

香海正覺蓮社佛教陳式宏學校

北區體育科基礎活動學習社群 —
課程規劃分享會

29-11-2019

林嘉暉老師 郭敦浩老師



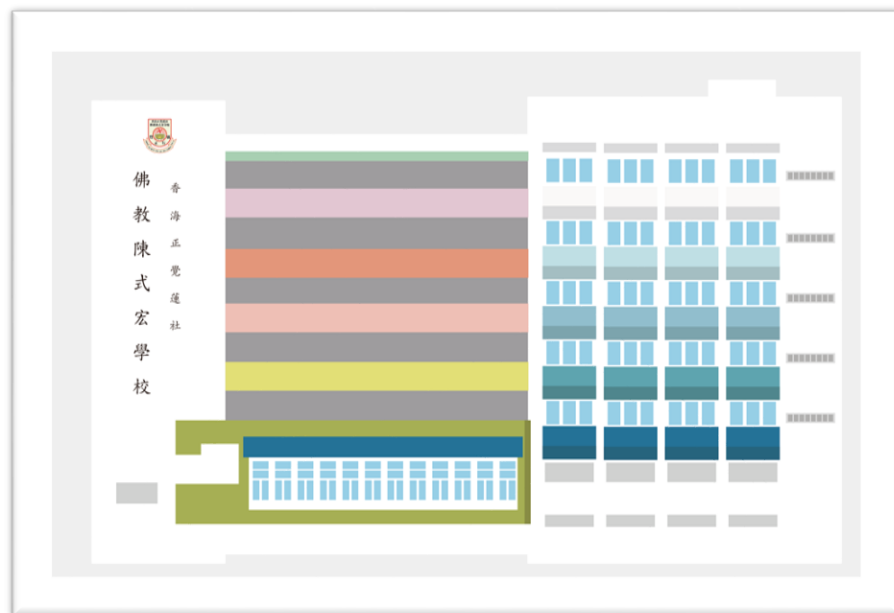


裝備學生發展閃避球運動— 由基礎活動課程開始



式宏家背景

- 校舍面積約2000平方米
- 學生人數約735人
- 可供作體能活動的場所：
有蓋操場(1)籃球場(1)、
禮堂(1)、花圃外空地
- 着重生命教育(比賽前配合靜觀)



體育活動

- 跆拳道、游泳、田徑、單輪車、閃避球、籃球、足球、排球、小型網球
- 其中以**閃避球**和**單輪車**為我校的主項



閃避球比賽的成果：

- 2019 全港中小學學界閃避球錦標賽 - 新界東小學
- 小學男子組 季軍
- 小學女子組 冠軍
 - (取得精英賽的資格)



閃避球運動的技術範疇

- 投擲：肩上投擲、助跑投擲
- 傳球：平飛球、弧線球、彈地球
- 閃避：閃跳及轉向
- 接球：「W」型接球、杯型接球

專項技巧與基礎活動中的技能高度相關



裝備學生參與閃避球運動

- 基礎活動中的技巧，均與閃避球相關技術對應

年級\技術	投擲/傳球	閃避	接球
小一		五種基本跳躍 (分腿跳)， 閃避(變向、 急停轉向)	雙手接滾地來球， 雙人拋接
小二	投擲	腳運球 (避開防守者)	
小三	雙手傳接球	快速跑步 (避開障礙)	雙手傳接球



課程編寫舉隅：P.1 閃避

單元主題	學習範疇重點						評估方法	*共通能力	#價值觀和態度
	體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力			
1. 移動及平衡穩定技能： 閃避、急停、轉向 2. 動作概念： i. 身體部分 (手/膝/足) ii. 時間(快) iii. 方向 (前/後/左/右) iv. 水平(中) v. 路線 (直/曲) vi. 對象 (與同伴) 3. 遊戲概念： i. 跑壘遊戲 ii. 對抗遊戲	學生能 1. 掌握以 <u>腳掌撐地</u> ，並迅速屈膝以降低 <u>重心</u> 作急停 2. 因應障礙物、對手以及來球而移動改變自己的移動路線和方向 3. 因應對手的動作和進攻，盡快改變身體方向作出閃避 4. 結合 <u>跑步及閃避</u> (急停)的動作技術於對抗和跑壘遊戲中	學生能 1. 明白在急停時要達到更穩定效果，身體的 <u>重心</u> 要降低(即急停時， <u>膝部</u> 和 <u>腰部</u> 要彎曲) 2. 恆常參與運動，達至MVPA60	學生能 1. 培養欣賞及多讚賞別人的態度 2. 主動表達自己的意見 3. 願意接受同學的意見	學生能 1. 注意周圍環境的安全，尤其在 <u>變向時</u> 需留意四周的事物	學生能 1. 認識閃避及急停轉向的動作要點： i. 及時作出反應 ii. 迅速屈膝以降低重心 iii. 利用 <u>腳掌撐地</u> 作急停 iv. 轉向後繼續快速跑 2. 懂得個人空間及一般空間的概念	學生能欣賞同伴於活動中所做出優美的動作	1. 課堂觀察 2. 學生口頭互評 3. 期考測試	<ul style="list-style-type: none"> • 協作能力 • 溝通能力 • 解決問題能力 • 明辨性思考能力 	<ul style="list-style-type: none"> • 尊重他人 • 責任感 • 關愛 • 承擔感



課程編寫舉隅： P.3 快速跑

單元主題	學習範疇重點						評估方法	*共通能力	#價值觀和態度
	體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力			
1. 移動技能： 快速跑步 2. 動作概念： i. 路線(直) ii. 方向(前) iii. 力量(強/弱) 3. 遊戲概念： 對抗遊戲	學生能 1. 掌握快速跑步的技巧 2. 掌握衝線技巧 3. 適當地運用已學會的快速跑、變向、變速跑、閃避和防守的技巧於對抗遊戲中	學生能 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 2. 於小息時多參與體能活動	學生能 1. 培養欣賞及多讚賞別人的態度 2. 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 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 2. 在安全的環境下練習跑步，注意一般空間和個人空間的用，避免碰撞	學生能 1. 認識快速跑步的動作要點及詞彙： i. 身體前傾，眼向前望 ii. 雙臂屈曲、快速跑步 iii. 腳踵後踢貼近臀部 2. 認識短步的名詞，如起跑、偷步、前擺、後蹬 3. 認識衝線時的壓線技巧(身體稍向前壓) 4. 認識屈膝可降低重心，以保持身體平衡 5. 認識對抗遊戲概念及玩法	學生能 1. 欣賞同學優美的跑步動作的表現 2. 掌握優美的跑步動作的特點 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 2. 提問	• 溝通能力 • 協作能力 • 自我管理 能力	• 責任感 • 承擔精神 • 堅毅



利用評估：促進學習並幫助選拔人才

- 利用互評，讓學生重溫動作要點，增加回饋，以作鞏固效果
- 閃避球隊隊員一般從三年級生之中選拔
- 透過評估將學生能力量化，供參考選才



評估安排：

- 示例一：投擲學生互評
- 學生分為三人一組，輪流以肩上投擲方式將豆袋擲向雪糕筒，每人試擲10次，其餘兩名學生分別負責紀錄和拾豆袋/雪糕筒
- 紀錄員需評估同學能否按要求展示動作要點，從中鞏固其對動作要點的認識
 1. 手肘過肩
 2. 扭動腰部，帶動上身
 3. 於身體前方釋放豆袋



評估安排：

- 示例二：投擲—教師總評
- 老師總評：評估學生的動作能否按要求展示動作要點，並且留意其動作流暢度
 1. 手肘過肩
 2. 扭動腰部，帶動上身
 3. 於身體前方釋放豆袋
 4. 動作是否流暢連貫
- 除了量度成績之外，亦可以用作輔助選拔的用途



配合校本獎勵計劃： 促進學生延伸活動

- 心靈存摺
- 「式宏孩子應健康」計劃
- 全面開放場地作不同活動
- 初小學生：跳繩、跳欄架等以跳躍為主的活動，針對性加強下肢肌力
- 已加入校隊的學生：可以使用籃球場作專項練習



得著與體會

- 加深對基礎活動的認識
- 更聚焦地設計切實的課程
- 講VS做
- 突破自己的機會
- 課堂的設計和延伸性對學生的影響
- 為學生提供創作的空間



FMLC結伴學校-福德學社小學

結伴學校分享

- 感恩
- 同行共進 互學互勉
- 建立學習小圈子



總結

~ 勇迎挑戰 「我能行」精神

~ 學生是最大的得益者

