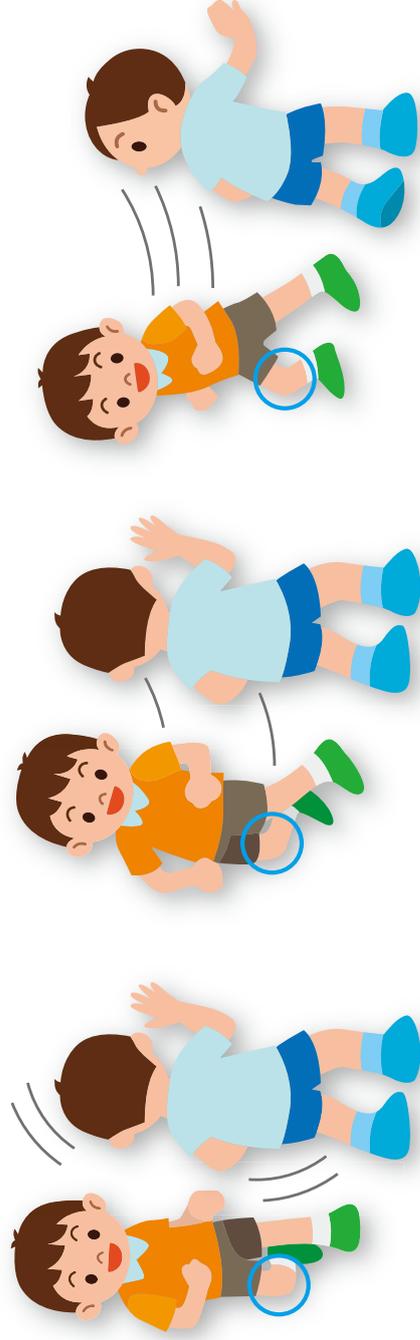


示例十一：閃避

參與學校名稱：	將軍澳循道衛理小學	
班別：	二年級	全班人數： 26人
單元共需教節：	4	每教節時間： 35分鐘
單元主題：	閃避 (急停、急停轉向、變向)	
學生已有知識：	<p>學生已</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 掌握跑步的動作技巧 2. 有快速跑、加速跑的經驗 3. 掌握以不同的支點或身體形態創作不同的身體造型 	
單元目標：	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 掌握以腳掌撐地，並迅速屈膝以降低重心作急停 2. 因應障礙物或對手的位置和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. 張開雙手，並因應對手的進攻動作和方向，迅速改變身體方向作出攔截 5. 於急停後以重心腳前掌用力撐地，移動腳用力蹬地並迅速轉向，並於轉身後降低重心，保持身體平衡 6. 於活動中適當地運用閃避和防守的技巧 <p>健康及體適能</p> <p>學生能明白如要急停時達到更穩定，身體的重心要降低 (即急停時，膝部和腰部要彎曲)</p> <p>運動相關的價值觀和態度</p> <p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 培養對運動的興趣，並認真學習 2. 培養欣賞及多讚賞別人的態度 3. 培養尊重他人的態度 4. 培養團隊的精神 5. 培養不論勝負，全力以赴的體育精神 <p>安全知識及實踐</p> <p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 注意周圍環境的安全，尤其在變向時需留意四周的同學 2. 懂得個人空間及一般空間的運用 	

示例十一：閃避

	<p>活動知識</p> <p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 掌握急停時的動作要點 2. 掌握急停轉向的動作要點 3. 認識屈膝可降低重心，以保持身體平衡 4. 認識運用急停和變向的閃避技巧於運動活動中的重要 5. 初步認識攔球達陣的遊戲概念 	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 指出所展示動作的優點及可改善的地方 2. 欣賞同學表現優美的動作
<p>動作概念</p>	<p>空間 (範圍) — 個人空間/一般空間；空間 (路線) — 直線/曲線；空間 (方向) — 180°/90°、前後、左右</p> <p>動力 (時間) — 快慢；關係 (組織) — 個人/雙人/小組；關係 (行動) — 帶領/跟隨</p> <p>遊戲概念：對抗、達陣</p>	



課堂目標及評估安排

重點 課節	第一節	第二節	第三節	第四節
<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 掌握以腳掌撐地，並迅速屈膝以降低重心作急停 2. 因應障礙物或對手的位置和移動改變自己的移動路線和方向 3. 於急停後以重心腳前掌用力撐地，移動腳用力蹬地並迅速轉向180°，並於轉身後降低重心，保持身體平衡 <p>體育技能</p>	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 掌握以腳掌撐地，並迅速屈膝以降低重心作急停 2. 因應障礙物或對手的位置和移動改變自己的移動路線和方向 3. 因應對手的動作以變向、急停，作出應變和閃避 4. 於急停後以重心腳前掌用力撐地，移動腳用力蹬地並迅速轉向180°或90°，並於轉身後降低重心，保持身體平衡 5. 適當地運用變向、急停等閃避的技巧於活動中 	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 因應對手的位置和移動改變自己的移動路線和方向 2. 因應對手的動作和進攻，盡快改變身體方向作出閃避 3. 張開雙手，並因應對手的進攻動作和方向，迅速改變身體方向作出攔截 4. 適當地運用變速跑、閃避和防守的技巧於攪球達陣活動中 	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 因應環境及對手的動作和進攻，盡快改變身體方向作出閃避 2. 張開雙手，並因應對手的進攻動作和方向，迅速改變身體方向作出攔截 3. 適當地運用變速跑、閃避和防守的技巧於攪球達陣活動中 	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 認識急停時的動作要點 2. 掌握急停轉向的動作要點 3. 認識屈膝可降低重心，以保持身體平衡
<p>活動知識</p>	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 掌握急停時的動作要點 2. 掌握急停轉向180°的動作要點 3. 認識屈膝可降低重心，以保持身體平衡 	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 掌握閃避的動作要點 2. 掌握攔截的動作要點 3. 認識運用急停和變向的閃避技巧於對抗活動的重要概念 4. 初步認識攪球達陣的活動概念 	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 認識運用急停、轉向和變向的閃避及攔截技巧於對抗活動的重要概念 2. 初步認識攪球達陣的活動概念 	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 認識急停、轉向和變向的閃避及攔截技巧於對抗活動的重要概念 2. 初步認識攪球達陣的活動概念

課堂目標及評估安排

課節 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"> ● 責任感 ● 尊重他人 	<ul style="list-style-type: none"> ● 關愛 ● 誠信 	<ul style="list-style-type: none"> ● 承擔精神 ● 尊重他人 	<ul style="list-style-type: none"> ● 堅毅 ● 誠信 ● 責任感
# 共通能力	<ul style="list-style-type: none"> ● 協作能力 ● 明辨性思考能力 	<ul style="list-style-type: none"> ● 溝通能力 ● 協作能力 ● 明辨性思考能力 	<ul style="list-style-type: none"> ● 解決問題能力 ● 溝通能力 ● 協作能力 ● 明辨性思考能力 	<ul style="list-style-type: none"> ● 解決問題能力 ● 溝通能力 ● 協作能力 ● 明辨性思考能力
評估方法	<ul style="list-style-type: none"> ● 教師觀察 ● 教師提問及學生回饋 	<ul style="list-style-type: none"> ● 教師觀察 ● 教師提問及學生回饋 	<ul style="list-style-type: none"> ● 教師觀察 ● 教師提問及學生回饋 	<ul style="list-style-type: none"> ● 教師觀察 ● 教師提問及學生回饋

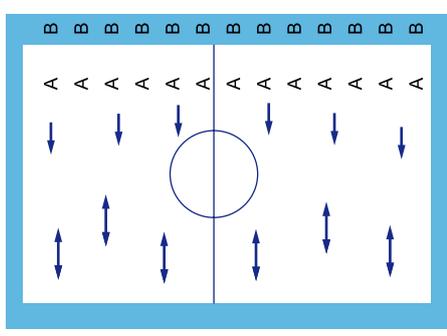
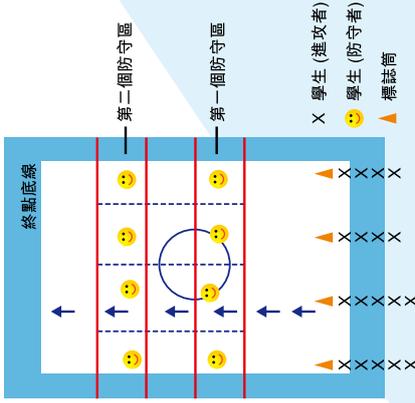
* 價值觀和態度包括：堅毅、尊重他人、責任感、國民身份認同、承擔精神、關愛、誠信

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

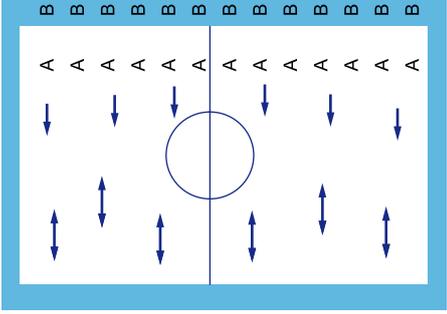
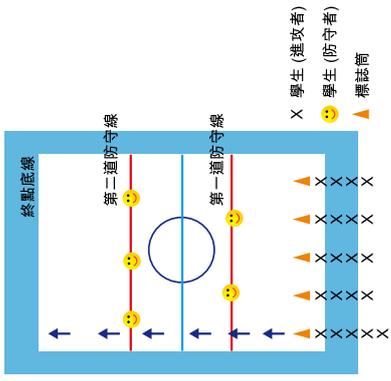
課堂活動安排

課節 重點	第一節 閃避：急停、急停轉向、變向跑	第二節 閃避：急停、急停轉向、變向跑	第三節 閃避、攔截、達陣概念	第四節 閃避、攔截、達陣概念
<p>創設情境、體會閃避、急停和變向</p> <p>背景：教師化身為魔術師，把學生變成森林裏不同的角色（如動植物或石頭），代入不同的情境活動中</p> <ol style="list-style-type: none"> 魔術師將全班學生變成一種會跑動的動物（如松鼠、猴子和獅子等），讓動物代入情境在森林裏自由活動（於場內空間隨意跑動），聞哨子聲作急停 魔術師將部分學生變成會跑動的動物，部分動物變成不能移動的角色（如大石頭、大樹） <ol style="list-style-type: none"> 動物在森林裏跑動時須避過障礙物，聞哨子聲作急停或按其角色作「定型」 植物可在原地隨風搖曳或生長，聞哨子聲作「定型」 <p>註： 期間教師以講故事形式導入不同的情境（如前面有大溝渠、天上有大麻雀），並提問學生遇上不同情境時的應變方法，讓學生想像、探究和體會閃避、急停和變向的動作要點</p>	<p>跟隨遊戲</p> <ol style="list-style-type: none"> 二人一組（一A一B），A作帶領者，B作跟隨者，兩人前後相距約2米，並自由於場內空間站好作準備 聽到哨子聲，兩人同步移動。跟隨者B必須跟隨帶領者A的移動方法、路線和速度（B必須保持在A的身後相距約2米位置） 移動期間，二人須按教師指令作出反應： <ol style="list-style-type: none"> 哨子一聲，兩人同時急停；當再聽到哨子聲，再次移動 哨子兩聲，兩人同時作「急停轉向180°」，並作「定型」；帶領者和跟隨者互換角色（B換作帶領者，A換作跟隨者）。當再聽到哨子聲，再次移動 <p>註： 活動期間，教師適時向學生提問及引入動作要點（要點見第一節），可多作讚賞和鼓勵</p>	<p>兵捉賊遊戲</p> <ol style="list-style-type: none"> 二人一組（一A一B），B作賊，A作兵。A（兵）站在B（賊）的後方，兩人前後相距約2米，並自由於場內空間站好作準備 聽到哨子聲，兩人同步移動。A（兵）跟隨B（賊）跑步的路線及方向跑 B（賊）運用急停、轉向、變向的閃避技巧嘗試擺脫A（兵）；A（兵）若能觸及B（賊）的背部，便為勝；然後交換角色 <p>教師提問：</p> <ol style="list-style-type: none"> 怎樣才能成功擺脫對手？（突然變速、變向） 怎樣才能成功觸及對手背部？（留意對手的移動方向） <p>提醒學生：</p> <ol style="list-style-type: none"> 兵必須跟隨賊的後方 不能跑出指定場地範圍 兵不可大力拍打賊 注意四周，小心碰撞 	<p>攔截對手</p> <ol style="list-style-type: none"> 二人一組（一A一B），兩人面對面站立，相距約1米 A作傳球者，雙手成持球狀，置於胸前。A模擬傳球動作，向不同的方向傳球（可運用轉向90°或180°的閃避技巧） B張開雙手，並須因應A的傳球方向作出應變及攔截 按教師指令（哨子聲），交換角色 <p>提醒學生： 二人須面向對方，不可互相追逐</p>	

課堂活動安排

課節 重點	第一節 閃避：急停、急停轉向、變向跑	第二節 閃避：急停、急停轉向、變向跑	第三節 閃避、攔截、達陣概念	第四節 閃避、攔截、達陣概念
<p>獵人勇闖森林(急停練習)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 二人一組(-A-B)，所有學生化身為獵人 2. A於籃球場一邊橫線排好，面向球場；B站於A身後 3. A、B輪流跑入森林(籃球場)，按魔術師(教師)的咒語哨子作急停和造型，直至跑至森林另一邊(籃球場另一長邊線)止 <p>魔術師咒語：(按程度適時引入)</p> <ol style="list-style-type: none"> i. 哨子一聲，急停 ii. 哨子兩聲，急停轉向180° iii. 再聽到哨子聲可跑動 	<p>追逐遊戲(急停、轉向練習)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 二人一組(-A-B)，A於籃球場一邊橫線排好，面向球場；B站於A身後約2米 2. 聽到哨子聲，兩人同步往前作直線跑。A在前，B在後，B盡力追A，B能觸及A為勝 3. 期間，二人須按教師指令作出反應： <ol style="list-style-type: none"> i. 哨子一聲，兩人同時急停；當聽到哨子聲，再次移動 ii. 哨子兩聲，兩人同時作「急停轉向180°」，並作「定型」；A、B互換角色，當再聽到哨子聲，再次移動。 iii. 當學生大致掌握「急停轉向180°」的動作技巧，可作出以下調整：哨子兩聲，兩人同時作「急停轉向180°」，隨即向另一方向跑動，A、B互換角色 <p>註： 活動期間，教師適時向學生提問及引入動作要點(要點見第一節)，可多作讚賞和鼓勵</p>	<p>眼明手快(閃避、攔截練習)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 二人一組，每人各取2條色帶，置於腰的兩側 2. 二人須面向對方，設法搶去對方的色帶，並適當地運用閃避、防守的技巧於活動中 <p>(可張開雙手作攔截)</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. 成功搶去對方的色帶的一方，可將對方的色帶置於身後 4. 於限定時間內，搶去最多色帶的一方為勝 5. 活動期間，教師適時向學生提問及引入動作要點： <p>「閃避」的動作要點：</p> <ol style="list-style-type: none"> i. 眼睛注視周圍環境，留意對手的位置、身體動作和移動方向 ii. 因應對手的動作以變向、急停作出應變 <p>提醒學生：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 手不能按著尾巴 2. 尾巴必須外露三分之二 3. 不可攔住對手 4. 二人須面向對方，不可互相追逐 	<p>衝破障地(攔截、閃避練習)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 全班分成四組(6至7人一組)，整個籃球場分為四個場區 2. 每組輪流派兩人擔任防守者：一人守於第一個防守區域，另一人守於第二個防守區域 3. 餘下的組員擔任進攻者，輪流由起點線運用急停、變向等閃避技巧，越過兩個防守區域，直至終點底線，再由球場邊返回起點 4. 若進攻同學未能成功衝破防線，聽到老師哨子聲後，也要快速跑至底線，再從場邊返回起點 	
<p>主題發展</p> 				

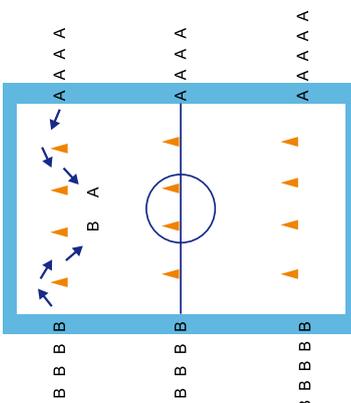
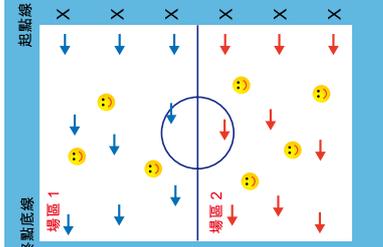
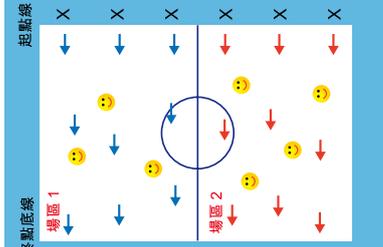
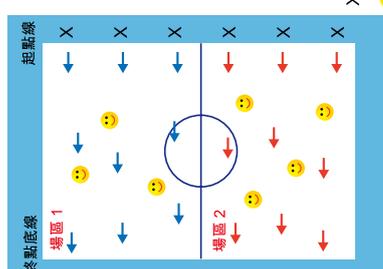
課堂活動安排

課節重點	第一節 閃避：急停、急停轉向、變向跑	第二節 閃避：急停、急停轉向、變向跑	第三節 閃避、攔截、達陣概念	第四節 閃避、攔截、達陣概念
	<p>4. 活動期間，教師適時向學生提問及引入動作要點：</p> <p>i. 「急停」的動作要點：</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 利用腳掌撐地作急停 ● 迅速屈膝以降低重心 ● 保持身體平衡 <p>ii. 「急停轉向180°」的動作要點：</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 急停 (要點見前) ● 轉身時，重心腳前掌用力撐地，移動腳用力蹬地並迅速轉向180° ● 轉身後降低重心，保持身體平衡 <p>* 易犯錯誤：</p> <p>急停時重心前移；轉身時身體上下起伏，重心不穩</p> <p>森林大火 (變向練習)</p> <p>1. 森林 (籃球場) 的四邊邊線以外為巢穴，學生化身為猴子 (兩腳跑便可)</p> <p>猴子於其中一方的巢穴橫排直線，面向森林。猴子必須由一方的巢穴跑至對面那方的巢穴，期間須依魔術師的指示，直至跑至對面那方的巢穴</p>	 <p>急停轉向90°度練習</p> <p>全班於籃球場其中一長邊線橫排直線，面向球場。學生必須往前直跑至對面的長邊線，期間須依教師的指示：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 哨子一聲，急停。再聽到哨子聲可跑動 2. 哨子一聲，急停 + 「向XXX方向轉」。再聽到哨子聲可跑動 <p>註： 「向XXX方向轉」 XXX代表籃球場所面對建築物的名稱</p>	<p>衝破防線 (攔截、閃避練習)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 全班分成五組，每組派一人輪流擔任防守者。其中兩名防守者於第一道防線 (紅線) 攔截對手；其中三名防守者於第二道防線 (紅線) 攔截對手 2. 防守者可張開雙手攔截對手，但只可在防線上以橫併步作左右移動，不可走出防線 3. 餘下的組員擔任進攻者，輪流由起點線運用急停、變向等閃避技巧，越過兩道防線，直至終點底線，再由球場邊返回起點 4. 若進攻同學未能成功衝破防守，聽到老師哨子聲後，也要快速跑至底線，再從球場兩邊返回起點  <p>X 學生 (進攻者) 😊 學生 (防守者) ▲ 標誌</p>	<p>活動期間，教師適時向學生提問及引入動作要點</p> <p>「防守區域攔截」的動作要點：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 屈膝以降低重心，張開雙手 2. 因應對手的進攻方向，迅速移動身體，攔截對手 3. 只可在防守區域內移動

課堂活動安排

課節 重點	第一節 閃避：急停、急停轉向、變向跑	第二節 閃避：急停、急停轉向、變向跑	第三節 閃避、攔截、達陣概念	第四節 閃避、攔截、達陣概念
<p>主題發展</p> <p>魔術師指示：</p> <ol style="list-style-type: none"> 哨子一聲，急停。再聽到哨子聲可跑動 當魔術師指著一方並大叫：「森林大火」，猴子須跑往大火相反方向的巢穴。如跑錯方向的猴子則會被魔術師施咒變成大樹，罰停一次 大火後可重新開始遊戲 <p>「變向」的要點： 眼睛注視周圍環境，能因應障礙物或對手的位置和移動改變自己的移動路線和方向</p>	<p>「急停轉向90°」的動作要點：</p> <ol style="list-style-type: none"> 急停(要點見前) 轉身時，重心腳前掌用力撐地，移動腳用力蹬地並迅速轉向90° 轉身後降低重心，保持身體平衡 <p>「變向」的要點： 眼睛注視周圍環境，能因應障礙物或對手的位置和移動改變自己的移動路線和方向</p>	<p>5. 活動期間，教師適時向學生提問及引入動作要點</p> <p>「防守線上攔截」的動作要點：</p> <ol style="list-style-type: none"> 屈膝以降低重心，張開雙手，並以橫併步在線上作左右移動 因應對手的進攻方向，迅速移動身體，攔截對手 	<p>標球達陣比賽 (進階)</p> <ol style="list-style-type: none"> 全班分成四組，每組6至7人 每組以半個籃球場作場區；每組取3個標球和4條色帶 每組3至4人作進攻者；3至4人作防守者 每位進攻者取一條色帶，並將色帶置於身後，當作尾巴；每位進攻者各手持一個標球，分別在起點線(其中一籃球場邊線)準備 進攻者須閃避所有防守者的攔截，並保護身後的色帶。如色帶沒有被搶去並成功將標球置於終點底線(藍色區域)的地上，即為成功達陣 	
<p>猴子攻巢穴遊戲</p> <ol style="list-style-type: none"> 全班分成六組，4至5人一隊 兩隊對立而站，分別站於對邊巢穴 各隊派一隻猴子從巢穴起點循*規定路徑起向對隊進攻 <p>(*對隊之間放3至4個指示方向的標誌筒)</p> <ol style="list-style-type: none"> 兩隊相遇時，兩隊的猴子須急停，停止前進並猜拳。若猜贏者繼續向前進攻，猜輸者須折返基地巢穴，同時輸隊馬上派出第二隻猴子出來阻止對隊進攻。當遇上時猜拳定勝負 	<p>狐狸搶尾巴遊戲</p> <ol style="list-style-type: none"> 全班分為兩大組(13人)，分兩個場區(籃球場)作賽 每大組的學生分成4隊，每隊3至4人。每隊各取4條色帶，並以球場其中一角位置為基地 每人先取一條色帶，色帶置於身後，當作狐狸尾巴，餘下的色帶放在基地備用 每次各隊分別派出一隻狐狸，從各自基地沿球場邊緣跑至與中線交界位置(標誌筒位置)，作「急停轉向90°」，再跑至籃球場中圈(對壘地點) 	<p>標球達陣比賽</p> <ol style="list-style-type: none"> 全班分成四組，每組6至7人 每組以半個籃球場作場區；每組取3個標球 每組3至4人作進攻者；3至4人作防守者 每位進攻者各手持一個標球，分別在起點線(其中一籃球場邊線)準備 進攻者須閃避所有防守者的攔截。如成功將標球置於終點底線(藍色區域)的地上，即為成功達陣 防守者可在場區的空間自由移動，攔截進攻者，使對手無法成功達陣 	<p>應用活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 兩隊相遇時，兩隊的猴子須急停，停止前進並猜拳。若猜贏者繼續向前進攻，猜輸者須折返基地巢穴，同時輸隊馬上派出第二隻猴子出來阻止對隊進攻。當遇上時猜拳定勝負 	

課堂活動安排

課節 重點	第一節 閃避：急停、急停轉向、變向跑	第二節 閃避：急停、急停轉向、變向跑	第三節 閃避、攔截、達陣概念	第四節 閃避、攔截、達陣概念
<p>5. 若任何一隊任何一人在連續勝拳下能進攻到對方巢穴則為獲勝隊</p> <p>6. 反覆進行活動</p>	<p>5. 四隻狐狸在中圈相遇時，必須在中圈範圍內對壘，設法搶去對方的尾巴</p> <p>i. 可適當地運用閃避技巧</p> <p>ii. 可張開雙手作防守</p> <p>6. 成功搶去對方色帶的一方，將對方的色帶帶回基地；被搶去色帶者折返基地取另一條色帶。同時各隊馬上派出第二隻狐狸出來搶尾巴</p> <p>7. 於限定時間內，奪得最多色帶的一隊為勝</p>	<p>7. 最快成功達陣的進攻者為勝利者，可得1分</p> <p>8. 一人成功達陣後，其餘進攻者須立即跑到終點底線，利用場區兩側返回起點，重新比賽</p> <p>9. 如限定時間內，所有進攻者均未能達陣，為防守者勝</p>	<p>6. 防守者可在場區的空間自由移動，攔截進攻者並搶去其身上的色帶，使對手無法成功達陣</p> <p>7. 如進攻者中途被搶去色帶，必須立刻向防守者取回色帶，並返回起點線，重新進攻</p> <p>8. 最快成功達陣的進攻者為勝利者，可得一分</p> <p>9. 一人成功達陣後，其餘進攻者須立即跑到終點底線，利用場區兩側返回起點，重新比賽</p> <p>10. 如限定時間內，所有進攻者均未能達陣，為防守者勝</p> <p>11. 教師適時交換學生角色「閃避」及「攔截」的動作要點 (見第三教節)</p>	<p>10. 教師適時交換學生角色「閃避」的動作要點：</p> <p>i. 眼睛注視周圍環境，留意對手的身體動作和方向</p> <p>ii. 因應對手的動作以變向、急停作出應變和閃避</p>
<p>應用活動</p>				

課堂活動安排

課節 重點	第一節 閃避：急停、急停轉向、變向跑	第二節 閃避：急停、急停轉向、變向跑	第三節 閃避、攔截、達陣概念	第四節 閃避、攔截、達陣概念
應用活動	<p>8. 活動期間，教師適時向學生提問及引入動作要點</p> <p>「閃避」的動作要點：</p> <ol style="list-style-type: none"> 眼睛注視周圍環境，留意對手的身體動作和方向 因應對手的動作以變向、急停作出應變 <p>提醒學生：</p> <ol style="list-style-type: none"> 手不能按著尾巴 尾巴必須外露三分之二 不能走出指定場地範圍 	<p>「攔截」的動作要點：</p> <p>張開雙手，並因應對手的進攻動作和方向，迅速改變身體方向作出攔截</p> <p>提醒學生：</p> <ol style="list-style-type: none"> 不能走出指定場地範圍 防守者不可攔住對手 進攻者不可把攔球拋/擲往藍色區域 	<p>提醒學生：</p> <ol style="list-style-type: none"> 不能走出指定場地範圍 進攻者： <ol style="list-style-type: none"> 手不能按著尾巴 尾巴必須外露三分之二 不可把攔球拋/擲往終點底線 防守者： <ul style="list-style-type: none"> 不可攔住對手 致勝秘訣：盡力搶去進攻者身上的色帶 	<p>提醒學生：</p> <ol style="list-style-type: none"> 不能走出指定場地範圍 進攻者： <ol style="list-style-type: none"> 手不能按著尾巴 尾巴必須外露三分之二 不可把攔球拋/擲往終點底線 防守者： <ul style="list-style-type: none"> 不可攔住對手 致勝秘訣：盡力搶去進攻者身上的色帶
整理活動	<ol style="list-style-type: none"> 舒緩活動—學生抱膝，化身小蝸牛在森林裏慢行 提問及總結要點 <p>教師提問：</p> <ol style="list-style-type: none"> 急停有何動作要點？(要點見上) 急停轉向180°有何動作要點？(要點見上) 	<ol style="list-style-type: none"> 舒緩活動—雙手拿著色帶，向上伸直，向左右兩邊作側彎腰動作 提問及總結要點 <p>教師提問：</p> <p>閃避時有哪些地方需要注意？(眼睛注視周圍環境，留意對手的身體動作和方向，並須因應對手的動作以變向、急停作出應變)</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 舒緩活動—扮蝴蝶飛舞(伸展) 提問及總結要點 <p>教師提問：</p> <ol style="list-style-type: none"> 如何能成功達陣？(留意對手的位置、方向，突然變速、變向) 攔截對手有何動作要點？(張開雙手，並因應對手的進攻動作和方向，迅速改變身體方向作出攔截) 	<ol style="list-style-type: none"> 舒緩活動—扮鳥兒飛翔(伸展) 提問及總結要點 <p>教師提問：</p> <ol style="list-style-type: none"> 如何能成功達陣？(留意對手的位置、方向，突然變速、變向；越過對手後，也要留意對手位置) 如何最快成功阻止對手進攻？(盡力搶去進攻者身上的色帶)