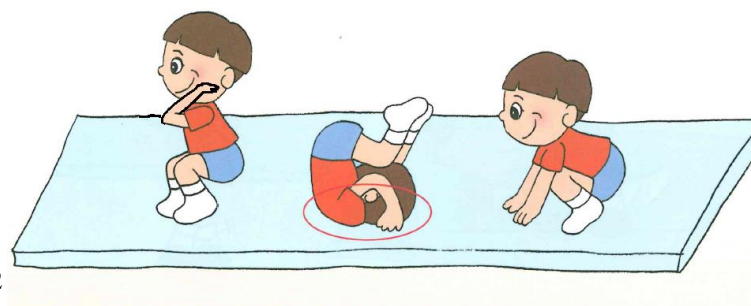




教育局體育組
2018/19 體育科基礎活動學習社群—課堂研究計劃
單元教學計劃

學校名稱：	聖公會嘉福榮真小學		
級別：	三年級	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—後滾翻		
學生已有知識：	<p>學生已</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 掌握直身滾、雞蛋側滾、側滾翻和前滾翻的動作技巧 2. 掌握踏跳步、跑馬步及滑步動作技巧 2. 掌握不同支點水平、身體形態及順/逆時針的動作概念 		
單元目標：	體育技能	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 掌握後滾翻的動作技巧 2. 串連後滾翻、移動技能及身體造型(不同的水平及支點)，建構動作句子 	
	健康及體適能	學生能透過展示不同的身體形態及造型，加強柔軟度	
	運動相關的價值觀和態度	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 鼓勵及提示同伴的動作要點 2. 多欣賞及讚賞同伴 3. 透過搬運用具，培養合作精神 	

	安全知識及實踐	學生能 1. 展示安全搬運用具的方法 2. 懂得空間的運用，避免碰撞 3. 運用正確的身體部分落墊，避免頸椎受傷
	活動知識	學生能 1. 認識後滾翻的動作要點及詞彙 2. 認識連串動作組合的要點及詞彙
	審美能力	學生能 1. 欣賞同學創作的身體形態及造型 2. 通過觀察以提升對優美事物的敏銳感覺
動作概念：	空間(範圍)—個人空間/一般空間 ； 空間(路線)—直線/曲線	
	空間(方向)—前/後、左/右、順時針/逆時針 ； 空間(水平)—高/中/低	
	關係(組織)—個人/雙人/小組 ； 關係(對象)—身體各部分/與同伴/與用具	
	關係(行動)—帶領/跟隨	
	身體(身體形態)—團身/扭體 ； 身體(身體部分)—支點	



課堂目標及評估安排

課節 重點	第一節 (重溫直身滾、雞蛋側滾、側滾翻和前滾翻的動作技巧)	第二節 (初步掌握後滾翻的動作技巧)	第三節 (掌握後滾翻的動作技巧)	第四節 (同儕互評)	第五節 (連串動作組合)
體育技能	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 掌握團身前後滾動(搖船仔)、直身滾、雞蛋側滾、側滾翻及前滾翻的動作技巧 2. 展示倒置平衡動作 	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 加強身體上肢及腹部的肌力 2. 初步掌握後滾翻的動作技巧 	<p>學生能掌握後滾翻的動作技巧</p>	<p>學生能鞏固後滾翻的動作技巧</p>	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 展示後滾翻的動作技巧 2. 串連不同路線、滾翻及形態的身體造型，建構動作句子
活動知識	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 認識團身前後滾動的動作要點： <ol style="list-style-type: none"> i. 團身含胸，雙手抱膝 ii. 團身前後搖動，背部向後躺在軟墊上，臀部盡量抬高 2. 認識直身滾的動作要點及詞彙： <ol style="list-style-type: none"> i. 雙手及雙腿伸直，大腿緊貼，作鉛筆狀 ii. 在側面滾動時雙手雙腳要保持筆直，不能打開 	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 認識身體型態(團身)及水平(高、中、低)的動作概念及詞彙 2. 初步認識後滾翻部分動作要點及詞彙： <ol style="list-style-type: none"> 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 ii. 身體稍向前傾，低頭收緊下巴，雙膝緊貼胸部 	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 認識後滾翻的動作要點及詞彙： <ol style="list-style-type: none"> 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 ii. 身體稍向前傾，低頭收緊下巴，雙膝緊貼胸部 iii. 兩腳輕蹬，團身快速向後倒 iv. 肩部接觸地面時，雙手發力推撐 v. 平穩站立 	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 認識後滾翻的動作要點及詞彙 (要點見第三節) 2. 分辨順時針及逆時針的方向概念 	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 認識後滾翻的動作要點及詞彙 (要點見第三節) 2. 認識連串動作組合的要點： <ol style="list-style-type: none"> i. 展示不同水平(高、中、低)及不同支點的身體形態造型 ii. 以滾翻作移動 iii. 滾翻及造型必須串連暢順，沒有停頓 iv. 動作配合音樂節奏

	<p>3. 認識雞蛋側滾的動作要點及詞彙：</p> <p>i. 雙腳跪地胸部靠近大腿前趴</p> <p>ii. 手腳彎曲收到胸前</p> <p>iii. 下顎觸胸、脖子縮起來，眼睛看著胸前</p> <p>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</p> <p>4. 認識側滾翻的動作要點及詞彙：</p> <p>i. 準備姿勢： 蹲下，雙腳開立比肩略寬，兩手撐地</p> <p>ii. 倒下時： 肩膀傾側，外腳用力一蹬；</p> <p>iii. 滾動： 利用手掌或手臂支撐，背部貼地滾至仰面朝</p>		<p>vi. 滾翻過程順暢，動作優美</p> <div data-bbox="1043 288 1323 555" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>後滾翻口訣：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 蹲身，手掌向天 2. 含胸團身 3. 蹬腿後滾 4. 推手站起 </div>		<p>2. 分辨順時針或逆時針的方向</p> <p>3. 描述動作時使用的路線、方向、動力、肢體等概念</p>
--	--	--	--	--	---

	<p>iv. 起立動作： 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>5. 認識前滾翻的動作要點及詞彙：</p> <p>i. a. 雙手按地，約肩寬 b. 頭後半部先接觸地面 c. 蹬腿抬臀 d. 身體團緊 e. 抱膝起 (不需要用手撐地幫助回復站立)</p> <p>ii. 翻滾順暢，沒有跌撞</p>				
<p>*價值觀和態度</p>	<p>1. 尊重他人 2. 關愛</p>	<p>1. 關愛 2. 責任感 3. 堅毅</p>	<p>1. 尊重他人 2. 關愛 3. 責任感</p>	<p>1. 尊重他人 2. 關愛 3. 責任感 4. 堅毅 5. 承擔精神</p>	<p>1. 尊重他人 2. 關愛 3. 責任感 4. 堅毅 5. 承擔精神</p>

# 共通能力	1. 溝通能力 2. 協作能力	1. 審美能力 2. 協作能力 3. 創造力 4. 溝通能力	1. 審美能力 2. 協作能力 3. 創造力 4. 溝通能力	1. 審美能力 2. 協作能力 3. 溝通能力	1. 審美能力 2. 創造力 3. 協作式解決問題能力
評估方法	1. 課堂觀察 2. 提問	1. 課堂觀察 2. 提問	1. 課堂觀察 2. 提問	1. 課堂觀察 2. 提問 3. 口頭互評	1. 課堂觀察 2. 提問 3. 口頭互評

*價值觀和態度: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: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、協作式解決問題能力

和整合性思考能力

課堂活動安排

課節 重點	第一節 (重溫直身滾、雞蛋側 滾、側滾翻和前滾翻的動 作技巧)	第二節 (初步掌握後滾翻的動作 技巧)	第三節 (掌握後滾翻的動作技巧)	第四節 (同儕互評)	第五節 (連串動作組合)
引入活動	1. 場內預先放置 8 張軟墊 2. 學生以踏跳步自由移動 3. 聽到哨子聲按教師指示 創作不同支點水平(高/ 中/低)的造型 4. 跟隨教師指示作頸部/ 腰部伸展動作 註：頸部伸展對做前滾翻 很重要，避免受傷	戰地大逃亡 1. 學生以踏跳步自由移動 2. 哨子聲(一下)：代表有 炸彈，學生立即團身蹲下 及兩手掩頭 3. 哨子聲(兩下)：學生沒 被炸彈擊中開心跳起，跳 起時伸展雙手及雙腳(星 星跳)，然後繼續移動	1. 二人一組，一人一個豆 袋，A 拿著豆袋帶領 B 以 踏跳步自由移動 2. 哨子聲(一下)：二人背 對背舉起雙手仰天向後 (維持 3 秒)交換豆袋，二 人形成拱橋狀 3. 哨子聲(兩下)：二人背 對背俯身(維持 3 秒)從 雙腳間交換豆袋 4. 跟隨教師做頸部的熱身 動作 *交換豆袋時，注意二人背 對背要保持一至兩步的 距離 註：頸部伸展對做後滾翻 很重要，避免受傷	1. 場內預先放置 8 張軟墊 2. 學生以踏跳步圍繞地墊 移動 3. 聽到哨子聲須急停，盡 快將一隻腳踏上墊上 4. 跟隨教師指示作頸部/ 腰部伸展動作 註：頸部伸展對做後滾翻 很重要，避免受傷	1. 場內預先放置 8 張軟墊， 軟墊上放置不同的用具 (豆袋/膠環/色帶/玩 具花) 2. 學生配合音樂以踏跳步 自由移動，可繞過地墊， 但不可越過或踏在地墊 上 3. 音樂停止時，拿起附近 的用具做造型 4. 跟隨教師指示作頸部/ 腰部伸展動作 註：頸部伸展對做後滾翻 很重要，避免受傷

主題發展

複習不同滾翻

1. 全班分成四組，每組在一個區域複習不同的滾翻
2. 每個區域分別放 2 張軟墊，每張墊有 4 名學生練習
3. 在區域四(前滾翻)放置斜台/#自製斜台予學生練習，教師協助同學用斜台做前滾翻，能成功完成者才可在平坦的軟墊上練習

#自製斜台:



區域一：雞蛋滾

1. 雙腳跪地前趴
2. 手腳彎屈收到胸前
3. 含胸團身
4. 滾動時雙手雙腳保持縮緊姿勢，不能打開或伸直

區域二：直身滾

1. 雙手高舉耳旁
2. 雙腳成鉛筆狀

活動一：小豬過隧道

情境：學生互相猜包剪鎚，勝出的變隧道，讓猜輸的小豬經過

1. 學生化身小豬，四肢撐地到處爬行
2. 隨意找一隻小豬猜包剪鎚，勝出者升高臀部，變成隧道，讓猜輸的小豬經過，然後各自再找另一隻小豬再猜

活動二：螃蟹運米糧

情境：學生扮螃蟹運送豆袋

1. 四人一組，在起點把豆袋直線運至終點
2. 學生將一個豆袋放於腹部，以仰臥姿勢，雙手反撐，腹部盡可能保持水平，運用手腳直線移動
2. 注意行進間不要讓豆袋跌下

註：活動一及二著重加強手部肌力

將場地分為四個區域，二人一組，四組到一個區域

區域一：搖船仔

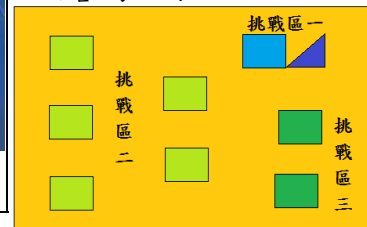
(團身搖船仔接推手蹲立在地接運8字浮板)

1. 二人一組，每人一個8字浮板，每次兩組比賽，另外兩組作裁判
 2. 學生用雙膝夾緊8字浮板，團身搖船仔，推手接蹲立在地，然後抱膝夾緊8字浮板直線向前跳至終點，放下浮板
 3. 搖船仔必須搖三次才有足夠動力接蹲立在地
- 註：著重後滾翻團身及推手站起的要點
- *建議放置手掌標示，提示學生推手的位置及方向



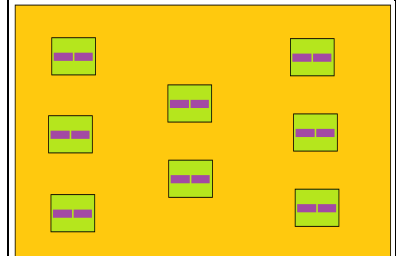
活動一：後滾翻升級挑戰 (利用 8 字浮板)

1. 場地分為三個挑戰區
一：斜台 1 個 (教師輔助)
二：自制斜台 5 個 (8 字浮板)
三：平坦地墊 2 塊 (8 字浮板)
2. 於上一節能在自制斜台完成後滾翻的學生可先分配到挑戰區二；未能成功者到挑戰區一
3. 二人一組，輪流當小老師，若小老師認為同學成功完成後滾翻，可向教師提出升級，經教師檢視後，同學可以升級到不同的挑戰區 (照顧學生多樣性)
4. 著學生用雙膝夾緊 8 字浮板示範動作，其他同學評價示範者之優點及可改善的地方



活動一：後滾翻挑戰加強版

1. 場地放置 8 張軟墊，可按每組學生需要加自製斜台 (照顧學生多樣性)
2. 地墊中間擺放兩條膠條，要求學生保持直線滾動及在滾翻後能夠站起



活動二：後滾翻串連動作組合練習

1. 四人一組，討論/練習配合音樂及用具，以後滾翻串連五個動作成一句子
2. 將一圓形標誌物放在地墊的其中一個角，以提示該學生準備做後滾翻

3. 身體保持垂直，直線滾動

區域三：側滾翻

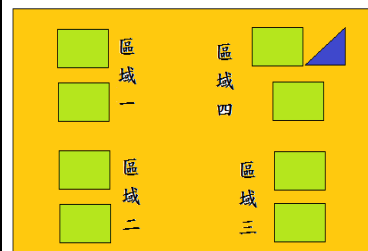
1. 蹲下，手按地
2. 肩膀傾側，外腳用力一蹬
3. 背部貼地滾
4. 推手站起

*翻滾前、翻滾後都面向正前方

區域四：前滾翻

1. 蹲身，手按地
2. 含胸抬臀
3. 頭後半部先接觸地面，團身推手
4. 雙腳站起

*身體與地面接觸的部位依次為：雙手、頭後半部、背、腰、雙腳



區域二：膠球接力賽

1. 二人一組(AB)，每組一個小膠球，每次兩組比賽，另外兩組作裁判
 2. A仰臥在墊上，B站在A的頭部位置前並面向A，讓A雙手握緊B雙腳
 3. A以雙腳夾小膠球，弓背收腹傳球給B，然後A跑到B的頭部位置前；B雙手握緊A雙腳，並夾小膠球傳給B，如此類推把球傳到墊的另一端
 4. 兩組同時進行比賽，最快把球傳到墊的另一端為勝
 5. 提示學生躺下時，要確保頭部在墊上
- 註：著重運用腹部力量完成後滾翻的要點



活動二：學生互評

1. 二人一組，可自選挑戰區，輪流利用平板電腦(慢動作模式)拍攝對方的後滾翻動作
2. 觀察影片，指出對方優點及需要改善的地方
3. 嘗試就著需要改善的地方加以練習
4. 練習後進行第二次拍攝，互相評估成果

評估準則：

- i. 蹲身，手掌向天
- ii. 含胸團身
- iii. 蹬腳後滾
- iv. 推手站起

3. 五個8拍內容如下：
(順/逆時針移動+後滾翻+身體造型)
四人一組(ABCD)，圍著軟墊的四個角站立

-第一個8拍：

四人以踏跳步(順/逆時針)移動至下一個角

-第二個8拍：

A做後滾翻的準備動作，蹲身，手掌向天、含胸團身
BCD原地踏步/拍手

-第三個8拍：

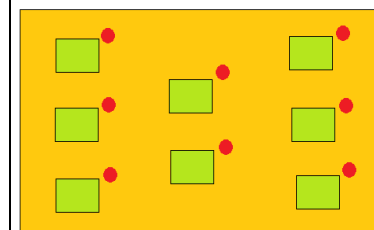
A蹬腳後滾、推手站起
BCD原地踏步/拍手

-第四個8拍：

A返回原位
BCD原地踏步/拍手

-第五個8拍：

ABCD配合用具展示造型



--	--	--	--	--	--

應用活動

簡單的連串動作組合

1. 四人一組(ABCD)，每組一張軟墊
2. A 先在軟墊上完成前滾翻，完成動作後身體平衡站立
3. 然後以踏跳步/跑馬步/滑步移動到對面，做出不同水平的造型，最後以相同的移動技能回到起點排隊
4. B 可以在 A 做造型時開始，CD 如此類推，但移動技能及造型的支點水平要與前面的同學不同

接力運米糧

第一關：

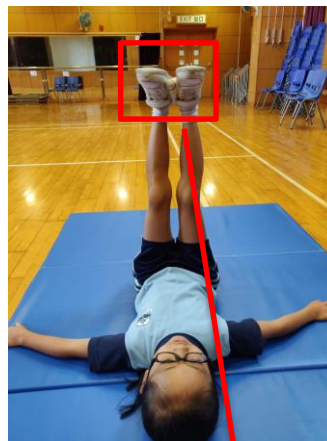
1. 四人一組(ABCD)，B 把豆袋夾在下巴(含胸)，蹲下抱膝向前跳，把豆袋運給 A
2. A 躺在墊上(頭向同學方向)用手接過豆袋，然後做仰臥起坐，將豆袋放到腳後位置的呼拉圈內；然後 B 躺在墊上，等待 C 把豆袋運送過來，如此類推
3. 在限時兩分鐘內運送最多豆袋的一組為勝
4. 如運送期間豆袋掉下，需拾起豆袋在原地再開始

第二關：

1. 四人一組(ABCD)，B 把豆袋夾在下巴(含胸)，蹲下抱膝把豆袋運給 A
2. A 躺在墊上(腳向同學方向)用腳把豆袋夾緊，然後擺動雙腳利用腹部力量，將豆袋放到頭上位置的呼拉圈內；然後 B 躺在

區域三：拋拋羽毛球

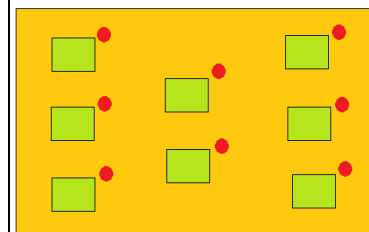
1. 二人一組，每組一個羽毛球，每次兩組比賽，另外兩組作裁判
 2. A 躺下朝天，雙腳夾羽毛球，弓背收腹用力向後拋羽毛球，完成後轉 B
 3. 拋得最遠者為勝
 4. 可放置圓形地墊在軟墊上，提示學生頭部要放在墊上
- 註：著重運用腹部力量完成後滾翻的要點



羽毛球

音樂ㄗㄗ轉

1. 按先前的場地安排，四人一組(ABCD)
2. 學生先配合音樂，順/逆時針圍著地墊做踏跳步及拍手，以認識全首音樂
3. 每組地墊旁放一個圓形地墊(或任何標示)，學生配合音樂以踏跳步，順/逆時針圍著地墊走
4. 當音樂停下來，站在地墊位置的學生便要做一個後滾翻
5. 若 A 已做過後滾翻，則由 B 做，直至全部同學都做過一次才重覆



後滾翻串連動作組合

1. 學生先與組員討論高、中、低水平的次序，以加強學生的合作性及發展共通能力
2. 教師挑選 1 至 2 組作展示，其他同學給予評分

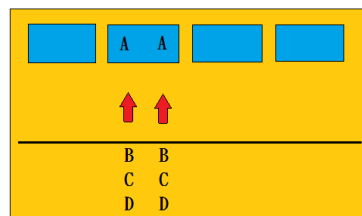
評分準則：

- i. 滾翻過程順暢，動作優美
- ii. 移動、滾翻及身體造型串連暢順
- iii. 動作配合音樂
- iv. 有恰當的表情

墊上，等待 C 把豆袋運送過來，如此類推

3. 在限時兩分鐘內運送最多豆袋的一組為勝

4. 如運送期間豆袋掉下，需拾起豆袋在原地再開始



註：著重加強腹部肌力

區域四：滾滾挑戰區

1. 共有兩個挑戰區，第一挑戰區的軟墊前設有斜台；另一個為自製斜台+8字浮板

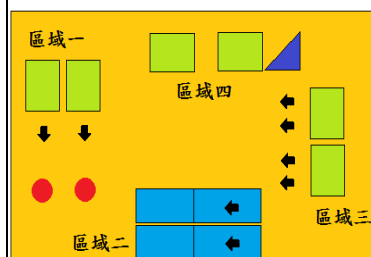
2. 學生要得到教師核准通過第一挑戰區，才能到第二挑戰區，於有自製斜台的墊上做後滾翻

3. 教師提示動作要點及口訣

*將口訣貼在旁，可著學生當小老師提示同學

後滾翻口訣：

1. 蹲身，手掌向天
2. 含胸團身
3. 蹬腿後滾
4. 推手站起



<p>整理活動</p>	<p>1. 提問及總結要點 前滾翻的動作要點？ a. 蹲身，手按地 b. 含胸抬臀 c. 頭後半部先接觸地面， 團身推手 d. 雙腳站起</p> <p>2. 舒緩活動 i. 頸部伸展 ii. 腰部伸展</p>	<p>1. 提問及總結要點： 做後滾翻需要運用哪些身 體部分的力量？ a. 手(推手) b. 腳(蹬腳) c. 腹部(團身)</p> <p>2. 舒緩活動 i. 手部伸展 ii. 腹部伸展</p>	<p>1. 提問及總結 後滾翻的動作要點： a. 蹲身，手掌向天 b. 含胸團身 c. 蹬腳後滾 d. 推手站起</p> <p>2. 舒緩活動 i. 頸部伸展 ii. 腰部伸展 iii. 手部伸展</p>	<p>1. 提問及總結要點： 怎樣才能使翻滾保持直 線及在翻滾後站起來？ a. 團身快速向後倒，雙膝 緊貼胸部，身體不可鬆 散 b. 肩部接觸地面時，雙手 發力推撐</p> <p>2. 舒緩活動 i. 頸部伸展 ii. 腰部伸展 iii. 手部伸展</p>	<p>1. 提問及總結要點： 串連後滾翻動作組合的 要點： a. 滾翻過程順暢，動作優 美 b. 移動技能、滾翻及身體 造型串連暢順 c. 動作配合音樂 d. 有恰當的表情</p> <p>2. 舒緩活動 i. 頸部伸展 ii. 腰部伸展 iii. 手部伸展</p>
-------------	--	--	--	--	--