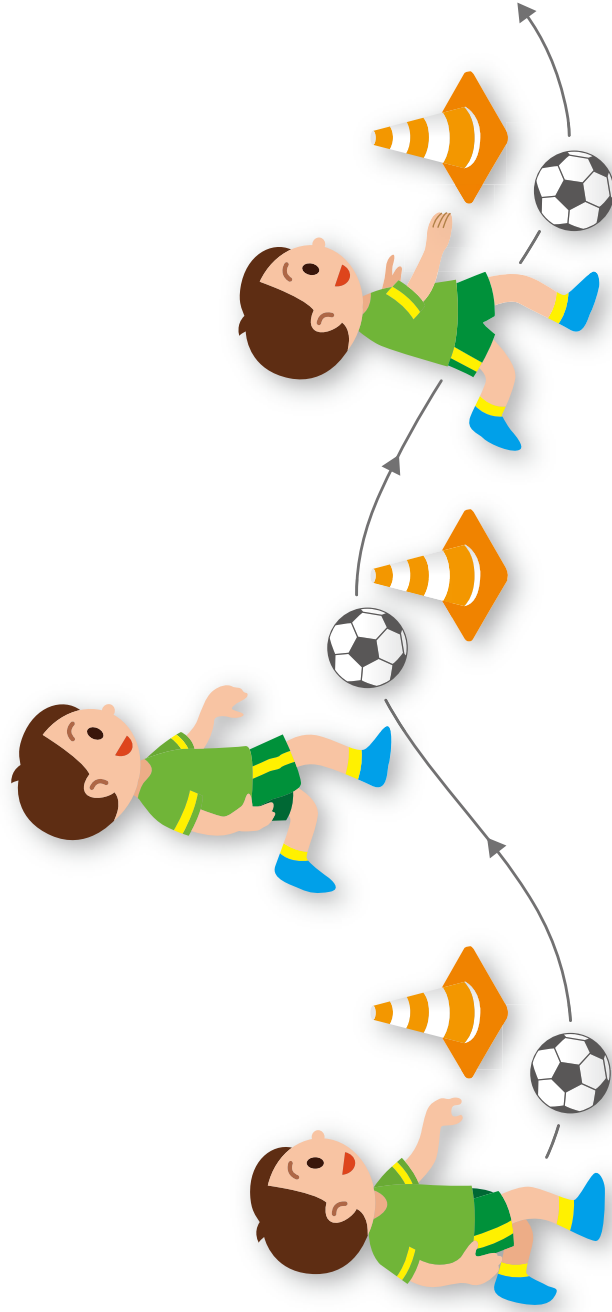


## 示例二十二：腳運球

<b>參與學校名稱：</b>	香港教育大學賽馬會小學	<b>全班人數：</b>	27人
<b>班別：</b>	三年級	<b>每教節時間：</b>	70分鐘
<b>單元共需教節：</b>	2		
<b>單元主題：</b>	操控用具技能 — 腳運球		
<b>學生已有知識：</b>	學生已掌握滾球控停技能		
<b>單元目標：</b>	<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，以避開礙障物或搶球者</li> <li>4. 沿指定路線前進</li> <li>5. 以腳底控停滾球</li> </ol>		
	<b>健康及體適能</b>		學生能透過跑動活動來增加運動量
	<b>運動相關的價值觀和態度</b>		<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>
	<b>安全知識及實踐</b>		學生能注意周圍環境的安全，並小心身邊的滾球，免生意外

## 示例二十二：腳運球

	<p><b>活動知識</b></p>	<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><b>動作概念</b></p>	<p><b>審美能力</b></p>	<p>學生能分辨同學的腳運球動作的表現</p>
	<p>空間 (範圍) — 個人空間/一般空間；動力 (動態) — 自由/限制；空間 (路線) — 直/曲</p>	
	<p>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</p>	
	<p>關係 (組織) — 個人/雙人/小組；動力 (時間) — 快/慢</p>	



# 課堂目標及評估安排

重點	第一節 (70分鐘)	第二節 (70分鐘)
<b>體育技能</b>	<p><b>學生能</b></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直線運球</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. 以腳底控停滾球</li> </ol>	<p><b>學生能</b></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直、曲線運球</li> <li>2. 以腳內側轉變方向運球，以避開障礙物或搶球者</li> <li>3. 沿指定路線前進</li> <li>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</li> </ol>
<b>活動知識</b>	<p><b>學生能</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識腳運球的動作要點及詞彙：             <ol style="list-style-type: none"> <li>i. 將球控制於一、兩步範圍內</li> <li>ii. 抬頭向前望</li> <li>iii. 沒有停頓</li> <li>iv. 沿指定路線前進</li> </ol> </li> <li>2. 分辨腳背及腳前掌的位置</li> <li>3. 說出腳背踢向球的後方才能讓球向前滾動</li> <li>4. 說出力量大小會影響球的滾動速度</li> </ol>	<p><b>學生能</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 分辨腳內側的位置</li> <li>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</li> </ol>
<b>* 價值觀和態度</b>	<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>
<b># 共通能力</b>	<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>
<b>評估方法</b>	<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

**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成組，最後是以三人一組坐下  
**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

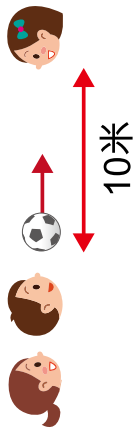
## 引入活動

**球感練習一：**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  
**球感練習二：**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

## 第一節

### 直線運球練習一：腳背運球 (慢速)

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)  
場地分佈：

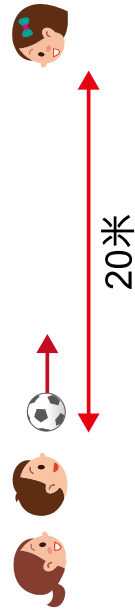


## 主題發展

小結及回饋：直線運球時，頭抬起，以腳背運球

### 直線運球練習二：腳背運球 (快速)

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)  
場地分佈：

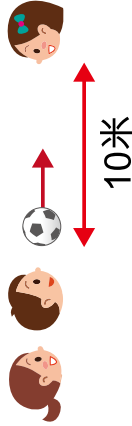


小結：運球時注意球要控制於一、兩步範圍內

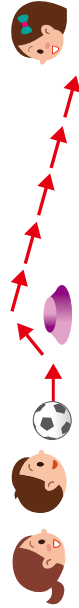
## 第二節

### 重溫腳背直線運球

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  
場地分佈：

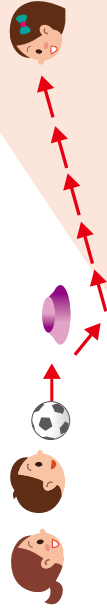


**運球轉左練習 (慢速)** 三人一組，一人直線運球，遇到障礙物向左轉向避開，並運到隊友前把球交到隊友。(中途找表現好的學生作示範，並修正學生動作)  
場地分佈：



### 運球轉右練習 (慢速)

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  
場地分佈：



### 直線運球練習三：腳背運球 (先慢後快)

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)

場地分佈：



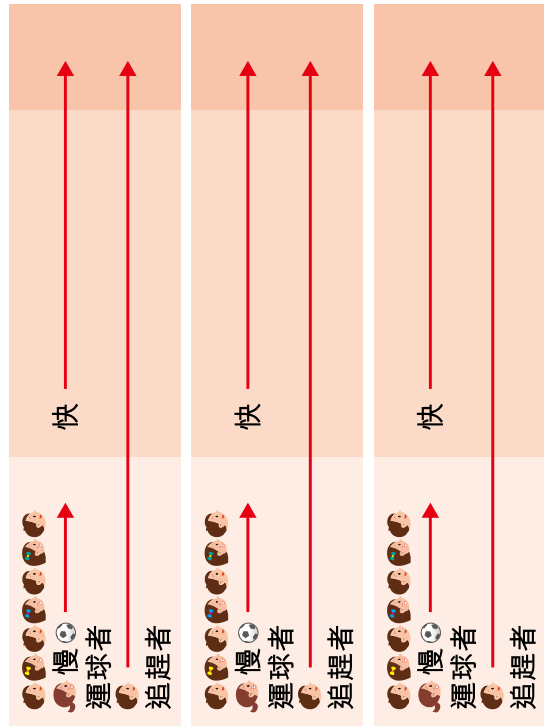
小結：力量大小影響球的滾動速度

### 學生口頭互評

### 追趕運球

九人一組，排一直線隊，一人先慢速運球，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。運球者在比跑步者先到達終點及踏停皮球為勝，否則便算輸

場地分佈：

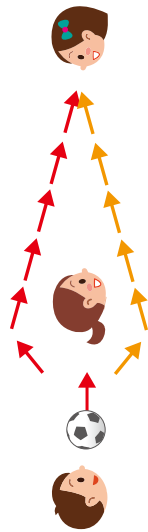


### 應用活動

### 運球避人練習

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)

場地分佈：



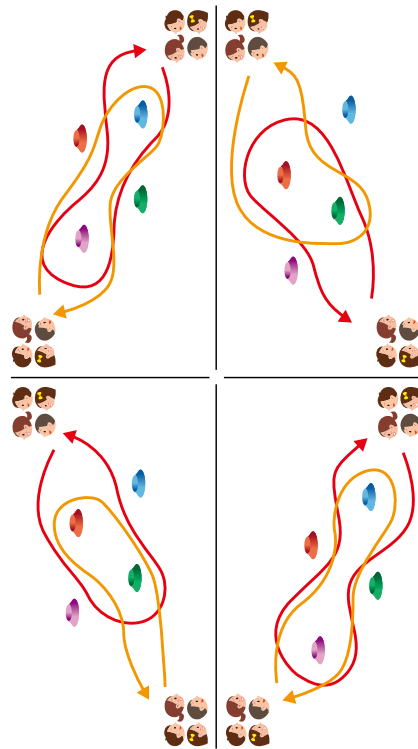
小結：

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

### 單對單穿越障礙運球比賽

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)

場地分佈：



# 課堂活動安排

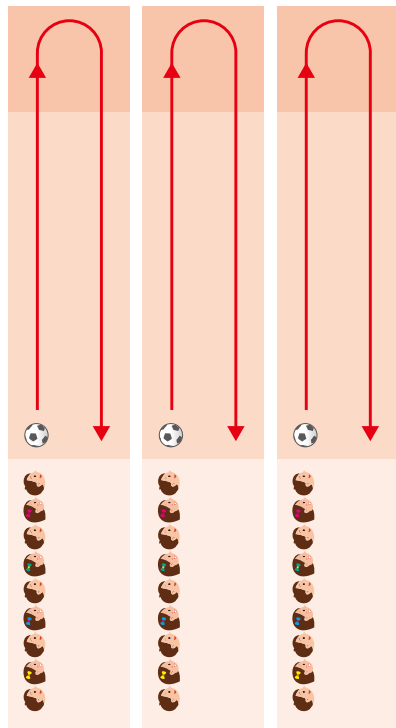
## 重點

### 第一節

#### 隊際運球接力比賽

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

場地分佈：



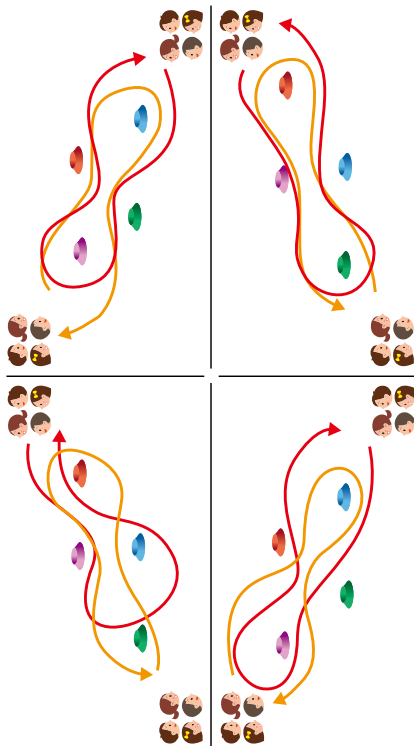
#### 應用活動

### 第二節

#### 單對單穿越障礙運球接力比賽

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)

場地分佈：



1. 舒緩活動
2. 提問及總結要點

#### 整理活動

1. 舒緩活動
2. 提問及總結要點