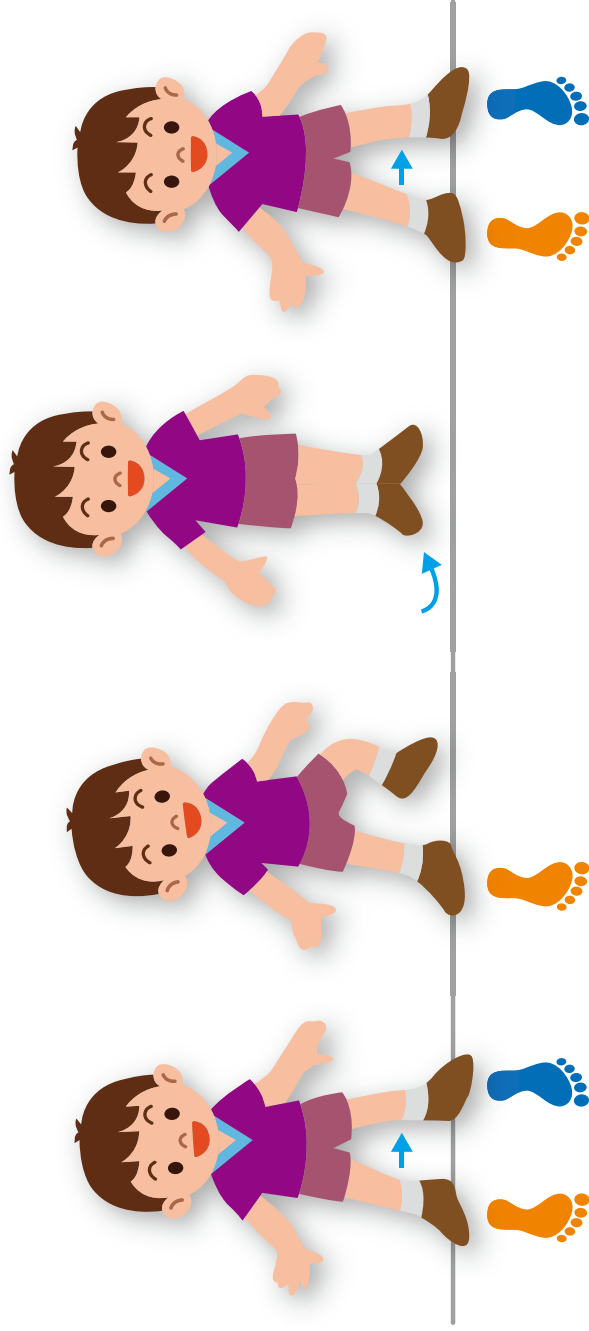


## 示例十：滑步 (配合韻律)

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：	<p>學生已</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學習有關身體形態及水平等動作概念</li> <li>2. 掌握《楊基舞》的音樂拍子</li> </ol>		
單元目標：	<b>體育技能</b>	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 掌握滑步動作的技巧</li> <li>2. 將滑步及各身體形態的造型串連起來，建構出動作句子</li> </ol>	
	<b>健康及體適能</b>	<p>學生能明白運動與健康的關係</p>	
	<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. 主動協助並提示同伴動作要點，幫助有需要的同學</li> <li>2. 培養欣賞及讚賞別人的態度</li> <li>3. 願意接受同學意見</li> <li>4. 找出優化技能的地方，並提出改善方法</li> </ol>	
	<b>安全知識及實踐</b>	<p>學生能注意滑步時之空間及方向的運用</p>	
	<b>活動知識</b>	<p>學生能認識連串動作組合的要點及詞彙</p>	

## 示例十：滑步 (配合韻律)

<b>審美能力</b>	學生能欣賞優美的動作表現 (流暢的動作句子)
<b>動作概念</b>	空間 (範圍) — 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) — 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
<b>體育技能</b>	<p><b>學生能</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 掌握滑步的動作技巧</li> <li>2. 跟隨拍子進行滑步及做出身體形態</li> </ol>	<p><b>學生能</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 跟隨拍子做出左右、順/逆時針方向滑步的動作</li> <li>2. 將滑步及不同的身體型態串連起來</li> </ol>	<p><b>學生能</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 掌握及展示連續滑步</li> <li>2. 掌握同儕互評的技巧</li> </ol>	<p><b>學生能</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 跟隨拍子做出滑步的動作</li> <li>2. 做出不同的支點平衡動作</li> <li>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)</li> </ol>
<b>活動知識</b>	<p><b>學生能</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識滑步的動作要點：               <ol 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> </ol> </li> <li>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</li> </ol>	<p><b>學生能</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識滑步的動作要點 (要點見前)</li> <li>2. 認識順/逆時針方向的滑步</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. 配合滑步方式以雙人作左右、順/逆時針方向移動</li> <li>iii. 展示不同的身體形態</li> <li>iv. 連接暢順</li> </ol> </li> </ol>	<p><b>學生能</b></p> <p>重溫滑步的動作要點 (要點見前)</p>	<p><b>學生能</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識滑步的動作要點 (要點見前)</li> <li>2. 重溫支點 (一點至四點) 的動作概念及詞彙</li> <li>3. 認識連串組合的要點及詞彙：               <ol style="list-style-type: none"> <li>i. 有明顯的起始及結束造型</li> <li>ii. 展示不同的身體形態 (窄長、闊大及屈曲)</li> <li>iii. 以滑步方式作左右方向移動</li> <li>iv. 做出雙人英文字造型</li> <li>v. 展示以身體部位作支點 (一點至四點) 的平衡穩定造型</li> <li>vi. 連接暢順</li> </ol> </li> </ol>

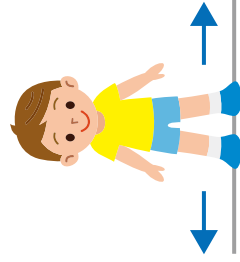
## 課堂目標及評估安排

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>

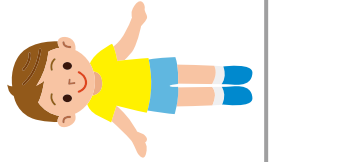
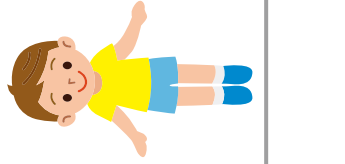
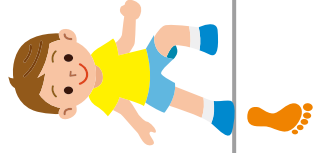
\* 價值觀和態度包括：堅毅、尊重他人、責任感、國民身份認同、承擔精神、關愛、誠信

# 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

1. 眼向前望，向兩側移動



2. 步法正確（一腳踏出、另一腳跟上）



3. 有騰空

# 課堂活動安排

重點 課節	第一節	第二節	第三節	第四節
<p><b>引入活動</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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)</li> <li>腳部伸展運動</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>溫習《楊基舞》音樂，逢第1拍拍掌一下</li> <li>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</li> <li>腳部伸展運動</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>跟隨《楊基舞》音樂進行滑步及由教師指定的身體造型</li> <li>腳部伸展運動</li> </ol> <p>二人一組，派發互評紙</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>跟隨《楊基舞》音樂進行滑步及由教師指定的身體造型</li> <li>腳部伸展運動</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>跟隨《楊基舞》音樂進行滑步及由教師指定的身體造型</li> <li>腳部伸展運動</li> </ol>
<p><b>主題發展</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li><b>滑步技巧練習：</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>眼向前望，向兩側移動</li> <li>步法正確 (一腳踏出、另一腳跟上)</li> <li>有騰空</li> <li>身體平衡</li> </ol> </li> <li><b>跟隨搖鼓節拍滑步：</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>學生跟隨節奏拍手</li> <li>教師利用搖鼓輔助學生進行滑步</li> <li>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> </ol> </li> <li><b>跟隨音樂節奏滑步(個人)：</b> <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> </li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>重溫滑步技巧</b> (要點見前)</li> <li><b>順/逆時針方向滑步 (二人一組)</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>將標誌筒放在地上</li> <li>個人：學生(輪流)圍著標誌筒進行順時針方向滑步</li> <li>雙人：學生拖手圍著標誌筒進行順時針方向滑步</li> </ol> </li> <li><b>跟隨拍子及音樂節奏做出左/右、順時針方向的滑步</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>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> </ol> </li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>重溫左/右方向的滑步</b> (要點見前)</li> <li>練習期間，教師提問學生動作要點</li> <li><b>講述互評須注意的事項</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>動作要點</li> <li>評估時的態度(例如：認真)</li> </ol> </li> <li><b>同儕互評(二人一組)</b> 評估準則</li> <li><b>滑步的動作要點：</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>眼向前望，向兩側移動</li> <li>步法正確 (一腳踏出、另一腳跟上)</li> <li>有騰空</li> <li>身體平衡</li> </ol> </li> <li><b>態度：</b> <b>認真地完成</b></li> <li><b>重溫順/逆時針方向滑步</b> (要點見前)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>重溫支點平衡動作(二人一組)</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>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>同學以二人一組輪流做支點平衡動作並作口頭互評</li> </ol> </li> <li><b>跟隨搖鼓節拍做出支點平衡</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>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>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> </ol> </li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>跟隨《楊基舞》音樂進行滑步及由教師指定的身體造型</li> <li>腳部伸展運動</li> </ol>

# 課堂活動安排

重點	第一節	第二節	第三節	第四節
<p><b>主題發展</b></p>	<p><b>4. 跟隨節奏滑步 (二人一組)：</b> 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> 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> 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 ii. 教師先利用搖鼓輔助學生</p>
<p><b>應用活動</b></p>	<p><b>滑步之連串動作 (配合音樂)</b> (*學生已掌握該音樂的節拍) 二人一組，分為「1號」及「2號」，面對面而立： 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 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 輔助口訣：造型-3-4-5-6-握-手 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 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 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> 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： 1. 前奏音樂：做出起始動作，張開雙手，眼看前方站立 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 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 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) 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> 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： 1. 前奏音樂：張開雙手，眼看前方站立作起始動作 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 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 4. 第三個8拍：各自做出一個支點平衡動作(能力較高的學生可要求做出高低水平的對比動作) 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> 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： 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) 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 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 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>

# 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>口頭互評：</b> 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> 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> 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> 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>
整理活動	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 提問及總結重點</li> <li>2. 伸展活動</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 提問及總結重點</li> <li>2. 伸展活動</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 提問及總結重點</li> <li>2. 伸展活動</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 提問及總結重點</li> <li>2. 伸展活動</li> </ol>

(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 (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	

