四節<br>擲：瞄準                                                                                                                                                                                                                                 |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 引入活動     | <b>模仿遊戲</b><br><b>估卡通——小精靈</b><br>1. 學生自由在籃球場走動<br>2. 聽到哨子聲，學生急停及觀察教師的動作，並立即模仿<br>註：模仿「擲」基本動作<br>i. 揮動雙臂雙手向前方及後方打圈(熱身)<br>ii. 右手(慣用手)握拳向上高舉(手臂貼耳朵作伸展)<br>iii. 拉臂<br>右手握拳(慣用手)，模仿慣用手單手持物，手臂舉起，拳頭與肩膊一樣高，手臂成直角「L」形<br>iv. 後引<br>拉臂後把右手拳頭(慣用手)稍拉至身後<br>v. 左(異側)腳踏前1步<br>vi. 拉臂及後引同時完成<br>vii. 擲<br>身體扭向異側，右手拳頭(慣用手)從上至下轉為手掌輕拍(左邊)大腿(側旁) | <b>角色模仿遊戲</b><br><b>小精靈訓練員</b><br>1. 學生自由在籃球場作跑跳步<br>2. 聽到哨子聲，學生急停及觀察教師的動作，並立即模仿<br>註：重溫「擲」的動作和口訣<br>(要點見前) | <b>如箭在弦</b><br>1. 學生手執色帶自由在籃球場走動<br>2. 學生聽到1下哨子聲急停(雙腳停)；學生聽到2下哨子聲立即轉身面向教師的方位，以擲的動作揮動色帶1次(色帶不離手)，重覆步驟一<br>註：教師在遊戲中適時提醒學生擲的要求及重溫口訣<br><b>重溫口訣</b><br><b>1. 後引</b><br>拉臂及後引<br>右手握拳(慣用手)，手臂舉起，拳頭與肩膊一樣高，手臂成直角「L」形，拉臂後把右手拳頭(慣用手)稍拉至身後<br><b>2. 側身、轉身</b><br>左(異側)腳踏前1步，配合轉腰，身體扭向異側<br><b>3. 擲出</b><br>由高至低在身前畫出半圓，模仿擲的動作，拳頭指向擲的方向 | <b>精靈訓練員正式實習</b><br>於籃球場上放置8個呼拉圈(藍，綠各4個)<br>1. 學生每人手持1個豆袋在籃球場內自由滑步，但不能走進呼拉圈內<br>2. 學生聽到哨子聲後急停，教師會指示學生 a) 繼續自由滑步；或 b) 跑到籃球場的指定邊緣，按指示瞄準指定的呼拉圈將豆袋擲進其內<br>3. 每人拾回豆袋，重覆步驟一<br>4. 遊戲共有3-4回合，最後1個回合瞄準中圈將豆袋擲進中圈，完成後點算中圈內的豆袋數量<br>(目標：約半班學生的豆袋能擲進中圈) |
|          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                          |

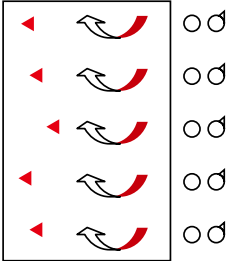
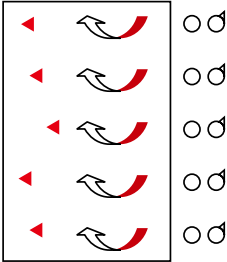


## 課堂活動安排

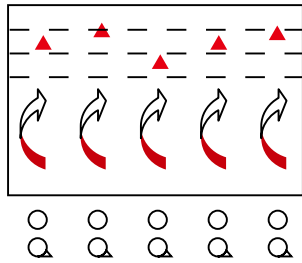
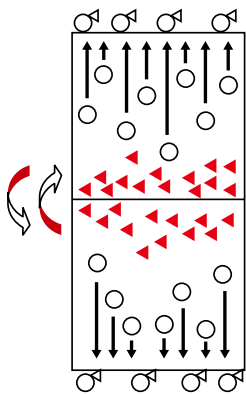
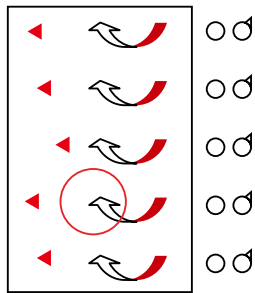
| 課節<br>重點 | 第一節<br>擲：拉臂、後引                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 第二節<br>擲：側身、轉腰                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 第三節<br>擲：互評                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 第四節<br>擲：瞄準                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 引入活動     | <p><b>4. 跟進</b><br/>身體扭向異側，右手拳頭(慣用手)從上至下轉為手掌輕拍(左邊)大腿(側旁)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 主題發展     | <p><b>擲的動作</b><br/>二人一組，每人1條色帶<br/>全班按照教師的動作要求練習</p> <p>1. 擲的動作(加入口訣)<br/><b>後引</b><br/>i. 拉臂<br/>慣用手(右手)手握色帶一端，手肘舉起與肩膊一樣高，手臂成直角「L」形<br/>ii. 後引<br/>拉臂後把色帶拉至身後，拉臂及後引同時完成</p> <p><b>側身</b><br/>異側腳踏前1步(如右手持色帶，則左腳踏前)</p> <p><b>擲出</b><br/>把色帶由高至低在身前畫出半圓，模仿擲的動作(色帶不離手)，指向擲的方向</p> <p><b>跟進</b><br/>手順勢跟進，身體扭向異側，自然垂下至異側(左)大腿旁</p> | <p><b>擲的動作(側身及轉腰強化版)</b><br/>二人一組，每組一條色帶<br/>A先作練習，B同時按照教師的動作要求，協助A完成動作(輪流練習)<br/><b>擲的動作</b><br/>1. 按口訣模仿擲的動作(色帶不離手)<br/>2. 介紹側身及轉腰<br/>教師提問學生：「如何把物件擲得更遠？」引導學生思考側身及轉腰的作用</p> <p><b>側身、轉腰(加入口訣)</b><br/>異側腳踏前1步側身，配合轉腰，使勁地高速模仿擲的動作(色帶不離手)腰部發力，身體扭向異側，以增強擲的力度</p> <p>3. 把色帶打結成「色帶球」，眼睛望向擲出的方向，加入</p> <p><b>側身、轉腰口訣</b>，向前方擲出，手順勢跟進，拾回色帶球輪流練習，盡力擲遠</p> | <p><b>鞏固擲的技巧(練習)</b><br/><b>收服小精靈</b><br/>二人一組，每人1個豆袋<br/>1. 按口訣依哨子聲順序擲出豆袋，越遠越好<br/>2. 出手需要用力，快速連貫<br/>註：引導學生將豆袋擲向一些高的物件，如校外的高樹(令學生習慣高角度瞄準)，並提示異側手(左手)可在擲的動作前指向兩點鐘方向(角度)</p>  <p>▲ 代表豆袋 ○ 代表學生</p> <p><b>學生互評</b><br/><b>(小精靈訓練員評估測試)</b><br/>二人一組，學生互評，組員每次給予同學回饋</p> | <p><b>擲的動作</b><br/>二人一組，每人1條色帶<br/>全班按照教師的動作要求練習</p> <p>1. 擲的動作(加入口訣)<br/><b>後引</b><br/>i. 拉臂<br/>慣用手(右手)手握色帶一端，手肘舉起與肩膊一樣高，手臂成直角「L」形<br/>ii. 後引<br/>拉臂後把色帶拉至身後，拉臂及後引同時完成</p> <p><b>側身</b><br/>異側腳踏前1步(如右手持色帶，則左腳踏前)</p> <p><b>擲出</b><br/>把色帶由高至低在身前畫出半圓，模仿擲的動作(色帶不離手)，指向擲的方向</p> <p><b>跟進</b><br/>手順勢跟進，身體扭向異側，自然垂下至異側(左)大腿旁</p> |

| 課節重點    | 第一節<br>擲：拉臂、後引                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 第二節<br>擲：側身、轉腰                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 第三節<br>擲：互評 | 第四節<br>擲：瞄準 |       |    |        |    |         |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |       |    |       |    |        |    |        |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------|-------|----|--------|----|---------|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|----|-------|----|--------|----|--------|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 主題發展    | <p>2. 按口訣把色帶由高至低在身<br/>前快速使力畫出半圓，模仿<br/>擲的動作 (色帶不離手)</p> <p>3. 把色帶打結成「色帶球」，<br/>眼睛望向擲出的方向，按口<br/>訣向兩點鐘方向 (角度) 擲<br/>出，拾回後輪流練習</p> <p>註：異側手 (左手) 可在擲的動<br/>作前指向兩點鐘方向 (角度)，<br/>教師在適當時間提問學生並引<br/>入擲的動作要點</p> <p>學生經過初步練習後，加入小<br/>老師角色 (A先做，B觀察，再<br/>角色交換輪流練習)，同組學生<br/>互相觀察以下重點：</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. 拉臂</li><li>2. 後引</li><li>3. 異側腳踏前一步</li><li>4. 跟進</li></ol> <p><b>擲豆袋 - 擲精靈球</b><br/>二人一組，每人1個豆袋</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. 運用所學的拉臂、後引動<br/>作，按口訣依哨子聲順序擲<br/>出豆袋，越遠越好</li><li>2. 出手需要用力，快速連貫</li></ol> <p>註：引導學生將豆袋擲向一些<br/>高的物件，如校外的高樹 (令<br/>學生習慣高角度瞄準)，並提示<br/>異側手 (左手) 可在擲的動作前<br/>指向兩點鐘方向 (角度)</p> | <p>i. 讓學生觀察色帶球的著<br/>地位置，思考側身及轉<br/>腰的作用</p> <p>ii. 引導學生運用側身及轉<br/>腰的力量以增強擲的力<br/>度和距離</p> <div></div> <p><b>擲豆袋 — 收服小精靈</b><br/>全班分六組，每人一個豆袋</p> <p>運用所學的拉臂、後引動作，<br/>按口訣配合轉腰，各組的第一<br/>個學生擲豆袋，第二個學生作<br/>小老師檢查動作要點</p> <p>其餘組員則在隊尾後方進行10<br/>次開合跳，保持運動量</p> <p>擲完後拾回豆袋，並在場的左<br/>右兩邊返回隊尾</p> <p>按豆袋的落點作評分：</p> <table><tr><td>約5至7米</td><td>1分</td></tr><tr><td>約7至9米</td><td>2分</td></tr><tr><td>約9至11米</td><td>3分</td></tr><tr><td>約11米或以上</td><td>4分</td></tr></table> <p>最後計算全組的總分，最高分<br/>的一組為勝</p> | 約5至7米       | 1分          | 約7至9米 | 2分 | 約9至11米 | 3分 | 約11米或以上 | 4分 | <p><b>動作分解：</b></p> <p><b>(1) 後引</b><br/>前臂和下臂成「L」形<br/>把豆袋稍拉至身後</p> <p><b>(2) 側身</b><br/>異側腳踏前，側身及轉腰</p> <p><b>(3) 跟進</b><br/>擲出豆袋後至異側腳旁</p> <p>註：每人投擲三次，第一次觀<br/>察後引及側身動作作評分，第<br/>二次觀察跟進動作作評分，<br/>(圈出「做到」或「未做到」)<br/>第三次觀察同學能否再次做到<br/>後引、側身及跟進動作，升級<br/>為「非常好」</p> <table><tr><td>約5至7米</td><td>1分</td></tr><tr><td>約7至9米</td><td>2分</td></tr><tr><td>約9至11米</td><td>3分</td></tr><tr><td>約11米以上</td><td>4分</td></tr></table> <p>每人投擲3次，以最高分的1次<br/>計算</p> <div></div> | 約5至7米 | 1分 | 約7至9米 | 2分 | 約9至11米 | 3分 | 約11米以上 | 4分 | <p>2. 按口訣把色帶由高至低在身<br/>前快速使力畫出半圓，模仿<br/>擲的動作 (色帶不離手)</p> <p>3. 把色帶打結成「色帶球」，<br/>眼睛望向擲出的方向，按口<br/>訣向兩點鐘方向 (角度) 擲<br/>出，拾回後輪流練習</p> <p>註：異側手 (左手) 可在擲的動<br/>作前指向兩點鐘方向 (角度)，<br/>教師在適當時間提問學生並引<br/>入擲的動作要點</p> <p>學生經過初步練習後，加入小<br/>老師角色 (A先做，B觀察，再<br/>角色交換輪流練習)，同組學<br/>生互相觀察以下重點：</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. 拉臂</li><li>2. 後引</li><li>3. 異側腳踏前一步</li><li>4. 跟進</li></ol> <p><b>擲豆袋 - 擲精靈球</b><br/>二人一組，每人一個豆袋</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. 運用所學的拉臂、後引動<br/>作，按口訣依哨子聲順序擲<br/>出豆袋，越遠越好</li><li>2. 出手需要用力，快速連貫</li></ol> <p>註：引導學生將豆袋擲向一些<br/>高的物件，如校外的高樹 (令<br/>學生習慣高角度瞄準)，並提<br/>示異側手 (左手) 可在擲的動作<br/>前指向兩點鐘方向 (角度)</p> |
|         | 約5至7米                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 1分                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |             |             |       |    |        |    |         |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |       |    |       |    |        |    |        |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 約7至9米   | 2分                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |             |             |       |    |        |    |         |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |       |    |       |    |        |    |        |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 約9至11米  | 3分                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |             |             |       |    |        |    |         |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |       |    |       |    |        |    |        |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 約11米或以上 | 4分                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |             |             |       |    |        |    |         |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |       |    |       |    |        |    |        |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 約5至7米   | 1分                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |             |             |       |    |        |    |         |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |       |    |       |    |        |    |        |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 約7至9米   | 2分                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |             |             |       |    |        |    |         |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |       |    |       |    |        |    |        |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 約9至11米  | 3分                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |             |             |       |    |        |    |         |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |       |    |       |    |        |    |        |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 約11米以上  | 4分                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |             |             |       |    |        |    |         |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |       |    |       |    |        |    |        |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

## 課堂活動安排

| 課節<br>重點 | 第一節<br>擲：拉臂、後引                                                                                                                                                                                                                     | 第二節<br>擲：側身、轉腰                                                                                                                                                                                                                                    | 第三節<br>擲：互評                                                                                                                                                                                                    | 第四節<br>擲：瞄準                                                                                                                                                                                                                   |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 主題發展     |                                                                                                                                                 | 註：<br>1. 引導學生將豆袋擲向一些高的物件，如校外的高樹（令學生習慣高度瞄準），出手需要用力，快速連貫<br>2. 引導學生比較第一節的得分，思考側身及轉腰對自己所擲的距離的作用                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                              |
| 應用活動     | <b>競技遊戲 — 收服小精靈</b><br>全班分六組，每人1個豆袋<br>運用所學的拉臂、後引動作，各組第一個學生擲豆袋，第二個學生作小老師檢查動作要點其餘組員則在隊尾後方進行10次開合跳，保持運動量<br>擲完後拾回豆袋，並在場的左右兩邊返回隊伍最後排隊<br>按豆袋的落點作評分：<br>能擲超過第一條線得1分<br>能擲超過第二條線得2分<br>能擲超過第三條線得3分<br>能擲超過第四條線得4分<br>最後計算全組的總分，最高分的一組為勝 | <b>投擲遊戲 — 訓練員大激鬥</b><br>全班分為兩組，於排球場上設一個約1.5米高的網，每邊場區地上各放置25個紙球<br>1. 聽到哨子聲開始遊戲，學生盡快拾起自己場區的紙球，向後跑回底線，再轉身擲到對方場區（紙球必須在網上通過）<br>2. 一分鐘後結束，結算場區內紙球的數目，能擲到對方場區較多的一方獲勝<br>3. 第1次遊戲後，教師引導學生如要把紙球「擲」過對方場區，必須擲得較高、較遠，並適時強調側身及轉腰，可多作讚賞和鼓勵<br>4. 如此類推，進行第2次遊戲 | <b>投擲遊戲 — 訓練員大激鬥</b><br>全班分六組，每人一個豆袋<br>各組的第一個學生擲豆袋，每次擲完後，教師留下擲得最遠的一個豆袋在原位，供其他學生作距離目標<br>學生擲完後按指示拾回豆袋（擲得最遠的學生到教師旁邊取一個新豆袋），並在場地的兩旁返回隊尾排隊，各組下一位學生繼續，看全班誰擲得最遠<br>註：教師引導學生回想擲的動作，並提問學生「如何把物件擲遠？」<br>* 留下最遠的一個豆袋在原位 | <b>收服小精靈</b><br>全班分五組，每人一個豆袋<br>1. 全班分為五組，放置五張大型體操厚墊於龍門架及圍欄旁（直豎）（須固定），在厚墊上劃分九個區域，並於每個區域貼上不同的小精靈圖案<br>學生站於約6米距離位置擲豆袋，目標是把豆袋擊中指定小精靈區域（按學生能力逐漸增加距離難度）<br>2. 留意教師的指示，順序擲向厚墊上的指定小精靈區域，拾回豆袋到隊尾排隊<br>3. 每次擲中可得1分，得分最高一組獲勝，每人有5次投擲的機會 |

# 課堂活動安排

| 課節<br>重點 | 第一節<br>擲：拉臂、後引                                                                              | 第二節<br>擲：側身、轉腰                                                                                | 第三節<br>擲：互評                                                                                                                                           | 第四節<br>擲：瞄準                                                                                                                                                                                                                                                                   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 應用活動     |          |            |                                                                      | <p><b>投擲遊戲</b></p> <p>各組員順序擲向各小精靈區域，被擲中的小精靈圖案可以被摘下，待九個小精靈圖案全被擲中摘下為完成，各人有5次投擲的機會，最快完成的一組為勝（按學生能力逐漸增加距離難度）</p> <table data-bbox="628 255 825 553"><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td></tr><tr><td>4</td><td>5</td><td>6</td></tr><tr><td>7</td><td>8</td><td>9</td></tr></table> | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|          | 1                                                                                           | 2                                                                                             | 3                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                               |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 4        | 5                                                                                           | 6                                                                                             |                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                               |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 7        | 8                                                                                           | 9                                                                                             |                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                               |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 整理活動     | <p>1. 舒緩活動</p> <p>i. 慢行深呼吸</p> <p>ii. 伸展肩膊</p> <p>2. 提問及總結要點：</p> <p>擲的動作口訣：後引、側身、擲出、跟進</p> | <p>1. 舒緩活動</p> <p>i. 慢行深呼吸</p> <p>ii. 伸展肩膊</p> <p>2. 提問及總結要點：</p> <p>擲的動作口訣：後引、側身轉腰、擲出、跟進</p> | <p>1. 舒緩活動</p> <p>i. 慢行深呼吸</p> <p>ii. 伸展肩膊</p> <p>2. 提問及總結要點：</p> <p>瞄準擲向目標的動作要點：</p> <p>i. 眼睛注視目標</p> <p>ii. 擲的時間手指指向目標方向</p> <p>iii. 手順勢向目標方向跟進</p> |                                                                                                                                                                                                                                                                               |   |   |   |   |   |   |   |   |   |

(互評表)

## 操控用具技能 — 擲

(自己) 學號：( )

班別：

(同學) 學號：( )

評估日期：

### 擲

請圈出代表圖案。



非常好



做到



未做到

#### 後引

1. 手臂成「L」形
2. 把豆袋稍拉至身後



#### 側身

1. 異側腳踏前
2. 側身及轉腰



#### 跟進

1. 擲出豆袋後
2. 手順勢跟進至異側腳旁



#### 距離

|    |        |
|----|--------|
| 1分 | 5至7米   |
| 2分 | 7至9米   |
| 3分 | 9至11米  |
| 4分 | 11米或以上 |

最佳得分：1 / 2 / 3 / 4 分  
(圈出得分)

最佳成績： \_\_\_\_\_ 米

## 示例二十：拋接膠環

|         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |        |      |
|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|------|
| 參與學校名稱： | 打鼓嶺嶺英公立學校                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |        |      |
| 啟導學校名稱： | 聖公會聖約瑟小學                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |        |      |
| 班別：     | 三年級                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 全班人數：  | 22人  |
| 單元共需教節： | 4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 每教節時間： | 40分鐘 |
| 單元主題：   | 操控用具技能——拋、接（橫拋膠環）                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |        |      |
| 學生已有知識： | 學生已有個人原地向上拋接豆袋和膠環的經驗                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |        |      |
| 單元目標：   | <p><b>體育技能</b></p> <p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 橫拋膠環至約3至4米遠的目標，並能控制拋出膠環的力量和方向</li> <li>2. 按移動路線作雙人拋接膠環</li> <li>3. 在移動中以雙手穩接同學拋來的膠環</li> <li>4. 運用拋、接的動作技巧於跑壘、隔場區和對抗遊戲中</li> </ol> <p>學生能透過跑動以增加運動量</p> <p><b>健康及體適能</b></p> <p>學生能</p> <p><b>運動相關的價值觀和態度</b></p> <p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 願意接受他人的意見，並尊重他人，在活動中互相合作</li> <li>2. 遵守遊戲規則，不論勝負，盡力完成比賽</li> <li>3. 努力不懈地學習新的體育技能</li> </ol> <p><b>安全知識及實踐</b></p> <p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 注意周圍環境的安全，拋膠環時留意四周的同學</li> <li>2. 注意個人及一般空間的運用，避免碰撞</li> </ol> |        |      |



## 示例二十：拋接膠環

|             |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-------------|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|             | <b>活動知識</b> | <p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>說出橫拋膠環的動作要點及詞彙： <ol style="list-style-type: none"> <li>持膠環一邊的腳站前，側身</li> <li>手持膠環，掌心向天，把膠環置於腰間</li> <li>由下而上拋出膠環</li> <li>拋環後，手指指向目標</li> </ol> </li> <li>說出雙手接膠環的動作要點及詞彙： <ol style="list-style-type: none"> <li>兩膝微屈</li> <li>眼望膠環</li> <li>張開雙手（置於胸前）</li> <li>穩接膠環</li> </ol> </li> <li>認識身體及手部動作於拋、接膠環配合方向移動的重要</li> <li>分辨個人及一般空間、前後移動方向的區別</li> <li>初步認識跑壘、隔場區和對抗遊戲的概念</li> </ol> |
|             | <b>審美能力</b> | <p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>欣賞同學優美的表現</li> <li>指出動作及姿勢的優劣點</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>動作概念</b> |             | 身體 (身體部分) — 慣用手/非慣用手；空間 (範圍) — 個人空間/一般空間；空間 (方向) — 前/後、左/右、上/下、逆時針                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|             |             | 動力 (力量) — 強/弱；動力 (時間) — 快/慢                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|             |             | 關係 (行動) — 遠/近；關係 (組織) — 個人/雙人/小組；                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|             |             | 遊戲概念：跑壘遊戲、對抗遊戲、隔場區遊戲                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |



## 課堂目標及評估安排

| 重點   | 第一節                                                                                                                                                                                                                    | 第二節                                                                                                                        | 第三節                                                                                                                                                                         | 第四節                                                                                                |
|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 體育技能 | <b>學生能</b><br>1. 掌握橫拋膠環的動作技巧<br>2. 拋膠環至約3米遠的目標，並能控制拋出膠環的力量和方向<br>3. 以雙手穩接同學拋來的膠環                                                                                                                                       | <b>學生能</b><br>1. 瞄準橫拋膠環至約3至4米遠的目標，並能控制拋出膠環的力量和方向<br>2. 因應目標的距離及高度，適當地調節拋膠環的力度及角度<br>3. 以雙手穩接同學拋來的膠環<br>4. 運用拋、接的動作技巧於跑壘遊戲中 | <b>學生能</b><br>1. 按移動路線作雙人拋、接膠環<br>2. 在移動中成功拋膠環至約3米遠的目標<br>3. 在移動中穩接同學拋來的膠環<br>4. 運用拋、接的動作技巧於隔場區活動中                                                                          | <b>學生能</b><br>1. 按移動路線作雙人拋、接膠環<br>2. 在移動中成功拋膠環至約3米遠的目標<br>3. 在移動中穩接同學拋來的膠環<br>4. 運用拋、接的動作技巧於對抗性活動中 |
| 活動知識 | <b>學生能</b><br>1. 說出橫拋膠環的動作要點及詞彙：<br>i. 持膠環一邊的腳站前，側身<br>ii. 手持膠環，掌心向天，把膠環置於腰間<br>iii. 由下而上拋出膠環<br>iv. 拋環後，手指指向目標<br>2. 說出雙手接膠環的動作要點及詞彙：<br>i. 兩膝微屈<br>ii. 眼望膠環<br>iii. 張開雙手（置於胸前）<br>iv. 穩接膠環<br>3. 分辨個人及一般空間、前後移動方向的區別 | <b>學生能</b><br>1. 說出橫拋膠環的動作要點及詞彙（要點見前）<br>2. 說出雙手接膠環的動作要點及詞彙（要點見前）<br>3. 初步認識跑壘遊戲概念和玩法<br>4. 分辨個人及一般空間、順、逆時針移動方向的區別         | <b>學生能</b><br>1. 說出雙人移動中拋、接膠環的動作要點及詞彙：<br>i. 兩人移動的速度(步伐)要一致<br>ii. 眼注視同伴<br>iii. 拋膠要稍微拋至同伴前進方向的前方<br>iv. 要配合對方拋來的膠環移動身體<br>2. 初步認識隔場區活動概念和玩法<br>3. 分辨個人及一般空間、前、後、左、右移動方向的區別 | <b>學生能</b><br>1. 說出雙人移動中拋、接膠環的動作要點及詞彙（要點見前）<br>2. 初步認識對抗遊戲概念                                       |

## 課堂目標及評估安排

| 課節重點     | 第一節                                                                                   | 第二節                                                                                   | 第三節                                                                                   | 第四節                                                                                   |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| * 價值觀和態度 | <ul style="list-style-type: none"> <li>堅毅</li> <li>尊重他人</li> <li>承擔精神</li> </ul>      | <ul style="list-style-type: none"> <li>責任感</li> <li>承擔精神</li> <li>誠信</li> </ul>       | <ul style="list-style-type: none"> <li>尊重他人</li> <li>責任感</li> <li>關愛</li> </ul>       | <ul style="list-style-type: none"> <li>堅毅</li> <li>責任感</li> <li>關愛</li> </ul>         |
| # 共通能力   | <ul style="list-style-type: none"> <li>溝通能力</li> <li>協作能力</li> <li>明辨性思考能力</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>溝通能力</li> <li>協作能力</li> <li>明辨性思考能力</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>溝通能力</li> <li>協作能力</li> <li>明辨性思考能力</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>溝通能力</li> <li>協作能力</li> <li>明辨性思考能力</li> </ul> |
| 評估方法     | <ul style="list-style-type: none"> <li>教師觀察</li> <li>提問</li> </ul>                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>教師觀察</li> <li>提問</li> </ul>                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>教師觀察</li> <li>提問</li> </ul>                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>教師觀察</li> <li>提問</li> </ul>                    |

\* 價值觀和態度包括：堅毅、尊重他人、責任感、國民身份認同、承擔精神、關愛、誠信

# 共通能力包括：協作能力、明辨性思考能力、解決問題能力、溝通能力、運用資訊科技能力、自我管理能力和創造力、數學能力、自學能力

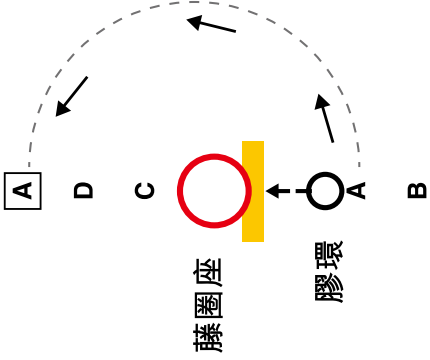
# 課堂活動安排

| 課節重點 | 第一節<br>掌握向前橫拋膠環的動作技巧                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 第二節<br>瞄準雙人拋接、跑壘遊戲                                                                                                                                                                                                                                                                   | 第三節<br>移動中拋接、隔場區遊戲                                                                                                                                                                                             | 第四節<br>移動中拋接、對抗遊戲)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 引入活動 | <b>跟隨活動</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 二人一組。A、B前後站，相距約3米，A在前、B在後，在場內空間作準備</li> <li>2. 聽到哨子聲，兩人同步移動，B跟隨A，須配合A跑步的速度、路線及方向跑</li> <li>3. 當聽到哨子聲及教師指令，二人須急停，並按指示作一個支點造型</li> </ol>                                                                                                                                   | <b>兵捉賊遊戲</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 二人一組，A作賊，B作兵。(兵)站在(賊)的後方，兩人前後相距約3米，並自由於場內空間站好作準備</li> <li>2. 聽到哨子聲，兩人同步移動。(兵)跟隨(賊)跑步的路線及方向跑</li> <li>3. (賊)運用閃避技巧嘗試擺脫(兵)；(兵)若能觸及(賊)的背部，便為勝；然後交換角色</li> </ol>                                                                  | <b>自由跑+支點造型</b><br>教師著學生在場內空間隨意跑動，聽到哨子聲作急停，作一個指定支點的身體造型<br><b>追逐遊戲</b><br>教師著在場內空間隨意跑動，當聽到指令如：「女同學捉人」，女同學便捉人，男同學則躲避。如女同學成功捉到人，被捉者需返回四周邊線外的基地                                                                   | <b>網魚遊戲</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師安排部分學生二人一組，手拉手扮作漁網，其餘學生扮作魚兒</li> <li>2. 魚兒自由在場內空間自由游動，並須躲避漁網的攔截</li> <li>3. 假若漁網成功捕獲魚兒，被捕獲的魚兒須即時變作漁網的一份子，一起捕魚</li> <li>4. 當聽到教師的哨子聲，全組學生即時急停</li> </ol>                                                                                                                                                |
|      | <b>單人橫拋膠環練習</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 二人一組，每組取一個小膠環</li> <li>2. 教師向學生示範橫拋膠環的基本動作，著學生分組討論並歸納動作要點</li> <li>3. 教師再示範動作，總結橫拋膠環的動作要點：               <ol style="list-style-type: none"> <li>i. 持膠環一邊的腳站前，側身</li> <li>ii. 手持膠環，掌心向天，把膠環置於腰間</li> <li>iii. 由下而上拋出膠環</li> <li>iv. 拋環後，手指指向目標</li> </ol> </li> </ol> | <b>複習雙人拋接膠環</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 二人一組，每組取一個小膠環</li> <li>2. 著學生示範二人拋、接膠環動作，教師引導學生思考並提問：               <ol style="list-style-type: none"> <li>i. 準備橫拋膠環時，我們應怎樣作準備？(持膠環一邊的腳站前，側身。手持膠環，掌心向天，把膠環置於腰間)</li> <li>ii. 膠環拋出的方向是怎樣？(從腰間由下而上拋出)</li> </ol> </li> </ol> | <b>雙人移動+定點拋接練習</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 兩人一組，每組取一個小膠環</li> <li>2. 兩人相距約3米，對視而站</li> <li>3. 兩人以口號「橫、橫、停拋」的移動方式，一邊滑步，一邊作定點拋接。兩人一起打數</li> <li>4. 著學生示範，教師引導學生檢視並評價學生的動作表現，並提出改善方法</li> </ol> | <b>複習雙人移動中拋接練習</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 兩人一組，每組取一個小膠環</li> <li>2. 兩人相距約3米，對視而站</li> <li>3. 兩人以口號「橫、橫、橫、拋」的移動方式，一邊滑步，一邊進行拋接</li> <li>4. 教師提示學生移動中拋、接膠環技巧：               <ol style="list-style-type: none"> <li>i. 兩人移動的速度需一致</li> <li>ii. 拋膠要稍微拋至同伴前進方向的前方</li> <li>iii. 要配合對方拋來的膠環移動身體</li> <li>iv. 按小組能力，加快拋、接的速度</li> </ol> </li> </ol> |
|      | <b>主題發展</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

## 課堂活動安排

| 課節<br>重點 | 第一節<br>掌握向前橫拋膠環的動作技巧                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 第二節<br>瞄準雙人拋接、跑壘遊戲                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 第三節<br>移動中拋接、隔場區遊戲                                                                                                                                                                                                                                                    | 第四節<br>移動中拋接、對抗遊戲) |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
| 主題發展     | <p>4. A、B輪流拋膠環至目標區域，以協作形式進行（如：A擺出準備動作或拋膠環時，B則扮演小老師的角色，評價同伴的動作，並加以提示及鼓勵，以幫助同伴掌握動作）</p> <p>5. 引導學生思考並探究拋膠環的方法：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>如何可將膠環成功拋至直線前方，而不會拋歪？（拋環後，手指指向目標）</li> <li>如何可將膠環拋得更遠？（轉動腰部，由下而上拋出環）</li> </ol> <p><b>雙人拋接膠環練習</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>二人一組，每組取一個小膠環</li> <li>著學生示範二人拋、接膠環動作，教師引導學生以動作要點檢視示範者的動作表現，並提出改善方法</li> <li>教師引導學生思考並提問： <ol style="list-style-type: none"> <li>準備橫拋膠環時，我們應怎樣作準備？（持膠環一邊的腳站前，側身。手持膠環，掌心向天，把膠環置於腰間）</li> </ol> </li> </ol> | <p>iii. 怎樣可將膠環準確地拋給同伴？（拋環後，手指指向目標）及（力度及拋出角度要適中）</p> <p>iv. 我們怎樣可以穩接拋來的膠環？</p> <p>（兩膝微屈；眼望膠環；張開雙手；穩接膠環）</p> <p>3. 兩人相隔約3米對視而站，進行對拋練習</p> <p><b>照顧學習者多樣性：增強距離練習</b></p> <p>著學生按個人的學習進展情況及能力，適當地調節拋、接膠環的距離</p> <p>（能力強者可相距4米）</p> <p>* 提示：</p> <p>當目標的距離增加，拋膠環的力度要相對地增加</p> <p><b>瞄準對拋接力練習</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>四至五人一組，每組取一個膠環</li> <li>A、B及C、D（二對二）分別站於球場左、右兩邊成一直線，並面向球場。A、B及C、D的中間擺放一台藤圈座，見前圖示</li> </ol> | <p><b>雙人移動中拋接練習</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>兩人以口號「橫、橫、拋」的移動方式，一邊滑步，一邊進行拋接</li> <li>教師提示學生移動中拋、接膠環技巧： <ol style="list-style-type: none"> <li>兩人移動的速度（步伐）要一致</li> <li>眼注視同伴</li> <li>拋膠要稍微拋至同伴前進方向的前方</li> <li>要配合對方拋來的膠環移動身體</li> </ol> </li> </ol> |                    |
|          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                       |                    |

## 課堂活動安排

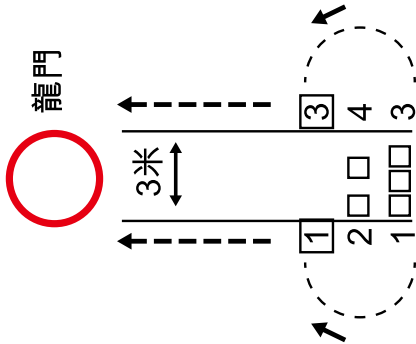
| 課節重點 | 第一節<br>掌握向前橫拋膠環的動作技巧                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 第二節<br>瞄準雙人拋接、跑壘遊戲                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 第三節<br>移動中拋接、隔場區遊戲 | 第四節<br>移動中拋接、對抗遊戲) |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|--------------------|
| 主題發展 | <p>ii. 膠環拋出的方向是怎樣？<br/>(從腰間由下而上拋出)</p> <p>iii. 怎樣可將膠環準確地拋給同伴？(拋環後，手指指向目標) 及 (力度及拋出角度要適中)</p> <p>4. 引入接膠環動作要點：<br/>提問：</p> <p>i. 我們怎樣可以穩接拋來的膠環？</p> <p>ii. 你們知道手、眼部動作有哪些地方需要配合？</p> <p><b>接膠環的動作要點：</b></p> <p>i. 兩膝微屈</p> <p>ii. 眼望膠環</p> <p>iii. 張開雙手 (置於胸前)</p> <p>iv. 穩接膠環</p> <p>5. 兩人相隔約3米對視而站，進行對拋練習，並以協作形式進行 (如：A接胸前球後，B扮演小老師的角色，檢視同伴的動作，幫助同伴掌握動作)，完成後互換角色</p> |  <p>3. A先瞄準大藤圈，將膠環拋出並穿過藤圈至C的胸前，A拋出膠環後，須立即在右邊跑往對面D的身後；C雙手接膠環，再將膠環瞄準傳至B，並於拋出膠環後在右邊跑往對面。如此類推</p> <p><b>照顧學習者多樣性：增強距離練習</b></p> <p>1. 學生可按能力挑戰瞄準拋細圈</p> <p>2. 著學生按個人的學習進展情況及能力，適當地調節拋、接膠環的距離</p> <p>* 提示：<br/>要因應目標的距離及高度，適當地調節拋膠環的力度及角度</p> |                    |                    |



# 課堂活動安排

| 課節重點 | 第一節<br>掌握向前橫拋膠環的動作技巧                                                                                                                                                                                                                                                                         | 第二節<br>瞄準雙人拋接、跑壘遊戲                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 第三節<br>移動中拋接、隔場區遊戲                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 第四節<br>移動中拋接、對抗遊戲)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 應用活動 | <p><b>拋接接力賽</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 四至五人一組，全班分5組</li> <li>2. A與B、C與D肩並肩，AB組與CD組面對面站，相距約3米</li> <li>3. A將膠環傳給C後，迅速走到D的另一旁</li> <li>4. C接膠環後，將球傳給B，再迅速走到「D」的另一旁</li> <li>5. 如此類推，沿路線前進</li> <li>6. 其中一位走到近「藤圈龍門」(見圖示)位置，作原地拋膠環</li> <li>7. 限時內，取得最多分的一組為勝</li> </ol> | <p><b>誰是多尾狐遊戲</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 四人一組，每人各取3條色帶，並置於身後</li> <li>2. A、B、C、D四人圍成矩形，矩形中心放置「目標籃」</li> <li>3. A將膠環拋向置於中心的「目標籃」，</li> </ol> <p>如成功拋中目標：</p> <p>逆時針圍繞同組組員B、C、D跑，並可自由選擇搶去其中一位組員的一條尾巴，再返回原位</p> <p>如未能成功拋中目標：</p> <p>逆時針圍繞同組組員B、C、D跑，再返回原位</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>4. 當A經過B後，B方可開始拋膠環</li> <li>5. 於指定時間內，取得最多色帶的組員為勝</li> <li>6. 教師可因應學生的能力重新調換組員</li> </ol> <p><b>如時間許可，可進行以下活動：</b></p> <p><b>跑壘遊戲</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 四人一組，A、B、C、D四人圍成矩形</li> </ol> | <p><b>隔場區對賽遊戲 (四對四/三對三)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 全班分為六隊，三至四人一隊</li> <li>2. 教師先跟學生講解隔場區遊戲玩法</li> <li>3. 全場分為三個場區，每場區內兩隊進行比賽。場區中間放一條長繩以分隔場區</li> <li>4. 一方需將膠環越過繩的上方，拋至對方場區。如能成功把膠環拋至對方的場區，對方未及接住膠環，膠環跌在地上，可得1分</li> <li>5. 如能成功接住膠環，可隨即拋向對方場區</li> <li>6. 得分最高的一隊為勝</li> <li>7. 一段時間後，同學可與對方交換隊友</li> </ol> <p>提示：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 要配合對方拋來的膠環移動身體</li> <li>• 拋向空位</li> <li>• 隊友間可互拋膠環</li> </ul> | <p><b>拋接膠環對賽 (對抗遊戲)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 全班分為六隊，三至四人一隊</li> <li>2. 全場分為三個場區，每場區內兩隊進行比賽，其中一組戴上色帶，以茲識別</li> <li>3. 每場區的底線分別擺放一座「龍門圈」</li> <li>4. 雙方於指定時間內進行比賽，比賽規則如下： <ol style="list-style-type: none"> <li>i. 持膠環者可以在原地或移動中拋出膠環，惟手持膠環不得超過3秒(必須於3秒內把膠環拋出)</li> <li>ii. 沒有持環者可隨意走動，攔截對方，惟不得拍打對方手持著的膠環</li> <li>iii. 不可派人守住「龍門圈」(見前圖示)，妨礙對方入圈得分</li> <li>iv. 必須以橫拋膠環的方式將門圈膠環拋出(從下而上)</li> <li>v. 成功將膠環入大圈者得1分；將膠環入細圈者得2分</li> <li>vi. 輸了的一方在自己的底線重新拋膠環開始</li> <li>vii. 最高分的一隊為勝</li> </ol> </li> </ol> |
|      |  <p>藤圈龍門設計1</p>                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

## 課堂活動安排

| 課節<br>重點 | 第一節<br>掌握向前橫拋膠環的動作技巧                                                                                                                                                                    | 第二節<br>瞄準雙人拋接、跑壘遊戲                                                       | 第三節<br>移動中拋接、隔場區遊戲                | 第四節<br>移動中拋接、對抗遊戲)                |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|
| 應用活動     |  <p>藤圈龍門設計2</p>  | <p>2. 「A」將膠環成功拋給B後，作逆時針方向跑；BCD進行拋接，如A跑了一圈並返回原位，及能成功接回D拋出的膠環，便為勝。如此類推</p> |                                   |                                   |
| 整理活動     | <p>1. 手和腳部伸展動作<br/>2. 提問及總結要點</p>                                                                                                                                                       | <p>1. 手和腳部伸展動作<br/>2. 提問及總結要點</p>                                        | <p>1. 手和腳部伸展動作<br/>2. 提問及總結要點</p> | <p>1. 手和腳部伸展動作<br/>2. 提問及總結要點</p> |

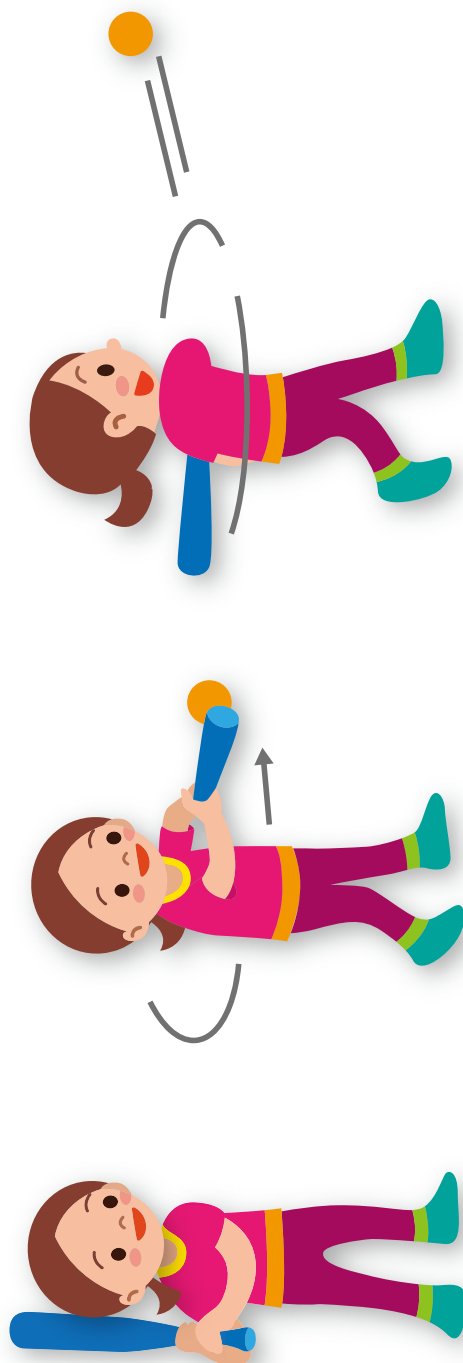


## 示例二十一：棒擊空中球

|         |                                                                                                      |        |      |
|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|------|
| 參與學校名稱： | 基督教宣道會宣基小學                                                                                           |        |      |
| 班別：     | 三年級                                                                                                  | 全班人數：  | 26人  |
| 單元共需教師： | 3                                                                                                    | 每教師時間： | 70分鐘 |
| 單元主題：   | 操控用具技能——棒擊空中球                                                                                        |        |      |
| 學生已有知識： | 學生已<br>1. 有單手持拍擊球的經驗<br>2. 有跑壘遊戲的概念                                                                  |        |      |
| 單元目標：   | <b>體育技能</b><br>學生能<br>1. 掌握棒擊空中球的動作技巧<br>2. 棒擊由同伴拋來之空中球<br>3. 棒擊空中球至5米以外<br>4. 將棒擊空中球之技巧應用於跑壘遊戲      |        |      |
|         | <b>健康及體適能</b><br>學生能<br>1. 通過遊戲建立運動與健康之間的關係<br>2. 通過來回拾球來強化心肺耐力                                      |        |      |
|         | <b>運動相關的價值觀和態度</b><br>學生能<br>1. 遵守遊戲規則，輪流參與與棒擊空中球運動<br>2. 緊守遊戲時崗位，學習承擔責任<br>3. 尊重同學在活動時的表現，並協助有困難的同學 |        |      |
|         | <b>安全知識及實踐</b><br>學生能<br>1. 注意擊球時之個人空間<br>2. 注意其他人擊球時之空間及擊出來球之方向<br>3. 適當及安全使用擊球棒                    |        |      |

## 示例二十一：棒擊空中球

|       |         |                                                |
|-------|---------|------------------------------------------------|
| 單元目標： | 活動知識    | 學生能<br>1. 認識棒擊空中球的動作要點及詞彙<br>2. 認識棒擊空中球的跑壘遊戲規則 |
|       | 審美能力    | 學生能欣賞流暢之棒擊空中球動作                                |
| 動作概念： | 空間 (範圍) | 一個人空間/一般空間；動力 (力量) — 強/弱                       |
|       | 空間 (方向) | 前/後、左/右、上/下；身體 (身體部分) — 慣用手/非慣用手               |
|       | 關係 (組織) | 一個人/雙人/小組；關係 (行動) — 遠/近                        |



## 課堂目標及評估安排

| 課節重點 | 第一節                                                                                                                                                                                                                                                              | 第二節                                                                                             | 第三節                                                                                                                                                         | 備註                                                                                                                                                                                     |
|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 體育技能 | <b>學生能</b><br>1. 掌握棒擊空中球的動作技巧<br>2. 棒擊定點球<br>3. 應用棒擊定點球的動作於遊戲中                                                                                                                                                                                                   | <b>學生能</b><br>1. 棒擊由同伴由下而上拋起之空中球<br>2. 棒擊學生由正前方3米處拋來的空中球<br>3. 應用棒擊空中球的動作於簡化跑壘遊戲中               | <b>學生能</b><br>1. 棒擊學生由正前方3米處拋來的空中球，並棒擊空中球至5米以外處<br>2. 應用棒擊空中球於跑壘遊戲中                                                                                         | <b>單元總評估於第三節進行，教師評估學生棒擊同伴拋來之空中球的技巧</b><br><b>評估準則：</b><br>準備動作 (以右手握棒為例)<br>1. 雙腳分開同肩寬<br>2. 左肩指向球擊出方向<br>3. 眼看目標<br>4. 握棒時，右手在上，左手在下，雙手掌相對握住球棒的握把處<br>5. 預備時，身體扭向異側，配合棒擊動作 (棒後引，棒頭向天) |
|      | <b>學生能</b><br>1. 認識棒擊空中球的動作要點 (以右手握棒為例)：<br>i. 雙腳分開同肩寬<br>ii. 左肩指向球擊出方向<br>iii. 眼看目標<br>iv. 握棒時，右手在上，左手在下，雙手掌相對握住球棒的握把處<br>v. 預備時，身體扭向異側，配合棒擊動作 (棒後引，棒頭向天)<br>vi. 擊球時，球棒由右至左揮動<br>vii. 擊球後，球棒順勢跟進<br>viii. 動作連貫<br>2. 認識形容棒的詞彙：棒頭、棒身、棒尾、握把處<br>3. 認識進行棒擊空中球的安全事項 | <b>學生能</b><br>1. 說出棒擊空中球的動作要點 (以右手握棒為例) (要點見前)<br>2. 說出形容棒的詞彙：棒頭、棒身、棒尾、握把處<br>3. 認識進行棒擊空中球的安全事項 | <b>學生能</b><br>1. 評估同儕的棒擊空中球的動作要點<br>2. 分辨形容棒的詞彙：棒頭、棒身、棒尾、握把處<br>3. 說出進行棒擊空中球的安全事項<br>i. 適當使用用具<br>ii. 注意個人空間<br>iii. 注意一般空間<br>iv. 拋球者的安全位置<br>4. 認識跑壘遊戲的規則 | <b>擊球動作</b><br>1. 擊球時，球棒由右至左揮動<br>2. 雙手伸直擊中來球<br>3. 擊球點於正前方<br>4. 以棒身擊中來球<br>5. 擊球後，球棒順勢跟進<br>6. 動作連貫                                                                                  |
| 活動知識 | 1. 適當使用用具<br>2. 注意個人空間及一般空間                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                 |                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                        |

## 課堂目標及評估安排

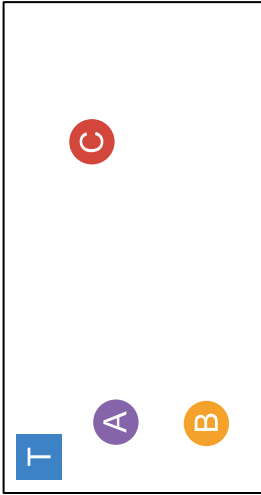
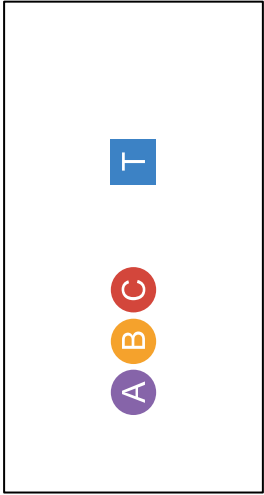
| 課節重點     | 第一節                                                                                         | 第二節                                                                                         | 第三節                                                                                                    | 備註 |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| * 價值觀和態度 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 尊重他人</li> <li>• 責任感</li> <li>• 承擔精神</li> </ul>     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 堅毅</li> <li>• 承擔精神</li> <li>• 誠信</li> </ul>        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 尊重他人</li> <li>• 責任感</li> <li>• 承擔精神</li> </ul>                |    |
| # 共通能力   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 協作能力</li> <li>• 溝通能力</li> <li>• 明辨性思考能力</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 協作能力</li> <li>• 溝通能力</li> <li>• 明辨性思考能力</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 協作能力</li> <li>• 溝通能力</li> <li>• 明辨性思考能力</li> </ul>            |    |
| 評估方法     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 教師觀察</li> <li>• 提問</li> </ul>                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 教師觀察</li> <li>• 提問</li> </ul>                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 教師觀察</li> <li>• 提問</li> <li>• 同儕互評</li> <li>• 教師評估</li> </ul> |    |

\* 價值觀和態度包括：堅毅、尊重他人、責任感、國民身份認同、承擔精神、關愛、誠信

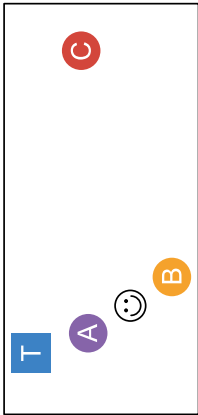
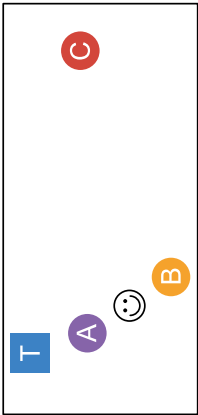
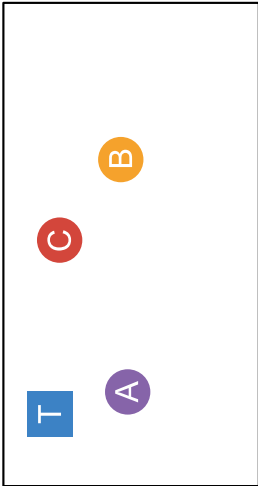
# 共通能力包括：協作能力、明辨性思考能力、解決問題能力、溝通能力、運用資訊科技能力、自我管理能力、創造力、數學能力、自學能力

# 課堂活動安排

| 課節重點 | 第一節                                                                                                                                                                                                                                                           | 第二節                                                                                                                                                                                                 | 第三節                                                                                                                                                                                                       |
|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 引入活動 | <p><b>1. 找出我空間</b><br/>學生在一般空間內以跑跳步方式自由移動，當教師哨子一響，在五秒內找出一個個人空間（學生之間最少相隔兩隻手距離），成功者可作原地開合跳5下，失敗者作雙腳原地前後左右跳5下</p> <p><b>2. 找出我空間加強版</b><br/>每位學生分發海綿棒1枝，先解釋適當使用用具之要求，同樣安排學生在一般空間內以跑跳步自由移動，當教師哨子一響，在5秒內找出一個人空間（學生之間最少相隔一隻手加1枝海綿棒距離），成功的可作原地開合跳5下的作雙腳原地前後左右跳5下</p> | <p><b>1. 拋接練習</b><br/>每位學生取1個海綿球，在一般空間內自由以踏跳步移動，當老師哨子一響，在5秒內找出一個人空間（學生之間最少相隔2隻手距離），原地單手拋接球，成功者可作原地單膝跪單手拋接球，失敗者再作原地單手拋接球。完成後再作踏跳步移動待下一次哨子聲</p> <p><b>2. 棒棒拍球</b><br/>每位學生取1枝海綿棒及1個海綿球，嘗試以棒代手進行拍球</p> | <p><b>1. 棒棒拍球</b><br/>每位學生取1枝海綿棒及1個海綿球，嘗試以棒作手進行拍球</p> <p><b>2. 找出我空間加強版</b><br/>每位學生分發海綿棒1枝，先解釋適當使用用具之要求，同樣安排學生在一般空間內以跑跳步方式自由移動，當教師哨子一響，在5秒內找出一個人空間（學生之間最少相隔一隻手加1枝海綿棒距離），成功的可作原地開合跳5下，失敗的作雙腳原地前後左右跳5下</p> |
| 主題發展 | <p><b>活動一：揮動海綿棒 (見附圖)</b><br/>1. 介紹形容棒的詞彙：棒頭、棒身、棒尾、握把處及教授握棒技巧 (以右手握棒為例)，右手在上，左手在下，雙手掌相對握住球棒的握把處<br/>2. 學生找出個人空間 (學生之間最少相隔一隻手加1枝海綿棒距離) 面向相同方向<br/>3. <b>第一下哨子聲作準備動作</b><br/>準備動作 (以右手握棒為例)<br/>i. 雙腳分開同肩寬<br/>ii. 左肩指向球擊出方向<br/>iii. 眼看目標 (向前)</p>             | <p><b>活動二：揮棒擊足球/手球/海綿球 (球由下而上) (見附圖)</b><br/>三人一組 (A、B和C)，分別作以下動作，一位擊球，另一位作小老師觀察同伴及拋球，並提示其動作要點，第三位拾回用球。(拋球者與擊球者平行，拋球由下而上) 完成後三人輪流互換角色<br/>1. A作擊球手，B單膝跪協助拋球，並提示其動作要點，C拾回用球。每人擊球3次，完成後三人輪流互換角色</p>   | <p><b>自評及互評 (棒擊空中球至5米以外處)</b><br/>1. 教師派發評估表及文具<br/>2. 學生填寫好一般資料後先自行評估自己各項動作表現<br/>3. 三人一組 (A、B和C)，以B評A，C評B，A評C的模式進行互評<br/>4. A先做棒擊空中球動作，B評估A，C負責拋海綿球<br/>5. 每人擊球三次，第一、二次評估者須提醒學生互評表上的動作要點，並加以鼓勵</p>      |

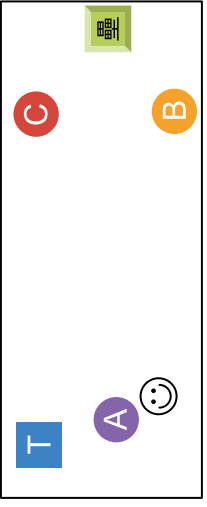
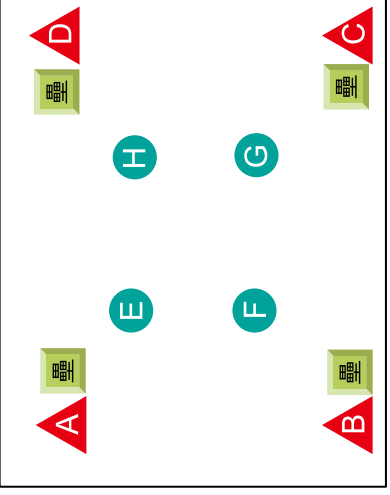
| 重點   | 第一節                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 第二節                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 第三節                                                                                                                                                                                                    |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 主題發展 | <p>iv. 握棒時，右手在上，左手在下，雙手掌相對握住球棒的握把處</p> <p>v. 預備時，身體扭向異側，配合棒擊動作 (棒後引，棒頭向天)</p> <p><b>4. 第二下哨子聲作擊球動作</b></p> <p>擊球動作</p> <p>i. 擊球時，球棒由右至左揮動</p> <p>ii. 雙手伸直擊中來球</p> <p>iii. 擊球點於正前方</p> <p>iv. 以棒身擊中來球</p> <p>v. 擊球後，球棒順勢跟進</p> <p>vi. 動作連貫</p> <p><b>活動二：棒擊定點球 (見附圖) (由大球開始，到學生熟練後，再給1個較小的球)</b></p> <p>(足球&gt;手球&gt;海綿球)</p> <p>三人一組 (A、B和C)，分別作以下動作，一位擊球，另一位作小老師觀察同伴的動作，並提示其動作要點，第三位拾回用球。完成後三人輪流交換角色</p> <p>1. A作擊球手，B作小老師觀察同伴的動作，並提示其動作要點，C拾回用球。每人擊球三次，完成後三人輪流交換角色</p> <p>2. A棒擊定點球，先以慢動作模擬棒擊定點球的動作要點，再嘗試以正常速度進行擊球</p> <p>3. B與A保持安全距離 (學生之間最少相隔一隻手加1枝海綿棒距離)，以小老師身份指導學生棒擊定點球的動作要點，同時負責拾球者的安全，發出拾球指示</p> | <p>2. B與A保持安全距離 (學生之間最少相隔一隻手加一枝海綿棒距離) 小老師觀察同伴及拋球，並提示其動作要點，同時負責拾球者的安全，發出拾球指示</p> <p>3. C聽取指示，待A擊出球後，按小老師指示拾回用球。待技巧熟習後才按能力，逐漸將足球轉用手球，再轉用海綿球</p>  <p><b>活動二：揮棒擊足球/手球/海綿球 (球由正前方拋出) (見附圖)</b></p> <p>三人一組 (A、B和C)，分別作以下動作，一位擊球，另一位作小老師觀察同伴及拋球，並提示其動作要點，第三位拾回用球。(拋球者站於擊球者前方，球由下而上正面拋出) 完成後三人輪流交換角色</p> <p>1. A作擊球手，B作協助拋球，並提示其動作要點，C拾回用球。每人擊球3次，完成後三人輪流交換角色</p> | <p>6. A擊球後，把棒交給B，然後作好拋球準備，C則作小老師並評核B學生，完成後交換角色。(即C擊球，B拋球，A作小老師並評核學生) 完成後三人一組，討論棒擊空中球動作</p> <p><b>教師同時與學生進行評估</b></p>  |
|      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                        |

# 課堂活動安排

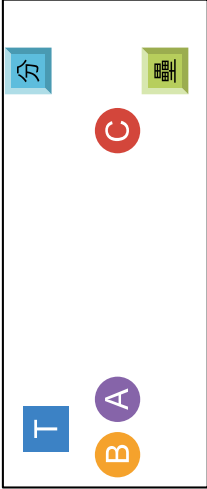
| 重點                 | 第一節                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 第二節                                                                                                                                                                                                                              | 第三節 |
|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <p><b>主題發展</b></p> | <p>4. C聽取指示，待A擊出球後，按小老師指示拾回用球</p> <p>5. 待技巧熟習後才按能力，逐漸加大擊球的力度及拉遠彼此相隔的距離</p>  <p>☺ 由紙盒及飛碟組成<br/>T 代表教師<br/>A、B、C 代表學生</p> <p><b>主題發展三：三連擊 (見附圖)</b><br/>玩法與棒擊定點球相同，三人的工作崗位相同。擊球者有連續3次棒擊的機會，足球得1分，手球2分，海綿球3分。如能擊出足球，可轉為手球，最後為海綿球。每人有連續擊球3次的機會，如未能擊出，需使用相同大小的球再擊1次，3次擊球後，到下一位學生。一個循環結束，得分最高者為勝，勝方可自選一項體適能訓練動作，三人一同參與訓練動作5次</p>  | <p>2. B與A保持安全距離 (學生之間最少相隔一隻手加1枝海綿棒距離) 小老師觀察同伴及拋球，並提示其動作要點，同時負責拾球者的安全，發出拾球指示</p> <p>3. C聽取指示，待A擊出球後，按小老師指示拾回用球。待技巧熟習後才按能力，逐漸將足球轉用手球，再轉用海綿球</p>  |     |



# 課堂活動安排

| 課節重點 | 第一節                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 第二節                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 第三節                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 應用活動 | <p><b>應用活動一：棒擊射門遊戲 (見附圖)</b></p> <p>三人一組 (A、B和C)，A當擊球手，B當守門員、C作計分員，A擊球5次，當作射門，球越過守門員作入球，每入一球得1分，完成後輪流互換角色，得分較高者為勝</p>  <p><b>應用活動二：搶壘遊戲 (見附圖)</b></p> <p>三人一組 (A、B和C)，A當擊球手，擊出定點的海綿球後，跑向「壘」(用飛碟作記號)，以身體任何一部分觸及「壘」並較防守的B和C為快即得分。B和C作防守(自由走動)，拾回A擊出的海綿球，並放回飛碟上，作成功防守論</p>  | <p><b>應用活動一：搶壘遊戲 (見附圖)</b></p> <p>三人一組 (A、B和C)，A當擊球手，擊出拋來之海綿球後，跑向「壘」(用飛碟作記號)，以身體任何一部分觸及「壘」並較防守的B和C為快即得一分。B和C作防守，拾回A擊出的海綿球，並放回飛碟上，作成功防守論</p>  <p><b>應用活動二：簡化走壘遊戲 (見附圖)</b></p> <p>三人一組 (A、B和C)，A當第一位擊球手，B當第二位擊球手，C作拋球手。C在正前方3米處將球拋出，當球被擊出，立即將球拾回，並帶到「壘」作防守。A擊出海綿球後，跑向「壘」(用飛碟作記號) 以身體任何一部分觸及「壘」，並較防守的C拾回A擊出的海綿球為快，即作成功得1分。第2次由B擊球，B擊球後，跑向「壘」(用飛碟作記號)，以身體任何一部分觸及「壘」並較防守的C拾回B擊出的海綿球為快，即作成功得1分。當B擊球時，A同時跑到得分壘，跑越得分壘亦可得1分。完成後三人輪流互換角色</p> | <p><b>跑壘遊戲 (見附圖)</b></p> <p>全班分四組，每組八人，四人於正方形(擊球區) 站立，輪候作握棒擊空中球。(次序為ABCD)，E於(投球區)，FGH作防守(自由分佈)，E拋出海綿球後，A擊出來球後把棒放於地上，跑向下一個「壘」。如較防守為先得1分。EFGH作防守，以最快速度將球送回「壘」。B位置學生跑至球落點並拾球後跑壘，各人逆時針跑壘，若擊中，每人跑兩個壘；未擊中，每人跑一個壘，跑至下一個壘排在最後，遊戲繼續</p>  |

## 課堂活動安排

| 課節<br>重點 | 第一節                   | 第二節                                                                                | 第三節                   |
|----------|-----------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| 應用活動     |                       |  |                       |
| 整理活動     | 1. 整理活動<br>2. 提問及總結要點 | 1. 整理活動<br>2. 提問及總結要點                                                              | 1. 整理活動<br>2. 提問及總結要點 |

## (同儕互評及自評表)

## 操控用具技能——棒擊空中球

(運動員) 姓名：\_\_\_\_\_ 自己

班別：3 ( ) 班

(小老師) 姓名：\_\_\_\_\_ 同學

日期：\_\_\_\_\_

| 評估項目及準則                        | 同儕互評                                                                                |                                                                                     |                                                                                   | 學生自評                                                                              |                                                                                   |                                                                                   |
|--------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
|                                | 做得非常好                                                                               | 做得好                                                                                 | 繼續努力                                                                              | 做得非常好                                                                             | 做得好                                                                               | 繼續努力                                                                              |
| 技能：棒擊空中球 (用海綿棒)<br>(以右手握棒為例)   |  |  |  |  |  |  |
| 1. 將棒後引(以左手拉、右手推的方法揮動球棒)       |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |
| 2. 身體扭向異側，配合擊球動作               |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |
| 3. 於左腳前方擊球                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |
| 4. 擊中球後，手肘向左前方伸直，<br>球棒揮動至左肩外側 |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |
| 5. 動作連貫                        |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |
| <b>態度</b>                      |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |
| 6. 能認真地完成所有項目                  | 非常認真                                                                                | 認真                                                                                  | 頗認真                                                                               | 非常認真                                                                              | 認真                                                                                | 頗認真                                                                               |

7. 請跟同(評估者)一起討論你們的評審結果

家長簽署：\_\_\_\_\_

8. 家長鼓勵的說話：\_\_\_\_\_

(教師評估表)

## 操控用具技能 — 棒擊空中球 (用海綿棒)

學生姓名：\_\_\_\_\_

班別：3 ( ) 班

日期：\_\_\_\_\_

| 評估項目及準則                            | 學生表現*        |             |              |              |
|------------------------------------|--------------|-------------|--------------|--------------|
| 技能：棒擊空中球 (用海綿棒)                    | 完全掌握<br>(3分) | 已掌握<br>(2分) | 部分掌握<br>(1分) | 未能掌握<br>(0分) |
| 1. 將棒後引                            |              |             |              |              |
| 2. 身體扭向異側，配合擊球動作                   |              |             |              |              |
| 3. 於左腳前方擊球                         |              |             |              |              |
| 4. 擊中球後，手肘向左/右前方伸直，<br>球棒揮動至左/右肩外側 |              |             |              |              |
| 5. 動作連貫                            |              |             |              |              |
| 價值觀和態度                             | 完全掌握<br>(3分) | 已掌握<br>(2分) | 部分掌握<br>(1分) | 未能掌握<br>(0分) |
| 1. 在活動中接受自己和同伴的失誤，<br>樂於嘗試         |              |             |              |              |
| 2. 欣賞及多讚賞別人                        |              |             |              |              |
| 3. 進行比賽時，學習互相合作及體育精神               |              |             |              |              |
| 4. 透過練習及活動，有尊重他人及<br>勇於承擔的態度       |              |             |              |              |

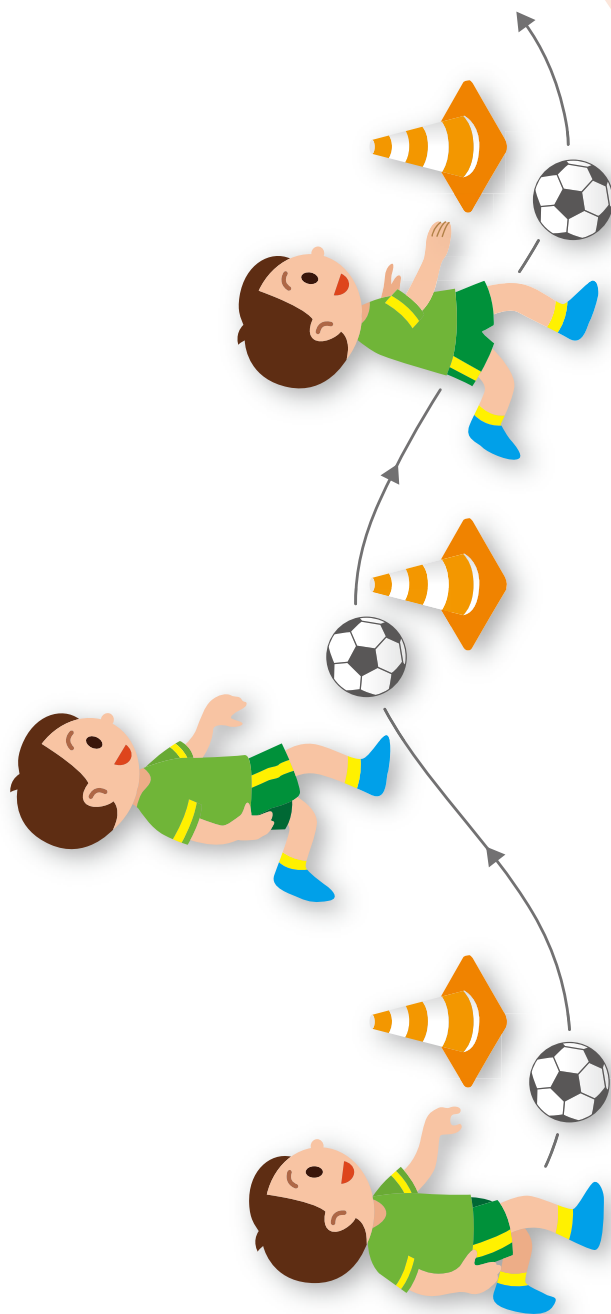
\* 備註：請在合適的方格內加上「✓」。

## 示例二十二：腳運球

|         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |        |      |
|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|------|
| 參與學校名稱： | 香港教育大學賽馬會小學                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |        |      |
| 班別：     | 三年級                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 全班人數：  | 27人  |
| 單元共需教節： | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 每教節時間： | 70分鐘 |
| 單元主題：   | 操控用具技能 — 腳運球                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |        |      |
| 學生已有知識： | 學生已掌握滾球控停技能                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |        |      |
| 單元目標：   | <p><b>體育技能</b></p> <p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 掌握腳運球的動作技巧，並能以不同速度進行運球</li> <li>2. 於進行腳運球時，將球控制於一、兩步範圍內，並能抬頭向前運球</li> <li>3. 以腳內側轉變方向運球，以避開障礙物或搶球者</li> <li>4. 沿指定路線前進</li> <li>5. 以腳底控停滾球</li> </ol> <p><b>健康及體適能</b></p> <p>學生能透過跑動活動來增加運動量</p> <p><b>運動相關的價值觀和態度</b></p> <p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 細心觀察，並對同伴的動作有善意的回應</li> <li>2. 接受同伴意見，互相提點</li> <li>3. 在比賽中互相鼓勵</li> </ol> <p><b>安全知識及實踐</b></p> <p>學生能注意周圍環境的安全，並小心身邊的滾球，免生意外</p> |        |      |

## 示例二十二：腳運球

|             |                                                      |                                                                                                                                                                                      |
|-------------|------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|             | <b>活動知識</b>                                          | <p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識腳運球的動作要點及詞彙</li> <li>2. 分辨腳背、腳底、腳內側及腳前掌的位置</li> <li>3. 說出力量大小會影響球的滾動速度</li> <li>4. 說出踢向球的右方，可使球向左移動；踢向球的左方，可使球向右移動</li> </ol> |
|             |                                                      | <p>學生能分辨同學的腳運球動作的表現</p>                                                                                                                                                              |
| <b>動作概念</b> | <b>審美能力</b>                                          |                                                                                                                                                                                      |
|             | 空間 (範圍) — 一個人空間/一般空間；動力 (動態) — 自由/限制；空間 (路線) — 直/曲   |                                                                                                                                                                                      |
|             | 空間 (方向) — 前/後、左/右；身體 (身體部分) — 慣用腳/非慣用腳、腳背、腳底、腳內側及腳前掌 |                                                                                                                                                                                      |
|             | 關係 (組織) — 一個人/雙人/小組；動力 (時間) — 快/慢                    |                                                                                                                                                                                      |



## 課堂目標及評估安排

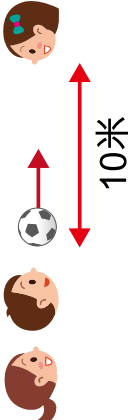
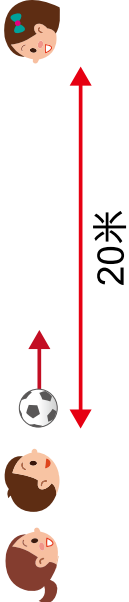
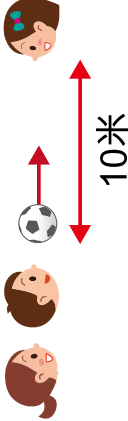
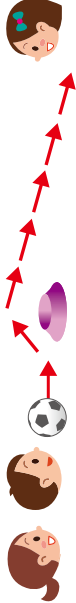
| 課節重點     | 第一節 (70分鐘)                                                                                                                                                   | 第二節 (70分鐘)                                                                                                                |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 體育技能     | <b>學生能</b><br>1. 掌握腳運球的動作技巧，並能以不同速度進行直線運球<br>2. 於進行腳運球時，將球控制於一、兩步範圍內，並能抬頭向前運球<br>3. 以腳底控停滾球                                                                  | <b>學生能</b><br>1. 掌握腳運球的動作技巧，並能以不同速度進行直、曲線運球<br>2. 以腳內側轉變方向運球，以避開障礙物或搶球者<br>3. 沿指定路線前進<br>4. 於進行腳運球時，將球控制於一、兩步範圍內，並能抬頭向前運球 |
| 活動知識     | <b>學生能</b><br>1. 認識腳運球的動作要點及詞彙：<br>i. 將球控制於一、兩步範圍內<br>ii. 抬頭向前望<br>iii. 沒有停頓<br>iv. 沿指定路線前進<br>2. 分辨腳背及腳前掌的位置<br>3. 說出腳背踢向球的後方才能讓球向前滾動<br>4. 說出力量大小會影響球的滾動速度 | <b>學生能</b><br>1. 分辨腳內側的位置<br>2. 說出踢向球的右方，可使球向左移動；踢向球的左方，可使球向右移動                                                           |
| * 價值觀和態度 | <ul style="list-style-type: none"> <li>堅毅</li> <li>尊重他人</li> <li>承擔精神</li> </ul>                                                                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>尊重他人</li> <li>責任感</li> <li>關愛</li> </ul>                                           |
| # 共通能力   | <ul style="list-style-type: none"> <li>明辨性思考能力</li> <li>協作能力</li> </ul>                                                                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>明辨性思考能力</li> <li>協作能力</li> </ul>                                                   |
| 評估方法     | <ul style="list-style-type: none"> <li>學生口頭互評</li> <li>教師觀察及提問</li> </ul>                                                                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>學生口頭互評</li> <li>教師觀察及提問</li> </ul>                                                 |

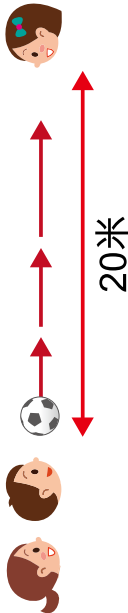
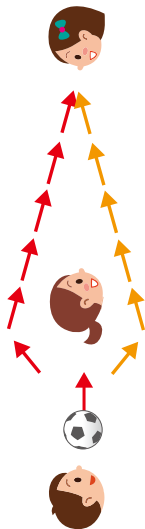
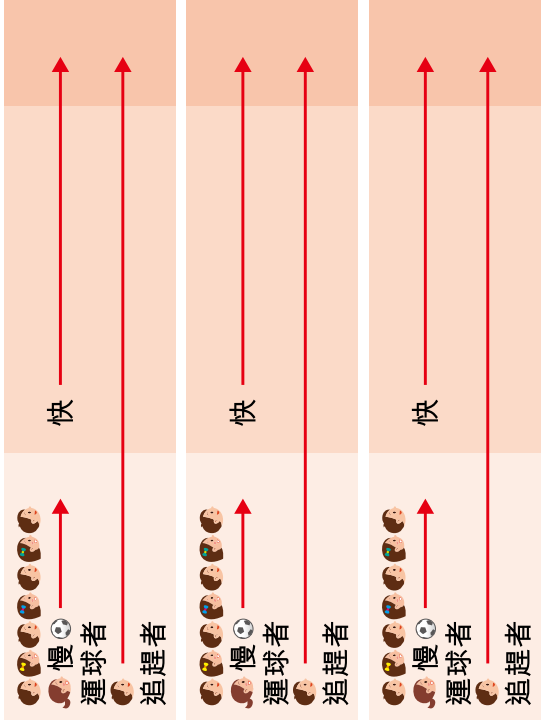
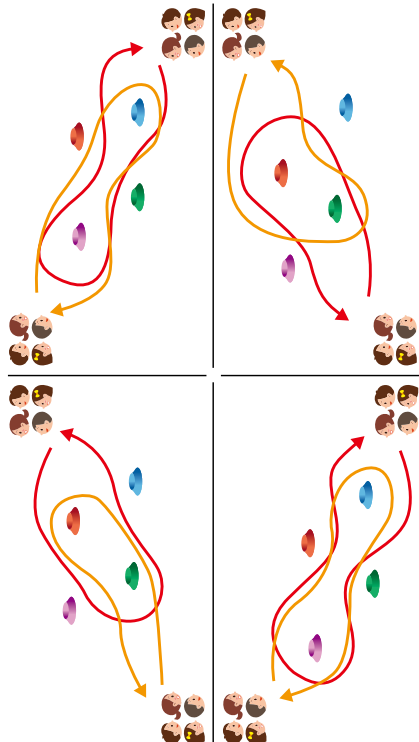
\* 價值觀和態度包括：堅毅、尊重他人、責任感、國民身份認同、承擔精神、關愛、誠信

# 共通能力包括：協作能力、明辨性思考能力、解決問題能力、溝通能力、運用資訊科技能力、自我管理能力、創造力、數學能力、自學能力

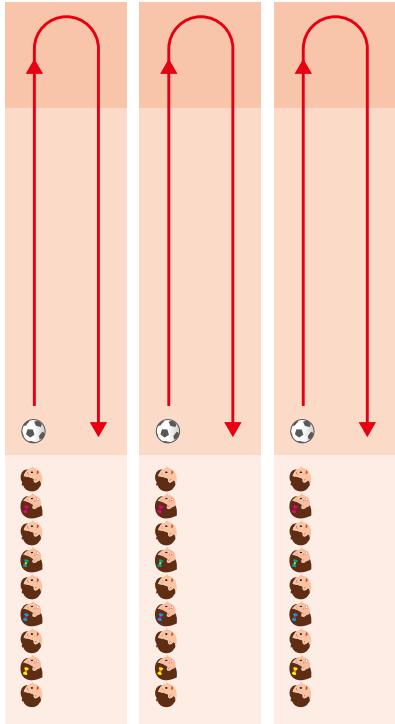
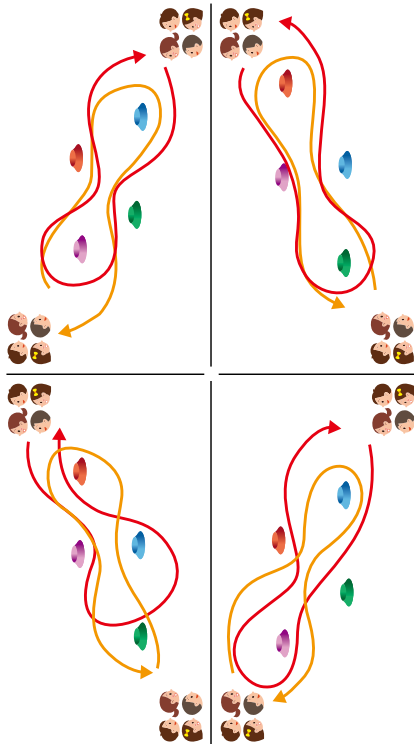


# 課堂活動安排

| 重點   | 課節                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 第一節                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 第二節 |
|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 引入活動 | 組合遊戲：學生自由跑，直至教師叫停，並根據教師說的數字組合成組，最後是以三人一組坐下<br>滾球控停：以剛才組成的組別，繼續自由跑，教師叫停，找回組員把球滾向組員，組員以腳停球                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <p><b>球感練習一：</b>用半個籃球場，三人一組，每組一個足球，一人自由以腳運球，其他二人跟他後面跑。聽到哨聲，轉換成第二個人運球</p> <p><b>球感練習二：</b>繼續剛才的練習，但哨聲一響，跟着教師指定的動作10次(左右腳來回踢球)後，才轉人運球</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |     |
| 主題發展 | <p><b>直線運球練習一：腳背運球 (慢速)</b></p> <p>三人一組，二人站一方，其中一人與他相距約10米，相對而站。二人中其中一人以腳背慢速運球至對面，以腳底停球，交給組員，組員運球回對面，如此類推。沒有運球的組員注意運球者是否使用腳背運球。(中途找表現好的學生作示範，並修正學生動作)</p> <p>場地分佈：</p>  <p>小結及回饋：直線運球時，頭抬起，以腳背運球</p> <p><b>直線運球練習二：腳背運球 (快速)</b></p> <p>三人一組，二人站一方，其中一人與他相距約20米，相對而站。二人中其中一人以腳背快速運球至對面，以腳底停球，交給組員，組員運球回對面，如此類推。(中途找表現好的學生作示範，並修正學生動作)</p> <p>場地分佈：</p>  <p>小結：運球時注意球要控制於一、兩步範圍內</p> | <p><b>重溫腳背直線運球</b></p> <p>三人一組，二人站一方，其中一人與他相距約10米，相對而站。二人中其中一人以腳背慢速運球至對面，以腳底停球，交給組員，組員運球回對面</p> <p>場地分佈：</p>  <p><b>運球轉左練習 (慢速)</b> 三人一組，一人直線運球，遇到障礙物向左轉向避開，並運到隊友前把球交到隊友。(中途找表現好的學生作示範，並修正學生動作)</p> <p>場地分佈：</p>  <p><b>運球轉右練習 (慢速)</b></p> <p>三人一組，一人直線運球，遇到障礙物向右轉向避開，並運到隊友前把球交到隊友</p> <p>場地分佈：</p>  |     |

| 課節重點 | 第一節                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 第二節                                                                                                                                                                                                                                                        |
|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 主題發展 | <p><b>直線運球練習三：腳背運球 (先慢後快)</b></p> <p>三人一組，二人站一方，其中一人與他相距約20米，相對而站。二人中其中一人以腳背慢慢運球，聽到教師哨聲便加速前進，再以腳底停球，交給組員，組員以同樣方式運球回對面，如此類推。(中途找表現好的學生作示範，並修正學生動作)</p> <p>場地分佈：</p>  <p>小結：力量大小影響球的滾動速度</p> <p><b>學生口頭互評</b></p> | <p><b>運球避人練習</b></p> <p>三人一組，一人直線運球，遇到中間組員向左或右轉向避開，並運到隊友前把球交到隊友，自己則跑回中間做防守(中途找做得好學生作示範，並修正學生動作)</p> <p>場地分佈：</p>  <p>小結：<br/>抬頭向前運球，運用腳內側踢向球的右方，令球向左移動，而踢向球的左方，令球向右移動</p> |
| 應用活動 | <p><b>追趕運球</b></p> <p>九人一組，排一直線隊，一人先慢慢運球，運球至指定區域加速，同時排在後面的組員不需運球，以跑步方式進行追趕。運球者在跑步者先到達終點及踏停皮球為勝，否則便算輸</p> <p>場地分佈：</p>                                                                                          | <p><b>單對單穿越障礙運球比賽</b></p> <p>將全班分為八組，每組約三至四人，進行1對1的運球比賽。(比賽前先讓學生練習)每組在場地的對角排隊，每組排第1位的學生聽到哨聲後，以最快速度穿越所有的障礙區，回到自己的隊伍，先回到隊伍的為勝。(組員贏了，說Yes；組員輸了，說加油)</p> <p>場地分佈：</p>       |

# 課堂活動安排

| 課節重點 | 第一節                                                                                                                                                                                                         | 第二節                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 應用活動 | <p><b>隊際運球接力比賽</b></p> <p>九人一組，每組一個皮球。當教師吹響哨子，左方持球同學以最快的速度運球至右方，踏停，再運球回左方，直至九名球員均運了1次球為完結，最先完成及坐下舉手的為勝</p> <p>場地分佈：</p>  | <p><b>單對單穿越障礙運球接力比賽</b></p> <p>將全班分為八組，每組約三至四人，進行隊際運球比賽。每組在場地的對角排隊，聽到哨聲後，其中一位以最快的速度運球穿越所有的障礙區，回到自己的隊伍，然後把球交給組員，再做以上的動作，所有組員完成1次，先回到隊伍的為勝。教師可以根據結果轉換小組。(組員贏了，說Yes；組員輸了，說加油)</p> <p>場地分佈：</p>  |
|      | <p><b>整理活動</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 舒緩活動</li> <li>2. 提問及總結要點</li> </ol>                                                                                                            | <p><b>整理活動</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 舒緩活動</li> <li>2. 提問及總結要點</li> </ol>                                                                                                                                                                              |

## 示例二十三：踢毽子

|         |                                 |                                                                                                          |      |
|---------|---------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 參與學校名稱： | 宣道會葉紹蔭紀念小學                      |                                                                                                          |      |
| 啟導學校名稱： | 潮陽百欣小學                          |                                                                                                          |      |
| 班別：     | 三年級                             | 全班人數：                                                                                                    | 24人  |
| 單元共需教節： | 4                               | 每教節時間：                                                                                                   | 40分鐘 |
| 單元主題：   | 操控用具技能——踢毽子                     |                                                                                                          |      |
| 學生已有知識： | 學生已<br>1. 有拋接豆袋的經驗<br>2. 有踢球的經驗 |                                                                                                          |      |
| 單元目標：   | 體育技能                            | 學生能<br>1. 原地運用膝部、腳內側及腳背將毽子向上踢起<br>2. 原地以腳背將毽子踢至約3米遠的目標區域<br>3. 原地以腳背把毽子踢過1.5米高的目標區域<br>4. 以腳背踢毽子向指定目標或方向 |      |
|         | 健康及體適能                          | 學生能透過體能活動，明白身體協調性的重要                                                                                     |      |
|         | 運動相關的價值觀和態度                     | 學生能<br>1. 主動協助並提示同伴動作要點，幫助有需要的同學<br>2. 虛心接受同學的意見<br>3. 欣賞及讚賞別人<br>4. 於活動中尊重他人、互相合作及勇於承擔<br>5. 欣賞中國人發明了足毽 |      |
|         | 安全知識及實踐                         | 學生能注意周圍環境的安全                                                                                             |      |
|         | 活動知識                            | 學生能<br>1. 認識踢毽子的動作要點及詞彙<br>2. 認識個人及一般空間、前後移動的方向                                                          |      |

## 示例二十三：踢毽子

|      |                                        |                                                                                                                       |
|------|----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|      | 審美能力                                   | <p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 指出同學所展示動作的優劣點</li> <li>2. 通過觀察和評價各類型動作，提升同學對優美事物的敏銳感覺</li> </ol> |
| 動作概念 | ：空間 (範圍) — 個人空間/一般空間；空間 (方向) — 左/右、上/下 |                                                                                                                       |
|      | 動力 (力量) — 強/弱；空間 (伸展) — 遠/近            |                                                                                                                       |
|      | 關係 (組織) — 個人/雙人/小組；關係 (行動) — 遠/近       |                                                                                                                       |

## 課堂目標及評估安排

| 課節重點            | 第一節                                                                                                                                         | 第二節                                                                                                             | 第三節                                                                                | 第四節                                                                                   |
|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>體育技能</b>     | <b>學生能</b><br>1. 用正確姿勢握毽、放毽及接回毽子<br>2. 掌握踢毽子的時間<br>3. 用腳將毽子向上踢起                                                                             | <b>學生能</b><br>1. 原地以腳背將毽子踢到3米以外的目標區域                                                                            | <b>學生能</b><br>1. 原地以腳背把毽子踢過1.5米高的障礙物<br>2. 於遊戲中運用腳背把毽子踢向對方場區                       | <b>學生能</b><br>1. 原地以腳背將毽子踢到指定方向<br>2. 於遊戲中運用腳背把毽子踢向對方場區                               |
| <b>活動知識</b>     | <b>學生能</b><br>1. 掌握保護及握毽子的方法：<br>i. 挺身、用大拇指及食指夾住毽底、從鼻尖高度放下，不准拋。不要觸碰毽子羽毛<br>ii. 毽子須垂直向下<br>iii. 毽子須落在腳前<br>2. 掌握用腳將毽子向上踢起的動作要點：眼望毽，毽約到腰，腳就踢起 | <b>學生能</b><br>1. 描述踢毽子時腳部動作與力量的關係<br>2. 掌握踢毽子的動作要點及詞彙<br>i. 眼望毽子，對準踢毽底<br>ii. 向前鎖足踝<br>iii. 踢毽腳要有跟進動作，腿伸直繼續向前擺動 | <b>學生能</b><br>1. 掌握踢毽子的動作要點及詞彙(要點見前)<br>2. 認識將毽子踢向前之腳部動作與高度之關係<br>3. 認識隔場區遊戲的概念及玩法 | <b>學生能</b><br>1. 認識將毽子踢向前之腳部動作<br>2. 認識踢毽子要有跟進動作，腿伸直繼續向前擺動，腳尖指向目標<br>3. 認識隔場區遊戲的概念及玩法 |
| <b>* 價值觀和態度</b> | • 堅毅<br>• 尊重他人<br>• 國民身份認同                                                                                                                  | • 尊重他人<br>• 責任感<br>• 承擔精神                                                                                       | • 堅毅<br>• 尊重他人<br>• 責任感                                                            | • 尊重他人<br>• 責任感<br>• 承擔精神                                                             |
| <b># 共通能力</b>   | • 溝通能力<br>• 協作能力                                                                                                                            | • 溝通能力<br>• 協作能力                                                                                                | • 溝通能力<br>• 協作能力                                                                   | • 溝通能力<br>• 協作能力<br>• 明辨性思考能力                                                         |
| <b>評估方法</b>     | • 教師觀察<br>• 提問                                                                                                                              | • 教師觀察<br>• 提問                                                                                                  | • 教師觀察<br>• 提問                                                                     | • 教師觀察<br>• 提問                                                                        |

\* 價值觀和態度包括：堅毅、尊重他人、責任感、國民身份認同、承擔精神、關愛、誠信

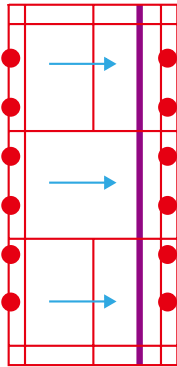
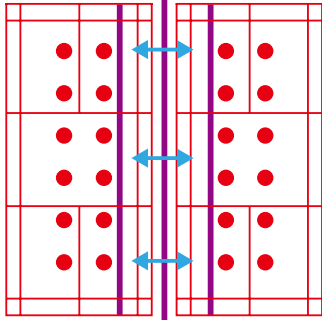
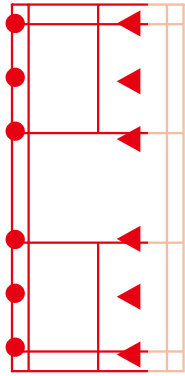
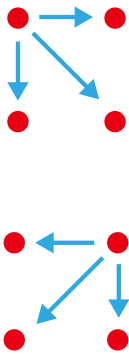
# 共通能力包括：協作能力、明辨性思考能力、解決問題能力、溝通能力、運用資訊科技能力、自我管理能力、創造力、數學能力、自學能力

# 課堂活動安排

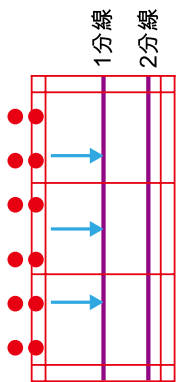
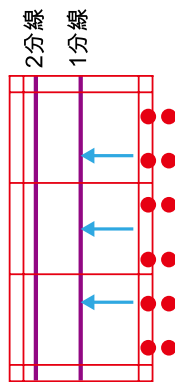
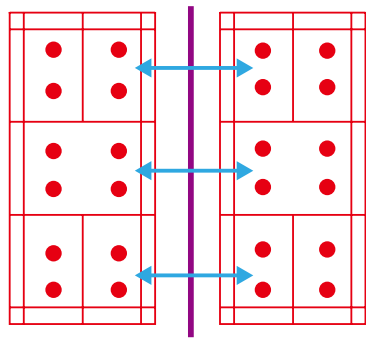
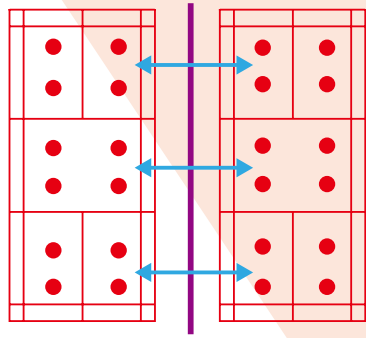
| 課節重點 | 第一節<br>用腳將毽子向上踢起                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 第二節<br>以腳背踢毽子到3米以外的目標                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 第三節<br>以腳背把毽子踢過1.5米高                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 第四節<br>以腳背踢毽子向指定目標/方向                                                                                                                                                                                                                                |
|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 引入活動 | <p>學生自由於空間跑動，聞號令停步，聽指示做以下動作，左、右腳輪流做</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 單腳支撐身體，保持5秒</li> <li>2. 用手拍膝</li> <li>3. 用手拍腳背</li> <li>4. 用手拍腳內側</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <p>學生自由於空間跑動，聞號令停步，聽指示做以下動作</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 踢腿過腰</li> <li>2. 踢腿過腰，手拍腳背</li> <li>3. 單腳支撐身體，左右腳輪流做，最少維持5秒以上</li> </ol> <p>(引導學生找出重心腳：即站得較穩的腳)</p>                                                                                                                                                                               | <p>學生自由於空間跑動，聞號令停步，依教師指示作靜態腳部伸展及踢毽的動作</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 小腿</li> <li>2. 大腿</li> <li>3. 重心腳踏前、伸直手</li> <li>4. 向前鎖足踝</li> </ol>                                                                                                                                               | <p>跟隨活動</p> <p>二人一組，一人於空間跑動，另一人跟隨，交換角色。聞號令停步，並一同聽指示做以下動作</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 重心腳單腳站立</li> <li>2. 向前鎖足踝</li> </ol>                                                                                                          |
| 主題發展 | <p>1. 教導握毽的方法及如何保護毽子：</p> <p><b>動作要點：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>i. 挺身、用大拇指及食指夾住毽底、從鼻尖高度放下，不準拋。不要觸碰毽子羽毛</li> <li>ii. 毽子須垂直向下</li> <li>iii. 毽子須落在腳前</li> </ol> <p>2. 放毽後用手接回</p> <p>一手握毽子，另一手在身旁準備，放毽後，伸手接回毽子，左、右手輪流做</p> <p><b>動作要點：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>i. 用手找住毽底接回</li> <li>ii. 待毽子到腰間才接毽</li> </ol> <p>3. 單手向上拍打毽子：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>i. 着學生放毽後，用單手向上拍打毽子，並接回它</li> </ol> | <p>1. 重溫握毽、放毽方法</p> <p>握毽：大拇指及食指夾住毽底</p> <p>放毽：挺身、從鼻尖垂直放下、不準拋、毽子落在踢毽腳前方</p> <p>2. 放毽子練習</p> <p><b>動作要點：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>i. 重心腳踏前、伸直手、從鼻尖放下</li> <li>ii. 伸出踢毽腳，垂直放下毽子，毽底觸腳背</li> <li>iii. 收起踢毽腳，放下毽子，再擺出踢毽腳毽底觸腳背</li> </ol> <p>3. 腳背向前踢毽</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>i. 著學生分開兩行，並一字排開，每人一毽，用腳背向前踢毽子</li> </ol> | <p>1. 重溫以腳背向前踢毽子技巧</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>i. 學生在空位站立，各人按指示，同讀口號「放、踢」進行動作練習</li> <li>ii. 全部學生分開兩行，並一字排開，每人一毽，學生用腳背向前踢毽子，在毽子踢向3米外的位置。成功的同學，繼續向前鎖足踝，身體保持平衡；未成功的，繼續嘗試，聞號令才拾回毽子</li> </ol> <p><b>動作要點：</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 預備動作：重心腳踏前、伸直手、從鼻尖放下</li> </ul> | <p>1. 重溫以腳背向前踢毽子技巧</p> <p>全部學生分開兩行，並一字排開，每人一毽，學生用腳背向前踢毽子，繼續向前，直至到對面終點踢，直至到對面終點</p> <p><b>照顧學習者多樣性：</b></p> <p>在重溫過程中，將未能成功將毽向前踢的學生集中一個區域，並由教師指示學生按口號「放、踢」作練習</p> <p>2. 教師指向踢毽</p> <p>全部學生分開兩行，並一字排開，在兩行的前方放置左右三個不同顏色的標誌筒，學生須按教師指示的顏色，踢向教師指示的標誌筒。</p> |



# 課堂活動安排

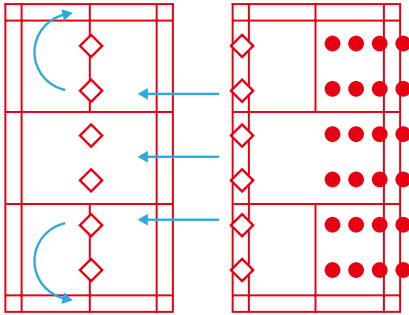
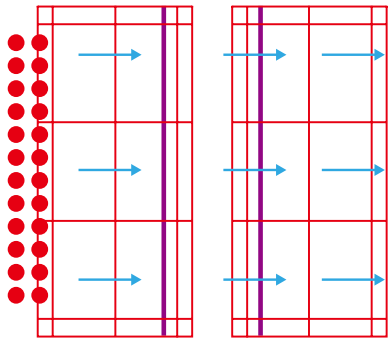
| 課節重點 | 第一節                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 第二節                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 第三節                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 第四節                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|      | 用腳將毽子向上踢起                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 以腳背踢毽子到3米以外的目標                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 以腳背把毽子踢過1.5米高                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 以腳背踢毽子向指定目標/方向                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 主題發展 | <p><b>動作要點：</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 眼望毽，對準打毽底</li> <li>• 一手放毽，另一手用掌心由下而上打毽底</li> <li>ii. 着學生放毽後，用手連續向上拍打毽子</li> </ul> <p><b>動作要點：</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 手掌須保持平直向上</li> <li>• 眼望毽子，對準打毽底</li> <li>iii. 用手向上連續拍打毽子比賽。</li> </ul> <p>限時內，學生記下成功用手向上拍打毽子的次數，如毽子着地，可拾回繼續，累積次數最多者勝</p> <p>4. 用腳的不同位置踢毽子</p> <p>着學生用腳內側、膝蓋及腳背的位置踢毽，左、右腳輪流做</p> <p><b>動作要點：</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>i. 腳部位置須保持平直向上</li> <li>ii. 放毽在踢毽腳上方</li> </ul> <p>5. 自放自踢：</p> <p>着學生進行放、踢、接毽子的練習</p> <p>6. 放、踢、接毽子比賽</p> <p>限時內，學生計算成功放、踢、接毽子的次數，多者為勝</p> | <p>ii. 著學生先跟從教師口號「放、踢」練習，踢毽後，學生站在毽子旁邊</p> <p>iii. 著學生分開兩行，腳背向前踢</p> <p>iv. 毽子直至到對面終點</p> <p><b>動作要點：</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 眼望毽子，對準打毽底</li> <li>• 重心腳踏前</li> <li>• 向前鎖腳背腳</li> <li>• 踢毽腳要有跟進動作，腿伸直繼續向前擺動</li> </ul> <p><b>照顧學習者多樣性：</b></p> <p>讓未能成功踢到毽子的同學集中在一個區域，並由教師指示學生按口號「放、踢」作練習</p> <p>4. 二人一組，（一 A — B），面向站立，相距約3米，A用腳背將毽子踢向B，B提示A的動作，輪流交換練習</p> <p><b>（動作要點見前）</b></p>  <p>● 代表學生</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 踢毽時：眼望毽、向前鎖足踝、腳背觸毽底</li> <li>• 踢毽後：腳要有跟進動作，腿伸直繼續向前擺動</li> </ul> <p><b>照顧學習者多樣性：</b></p> <p>讓未能成功踢到毽子的同學集中在一個區域，並由教師指示學生按口號「放、踢」作練習</p> <p>2. 以腳背向前踢越1.5米高的障礙物：</p> <p>四人一組，每組一個毽子，二人一隊排一直行，在前方拉一條1.5米高的繩作障礙物，另外二人隔場站在對場，排首名的學生用腳背將毽踢向對場同學，毽子成功越過繩可得1分，得分最高的一隊為勝。每次踢完毽子的學生向後排隊，交換位置</p>  | <p>i. 學生不用毽，先進行踢空毽練習</p> <p>ii. 學生用毽子踢向指示的目標</p> <p><b>動作要點：</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 身體轉向，面向目標</li> <li>• 腳要有跟進動作，腿伸直繼續向前擺動，腳尖指向目標</li> </ul>  <p>▲ 代表標誌筒</p> <p>3. 四角踢毽</p> <p>四人一組（A-D），分四角站立，相隔約3米距離，A將手上的3個毽子踢向BCD，B將毽子踢向ACD，輪流練習。</p>  |

# 課堂活動安排

| 課節重點                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 第一節<br>用腳將毽子向上踢起                                                                                                                                                                                                                                       | 第二節<br>以腳背踢毽子到3米以外的目標                                                                                                                                                                                                                                                            | 第三節<br>以腳背把毽子踢過1.5米高                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 第四節<br>以腳背踢毽子向指定目標/方向                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 踢毽接力賽<br>規則：<br>1. 四人一組，排一直行，每組有1個毽子，每組前方約3米放置1個飛碟<br>2. 每組首名的學生手握毽子以單足跳到前面的飛碟，再轉身面向同學，站穩後，便放毽到飛碟上，成功者可得1分；未成功的，可給予多次機會，拾回毽子後，再向兩側跑回起點，排隊時在隊後做左右單足跳各5次。當前面同學離開飛碟後，下一個同學便可以開始。限時內，得分最高的一隊為勝<br>3. 隊員可互相提示動作要點<br><b>增加挑戰：</b><br>1. 在第1個飛碟的前方，約6米放置第2個飛碟<br>2. 學生先用單足跳到第1個飛碟，轉身面向同學，站穩後，放毽子到飛碟上，完成2次後，成功者可得2分，然後跑到第2個飛碟，學生放毽後，須用腳向上踢，並用手接回。成功用手接回得1分；未成功的，可給予多一次機會，拾回毽子後，再向兩側跑回起點，繼續進行放踢接的練習 | 1. 二人得分賽<br>二人一組，以腳背將毽子踢向正前方，將毽子踢向前方(2分區；1分區)，得分最高的一隊為勝，二人可互相幫助，提示動作要點<br><br>2. 二人接力賽<br>二人一組，二人一組(一A一B)，A先以腳背將毽子踢向正前方，B在A所踢的毽子落地位置繼續向前踢，交替進行，直至毽子到達終點，哪一組最先到達終點為勝 | 1. 四人一隊，以四對四形式作賽。每組於指定區域內進行隔場區遊戲，中間有一個1米高的網分隔<br>2. 四人一隊，以四對四形式作賽。如能成功把毽子踢向對方的場區的地，可得1分。限時內，得分最高的一隊為勝<br>步驟：<br>1. 學生用腳背踢毽向對方的場區<br>2. 對隊的學生可用手接回毽子<br>3. 接回毽子的學生再用腳背踢毽向對方的場區，學生須輪流踢向對方場區<br> | 隔場區遊戲(四對四)<br>規則：<br>1. 四人一隊，以四對四形式作賽。每組於指定區域內進行隔場區遊戲，中間有一個1米高的網分隔<br>2. 四人一隊，以四對四形式作賽。如能成功把毽子踢向對方的場區的地，可得1分。限時內，得分最高的一隊為勝<br>步驟：<br>1. 學生用腳背踢毽向對方的場區<br>2. 對隊的學生可用手接回毽子<br>3. 接回毽子的學生再用腳背踢毽向對方的場區，學生須輪流踢向對方場區<br> | 隔場區遊戲(四對四)<br>規則：<br>1. 四人一隊，以四對四形式作賽。每組於指定區域內進行隔場區遊戲，中間有一個1米高的網分隔<br>2. 如能成功把毽子踢向對方的場區的地，可得1分。限時內，得分最高的一隊為勝<br>步驟：<br>1. 學生用腳背踢毽向對方的場區<br>2. 對隊的學生可用手接回毽子<br>3. 接回毽子的學生再用腳背踢毽向對方的場區，學生須輪流踢向對方場區<br>(提示：踢毽前，先觀看對隊同學的分佈位置，然後踢向對方場區的空位)<br> |

## 應用活動

# 課堂活動安排

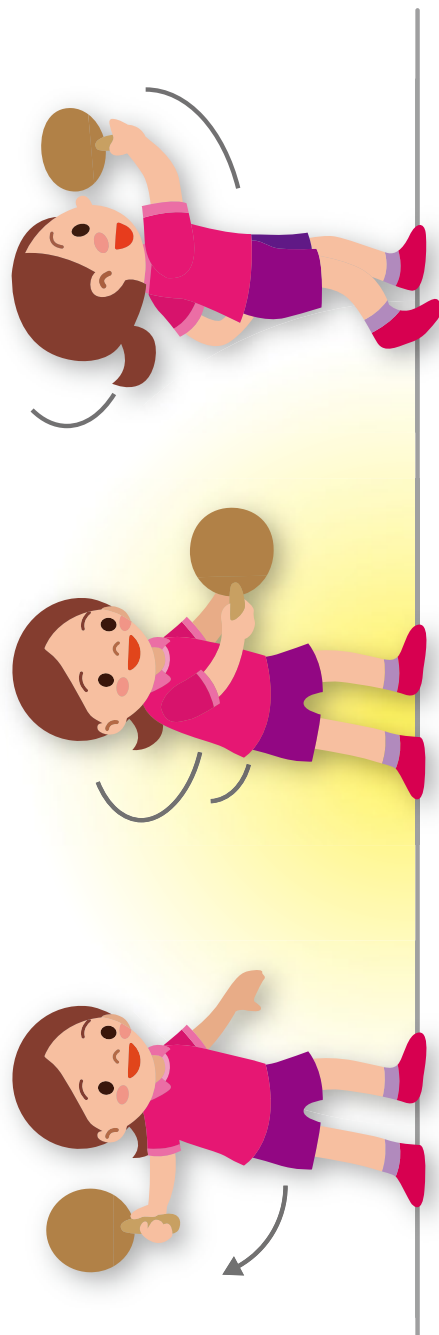
| 課節<br>重點 | 第一節<br>用腳將毽子向上踢起                                                                                                                                             | 第二節                                                                                 | 第三節                                                                         | 第四節                                                       |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| 應用活動     | <p>3. 當前面同學離開第1個飛碟後，下一個同學便可以開始。限時內，得分最高的一隊為勝</p>  <p>● 代表學生    ◇ 代表飛碟</p> |  | <p>以腳背把毽子踢過1.5米高</p>                                                        | <p>以腳背踢毽子向指定目標/方向</p>                                     |
| 整理活動     | <p>1. 舒緩活動</p> <p>2. 提問及總結要點</p> <p>i. 可用腳內側、膝蓋或腳背三個位置踢毽子。腳部位置須保持平直向上</p> <p>ii. 放毽動作要點 (要點見前)</p>                                                           | <p>1. 舒緩活動：靜態伸展活動，包括小腿、大腿及足踝</p> <p>2. 提問及總結要點：腳背踢毽向前的動作要點：(要點見前)</p>               | <p>1. 舒緩活動：學生慢動作步行，並在步行間蹲下作執拾東西的動作</p> <p>2. 提問及總結要點：腳背踢毽向上的動作要點：(要點見前)</p> | <p>1. 舒緩活動</p> <p>2. 提問及總結要點：腳背踢毽子向指定目標/方向動作要點 (要點見前)</p> |

## 示例二十四：單手持拍擊球

|         |                                                  |                                                                                                                               |      |
|---------|--------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 參與學校名稱： | 英皇書院同學會小學第二校                                     |                                                                                                                               |      |
| 啟導學校名稱： | 聖公會聖紀文小學                                         |                                                                                                                               |      |
| 班別：     | 三年級                                              | 全班人數：                                                                                                                         | 27人  |
| 單元共需教節： | 5                                                | 每教節時間：                                                                                                                        | 35分鐘 |
| 單元主題：   | 操控用具技能——單手持拍擊球                                   |                                                                                                                               |      |
| 學生已有知識： | 學生已<br>1. 掌握拋接的技巧<br>2. 掌握滑步和跑馬步的技巧<br>3. 有互評的經驗 |                                                                                                                               |      |
| 單元目標：   | 體育技能                                             | 學生能<br>1. 以正手握拍<br>2. 原地以單手持拍向上擊球<br>3. 原地以單手持拍向前擊球，球越過約1米高，並擊至約2米遠的目標區域<br>4. 以單手持拍擊回同伴拋來的球                                  |      |
|         | 健康及體適能                                           | 學生能透過體能活動增加活動量                                                                                                                |      |
|         | 運動相關的價值觀和態度                                      | 學生能<br>1. 尊重他人及虛心接受意見<br>2. 透過協作活動，專心聆聽同學的講解和指導<br>3. 遵守安全措施以避免自己或同學受傷<br>4. 互評時，能力較佳的學生能協助有困難的同學<br>5. 培養學生堅毅精神，不論勝負，仍全力完成比賽 |      |
|         | 安全知識及實踐                                          | 學生能在進行持拍擊球時注意周圍環境及個人和一般空間的運用，免生意外                                                                                             |      |
|         |                                                  |                                                                                                                               |      |

## 示例二十四：單手持拍擊球

|             |             |                                                                                                                                     |
|-------------|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|             | <b>活動知識</b> | <p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識單手持拍正手握拍法要點</li> <li>2. 認識單手持拍擊球動作要點及詞彙</li> <li>3. 認識隔場區遊戲的概念及玩法</li> </ol> |
|             | <b>審美能力</b> | <p>學生能指出同伴的擊球動作的優點和可改善的地方</p>                                                                                                       |
| <b>動作概念</b> |             | <p>身體 (身體部分) — 慣用手/非慣用手；空間 (範圍) — 個人空間/一般空間；</p>                                                                                    |
|             |             | <p>空間 (方向) — 前/後、左/右、上/下；動力 (力量) — 強/弱</p>                                                                                          |
|             |             | <p>關係 (組織) — 雙人/小組；關係 (行動) — 遠/近</p>                                                                                                |



## 課堂目標及評估安排

| 課節重點     | 第一節                                                                            | 第二節                                                                                                                     | 第三節                                                                                   | 第四節                                                                              | 第五節                                                                                   |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 體育技能     | <b>學生能</b><br>1. 用正手握拍，原地以單手持拍向上擊球<br>2. 原地以單手持拍向上連續擊球，球須高於頭部                  | <b>學生能</b><br>1. 原地以單手持拍向前擊球<br>2. 原地以單手持拍擊球至2米遠的目標區域                                                                   | <b>學生能</b><br>1. 原地以單手持拍向前擊球，球越過約1米高度<br>2. 原地以單手持拍向前擊球至2米遠的目標區域                      | <b>學生能</b><br>1. 原地以單手持拍向前擊球，球越過約1米高度<br>2. 原地以單手持拍向前擊球至2米遠的目標區域                 | <b>學生能</b><br>1. 以單手持拍擊回同伴拋來的球<br>2. 以單手持拍擊回同伴拋來的球至目標區域                               |
|          | <b>學生能</b><br>1. 認識正確的正手握拍法<br>2. 認識擊球時，球拍與球接觸的角度                              | <b>學生能</b><br>認識以單手持拍擊球的動作要點（以右手持拍為例）<br>i. 準備動作：左腳前、右腳後、側身及後引球拍<br>ii. 擊球：身體扭向異側、球拍由下而上擊球<br>iii. 跟進動作：擊球後，球拍順勢跟進、動作連貫 | <b>學生能</b><br>1. 描述以單手持拍擊球的動作要點及詞彙（要點見前）<br>2. 描述把球擊得又高又遠至目標區域時，球拍動作的方向及力量使用          | <b>學生能</b><br>1. 描述以單手持拍擊球的動作要點及詞彙（要點見前）<br>2. 描述把球擊得又高又遠至目標區域時，球拍動作的方向及力量使用     | <b>學生能</b><br>認識隔場區遊戲的概念及玩法                                                           |
| 活動知識     |                                                                                |                                                                                                                         |                                                                                       |                                                                                  |                                                                                       |
| * 價值觀和態度 | <ul style="list-style-type: none"> <li>堅毅</li> <li>承擔精神</li> <li>關愛</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>尊重他人</li> <li>責任感</li> <li>承擔精神</li> </ul>                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>尊重他人</li> <li>責任感</li> <li>承擔精神</li> </ul>     | <ul style="list-style-type: none"> <li>堅毅</li> <li>尊重他人</li> <li>承擔精神</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>堅毅</li> <li>尊重他人</li> <li>承擔精神</li> </ul>      |
| # 共通能力   | <ul style="list-style-type: none"> <li>協作能力</li> <li>溝通能力</li> </ul>           | <ul style="list-style-type: none"> <li>協作能力</li> <li>溝通能力</li> <li>明辨性思考能力</li> </ul>                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>協作能力</li> <li>溝通能力</li> <li>明辨性思考能力</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>協作能力</li> <li>溝通能力</li> </ul>             | <ul style="list-style-type: none"> <li>協作能力</li> <li>溝通能力</li> <li>明辨性思考能力</li> </ul> |
| 評估方法     | <ul style="list-style-type: none"> <li>教師觀察</li> <li>提問</li> </ul>             | <ul style="list-style-type: none"> <li>教師觀察</li> <li>提問</li> </ul>                                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>教師觀察</li> <li>提問</li> </ul>                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>教師觀察</li> <li>提問</li> <li>同儕互評</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>教師觀察</li> <li>提問</li> </ul>                    |

\* 價值觀和態度包括：堅毅、尊重他人、責任感、國民身份認同、承擔精神、關愛、誠信

# 共通能力包括：協作能力、明辨性思考能力、解決問題能力、溝通能力、運用資訊科技能力、自我管理能力、創造力、數學能力、自學能力



# 課堂活動安排

| 課節重點 | 第一節<br>原地持拍向上擊球                                                                                              | 第二節<br>原地持拍向前擊球                                                                                                    | 第三節<br>原地持拍向前擊球至目標區域                                                                                     | 第四節<br>同儕互評                                                                                                  | 第五節<br>擊回同伴拋來的球                                                                                                                                                                  |
|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 引入活動 | <b>1元5角</b><br>男學生是1元，女學生是5角。全班一起自由於空間跑步，聞指令停步，並按教師說出的金額組合，成功組別作星跳，未能成功組別作開合跳<br><b>伸展動作</b><br>上臂、前臂、手腕、腰、腳 | <b>熱身跑</b><br>全班一起於自由空間移動(滑步及跑馬步)，聞指令停步，並按指示作手部伸展動作(左右)各10秒<br>註：提醒學生自由於空間移動時，應注意周圍環境，並閃避其他同學                      | <b>熱身跑</b><br>全班一起自由於空間跑步，聞指令停步，並一起說出訣和做出正手擊球的動作<br><b>擊球動作口訣：見前</b><br>註：提醒學生自由於空間移動時，應注意周圍環境，並閃避其他同學   | <b>布剪鏈</b><br>全班自由於空間跑動，聞指令停步，並找不同的同學用身體猜「布剪鏈」，贏了的同學作星跳2次；輸了的同學作開合跳5次<br><b>遊戲介紹</b><br>布：闊大<br>剪：窄長<br>鏈：團身 | <b>眼明手快</b><br>1. 學生先繞圈跑步，然後分成六組，每兩組作賽<br>2. 同學在一個場區分開兩邊站立，於限時內把自己場區內的羽毛球盡快拋向對方場區，使自己場區的羽毛球數目減少<br>(* 藉此讓學生認識隔場區的概念)<br><b>拋球技巧：</b><br>1. 前後腳側身站立<br>2. 由下而上拋球<br>3. 手順勢跟進、動作連貫 |
| 主題發展 | <b>(一) 正手握拍法</b><br>1. 正手握拍法，好像與手握拍柄一樣，手握木拍柄<br>2. 將羽毛球先放在木拍上，再向空中拋球，然後用木拍接回                                 | <b>(一) 講解及示範以單手持拍向前擊球要點 (以右手持拍為例)</b><br>1. 教師先作示範，配合口訣教授以單手持拍擊球要點<br>(口訣：側身、後引、擊球)<br>2. 動作要點<br>i. 側身：左腳前、右腳後、側身 | <b>單手持拍向前擊球 (以右手持拍為例)</b><br>(1. 球越過1米高度；2. 擊球至2米遠的目標區域)<br><b>(一) 重溫</b><br>教師先與學生重溫以單手持拍擊球口訣和要點(見第二教節) | <b>(一) 重溫擊球要點 (以右手持拍為例)</b><br>1. 學生二人一組，複習單手持拍擊球，做法及要求與第三教節相約                                               | <b>(一) 拋球練習</b><br>1. 二人一組 (一A—B)，相隔2米<br>2. 練習把球拋向同伴的木拍位置                                                                                                                       |



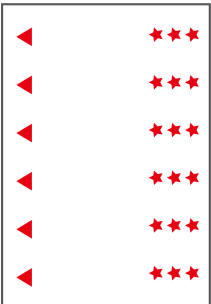
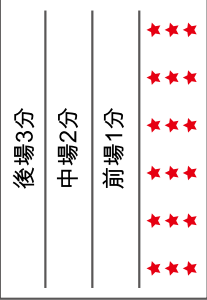
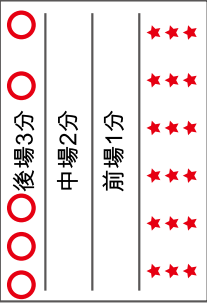
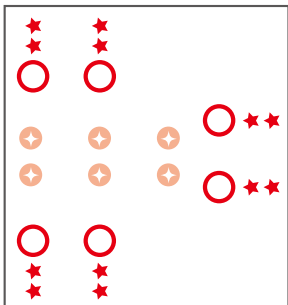
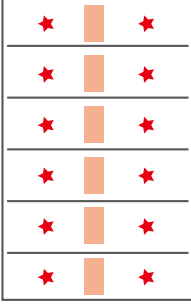
## 課堂活動安排

| 課節重點 | 第一節<br>原地持拍向上擊球                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 第二節<br>原地持拍向前擊球                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 第三節<br>原地持拍向前擊球至目標區域                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 第四節<br>同儕互評                                                                                                                                                                                                                                                                    | 第五節<br>擊回同伴拋來的球                                                                                                                                                                                                                                  |
|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 主題發展 | <p><b>(二) 松鼠搬家</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>學生變成松鼠，每隻松鼠在活動空間內找一個「家」，練習用球拍接回羽毛球。</li> <li>聞號令，松鼠將球放在木拍上周圍走，尋找新家園（另一手放在腰後，不可拿著羽毛球移動）。找到後，繼續練習用球拍接回羽毛球。</li> </ol> <p><b>(三) 原地持拍向上擊球（分三個級別）</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>級別一：非持拍手持羽毛球的球頭，放下，再用木拍接住。</li> <li>級別二：非持拍手持羽毛球的球頭，放下，再用木拍向上擊球一下，球需高於頭部。</li> <li>級別三：單手持木拍連續向上擊球，羽毛球需高於頭部。</li> <li>擊球時，鎖緊手腕，平放木拍，眼望球。</li> </ol> | <p>ii. 後引：將球拍後引、鎖緊手腕、眼望球。</p> <p>iii. 擊球：球拍由後向前上方揮動、拍面向前、身體扭向異側。</p> <p><b>(二) 徒手練習</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>全班先用手練習擊球動作，並配合口訣1.側身；2.後引；3.擊球。</li> </ol> <p><b>(三) 放球練習</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>二人一組（一A一B），A用非持拍手持羽毛球的球頭於眼前位置，放球後，球需落於前腳旁邊，右手作擊球動作。B觀察同學A的動作，並給予意見（沒有木拍練習）。</li> </ol> | <p><b>(二) 遙控機械人</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>二人一組持拍擊球練習：（一A一B），相隔2米。A先作機械人，聆聽指令持拍擊球，B作操控員配合口訣操控機械人擊球，並給予意見（用球練習）。</li> <li>A擊球時，站在對面的B評價A的動作，若能做到擊球要點和擊球至2米遠的目標區域，便讚賞同學（持拍向前伸直手，似舉姆指讚賞），若未能做到擊球要點或球不到目標區域，便鼓勵同學（手拍木拍作鼓勵）。</li> <li>然後在每組中間加上圍板，圍板約1米高，練習同上，但要求學生擊球時需越過1米高的圍板（羽毛球越過圍板時在空中像彩虹一樣）及2米遠的距離。</li> </ol> | <p>2. 遙控機械人：二人一組持拍擊球練習：（一A一B），A先作機械人，聆聽指令持拍擊球，B作操控員配合口訣操控機械人擊球，另一人評價同學的動作，然後交換角色。</p> <p>3. 口訣及要點見第二節</p> <p><b>(二) 同儕互評</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>二人一組互評，一人作擊球動作，另一人評價同學的動作（動作要求可參考互評紙）。</li> <li>球能越過1米高度和至2米遠的目標區域。</li> <li>互評時，注意周圍環境的安全。</li> </ol> | <p><b>(二) 以單手持拍回擊球</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>二人一組（一A一B），相隔2米。A負責拋球，與B面對面站立，A把球拋向B，B持拍把球擊回。A拋球3次後，與B交換位置。</li> <li>然後在每組中間加上圍板，圍板約1米高，練習同上，要求學生把球擊回時，球需越過1米高的圍板。</li> <li>進階活動：若能成功把球回擊3次，同伴便可把球拋向對方的空位處，讓對方走動擊球。</li> </ol> |

## 課堂活動安排

| 課節重點 | 第一節<br>原地持拍向上擊球                                                                                                                                             | 第二節<br>原地持拍向前擊球                                                                                                                                             | 第三節<br>原地持拍向前擊球至目標區域                                                                                                                                                                       | 第四節<br>同儕互評                                                                                                                                                                                 | 第五節<br>擊回同伴拋來的球                                                                                                                                                                          |
|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 主題發展 | <p>5. 教師示範級別一擊球的要求後，即叫學生進行練習，能達標者作原地星星跳3次，然後繼續練習</p> <p>6. 當大部分學生能達到要求後，教師請學生原位暫停，並示範級別二擊球的要求及進行練習</p> <p>7. 如此類推，依以上方法進行級別三擊球的練習</p>                       | <p><b>(四) 遙控機械人</b></p> <p>1. 二人一組持拍擊球練習：(一A—B)，A先作機械人，聆聽指令持拍擊球，B作操控員配合口訣操控機械人擊球，並給予意見(用球練習)</p> <p>2. 要求能力較好的學生能擊球至2米遠的目標區域</p> <p>3. 擊球練習時，注意周圍環境安全</p>   |                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                          |
|      | <p><b>接球遊戲 (分三個級別)</b></p> <p>1. 全班分成六組，以接力的方式進行以下活動</p> <p>2. <b>級別一</b>：學生需利用木拍來回運送羽毛球</p> <p>3. <b>級別二</b>：學生利用木拍來回運送羽毛球，並於雪糕筒位置向上擊球一下，球需高於頭部，然後返回隊尾</p> | <p><b>得分遊戲</b></p> <p>1. 全班分成六組，把場地分成三個區域(前、中、後)</p> <p>2. 每組派發3個羽毛球，每人輪流擊球</p> <p>3. 把球擊中至目標區域(前中後場區分別為1、2、3分)，組內得分最高的同學為勝</p> <p>4. 輪候的學生可配合口訣提示擊球的學生</p> | <p><b>得分遊戲</b></p> <p>1. 全班分成六組，把場地分成三個區域(前、中、後)</p> <p>2. 在前場設置1米高的圍板，並於後場區設有一個呼拉圈</p> <p>3. 每組派發3個羽毛球，每人輪流擊球</p> <p>4. 要求學生擊球時需越過1米高的圍板及擊中至目標區域(前中後場區分別為1、2、3分)；如球落於呼拉圈則有4分。得分最高者為勝。</p> | <p><b>事實奇兵</b></p> <p>1. 全班分成六組，每組用呼拉圈設置基地</p> <p>2. 在每組前方放置呼拉圈，並放多個羽毛球</p> <p>3. 學生每次以單手持拍跑至自己組前方的呼拉圈拿球，然後把球擊回自己組別的基地</p> <p>4. 擊球時注意與同學之間的距離及安全</p> <p>5. 擊球後返回自己組別，然後把木拍交予下一位組員，如此類推</p> | <p><b>隔場區遊戲 (一對一)</b></p> <p>1. 教師先跟學生講解隔場區遊戲玩法及場地界線</p> <p>2. 全班分成六組，每組於指定區域內輪流於隔場區進行簡易比賽(一對一)</p> <p>3. 二人先作賽，另外二人站在旁邊作裁判</p> <p>4. 其中一方比賽者先以單手持拍擊球(發球)，能把球擊過隔場區，而對方未能回擊，發球者便可取得1分</p> |
| 應用活動 |                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                          |

# 課堂活動安排

| 課節重點 | 第一節<br>原地持拍向上擊球                                                                                                                                                                                  | 第二節<br>原地持拍向前擊球                                                                                    | 第三節<br>原地持拍向前擊球至目標區域                                                                              | 第四節<br>同儕互評                                                                                                                          | 第五節<br>擊回同伴拋來的球                                                                                                                                                                           |
|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 應用活動 | <p>4. <b>級別三</b>：學生利用木拍來回運送羽毛球，並於標誌筒位置向上擊球3下，球需高於頭部，然後返回隊尾</p> <p>5. 最快完成的組別勝出</p>  <p>▲ 代表雪糕筒<br/>★ 代表同學</p> |  <p>○ 代表呼拉圈</p> |  <p>○ 代表呼拉圈</p> | <p>6. 如能把球擊中至呼拉圈內，便得1分。得分最高的組別為勝</p>  <p>● 代表小球</p> | <p>5. 如對方能把球回擊，而發球者未能回擊，對方便可取得1分</p> <p>6. 雙方輪流發球，先取得3分者為勝，並交換另一隊同學作賽</p> <p>7. 最後可轉換對賽者比賽，例如：勝方對勝方</p>  |
| 整理活動 | <p>1. 提問及總結</p> <p>i. 正確握拍方法是甚麼？(好似與人握手一樣，手握木拍柄)</p> <p>ii. 向上擊球時有甚麼要點？(鎖緊手腕，平放木拍，眼望球)</p> <p>2. 舒緩活動</p>                                                                                        | <p>1. 提問及總結</p> <p>i. 單手持拍擊球的口訣？(側身、後引、擊球)</p> <p>ii. 非持拍手持羽毛球的拍持高度？(眼前位置)</p> <p>2. 舒緩活動</p>      | <p>1. 提問及總結</p> <p>i. 單手持拍擊球的口訣？</p> <p>ii. 球越過圍板時在空中要像什麼？(有一定的高度，像彩虹一樣)</p> <p>2. 舒緩活動</p>       | <p>1. 回饋學生互評情況</p> <p>2. 舒緩活動</p>                                                                                                    | <p>1. 提問及總結</p> <p>2. 舒緩活動</p>                                                                                                                                                            |

(同儕互評表)

## 操控用具技能 — 單手持拍擊球

(被評者) 姓名：\_\_\_\_\_ (自己)

班別：\_\_\_\_\_

(評估者) 學號：\_\_\_\_\_ (同學)

日期：\_\_\_\_\_

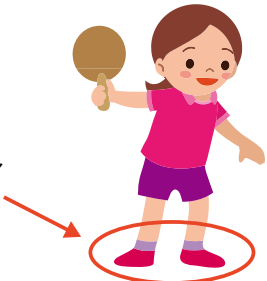
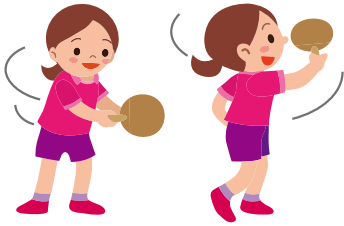


做得好



繼續努力

請畫上嘴巴

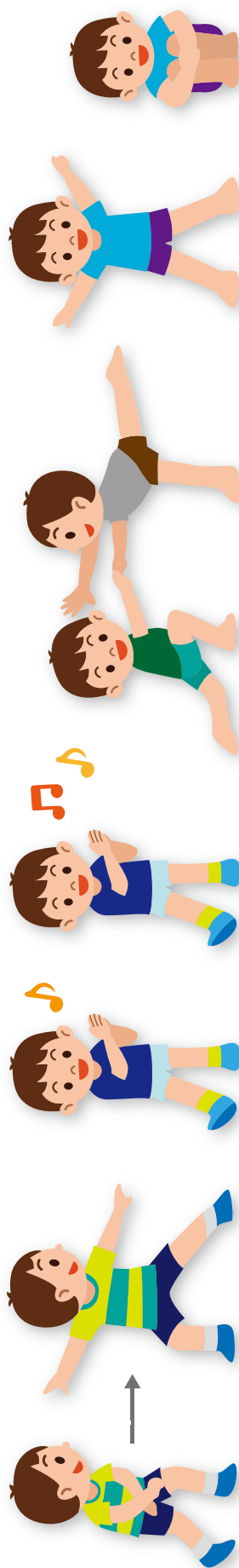
| 評估項目                                                                                                               | 第一次                                                                                 | 第二次                                                                                   | 第三次                                                                                   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>側身</b><br>左腳前、右腳後、側身<br>      |    |    |    |
| <b>後引</b><br>將球拍後引、<br>眼望球<br>  |  |  |  |
| <b>擊球</b><br>球拍由後向<br>前上方揮動<br> |  |  |  |
| 球能越過1米高度和2米遠的距離<br>             |  |  |  |

## 示例二十五：雙人連串動作組合 (配合韻律)

|         |                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                              |      |
|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 參與學校名稱： | 聖公會聖約瑟小學                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                              |      |
| 班別：     | 三年級                                                                                                                                                                        | 全班人數：                                                                                                                                                                                                                                                        | 30人  |
| 單元共需教節： | 5                                                                                                                                                                          | 每教節時間：                                                                                                                                                                                                                                                       | 30分鐘 |
| 單元主題：   | 雙人連串動作組合 (配合韻律) 2/4音樂                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                              |      |
| 學生已有知識： | <p>學生已</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 掌握支點平衡、身體形態及水平變化的基本動作概念</li> <li>2. 有初步的連串動作經驗，並曾作簡單的連串動作組合</li> <li>3. 掌握滑步、踏跳步和跑跳步的技巧</li> <li>4. 有互評的經驗</li> </ol> |                                                                                                                                                                                                                                                              |      |
| 單元目標：   | 體育技能                                                                                                                                                                       | <p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 配合《綠袖舞》2/4音樂拍子作身體律動</li> <li>2. 在雙人律動中，配合韻律變化身體形態及展示不同的移動技能</li> <li>3. 在雙人律動中展示「同步」、「水平對比」、「鏡子」及「相互平衡」的雙人動作或身體造型</li> <li>4. 配合移動路線，串連不同的身體造型、動作及移動技能，建構雙人動作組合</li> </ol> <p>學生能透過身體的不同形態及造型，加強柔軟度</p> |      |
|         | 健康及體適能                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                              |      |
|         | 運動相關的價值觀和態度                                                                                                                                                                | <p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 培養對律動的興趣，並積極投入課堂、認真學習</li> <li>2. 反思自己的表現，並能主動幫助同伴學習，互相改善</li> <li>3. 培養欣賞及多讚賞別人的態度</li> <li>4. 於雙人小組創作活動中，主動表達自己的想法和意見的同時，亦能尊重他人的意見，學習互相合作</li> </ol>                                                  |      |
|         | 安全知識及實踐                                                                                                                                                                    | <p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 懂得空間的運用，避免碰撞</li> <li>2. 明白身體各部分的活動及限制</li> </ol>                                                                                                                                                       |      |

## 示例二十五：雙人連串動作組合 (配合韻律)

|             |             |                                                                                                                                                                               |
|-------------|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|             | <b>活動知識</b> | <p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 說出及辨別「同步」、「水平對比」、「鏡子」動作、「相互平衡」的動作概念</li> <li>2. 認識連串動作組合的要點及詞彙</li> <li>3. 分辨個人及一般空間、不同方向移動 (前/後、左/右及逆時針) 的區別</li> </ol> |
|             | <b>審美能力</b> | <p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 懂得欣賞同學的創作</li> <li>2. 通過觀察和同儕互評，提升學生的審美能力</li> </ol>                                                                     |
| <b>動作概念</b> | :           | 空間 (範圍) — 個人空間/一般空間；空間 (路線) — 直線/曲線；                                                                                                                                          |
|             |             | 空間 (水平) — 高/中/低；空間 (方向) — 前/後、左/右、順時針；                                                                                                                                        |
|             |             | 關係 (組織) — 雙人；關係 (行動) — 帶領/跟隨/同步/對比/「鏡子」動作                                                                                                                                     |





## 課堂目標及評估安排

| 課節重點 | 第一節                                                                                                                                                                                 | 第二節                                                                                                                                                                             | 第三節                                                                                                                                                                                  | 第四節                                                                                                                                                                                            | 第五節                                                                                                                                                                       |
|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 體育技能 | <b>學生能</b><br>1. 認識《綠袖舞》2/4的音樂拍子，並能配合節奏作身體律動<br>2. 在雙人律動活動中，能配合韻律變化身體形態及展示不同的移動技能（如跑跳步、滑步）作直、曲線及逆時針方向移動<br>3. 在雙人律動中展示「同步」及「水平對比」的雙人動作或身體造型<br>4. 配合移動路線，串連不同的身體造型、動作及移動技能，建構雙人動作組合 | <b>學生能</b><br>1. 認識《綠袖舞》2/4的音樂拍子，並能配合節奏作身體律動<br>2. 在雙人律動中，能配合韻律變化身體形態及展示不同的移動技能（如跑跳步、滑步）作曲線及逆時針方向移動<br>3. 在雙人律動中展示「水平對比」及「同步」的雙人動作或身體造型<br>4. 配合移動路線，串連不同的身體造型、動作及移動技能，建構雙人動作組合 | <b>學生能</b><br>1. 掌握《綠袖舞》2/4的音樂拍子，並能配合節奏作身體律動<br>2. 在雙人律動中，能配合韻律變化身體形態及展示不同的移動技能（如跑跳步、滑步）作左右及逆時針方向移動<br>3. 在雙人律動中展示「鏡子」、「同步」及「水平對比」的雙人動作或身體造型<br>4. 配合移動路線，串連不同的身體造型、動作及移動技能，建構雙人動作組合 | <b>學生能</b><br>1. 掌握《綠袖舞》2/4的音樂拍子，並能配合節奏作身體律動<br>2. 在雙人律動中，能配合韻律變化身體形態及展示不同的移動技能（如跑跳步、滑步）作左右、向前及逆時針方向移動<br>3. 在雙人律動中展示「鏡子」、「相互平衡」、「同步」及「水平對比」的雙人動作或身體造型<br>4. 配合移動路線，串連不同的身體造型、動作及移動技能，建構雙人動作組合 | <b>單元總評估：互相欣賞</b><br><b>評估準則：</b><br><b>雙人律動連串動作組合之要點：</b><br>i. 配合韻律，展示滑步及跑跳步<br>ii. 配合韻律律動身體，有默契地展示「鏡子」動作<br>iii. 雙人的身體造型有明顯的「水平對比」，造型有變化<br>iv. 動作優美<br>v. 移動動作與造型連接暢順 |
| 活動知識 | <b>學生能</b><br>1. 掌握及指出「同步」及「水平對比」的動作概念<br>2. 認識個人及一般空間、向前、左右及逆時針方向移動                                                                                                                | <b>學生能</b><br>1. 掌握及指出「同步」及「水平對比」的動作概念<br>2. 認識個人及一般空間、前後、左右及逆時針方向移動                                                                                                            | <b>學生能</b><br>1. 掌握及指出「鏡子」、「同步」、「水平對比」的動作概念<br>2. 認識個人及一般空間、左右及逆時針方向移動                                                                                                               | <b>學生能</b><br>1. 掌握及指出「鏡面」、「相互平衡」、「同步」、「水平對比」的動作概念<br>2. 認識個人及一般空間、向前、左右及逆時針方向移動                                                                                                               |                                                                                                                                                                           |



## 課堂目標及評估安排

| 課節重點     | 第一節                                                                                                                      | 第二節                                                                                                                      | 第三節                                                                                                                          | 第四節                                                                                                                                 | 第五節 |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 活動知識     | 3. 認識雙人律動連串動作組合的要點：<br>i. 配合韻律<br>ii. 展示不同的移動技能及移動路線<br>iii. 展示不同身體形態或水平的造型<br>iv. 展示「同步」及「水平對比」等的動作概念<br>v. 移動動作與造型連接暢順 | 3. 認識雙人律動連串動作組合的要點：<br>i. 配合韻律<br>ii. 展示不同的移動技能及移動路線<br>iii. 展示不同身體形態或水平的造型<br>iv. 展示「同步」及「水平對比」等的動作概念<br>v. 移動動作與造型連接暢順 | 3. 認識雙人律動連串動作組合的要點：<br>i. 配合韻律<br>ii. 展示不同的移動技能及移動路線<br>iii. 展示不同身體形態或水平的造型<br>iv. 展示「鏡子」、「同步」及「水平對比」的動作概念<br>v. 移動動作與造型連接暢順 | 3. 認識雙人律動連串動作組合的要點：<br>i. 配合韻律<br>ii. 展示不同的移動技能及移動路線<br>iii. 展示不同身體形態或水平的造型<br>iv. 展示「鏡子」、「相互平衡」、「同步」及「水平對比」的動作概念<br>v. 移動動作與造型連接暢順 |     |
| * 價值觀和態度 | <ul style="list-style-type: none"> <li>堅毅</li> <li>尊重他人</li> <li>責任感</li> </ul>                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>尊重他人</li> <li>責任感</li> <li>承擔精神</li> </ul>                                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>尊重他人</li> <li>責任感</li> <li>承擔精神</li> </ul>                                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>尊重他人</li> <li>責任感</li> <li>關愛</li> </ul>                                                     |     |
| # 共通能力   | <ul style="list-style-type: none"> <li>協作能力</li> <li>創造力</li> <li>明辨性思考能力</li> </ul>                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>協作能力</li> <li>創造力</li> <li>明辨性思考能力</li> <li>溝通能力</li> </ul>                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>溝通能力</li> <li>協作能力</li> <li>創造力</li> </ul>                                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>溝通能力</li> <li>協作能力</li> <li>創造力</li> </ul>                                                   |     |
| 評估方法     | <ul style="list-style-type: none"> <li>課堂觀察</li> <li>提問</li> </ul>                                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>課堂觀察</li> <li>提問</li> </ul>                                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>學生相互展示成果</li> <li>課堂觀察及提問</li> </ul>                                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>學生相互展示成果</li> <li>課堂觀察及提問</li> </ul>                                                         |     |

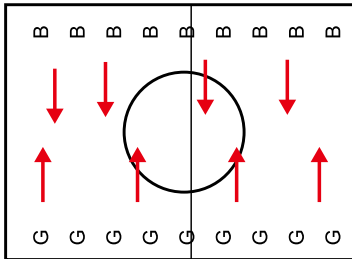
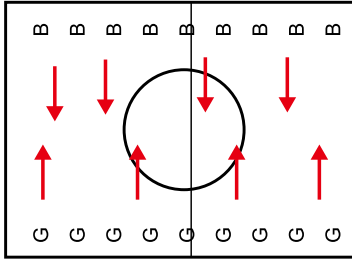
\* 價值觀和態度包括：堅毅、尊重他人、責任感、國民身份認同、承擔精神、關愛、誠信

# 共通能力包括：協作能力、明辨性思考能力、解決問題能力、溝通能力、運用資訊科技能力、自我管理能力、創造力、數學能力、自學能力

## 課堂活動安排

| 課節重點 | 第一節                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 第二節                                                                                                                                                      | 第三節                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 第四節                                                                                                                                                                                                    | 第五節                                                                                 |
|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 引入活動 | <p><b>1. 自由跑活動 + 水平造型</b></p> <p>全班自由於空間慢跑，聞號令停步，並隨即按教師指示創作一個平衡穩定造型：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>低水平的身體造型</li> <li>高水平的身體造型</li> </ol> <p>註：<br/>當學生創作相同水平的造型時，教師可從不同支點、形態、方向等方面引導學生嘗試創作不同的身體造型，引發創意思維</p> <p><b>2. 追逐遊戲 (配合滑步練習)</b></p> <p>全班分成男、女兩組，兩組分別於球場上兩邊的邊線排成直行</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>兩組學生按教師的指示以滑步作移動</li> <li>其中一組學生先按教師的指示以滑步作移動，直至抵達對方的底線後才折返；或聽到教師的哨子聲時立即跑回基地線，而另</li> </ol> | <p><b>隨音樂自由移動 + 形態造型</b></p> <p>全班學生隨音樂於空間自由作慢跑或滑步。當音樂停止時，學生需按教師的指示創作指定形態的身體造型</p> <p>註：<br/>當學生創作相同形態的身體造型時，教師可從不同方向、水平、支點等方面引導學生嘗試創作不同的身體造型，引發創意思維</p> | <p><b>1. 隨音樂自由移動 + 支點造型</b></p> <p>全班學生隨音樂於空間自由作慢跑或滑步。當音樂停止時，學生需按教師的指示創作指定數目支點的身體造型</p> <p>註：<br/>當學生創作相同支點的身體造型時，教師可從不同形態、水平等方面引導學生嘗試創作不同的身體造型，引發創意思維</p> <p><b>2. 追逐遊戲 (配合滑步練習)</b></p> <p>全班分成男、女兩組，兩組分別於球場上兩邊的邊線排成直行</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>兩組學生按教師的指示以滑步作移動</li> <li>其中一組學生先按教師的指示以滑步作移動，直至抵達對方的底線後才折返；或聽到教師的哨子聲時立即跑回基地線，而另</li> </ol> | <p><b>鏡子組合大挑戰 (一)</b></p> <p>二人一組，對視而站。二人小組同步自由於空間作滑步，聞號令停步，並隨即按教師指示創作一個「相互平衡」的身體造型</p> <p><b>相互平衡身體造型要點：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>兩人互相靠倚創作身體造型</li> <li>依靠對方的力，來保持平衡</li> </ol> | <p><b>鏡子組合大挑戰 (二)</b></p> <p>二人一組，對視而站。二人小組同步並自由於空間作滑步，聞號令停步，並隨即按教師指示作明顯水平對比的造型</p> |
|      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                        |                                                                                     |

# 課堂活動安排

| 重點   | 第一節                                                                                                                                                                               | 第二節                                                                                                                                                                                    | 第三節                                                                                                                                        | 第四節                                                                                                                                                                                                                                  | 第五節                                                                                                  |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 引入活動 | <p>一組學生當聽到教師的哨子聲，則要立刻跑上前捉對方(按教師的指令交換角色)</p> <p>圖示：</p>                                         |                                                                                                                                                                                        | <p>一組學生當聽到教師的哨子聲，則要立刻跑上前捉對方 (按教師的指令交換角色)</p> <p>圖示：</p>  |                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                      |
|      | G=女同學 B=男同學                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                        | G=女同學 B=男同學                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                      |
| 主題發展 | <p><b>活動一：</b><br/><b>引入「水平對比」的概念 (身體造型對比練習)</b></p> <p>1. 向學生重溫高、中、低水平要點：</p> <p>i. 高水平：肩膊或以上的高度</p> <p>ii. 中水平：膝蓋至肩膊的高度</p> <p>iii. 低水平：膝蓋以下的高度</p> <p>2. 學生兩人一組，並肩而立，相距約一米</p> | <p><b>活動一：分拆練習</b><br/><b>雙人律動動作二</b></p> <p>1. 學生兩人一組，每組取三個標誌筒</p> <p>2. A、B面向標誌筒並與三個標誌筒排成一直線</p> <p>3. 著學生配合節奏 (搖鼓節拍或《綠袖舞》的音樂) 作雙人律動</p> <p><b>6個8拍</b><br/>第1-2個8拍 (16拍) (曲線移動)</p> | <p><b>雙人律動動作三</b><br/><b>學生與教師一組練習</b></p> <p>1. 學生兩人一組，並肩而立，相距約一米</p> <p>2. 全班學生面向教師，與教師面對面站立</p> <p>3. 教師為A；學生為S</p>                     | <p><b>活動一：分拆練習</b><br/><b>雙人律動動作四</b></p> <p>1. 學生兩人一組，面對面站立，相距約一米</p> <p>2. 在教師指導下，學生二人小組配合配合搖鼓節拍作律動</p> <p><b>6個8拍</b><br/>第1個8拍 (同步及鏡面動作；A主導、B跟隨)</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 1-4拍：A右B左足起，A向右B向左同步作4拍滑步</li></ul> | <p><b>雙人律動連串動合表演及教師評估</b></p> <p>1. 全班分四大組，分批進行雙人律動連串動作組合表演</p> <p>2. 學生互相欣賞、口頭評價</p> <p>3. 教師評分</p> |

## 課堂活動安排

重點

課節

第一節

第二節

第三節

第四節

第五節

3. 全班學生面向教師，與教師面對面站立

4. 學生先與教師練習教師為A；學生為B

|   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|
| S | S | S | S | S | S | S |
| S | S | S | S | S | S | S |
| S | S | S | S | S | S | S |
| S | S | S | S | S | S | S |
| S | S | S | S | S | S | S |
| S | S | S | S | S | S | S |

T

5. A主導、B作對比

6. A創作高水平的身體造型；B創作一個明顯水平較低（低或中水平）的身體造型

7. A作低水平的身體造型；  
B作一明顯水平較高的身體造型

8. 學生兩人小組練習

i. 一A—B，二人面對面站立

ii. 重複以上(5)至(7)動作

iii. A、B主導交換角色

A以滑步並配合手部造型或律動動作，繞過標誌筒作曲線移動，最後返回原位，面向B；B配合節奏拍手並原地踏步

第3個8拍(8拍)  
(水平對比；A主導、B對比)

A、B面對面而立，A創作高水平的身體造型；  
B創作一明顯水平較低的身體造型  
(中或低水平)

第4個8拍(8拍)  
水平對比；A主導、B對比

A、B面對面而立，A創作低或中水平的身體造型；B作明顯水平較高的水平的身體造型

第5個8拍(8拍)  
(同步)  
A、B面對面站立，兩人手撐腰，同步以跑跳步向逆時針方向移動，最後返回原位，面向同伴

第6個8拍(8拍)  
(同步)

|   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|
| S | S | S | S | S | S | S |
| S | S | S | S | S | S | S |
| S | S | S | S | S | S | S |
| S | S | S | S | S | S | S |
| S | S | S | S | S | S | S |
| S | S | S | S | S | S | S |

T

**活動一：**  
**引入「同步」及「鏡子」動作的概念**  
**(第1-2個8拍動作)**  
以「教師A、學生B」小組方式，配合搖鼓節拍作第1-2個8拍律動

第1個8拍(8拍)  
(同步及「鏡子」動作；A主導、B跟隨)

- 1-4拍：A右B左足起，A向右B向左同步作4拍滑步
- 5-8拍：A、B同步作4拍原地踏步(進行滑步及原地踏步時，A隨韻律自由創作雙手動作，B作鏡子跟隨A雙手律動)

- 5-8拍：A、B同步作4拍原地踏步(進行滑步及原地踏步時，A隨韻律節奏自由創作雙手動作，B作鏡面跟隨A雙手律動)

第2個8拍(8拍)  
(同步及「鏡子」動作；A主導、B跟隨)

- 1-4拍：A、B同步轉向作4拍跑跳步
- 5-8拍：A、B同步作4拍原地踏步(進行移動及原地踏步時，A隨韻律自由創作雙手動作，B作鏡面跟隨A雙手律動)

第3個8拍(8拍)  
(水平對比；A主導、B對比)

A、B面對面站立，相距約二米。A創作高水準的身體造；B作一明顯水平較低的身體造型(中或低)

第4個8拍(8拍)  
(「相互平衡」概念)  
A、B創作相互平衡穩定造型

- 5-8拍：A、B同步作4拍原地踏步(進行滑步及原地踏步時，A隨韻律自由創作雙手動作，B作鏡子跟隨A雙手律動)

第1個8拍(8拍)  
(同步及「鏡子」動作；A主導、B跟隨)

- 1-4拍：A右B左足起，A向右B向左同步作4拍滑步
- 5-8拍：A、B同步作4拍原地踏步(進行滑步及原地踏步時，A隨韻律自由創作雙手動作，B作鏡子跟隨A雙手律動)

- 5-8拍：A、B同步作4拍原地踏步(進行滑步及原地踏步時，A隨韻律節奏自由創作雙手動作，B作鏡面跟隨A雙手律動)

第2個8拍(8拍)  
(同步及「鏡子」動作；A主導、B跟隨)

- 1-4拍：A、B同步轉向作4拍跑跳步
- 5-8拍：A、B同步作4拍原地踏步(進行移動及原地踏步時，A隨韻律自由創作雙手動作，B作鏡面跟隨A雙手律動)

第3個8拍(8拍)  
(水平對比；A主導、B對比)

A、B面對面站立，相距約二米。A創作高水準的身體造；B作一明顯水平較低的身體造型(中或低)

第4個8拍(8拍)  
(「相互平衡」概念)  
A、B創作相互平衡穩定造型

- 5-8拍：A、B同步作4拍原地踏步(進行滑步及原地踏步時，A隨韻律自由創作雙手動作，B作鏡子跟隨A雙手律動)

第1個8拍(8拍)  
(同步及「鏡子」動作；A主導、B跟隨)

- 1-4拍：A右B左足起，A向右B向左同步作4拍滑步
- 5-8拍：A、B同步作4拍原地踏步(進行滑步及原地踏步時，A隨韻律自由創作雙手動作，B作鏡子跟隨A雙手律動)

## 課堂活動安排

| 重點   | 第一節                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 第二節                                                                                                            | 第三節                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 第四節                                                                                                                                                                                                                                                                   | 第五節 |
|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 主題發展 | <p><b>活動二：</b><br/><b>引入「同步」及「逆時針」概念 (同步以跑跳步圖圈及轉位技巧練習)</b></p> <p>1. 學生兩人一組，A、B面對面站立，相距約一米</p> <p>2. 配合搖鼓節奏 (8拍)：<br/>A、B手撐腰，兩人同步以跑跳步作逆時針移動，最後返回原位</p> <p>3. 配合搖鼓節奏 (8拍)：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1-4拍：A以跑跳步向逆時針方向移動至B身後；B一邊拍手，一邊向前踏兩步</li> <li>5-8拍：A隨即作原地踏步；B一邊拍手，一邊作原地踏步</li> </ul> <p>註：<br/>練習期間，教師挑選一些學生作示範，並提問全班示範者動作之優劣處，讓學生反思自己的表現，並加深對動作要點的認識及對技巧的掌握</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>1-4拍：A、B手撐腰，兩人同步以跑跳步向逆時針方向移動至對方的位置</li> <li>5-8拍：A、B拍手並作原地踏步</li> </ul> | <p>第2個8拍 (8拍)<br/>(同步及「鏡子」動作；A主導、B跟隨)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1-4拍：A左B右足起，A向左B向右同步作4拍滑步</li> <li>5-8拍：A、B同步作4拍原地踏步 (進行滑步及原地踏步時，A隨韻律自由創作雙手動作，B作鏡子跟隨A雙手律動)</li> </ul> <p><b>活動二：</b><br/><b>引入「水平對比」的動作概念</b></p> <p>以「教師A-學生B」小組方式，配合搖鼓節奏作第3-4個8拍律動</p> <p>第3個8拍 (8拍)<br/>(水平對比；A主導、B對比)</p> <p>A、B面對面站立，相距約二米。A創作高水平的立體造型；B作一明顯水平較低的身體造型 (中或低)</p> <p>第4個8拍 (8拍)<br/>(水平對比；A主導、B對比)</p> <p>A、B面對面站立，相距約二米。A作低或中水平的立體造型；B作明顯水平較高的水平的身體造型</p> | <p>第5個8拍 (8拍)<br/>(同步)</p> <p>A、B面對面站立，兩人手撐腰，同步以跑跳步向逆時針方向移動，最後返回原位，面向同伴</p> <p>第6個8拍 (同步)<br/>(同步)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1-4拍：A、B手撐腰，兩人同步以跑跳步向逆時針方向移動至對方的位置</li> <li>5-8拍：A、B拍手並作原地踏步</li> </ul> <p>* <b>第二段6個8拍的連串動作同上，A、B角色互換—B主導、A跟隨*</b></p> |     |
|      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                       |     |

## 課堂活動安排

| 重點   | 第一節                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 第二節                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 第三節                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 第四節                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 第五節 |
|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 應用活動 | <p><b>活動三：</b><br/><b>雙人律動動作一 (直線移動)</b><br/>學生兩人一組，配合搖鼓節拍或《綠袖舞》作雙人律動</p> <p><b>6個8拍</b><br/>第1-2個8拍(16拍)<br/>A以滑步作直線移動，最後返回原位，面向B；<br/>B配合節奏拍手並原地踏步</p> <p>第3個8拍(8拍)<br/>(水平對比；A主導、B對比)<br/>A、B面對面站立，相距約二米。A創作高水平的立體造型；B作一明顯水平較低的身體造型(中或低水平)</p> <p>第4個8拍(8拍)<br/>(水平對比；A主導、B對比)<br/>A、B面對面站立，相距約二米。A作低或中水平的身體造型；B作明顯水平較高的水平的立體造型</p> | <p><b>活動二：配合音樂律動 雙人律動動作二</b><br/>1. 學生兩人一組(一A一B)<br/>2. 著全班學生以「B、A、B、A」形式排成4行<br/>3. 每組A、B兩人面對面站立，相距約1米<br/>4. 著學生配合韻律(《綠袖舞》音樂)，把首6個8拍動作串連起來<br/>5. 小組二人討論並創作律動的動作及身體造型<br/>6. 配合拍子，展示小組創作的連串動作<br/>7. 期間，教師邀請部分學生作表演者；其餘學生留心欣賞，並須對同學的表現作出評價<br/>8. 教師以提問帶領學生進行審美和反思，以改進動作表現</p> <p>共6個8拍<br/>動作要點見前</p> | <p><b>活動三：</b><br/><b>雙人連串動作組合創作 (第1-4個8拍)</b><br/>1. 學生兩人一組(一A一B)<br/>2. 著全班學生以「B、A、B、A」形式排成4行<br/>3. 每組A、B兩人面對面站立，相距約1米<br/>4. 著學生配合韻律(《綠袖舞》音樂)，把首4個8拍動作串連起來<br/>5. 小組二人討論並創作律動的動作及身體造型<br/>6. 配合拍子，展示小組創作的連串動作<br/>7. 期間，教師邀請部分學生作表演者；其餘學生留心欣賞，並須對同學的表現作出評價<br/>8. 教師以提問帶領學生進行審美和反思，以改進動作表現</p> <p>註：<br/>• 動作要準確地跟隨拍子或音樂</p> | <p><b>活動二：配合音樂律動 雙人律動動作四</b><br/>1. 學生兩人一組(一A一B)<br/>2. 著全班學生以「B、A、B、A」形式排成4行<br/>3. 每組A、B兩人面對面站立，相距約1米<br/>4. 著學生配合韻律(《綠袖舞》音樂)，把首6個8拍動作串連起來<br/>5. 小組二人討論並創作律動的動作及身體造型<br/>6. 配合拍子，展示小組創作的連串動作<br/>7. 期間，教師邀請部分學生作表演者；其餘學生留心欣賞，並須對同學的表現作出評價<br/>8. 教師以提問帶領學生進行審美和反思，以改進動作表現</p> <p>共6個8拍<br/>動作要點見前</p> |     |



# 課堂活動安排

| 課節重點 | 第一節                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 第二節                                                                                                                                                                                                                                  | 第三節                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 第四節                                                                                                                                                                                        | 第五節 |
|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 應用活動 | <p>第5個8拍 (8拍)<br/>(同步)<br/>A、B面對面站立，相距約二米。兩人同步以跑跳步向逆時針方向移動，最後返回原位，面向同伴</p> <p>第6個8拍 (8拍)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1-4拍：<br/>A以跑跳步向逆時針方向移動至B身後；B一邊拍手，一邊向前踏兩步</li> <li>• 5-8拍：<br/>A隨即作原地踏步；B一邊拍手，一邊作原地踏步</li> </ul> <p>* A、B角色互換；B作主導、A跟隨</p> <p>註：<br/>1. 教師給予適當的時間讓學生二人討論動作<br/>2. 教師以口令幫助學生掌握連串動作：<br/>一二三四五六七八<br/>二二三四預備定型<br/>定型三四五六七八<br/>轉圈三四立定企好<br/>轉圈三四五六七八<br/>轉位三四預備黎過</p> | <p>* 第二段6個8拍的連串動作同上，A、B角色互換—B主導、A跟隨 *</p> <p>教師以口令幫助學生掌握連串動作：<br/>一二三四五六七八<br/>二二三四預備定型<br/>定型三四五六七八<br/>轉圈三四立定企好<br/>轉圈三四五六七八<br/>轉位三四預備黎過</p> <p>註：<br/>• 動作要準確地跟隨拍子或音樂<br/>• 鏡子動作：動作要一致<br/>• 討論時要認真，互相尊重<br/>• 同組同學避免與前者重覆造型</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 鏡子動作：動作要一致</li> <li>• 討論時要認真，互相尊重</li> <li>• 同組同學避免與前者重覆造型</li> </ul> <p><b>活動四：</b><br/><b>「同步逆時針移動」技巧</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師先作示範，後著學生一起做</li> <li>2. 期間，教師以提問引導學生思考</li> <li>3. 提供時間給小組練習，期間，教師作個別指導，照顧學習者多樣性</li> </ol> <p>第5個8拍 (8拍)<br/>(同步)<br/>A、B面對面站立，兩人手撐腰，同步以跑跳步向逆時針方向移動，最後返回原位，面向同伴</p> <p>第6個8拍 (8拍)<br/>(同步)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1-4拍：A、B手撐腰，兩人同步以跑跳步向逆時針方向移動至對方的位置</li> <li>• 5-8拍：A、B拍手並作原地踏步</li> </ul> | <p>教師以口令幫助學生掌握連串動作：<br/>一二三四原地踏步<br/>返番轉頭原地踏步<br/>對比三四五六七八<br/>相互平衡立定企好<br/>轉圈三四五六七八<br/>轉位三四預備黎過</p> <p>註：<br/>• 動作要準確地跟隨拍子或音樂<br/>• 鏡子動作：動作要一致<br/>• 討論時要認真，互相尊重<br/>• 同組同學避免與前者重覆造型</p> |     |
|      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                            |     |



## 課堂活動安排

| 課節<br>重點 | 第一節                   | 第二節                   | 第三節                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 第四節                   | 第五節                     |
|----------|-----------------------|-----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-------------------------|
| 應用活動     |                       |                       | <p>* 第二段6個8拍的連串動作同上，A、B角色互換—B主導、A跟隨 *</p> <p>活動五：<br/>連串動作組合創作 (全套動作)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 小組討論並進行創作</li> <li>2. 配合音樂，展示全套動作</li> <li>3. 表演時間，互相學習</li> </ol> <p>註：<br/>教師以口令幫助學生掌握連串動作</p> <p>一二三四原地踏步<br/>返番轉頭原地踏步<br/>定型三四五六七八<br/>轉型三四立定企好<br/>轉圈三四五六七八<br/>轉位三四預備黎過</p> |                       |                         |
| 整理活動     | 1. 舒緩活動<br>2. 提問及總結要點 | 1. 舒緩活動<br>2. 提問及總結要點 | 1. 舒緩活動<br>2. 提問及總結要點                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 1. 舒緩活動<br>2. 提問及總結要點 | 1. 隨音樂作舒展<br>2. 提問及總結要點 |

## (單元評估表)

### 雙人連串動作組合 (配合韻律)

班別：三年 ( ) 班

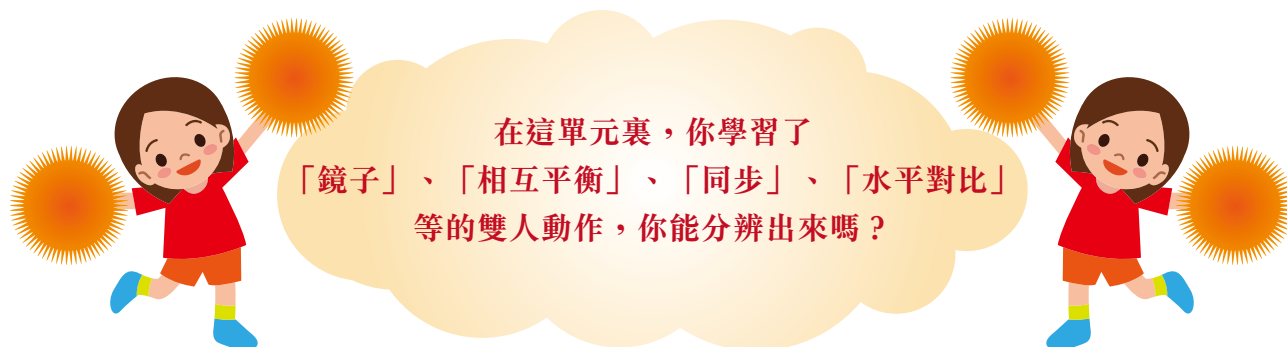
學生姓名：\_\_\_\_\_ ( ) 及 \_\_\_\_\_ ( )

日期：\_\_\_\_\_

家長閱後簽署：\_\_\_\_\_

| 評估項目及準則                    | 學生表現*                                                                             |                                                                                    |                                                                                     |                                                                                     |
|----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
|                            | 完全掌握                                                                              | 已掌握                                                                                | 部分掌握                                                                                | 未能掌握                                                                                |
| 雙人連串動作組合<br>(配合韻律) 之要點     |  |  |  |  |
| 1. 配合韻律，展示滑步及跑跳步           |                                                                                   |                                                                                    |                                                                                     |                                                                                     |
| 2. 配合韻律，律動身體；有默契地展示「鏡子」動作  |                                                                                   |                                                                                    |                                                                                     |                                                                                     |
| 3. 雙人的身體造型有明顯的「水平對比」，造型有變化 |                                                                                   |                                                                                    |                                                                                     |                                                                                     |
| 4. 動作優美                    |                                                                                   |                                                                                    |                                                                                     |                                                                                     |
| 5. 移動動作與造型連接暢順             |                                                                                   |                                                                                    |                                                                                     |                                                                                     |

\* 備註：請在合適的方格內加上「✓」。

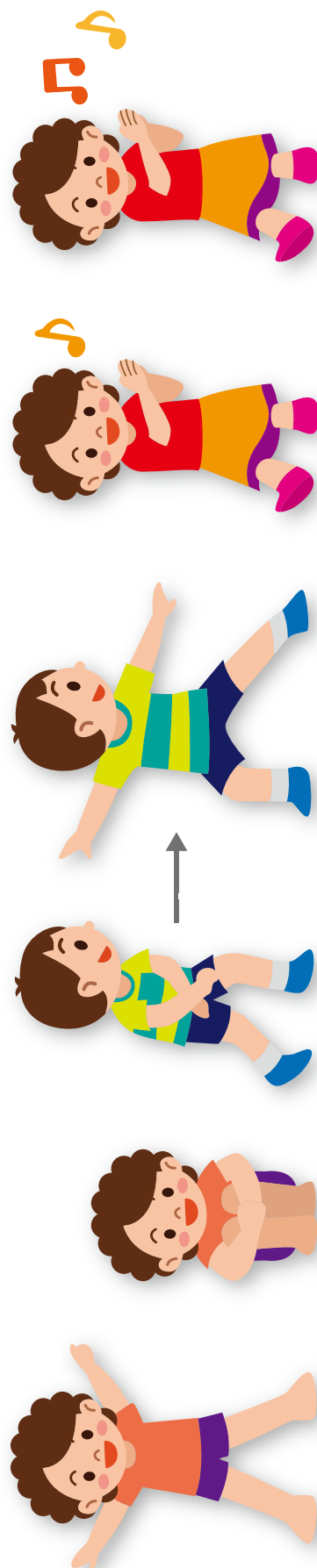


## 示例二十六：雙人連串動作組合 (配合韻律)

|         |                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                              |      |
|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 參與學校名稱： | 浸信會沙田圍呂明才小學                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                              |      |
| 啟導學校名稱： | 基督教宣道會宣基小學                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                              |      |
| 班別：     | 三年級                                                                                                                                          | 全班人數：                                                                                                                                                                                                                        | 33人  |
| 單元共需教師： | 4                                                                                                                                            | 每教師時間：                                                                                                                                                                                                                       | 35分鐘 |
| 單元主題：   | 雙人連串動作組合 (配合韻律) 4/4音樂                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                              |      |
| 學生已有知識： | 學生已 <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 掌握支點平衡、身體形態及水平變化的基本動作概念</li> <li>2. 有初步的連串動作經驗，並曾作簡單的連串動作組合</li> <li>3. 掌握滑步和跑跳步的技巧</li> </ol> |                                                                                                                                                                                                                              |      |
| 單元目標：   | 體育技能                                                                                                                                         | 學生能 <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 配合《小老鼠與大花貓》4/4音樂拍子作身體律動</li> <li>2. 在雙人律動中，配合韻律變化身體形態及展示不同的移動技能</li> <li>3. 在雙人律動中展示「同步」、「水平對比」、「鏡子」及「相互平衡」的雙人動作或身體造型</li> <li>4. 配合移動路線，串連不同的身體造型、動作及移動技能，建構雙人動作組合</li> </ol> |      |
|         | 健康及體適能                                                                                                                                       | 學生能透過律動強化心肺耐力                                                                                                                                                                                                                |      |
|         | 運動相關的價值觀和態度                                                                                                                                  | 學生能 <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 培養對律動的興趣，並積極投入課堂、認真學習</li> <li>2. 反思自己的表現，並能主動幫助同伴學習，互相改善</li> <li>3. 於雙人小組創作活動中，主動表達自己的想法和意見的同時，也尊重他人的意見</li> </ol>                                                           |      |
|         | 安全知識及實踐                                                                                                                                      | 學生能懂得空間的運用，避免碰撞                                                                                                                                                                                                              |      |
|         |                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                              |      |

## 示例二十六：雙人連串動作組合 (配合韻律)

|       |         |                                                                              |
|-------|---------|------------------------------------------------------------------------------|
| 單元目標： | 活動知識    | 學生能<br>1. 說出「帶領」、「跟隨」、「同步」、「水平對比」、「鏡子」、「相互平衡」的動作概念<br>2. 分辨個人及一般空間、不同方向移動的區別 |
|       | 審美能力    | 學生能通過觀察和同儕互評，提升審美能力                                                          |
| 動作概念： | 空間 (範圍) | 一個人空間/一般空間；空間 (路線) — 直線/曲線                                                   |
|       | 空間 (水平) | 高/中/低；空間 (方向) — 前/後、左/右、順時針                                                  |
|       | 關係 (組織) | 一個人/雙人；關係 (行動) — 帶領/跟隨/同步/對比/「鏡子」動作)                                         |



# 課堂目標及評估安排

| 課節重點 | 第一節<br>掌握音樂節奏                                                                                                                           | 第二節<br>同步及對比的概念                                                                                                                                                       | 第三節<br>「鏡子」動作的概念                                                                                                                                                                     | 第四節<br>相互平衡及順時針的概念                                                                                                                                                                   |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 體育技能 | <b>學生能</b><br>1. 配合《小老鼠與大花貓》4/4音樂拍子作身體律動<br>2. 配合韻律步行及創作身體造型<br>3. 在雙人律動中展示「同步」、「跟隨」的雙人動作或身體造型                                          | <b>學生能</b><br>1. 配合《小老鼠與大花貓》4/4音樂拍子作身體律動<br>2. 在雙人律動中，能配合韻律變化身體形態及展示不同的移動技能(如滑步、跑跳步)作直線、轉圈、順時針方向移動<br>3. 在雙人律動中展示「同步」、「水平對比」的雙人動作或身體造型<br>4. 配合移動路線，串連不同的身體造型、動作及移動技能 | <b>學生能</b><br>1. 配合《小老鼠與大花貓》4/4音樂拍子作身體律動<br>2. 在雙人律動中，能配合韻律變化身體形態及展示不同的移動技能(如滑步及跑跳步)作直線及順時針方向移動<br>3. 在雙人律動中展示「同步」、「水平對比」、「鏡面」、「相互平衡」、順時針轉向的雙人動作或身體造型<br>4. 配合移動路線，串連不同的身體造型、動作及移動技能 | <b>學生能</b><br>1. 配合《小老鼠與大花貓》4/4音樂拍子作身體律動<br>2. 在雙人律動中，能配合韻律變化身體形態及展示不同的移動技能(如滑步及跑跳步)作直線及順時針方向移動<br>3. 在雙人律動中展示「同步」、「水平對比」、「鏡面」、「相互平衡」、順時針轉向的雙人動作或身體造型<br>4. 配合移動路線，串連不同的身體造型、動作及移動技能 |
| 活動知識 | <b>學生能</b><br>1. 說出「跟隨」的動作概念<br>2. 說出雙人律動連串動作組合的要點：<br>i. 配合韻律節奏<br>ii. 展示移動技能及移動路線<br>iii. 展示不同的身體造型<br>iv. 展示「跟隨」動作<br>v. 移動動作與造型連接順暢 | <b>學生能</b><br>1. 說出「同步」及「對比」的動作概念<br>2. 分辨個人及一般空間、向前、順時針及逆時針方向移動的區別<br>3. 說出雙人律動連串動作組合的要點：<br>i. 配合韻律節奏<br>ii. 展示不同的移動技能及移動路線<br>iii. 展示不同身體形態或水平的造型                  | <b>學生能</b><br>1. 說出「同步」及「對比」、「鏡子」的動作概念<br>2. 分辨個人及一般空間、向前、順時針及逆時針方向移動的區別<br>3. 說出雙人律動連串動作組合的要點：<br>i. 配合韻律節奏<br>ii. 展示不同的移動技能及移動路線                                                   | <b>學生能</b><br>1. 說出「同步」及「水平對比」、「鏡面」、「相互平衡」的動作概念<br>2. 分辨個人及一般空間、向前、順時針及逆時針方向移動的區別<br>3. 說出雙人律動連串動作組合的要點：<br>i. 配合韻律節奏<br>ii. 展示不同的移動技能及移動路線                                          |

## 課堂目標及評估安排

| 課節<br>重點 | 第一節<br>掌握音樂節奏                                                                           | 第二節<br>同步及對比的概念                                                                         | 第三節<br>「鏡子」動作的概念                                                                        | 第四節<br>相互平衡及順時針的概念                                                                      |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| 活動知識     |                                                                                         | iv. 展示「同步」、「跟隨」動作<br>v. 移動動作與造型連接順                                                      | iii. 展示不同身體形態或水平的造型<br>iv. 展示「同步」、「跟隨」、「鏡面」動作<br>v. 移動動作與造型連接順                          | iii. 展示不同身體形態或水平的造型<br>iv. 展示「同步」、「跟隨」、「鏡面」、「相互平衡」動作<br>v. 移動動作與造型連接順                   |
| * 價值觀和態度 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 尊重他人</li> <li>• 責任感</li> <li>• 承擔精神</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 堅毅</li> <li>• 尊重他人</li> <li>• 承擔精神</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 堅毅</li> <li>• 尊重他人</li> <li>• 承擔精神</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 堅毅</li> <li>• 責任感</li> <li>• 承擔精神</li> </ul>   |
| # 共通能力   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 創造力</li> <li>• 溝通能力</li> </ul>                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 協作能力</li> <li>• 創造力</li> <li>• 溝通能力</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 協作能力</li> <li>• 創造力</li> <li>• 溝通能力</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 協作能力</li> <li>• 創造力</li> <li>• 溝通能力</li> </ul> |
| 評估方法     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 課堂觀察</li> <li>• 提問</li> </ul>                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 課堂觀察</li> <li>• 提問</li> </ul>                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 課堂觀察</li> <li>• 提問</li> </ul>                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 課堂觀察</li> <li>• 提問</li> </ul>                  |

\* 價值觀和態度包括：堅毅、尊重他人、責任感、國民身份認同、承擔精神、關愛、誠信

# 共通能力包括：協作能力、明辨性思考能力、解決問題能力、溝通能力、運用資訊科技能力、自我管理能力、創造力、數學能力、自學能力

# 課堂活動安排

| 課節重點 | 第一節<br>掌握音樂節奏                                                                                                                                                                                                                                | 第二節<br>同步及對比的概念                                                                                                                                              | 第三節<br>「鏡子」動作的概念                                                                                                                                                                                          | 第四節<br>相互平衡及順時針的概念                                                                                                                                                                                              |
|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 主題發展 | <b>捉拍子</b><br>1. 教師播放《小老鼠與大花貓》音樂，並帶領學生跟隨音樂拍手或拍肩，以掌握音樂拍子<br>2. 學生自由在操場找空間準備，隨音樂：<br>i. 隨音樂步行<br>ii. 隨音樂步行+原地踏步<br>iii. 隨音樂步行+指定水平的<br>身體造型（高、中、低水平）                                                                                           | <b>隨音樂跑跳步 + 身體造型</b><br>全班學生隨音樂於空間自由作跑跳步。當音樂停止時，學生需按教師的指示作出一個身體造型：<br>如不同形態的身體造型（窄長、闊大……）<br>註：<br>當學生創作相同形態的身體造型時，教師可從不同方向、水平等方面引導學生嘗試創作不同的身體造型，引發創意思維      | <b>身體造型創作大挑戰</b><br>全班學生隨音樂於空間自由作滑步。當音樂停止時，學生需按教師的指示作出一個身體造型：<br>如不同支點的身體造型<br>註：<br>當學生創作相同支點的身體造型時，教師可從不同形態、水平等方面引導學生嘗試創作不同的身體造型，引發創意思維                                                                 | <b>二人自由跑跳 + 合作創作造型</b><br>二人一組，A與B手拖手隨音樂於空間自由作跑跳步。當音樂停止時，小組二人需按教師的指示，即時合作創作一個英文字母的身體造型                                                                                                                          |
|      | <b>花貓捉老鼠</b><br><b>配合音樂移動練習</b><br>1. 學生模仿小老鼠的形態及移動方法（步行），跟隨音樂律動：<br>i. 第1個8拍「吱……」<br><b>模仿小老鼠移動（步行）</b><br>ii. 第2個8拍「是老鼠都怕大貓長夜心驚跳」<br><b>停步（表情害怕）</b><br>iii. 第3個8拍「吱……」<br><b>模仿小老鼠移動（步行）</b><br>iv. 第4個8拍「是老鼠都怕大貓，吱吱吱」<br><b>停步（表情害怕）</b> | <b>雙人同步以跑跳步曲線（順時針）及轉位技巧練習</b><br>1. 二人一組，A、B面對面而立，相距約2米，<br>2. 配合搖鈴節奏（8拍），<br>i. 首4拍：A、B手撐腰同步以跑跳步作順時針移動至對方的位置<br>ii. 後4拍：原地踏步<br>3. 配合《小老鼠與大花貓》音樂節奏，重覆上述動作練習 | <b>引入鏡子動作概念</b><br>1. 二人一組，左右平排，全班學生面向教師<br>2. 教師為A、學生為B<br>3. A主導律動動作、B作鏡面動作<br>4. 配合搖鈴節奏作律動<br><b>二人鏡子動作創作</b><br>1. A、B面對面而立，相距約2米<br>2. A右B左足起，A向右B向左同步作4拍滑步，4拍原地踏步<br>3. A左B右足起，A向左B向右同步作4拍滑步，4拍原地踏步 | <b>相互平衡穩定造型練習</b><br>1. 教師先向學生講解相互平衡造型的動作要點，並與學生作示範<br><b>相互平衡身體造型要點：</b><br>i. 兩人互相靠倚創作身體造型<br>ii. 依靠對方的力，來保持平衡<br>2. 二人一組，面對面而立<br>3. 二人創作相互平衡造型<br>4. 二人一組相距2米，配合搖鈴節奏（8拍）作律動：<br>* 教師口令：<br>行前合體（4拍）相互平衡（4拍） |



# 課堂活動安排

| 課節重點 | 第一節<br>掌握音樂節奏                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 第二節<br>同步及對比的概念                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 第三節<br>「鏡子」動作的概念                                                                                                                                                                                                                               | 第四節<br>相互平衡及順時針的概念                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 主題發展 | <p>v. 第5個8拍「可有法寶應付，吱……」<br/><b>模仿小老鼠移動(步行)</b></p> <p>vi. 第6個8拍「追走跳躲爬跌玩不完」<br/><b>停步(表情害怕)</b></p> <p>2. 二人一組，前後站立相距約1米。A為小老鼠，B為大花貓。A模仿小老鼠的形態，B模仿大貓的形態及移動方法(步行)，跟隨音樂律動：</p> <p>i. 第1個8拍「吱……」<br/><b>模仿角色移動(步行)</b></p> <p>ii. 第2個8拍「是老鼠都怕大貓長夜心驚跳」<br/><b>老鼠作團身(表情害怕)</b></p> <p><b>貓作高水平/闊大造型(表情兇惡)</b></p> <p>iii. 第3個8拍「吱……」<br/><b>模仿角色移動(步行)</b></p> <p>iv. 第4個8拍「是老鼠都怕大貓，吱吱吱」<br/><b>老鼠作團身(表情害怕)</b></p> <p><b>貓作高水平/闊大造型(表情兇惡)</b></p> <p>v. 第5個8拍「可有法寶應付，吱……」<br/><b>模仿角色移動(步行)</b></p> <p>vi. 第6個8拍「追走跳躲爬跌玩不完」</p> | <p><b>對比身體造型練習</b></p> <p><b>水平對比</b></p> <p>1. 向學生重溫高、中、低水平要點</p> <p>i. 高水平：肩膊或以上高度</p> <p>ii. 中水平：膝蓋至肩膊高度</p> <p>iii. 低水平：膝蓋以下高度</p> <p>2. A、B面對面而立</p> <p>3. A主導、B作對比</p> <p>4. A作高水平的身體造型；B作一明顯水平較低(低或中水平)的身體造型</p> <p>5. A作低水平的身體造型；B作一明顯水平較高的身體造型</p> <p><b>方向對比</b></p> <p>1. A作一個方向指示的身體造型；B即作一個對比A造型方向的身體造型<br/>(例：A向左；B向右)</p> <p>2. A、B主導角色交換</p> <p>3. 配合搖鼓節奏練習</p> <p>4. 配合《小老鼠與大花貓》音樂節奏練習</p> <p>* 教師給予適當的時間讓學生二人討論動作</p> | <p>4. 滑步期間，A主導律動動作、B作鏡面動作</p> <p>* 教師給予適當的時間讓學生二人討論動作</p> <p>* 教師口令：</p> <p>鏡面三四(4拍)原地踏步(4拍)<br/>返番轉頭(4拍)原地踏步(4拍)</p> <p><b>重溫第1至4個8拍動作</b></p> <p>動作要點見第二節</p> <p>教師以口令幫助學生掌握連串動作：</p> <p>走二三四原地踏步<br/>水平對比五六返來<br/>走二三四原地踏步<br/>對比三四五六返來</p> | <p><b>同步挽手轉圈練習</b></p> <p>A、B面對面，相距2米</p> <p>1. 1-4 拍：</p> <p>A、B上前行四步至適當的距離，兩人手挽手</p> <p>2. 5-8 拍：</p> <p>兩人同步以四個跑跳步作順時針轉圈至對方位置</p> <p>3. 先配合搖鼓節奏練習，後配合《小老鼠與大花貓》音樂節奏練習</p> <p>* 教師口令：</p> <p>預備挽手轉圈七八<br/>轉圈三四互相擊掌</p> <p><b>重溫9個8拍(18個4拍)</b></p> <p>1-2(第1個8拍)「吱……」</p> <p><b>(同步)</b></p> <p>A、B面對面而立，相距約二米。首4拍：A、B手撐腰同步以跑跳步作順時針移動到對面；後4拍：原地踏步</p> <p>3-4(第2個8拍)「是老鼠……」<br/><b>心驚跳</b></p> <p><b>(水平對比)</b></p> <p>A作高/中水平的身體造型(惡霸樣)；B作明顯水平低的身體造型(害怕樣)</p> |
|      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |



## 課堂活動安排

| 課節<br>重點 | 第一節<br>掌握音樂節奏 | 第二節<br>同步及對比的概念 | 第三節<br>「鏡子」動作的概念 | 第四節<br>相互平衡及順時針的概念                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|----------|---------------|-----------------|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 主題發展     |               |                 |                  | <p>* <b>A、B角色互換；B作主導、A跟隨</b></p> <p>13-14 (第7個8拍)「花貓你……常出現」</p> <p><b>(相互平衡)</b></p> <p>1-4 拍：</p> <p>1. A、B上前行數步至適當的距離</p> <p>5-8 拍：</p> <p>2. 兩人同步做相互平衡穩定造型</p> <p>15-16 (第8個8拍)「至算吧……我真累了」<b>(同步)</b></p> <p>1. 1-4 拍：<br/>A、B手挽手作準備</p> <p>2. 5-8 拍：<br/>兩人同步以跑跳步作順時針轉圈至對方位置</p> <p>17-18 (第9個8拍)「至算吧……我真累了」<b>(同步)</b></p> <p>1. 1-4 拍：<br/>兩人同步以跑跳步作順時針轉圈至自己原先位置</p> <p>2. 5-8 拍：<br/>A、B互相擊掌</p> <p>教師以口令幫助學生掌握連串動作(口令見後)</p> |

# 課堂活動安排

| 課節<br>重點 | 第一節<br>掌握音樂節奏                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 第二節<br>同步及對比的觀念                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 第三節<br>「鏡子」動作的觀念                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 第四節<br>相互平衡及順時針的觀念                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 應用活動     | <p><b>老鼠偷食物</b></p> <p>1. 二人一組，前後站立相距約一米。A為小老鼠，B為大花貓。小老鼠與大花貓置身於廚房(場地)裏，場地擺放大量甜甜圈、香腸(膠環、色帶)</p> <p>2. A扮演小老鼠，B扮演大花貓，</p> <p>跟隨音樂律動：</p> <p>i. 第1個8拍「吱……」</p> <p><b>模仿角色移動(步行)</b></p> <p>ii. 第2個8拍「是老鼠都怕大貓長夜心驚跳」</p> <p><b>老鼠趕快偷場中食物；貓作高水平/闊大造型(表情兇惡)</b></p> <p>iii. 第3個8拍「吱……」</p> <p><b>模仿角色移動(步行)</b></p> <p>iv. 第4個8拍「是老鼠都怕大貓，吱吱吱」</p> <p><b>老鼠趕快偷場中食物；貓作高水平/闊大造型(表情兇惡)</b></p> <p>v. 第5個8拍「可有法寶應付，吱……」</p> <p><b>模仿角色移動(步行)</b></p> | <p><b>雙人律動連串動作組合</b></p> <p>著學生配合《小老鼠與大花貓》音樂作雙人律動</p> <p>共4個8拍</p> <p>1. 1-2 (第1個8拍)「吱……」</p> <p><b>(同步)</b></p> <p>A、B面對面而立，相距約2米。</p> <p>i. 首4拍：A、B手撐腰同步以跑跳步作順時針移動到對面；</p> <p>ii. 後4拍：原地踏步</p> <p>2. 3-4 (第2個8拍)「是老鼠……心驚跳」(水平對比)</p> <p>A作高/中水平的身體造型(惡霸樣)；</p> <p>B作明顯低水平的身體造型(害怕樣)</p> <p>3. 5-6 (第3個8拍)「吱……」</p> <p><b>(同步)</b></p> <p>A、B面對面而立，相距約二米。首4拍，A、B手撐腰同步以跑跳步作順時針移動到對面，後4拍原地踏步</p> | <p><b>配合音樂作雙人律動動作</b></p> <p>1. 學生二人一組(-A-B，相距約1米面對面而立</p> <p>2. 著學生配合《小老鼠與大花貓》的音樂作雙人律動</p> <p>共6個8拍</p> <p>第1-4個8拍動作要點見第二節9-10 (第5個8拍)「可有法寶，吱……」</p> <p><b>(同步及鏡子動作)</b></p> <p>A、B面對面而立，相距約1米。A右B左足起A向右B向左同步作4拍滑步，4拍原地踏步(滑步期間，A主導律動動作、B作「鏡子」動作)</p> <p>11-12 (第6個8拍)「追走跳躲爬跌玩不完」</p> <p><b>(同步及鏡面動作)</b></p> <p>A左B右足起，A向左B向右同步作4拍滑步，4拍原地踏步(滑步期間，A主導律動動作、B作「鏡子」動作)</p> | <p><b>雙人律動連串動作組合</b></p> <p>1. 學生二人一組(-A-B)相距約1米面對面而立</p> <p>2. 著全班學生排成6行</p> <p>3. 給予學生時間創作及討論動作</p> <p>4. 著學生配合《小老鼠與大花貓》的音樂作雙人律動</p> <p>5. 增加挑戰性</p> <p>i. 由播放伴唱版音樂改為純音樂版音樂</p> <p>ii. 交換同伴</p> <p>如學生學習進度良好及時間允許，可安排學生交換同伴</p> <p>教師以口令幫助學生掌握連串動作：</p> <p><b>走二三四原地踏步</b></p> <p>(「手部動作、身體形態」創作)</p> <p><b>水平對比五六返來</b></p> <p>(「二人對比的身體造型」創作)</p> <p><b>走二三四原地踏步</b></p> <p>(「手部動作、身體形態」創作)</p> |
|          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

# 課堂活動安排

| 課節<br>重點 | 第一節<br>掌握音樂節奏                                                                                                                                                                                                                                                                    | 第二節<br>同步及對比的概念                                                                                                                                                                                                                                                                      | 第三節<br>「鏡子」動作的概念                                                                             | 第四節<br>相互平衡及順時針的概念                                                                                                                                                                                                                                                      |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 應用活動     | vi. 第6個8拍「追走跳躲爬<br>跌玩不完<br><b>老鼠趕快偷場中食物</b><br><b>貓作高水平/闊大造型</b><br><b>(表情兇惡)</b><br>當學生掌握第1至6個8拍動作，<br>可加入：<br>1. 第7個8拍「花貓你真狡猾<br>老是常出現」<br><b>老鼠轉身，指責花貓；</b><br><b>貓原地作懺悔/求饒狀</b><br>2. 第8至9個8拍「至算吧停吧<br>朋友我真累了」<br>二人對拍手/開心轉圈<br>3. 完成後，數數老鼠所得的食物<br>4. 二人交換角色<br>5. 最終看誰食物最多 | 4. 7-8 (第4個8拍)「是老<br>鼠……吱吱吱」 <b>(對比)</b><br>A作一個方向指示的身體造<br>型；B即作一個對比A造型<br>方向的身體造型<br>* A、B角色互換；B作主導、<br>A跟隨<br>* <b>教師給予適當的時間讓學生<br/>           二人<br/>           討論動作</b><br>教師以口令幫助學生掌握連串<br>動作：<br>走二三四(4拍)原地踏步(4拍)<br>水平對比(4拍)五六返來(4拍)<br>走二三四(4拍)原地踏步(4拍)<br>對比三四(4拍)五六返來(4拍) | 教師以口令幫助學生掌握連串<br>動作：<br>走二三四原地踏步<br>水平對比五六返來<br>走二三四原地踏步<br>對比三四五六返來<br>鏡面三四原地踏步<br>返番轉頭原地踏步 | <b>對比三四五六返來</b><br>(「手部動作、身體形態」<br>創作)<br><b>鏡面三四原地踏步</b><br>(「身體形態、移動技能」<br>創作)<br><b>返番轉頭原地踏步</b><br>(「身體形態、移動技能」<br>創作)<br><b>行前合體相互平衡</b><br>(「雙人身體造型」創作)<br><b>預備挽手轉圈七八</b><br><b>轉圈三四互相擊掌</b><br>* <b>1. 教師給予適當的時間讓學<br/>           生二人討論動作</b><br><b>2. 互相欣賞</b> |
|          | <b>整理活動</b><br>提問及總結要點<br>「律動」中，甚麼是最重要的？<br>(動作配合音樂節奏)                                                                                                                                                                                                                           | 1. 舒緩活動<br>2. 提問及總結要點<br>i. 甚麼是「同步」？<br>(同時進行相同的動作)<br>ii. 如何區分高、中、低水平？<br>(要點見前)<br>iii. 甚麼是「對比」？<br>(明顯的方向、水平不同)                                                                                                                                                                   | 1. 舒緩活動<br>2. 提問及總結要點<br>甚麼是「鏡子」動作？                                                          | 1. 舒緩活動<br>2. 提問及總結要點<br>i. 甚麼是「相互平衡造型」？<br>(要點見前)<br>ii. 在「雙人律動」中，什<br>麼是最重要的？(兩人的<br>動作配合音樂節奏)<br>iii. 怎麼可以加強與同伴的<br>默契創作？(認真討論)                                                                                                                                      |

# 回眸與感悟

在機緣巧合下，我與FMLC結下不解的緣份，慶幸自己一直能參與協助FMLC的發展事務，親身經歷社群數年間的快速成長，並品嚐其結出的果子。

在這裡，讓我感受至深刻的莫過於參加「課堂研究計劃」。課研組無疑是科組及個人專業成長的催化劑，它造就了我在教學上多變創新的思維，提升了我對實際環境和教學設計的敏感度，更加強了我在教學、觀課及評課上的技巧和演繹的流暢度。

課研組成功牽引了不同背景卻有著共同目標的教師走在一起，透過參與連串的聯校共備、觀課和評課活動，我們的眼界頓然大開，思維更趨成熟，這正正是學習社群的魔力，單靠自己或單一學校甚難達到。我很喜歡參與聯校的觀課和評課及與他校教師交流備課，來自五湖四海的體育人藉機眾首一堂，在教育局課程發展主任的專業帶領下，大家均能運用共同的評課語言，因就校情和針對學生的學習表現，真切地討論及分享，每次的交流均有火花，每次的活動也是寶貴學習的機會。

期盼各位能繼續為FMLC灌溉，相信集眾人之力，杏壇的體育果子定必滿天下。

吳穎雯老師

「FM 123」你一定熟悉，那「FMLC 123」你有興趣嗎？

「FMLC 123」是指：

- 1 班無分彼此，追求專業成長的同路人
- 2 個目的（設計一個好的課堂＋提升學生學習成效）
- 3 份收穫（1份實踐課堂的信心＋1份邁向卓越的動力＋1份真摯難得的友誼）

一起參與FMLC「基礎活動學習社群」，齊心推動體育科課程發展。

陳倩雯老師



「體育科基礎活動學習社群」讓我體會到專業策略聯盟的威力，這個學習圈不但讓參與同工親身體驗到專業的指導，還能再次重溫讀書時的互動及友愛！並非為計劃而計劃，而是讓人真切感受到這計劃背後對體育發展之願心及願力。讓人看到體育的希望！十分感恩能參與的機緣！

方子蘅校長

本年度參與了FMLC北區課研組，要設計一個新單元：側滾翻。起初難免是有困難，但在教育局體育組及借調教師的專業協助下，再加上同校教師在備課時親身「滾」起來，一起商討教學難點，一個又一個的構思令我不知不覺提起勁來。參與過程雖然付出了不少，但現在卻十分回味，這可能就是教學相長吧！

郭永雄老師

本年度參加了北區課研組，不但得到了教育局的支援，還可以優化校本體育課程。這活動也為我帶來衝擊和啟發，透過活動讓我認識了一班志同道合的同工，再一次燃點起我當初想成為體育教師的火燄。如果你也想強化自身教授基礎活動課程的能力，這活動是必然首選！

黎坤耀老師

「基礎活動」課程內容的設計是配合學生的生理成長，為他們打好基礎，在進入第二學習階段的時候能有系統地進行技能遷移，提升學習效能。

要設計出有效、有趣、有質素的「基礎活動」教學，我鼓勵教師們發揮「小宇宙」，為下一代的健康加油！

湯瑋靖老師





體育在學校課程及全人發展中有著重要的地位，從事體育教育工作已有37年，由學習、跟從、發揮至領導的不同經歷和階段，見證了體育在不同時期有不同的著眼點。但萬變不離其中，穩固的基礎是幫助發展能力及知識的重要踏腳石，因此，基礎活動自2000年由教育局體育組推動至今，在課程和教學的質和量方面均有顯著發展。我堅信不久將來，基礎活動在香港體育課程定必發展得更成熟，令學生的身心發展得更好。

周佩瑜博士

當你看到一棵自己栽種的小樹苗茁壯成長時，你有什麼感受呢？我會感到無限的欣慰、滿足及快樂！FMLC猶如一棵小樹苗，自2013年成立至今，已三年多了，除了參與學校數量增加外，在籌備活動上也更完善及多樣化：舉辦公開觀課與評課、製作動作示範教材……

我在當中也不斷成長，由參與者，成為啟導者，現在更成為借調教師，除了知識增長外，最重要是跟一班志同道合的教師一起努力推動FM的發展，使學生學得更開心、更有果效。我盼望這一團教學熱誠的火能繼續燃點，燃點著身邊的體育人。

黃玉琴副校長



作為一位很少參與舞蹈的男教師，教授跑跳步絕對不是我的首選。在參與課研組的過程中，在啟導學校教師的鼓勵下，我嘗試以跑跳步配合音樂作為主題，就這樣完成了六節的單元設計，再經過交流及評課，我開始有信心自行設計配合音樂的其他基礎動作。參與了FMLC兩年多，我由參與者變為啟導者。還記得第一次跟參與學校見面，大家由互不認識到成為朋友，相當難得。更難忘的是我見證了參與學校的成功教學示範，他們將設計的單元發揮得淋漓盡致。最後我們還併肩與其他網絡學校分享，那種喜悅非筆墨能形容！

何亦橋老師

# 活動花絮

## 工作坊





## 公開觀課與評課





## 公開觀課與評課





基礎活動課程及學習社



## 學習社群分享會





## 課研組共同觀課與評課





## 課研組共同觀課與評課





## 課研組檢討及分享會



## 課研組檢討及分享會







# 鳴謝

《體育科基礎活動教學資源》得以順利完成，實有賴下列人士和學校的積極支持。  
〔排名不分先後〕

盧美欣校長

聖公會聖約瑟小學

吳穎雯女士

聖公會聖約瑟小學

黃玉琴副校長

基督教宣道會宣基小學

何亦橋先生

基督教宣道會宣基小學

陳倩雯女士

將軍澳循道衛理小學

湯瑋靖女士

浸信會沙田圍呂明才小學

蔡學富先生

香港道教聯合會圓玄學院石圍角小學

王鈺鴻先生

林沛曦先生

霍明峰先生

天主教佑華小學

中華基督教青年會小學

方樹福堂基金方樹泉小學

石籬天主教小學

打鼓嶺嶺英公立學校

英皇書院同學會小學第二校

香海正覺蓮社佛教陳式宏學校

香港培正小學

香港教育大學賽馬會小學

宣道會葉紹蔭紀念小學

浸信會沙田圍呂明才小學

將軍澳循道衛理小學

黃埔宣道小學

基督教宣道會宣基小學

基督教宣道會宣基小學 (坪石)

順德聯誼總會何日東小學

聖公會聖安德烈小學

聖公會聖紀文小學

聖公會聖約瑟小學

聖公會榮真小學

鳳溪廖潤琛紀念學校

潮陽百欣小學