

基礎活動學習社群系列：觀課及評課-踏跳步(配合韻律)

級別：	三年級	全班人數：	30 人
單元共需教節：	四節	每教節時間：	35 分鐘
單元主題：	踏跳步(配合韻律)		
學生已有知識：	<p>學生已掌握有關身體形態及水平等動作概念</p> <p>學生已掌握跑跳步、跑馬步及橫併步</p>		
單元目標：	體育技能	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 掌握踏跳步的動作技巧 2. 以踏跳步作直線及折線的移動 3. 創作和展示相同支點, 但不同水平的身體造型 4. 展示不同水平「倒置平衡」的身體造型 5. 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 	
	健康及體適能	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 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 2. 透過踏跳步活動提升協調能力 	
	運動相關的價值觀和態度	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 主動協助並提示同伴動作要點, 幫助有需要的同學 2. 認真觀察教師或同學示範, 反思及優化自身動作 	
	安全知識及實踐	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 在創作造型時明白身體各部分的活動能力和限制 2. 確保自己的移動路線暢通無阻 	
	活動知識	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 認識踏跳步的動作要點： 	

		<ul style="list-style-type: none"> i) 步法正確：一腳踏地， 另一腳提膝跳起 ii) 提膝時間長 iii) 有重踏動作 iv) 動作流暢 2. 掌握支點平衡及身體形態的概念，並能分辨不同支點、水平的身體造型 3. 掌握倒置平衡概念，並能分辨倒置平衡動作 4. 認識連串動作組合的要點及詞彙： <ul style="list-style-type: none"> i) 有明顯的起始及結束造型 ii) 以踏跳步作移動 iii) 展示不同相同支點的造型 iv) 展示不同的移動路線 v) 連接暢順 5. 明白韻律活動首要配合音樂或拍子
	<p>審美能力</p>	<p>學生能</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. 了解控制和協調動作能使動作流暢和產生美感 2. 欣賞同學優美動作和身體造型創作 3. 掌握優美的身體造型創作及動作串連的特點 4. 運用適當的詞彙，指出同學動作的優點及可改善的地方
<p>動作 / 活動概念：</p>	<p>動作概念： i. 支點平衡 ii. 路線（直/折） iii. 倒置平衡 活動概念：連串動作</p>	

課堂目標及評估安排

重點 \ 課節	第一節 (掌握踏跳步動作技巧)	第二節 (踏跳步配合韻律及展示直線及折線)	第三節 (雙人踏跳步配合倒置平衡動作)	第四節 (踏跳步配合上肢動作及展示連串動作組合)
體 育 技 能	掌握踏跳步的動作技巧	<ol style="list-style-type: none"> 1. 掌握踏跳步的動作技巧 2. 配合音樂進行踏跳步 3. 以踏跳步展示直線及折線 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 掌握雙人踏跳步 2. 配合音樂進行雙人踏跳步及串連倒置平衡動作 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 掌握配合上肢活動的踏跳步動作 2. 雙人配合音樂進行踏跳步及展示連串動作組合
* 價 值 觀 和 態 度	<ul style="list-style-type: none"> ● 尊重他人 ● 仁愛 			
# 共 通 能 力	<ul style="list-style-type: none"> ● 溝通能力 ● 創造力 ● 協作能力 ● 明辨性思考能力 			
評 估 方 法	<ul style="list-style-type: none"> ● 課堂觀察 ● 提問 ● 學生口頭互評 ● L.N 小任務 			

*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、誠信、仁愛、守法、同理心、勤勞、團結和孝親

#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

課堂活動安排

課節 重點	第三節 (雙人踏跳步配合倒置平衡動作)
引入活動	<p>考考你轉向</p> <p>目的：熱身、快速分組、熟悉音樂</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 學生以踏跳步散開，找到個人空間。 2. 教師手持兩隻不同顏色的色碟，一隻顏色表示向「前進」，另一顏色表示「原地」。 3. 遊戲開始，老師播放音樂，舉起其中一隻色碟，同學進行原地踏跳步動作；舉起另一種飛碟，同學進行移動中踏跳步動作。 4. 老師帶領學生伸展
主題發展	<p>活動一：動物造型對對碰(教授倒置平衡動作)</p> <p>目的：針對性練習踏跳步動作和倒置平衡動作</p> <p>動作概念：支點、水平、直線</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 學生二人一組，面對面站立，中間相距 20 米（禮堂兩端）。 2. 用踏跳步向中間匯合，老師數 1 個八拍之後，學生需同時做出與動物相關的倒置平衡動作。 3. 同學嘗試猜出對方扮演的是哪一種動物？ <p>活動二：雙人拖手踏跳步接倒置平衡動作(配合音樂)</p> <p>目的：二人跟節奏練習踏跳步和倒置平衡動作</p> <p>動作概念：同步、折線、支點、水平</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 學生二人一組。 2. 老師播放音樂，二人跟拍子拖手做出移動中的踏跳步。 3. 老師於禮堂擺放地墊，學生如果遇到地墊需要轉彎做出折線。 4. 要求：1 個 8 拍踏跳步移動，1 個 8 拍做支點平衡，如此做 6 個 8 拍。

應用活動

活動三：世界末日(雙人踏跳步接倒置平衡動作)

目的：

- 運用踏跳步和支點平衡於情境中，跟隨音樂節奏享受身體動作配合韻律的樂趣。
- 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。

動作概念：直線、折線、平衡、串連動作

1. 老師講解情境，然後播放音樂，學生跟拍子做踏跳步和支點平衡動作。
2. 當聽到雷聲時，老師說出：「天黑落雨合理眼！」
3. 老師隨即拍 4~5 個學生的膊頭或膝蓋
4. 老師說出：「世界末日」，被拍到膊頭的學生打開雙手做「十字架」；被拍到膝蓋的學生扮演「魔鬼」手持絲巾捉人，其他學生則要快速在「十字架」後排隊避免被捉，如果在未能排隊之前被「魔鬼」捉到，則做魔鬼。

整理活動

挪亞方舟二人行(雙人踏跳步)

目的：

- 舒緩活動
- 總結課堂所學
- 學生展示

