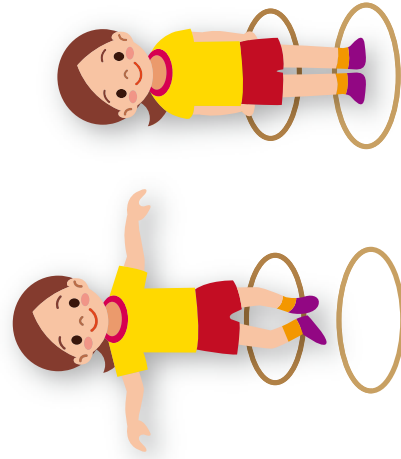


## 示例十二：跳躍（雙足跳、單足跳）

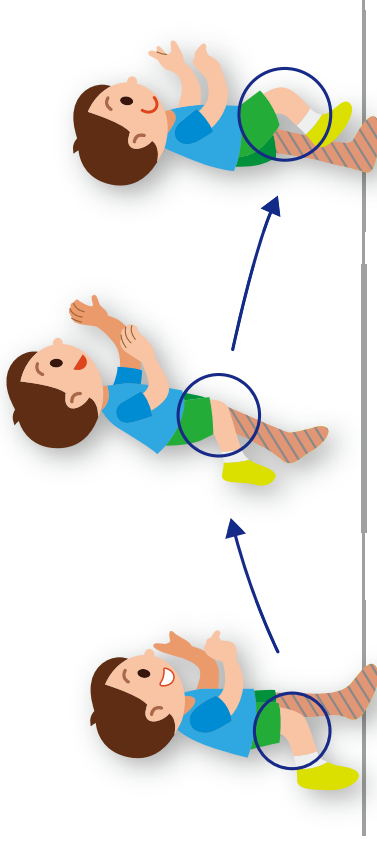
<b>參與學校名稱：</b>	香港正覺蓮社佛教陳式宏學校	
<b>啟導學校名稱：</b>	聖公會聖約瑟小學	
<b>班別：</b>	二年級	<b>全班人數：</b> 27人
<b>單元共需教節：</b>	4	<b>每教節時間：</b> 35分鐘
<b>單元主題：</b>	移動技能 — 跳躍（雙足跳、單足跳）	
<b>學生已有知識：</b>	<p>學生已</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 有立定跳遠、雙足跳及單足跳(平地)的經驗</li> <li>2. 掌握拋接豆袋的技巧</li> <li>3. 學習有關身體形態及水平等動作概念；並曾創作不同身體形態的造型</li> </ol>	
<b>單元目標：</b>	<p><b>學生能</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 掌握雙足跳及單足跳的動作技巧，並能以雙腳或單腳連續向前跳躍</li> <li>2. 掌握單起雙落(合腿/分腿)、雙起(合腿/分腿)單落、單起單落</li> <li>3. 通過不同的跳躍方法，體會跳躍的節奏，發展學生的跳躍能力和協調能力</li> <li>4. 串連不同的跳躍方式及身體造型，建構動作句子</li> <li>5. 配合不同的用具排列，自行設計及組合不同難度(距離及高度)的跳躍路線，並能配合不同的跳躍方式完成路線</li> </ol>	
<b>健康及體適能</b>	學生能透過跳躍及跳單、雙圈活動，提高學生的腿部力量及協調能力	
<b>運動相關的價值觀和態度</b>	<p><b>學生能</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 協助及提示同學完成動作</li> <li>2. 培養欣賞及多讚賞別人的態度</li> <li>3. 積極參與小組創作活動，並主動表達自己的想法和意見</li> <li>4. 透過練習及活動，培養尊重他人及勇於承擔的態度</li> </ol>	
<b>安全知識及實踐</b>	學生能明白熱身的重要，並能善用場地空間，避免碰撞	

## 示例十二：跳躍 (雙足跳、單足跳)

	<p><b>活動知識</b></p> <p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 掌握雙足跳及單足跳的動作要點及詞彙</li> <li>2. 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. 配合不同的雙、單腳的跳躍方式作移動</li> <li>iii. 展示不同身體形態或水平的造型</li> <li>iv. 連接暢順</li> </ol> </li> </ol>
<p><b>動作概念</b></p>	<p><b>審美能力</b></p> <p>學生能指出動作及姿勢的優點及可改善的地方，並欣賞同學優美的表現</p>
<p>:</p>	<p>空間 (範圍) — 個人空間/一般空間；空間 (路線) — 直線/曲線；空間 (水平) — 高/中/低</p> <p>動力 (時間) — 快/慢；空間 (方向) — 前/後、左/右、上/下、順時針/逆時針</p> <p>關係 (組織) — 個人/雙人/小組；關係 (行動) — 帶領/跟隨</p>



雙足跳



單足跳

## 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. 掌握雙足跳及單足跳的動作技巧</li> <li>2. 以雙足或單足連續跳躍</li> </ol>	<p><b>學生能</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 掌握及展示連續單足跳或雙足跳</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. 於跳單、雙圈活動中掌握及展示以下的動作方法： <ul style="list-style-type: none"> <li>• 單起雙落 (合腿/分腿)</li> <li>• 雙起單落</li> <li>• 單起單落</li> </ul> </li> <li>2. 通過跳單雙圈的學習，體會跳躍的節奏與方法，發展學生的跳躍能力和協調能力</li> </ol>	<p>1. 掌握及展示以下跳躍方法</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 雙起雙落</li> <li>• 單起單落</li> <li>• 單起雙落 (合腿/分腿)</li> <li>• 雙起 (合腿/分腿) 單落</li> </ul> <p>2. 配合不同的用具排列，自行設計及組合不同難度 (距離及高度) 的跳躍路線，並能配合不同的跳躍方法完成路線</p> <p>3. 能配合不同的跳躍方式及身體造型去完成指定的跳躍路線 (用具配合)，建構動作句子</p>
<b>活動知識</b>	<p><b>學生能</b></p> <p>認識雙足跳或單足跳的動作要點：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 雙腳開立同肩寬 (適用於雙足跳)</li> <li>2. 起跳腳微微屈膝</li> <li>3. 前腳掌蹬地起跳</li> <li>4. 雙臂屈曲擺動，作協調配合</li> <li>5. 前腳掌先落地，輕巧而平穩</li> <li>6. 連續跳時，沒有停頓</li> </ol>	<p><b>學生能</b></p> <p>重溫雙足跳或單足跳的動作要點 (要點見前)</p>	<p><b>學生能</b></p> <p>認識四種基本跳躍的方法：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 雙起雙落</li> <li>• 單起單落</li> <li>• 單起雙落</li> <li>• 雙起單落</li> </ul>	<p><b>學生能</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識支點、身體形態 (闊大、窄長、團身) 及水平 (高、中、低) 的動作概念及詞彙</li> <li>2. 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. 配合不同的雙、單腳的跳躍方式作移動</li> <li>iii. 展示不同身體形態或水平的造型</li> <li>iv. 連接暢順</li> </ol> </li> </ol>

## 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"> <li>• 尊重他人</li> <li>• 責任感</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 關愛</li> <li>• 承擔精神</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 關愛</li> <li>• 誠信</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>
# 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>• 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>
評估方法	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 教師觀察</li> <li>• 提問</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 教師觀察</li> <li>• 提問</li> <li>• 同儕互評</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 教師觀察</li> <li>• 提問</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 教師觀察</li> <li>• 提問</li> </ul>


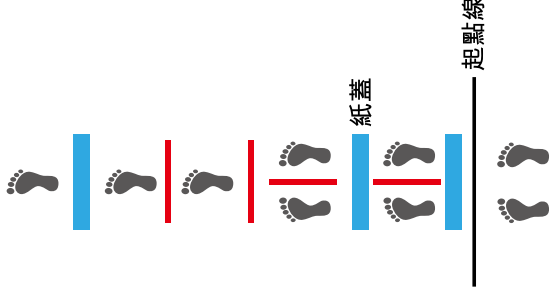
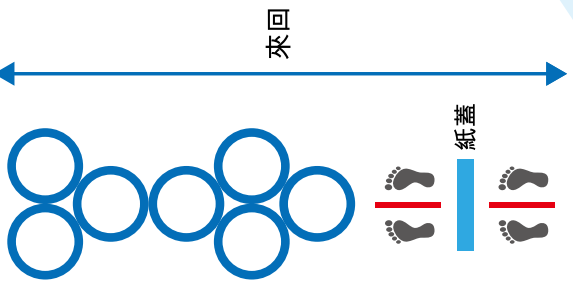
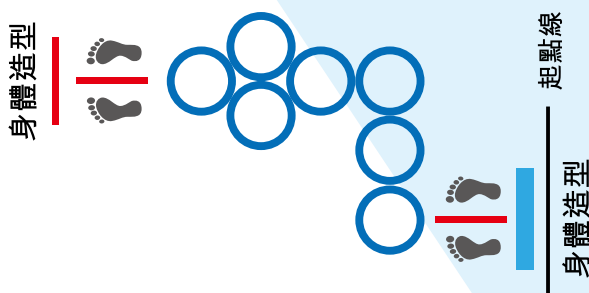
\* 價值觀和態度包括：堅毅、尊重他人、責任感、國民身份認同、承擔精神、關愛、誠信

# 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 連續雙、單足跳	第二節 同儕互評	第三節 跳單雙圈	第四節 跳躍連串動作句子
<p><b>反應追逐遊戲 (配合跳躍)</b></p> <p>全班分成兩組 (如男女兩組)，兩組分別於場地兩邊線排成直行。兩組學生按教師的指示以雙足跳或單足跳作移動</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 其中一組學生 (賊) 先按教師的指示 (哨子聲) 以雙足跳或單足跳作移動，直至抵達對方 (兵) 的底線後才折返</li> <li>2. 賊於前進中途聽到教師的哨子聲時，須立即跳返自己的基地線；兵聽到哨子聲須立刻以雙足跳或單足跳上前捉賊</li> <li>3. 如哨子聲再次響起，兩組學生均須即時改變跳躍方向，兵賊交換角色</li> </ol> <p>* 活動期間，教師適時以提問引發，讓學生思考動作要點</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 跳躍前，我們要如何準備？ (雙足或單足微微屈膝)</li> <li>2. 起跳時，我們要注意什麼動作要點？ (前腳掌蹬地起跳，雙臂配合擺動)             <ol style="list-style-type: none"> <li>i. 為什麼要擺動雙臂？ (幫助身體平穩)</li> <li>ii. 怎樣可以跳得更高、更遠？</li> </ol> </li> </ol>	<p><b>於課室內：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 重溫雙足跳、單足跳動作要點</li> <li>2. 講解評估表要點及互評時注意事項</li> <li>3. 派發評估表</li> <li>4. 三人一組，填寫互評表的同伴姓名 (A評B、B評C、C評A)</li> <li>5. 集隊往操場</li> </ol> <p><b>於操場上：</b></p> <p>於空間自由跑步，聽到哨子聲改變移動方法：</p> <p>一聲哨子 — 換連續雙足跳 兩聲哨子 — 換連續單足跳 三聲哨子 — 換跑步</p>	<p><b>自由跑+跳躍</b></p> <p>學生於空間自由以「單、雙」跳躍的方式移動，聽到哨子聲作出不同的動作：</p> <p>一聲哨子 — 鉛筆跳 (窄長狀) 手腳伸直，在空中成窄長狀，跳至最高</p> <p>兩聲哨子 — (闊大狀) 手腳在空中盡量伸展成闊大狀，跳至最高</p> <p><b>身體包剪槌</b></p> <p>學生於空間自由以「單、雙」跳躍的方式移動，當與同學相遇時，二人互相以身體猜「包剪槌」。猜勝得1分，看誰最高分</p>	<p><b>自由跑+身體造型創作</b></p> <p>全班學生於場內空間自由跑。當聽到哨子聲時，學生需按教師的指示作出一個身體造型：不同支點/形態的身體造型 (低水平的闊大身體造型、高水平的闊大身體造型)</p> <p>註：</p> <p>當學生創作相同支點的身體造型時，教師可從不同形態、水平等方面引導學生嘗試創作不同的身體造型，引發創意思維</p>	

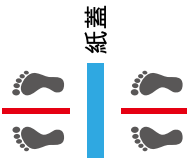

# 課堂活動安排

課節 重點	第一節 連續雙、單足跳	第二節 同儕互評	第三節 跳單雙圈	第四節 跳躍連串動作句子
<p><b>引入活動</b></p> <p>(前腳掌用力蹬地起跳；手臂大力向上擺動)</p> <p>iii. 我們要怎麼落地？(前腳掌先輕巧落地，並平穩站立)</p>	<p><b>雙足跳技巧練習</b></p> <p>1. 三人一組，全班共分為9組。每組取4條色帶、3個紙盒蓋及3個豆袋</p> <p>2. 每組先將4條色帶垂直置放於地上(兩色帶約一步多距離)，如圖示：</p>	<p><b>連串雙足跳</b></p> <p>1. 三人一組，全班共分為9組。每組取5條色帶、3個紙盒蓋及3個豆袋</p> <p>2. 教師先建構一組跳躍路線，並著學生進行示範及講解要點，一起評分(回應互評表)</p> <p>如圖示：</p>	<p><b>跳單、雙圈技巧練習</b></p> <p>1. 四人一組，全班共分為7組。每組取7個藤圈，3條色帶、1個紙盒蓋、2個豆袋</p> <p>2. 教師先設置一組跳躍路線，如圖示：</p>	<p><b>跳躍連串動作句子</b></p> <p>1. 四人一組，全班共分為7組。每組取7個藤圈，4條色帶、2個紙盒蓋、2個豆袋</p> <p>2. 教師先設置一組跳躍路線，如圖示：</p>
<p><b>主題發展</b></p>	<p>連續雙足跳擺放圖</p> 			

# 課堂活動安排


課節 重點	第一節 連續雙、單足跳	第二節 同儕互評	第三節 跳單雙圈	第四節 跳躍連串動作句子
<p>3. A、B、C輪流以連續雙足跳跳過色帶，然後以踏跳步返回起點排隊</p> <p>4. 當A跳躍時，後面排隊一位B同學作小教師觀察組員的動作，並提示其動作要點，鼓勵組員</p> <p>5. 當A準備返回基地時，B可出發，C則作小教師，如此類推</p> <p>* 教師適時引入雙足跳/單足跳的動作要點：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>雙腳開立同肩寬(適用於雙足跳)</li> <li>起跳腳微微屈膝</li> <li>前腳掌蹬地起跳</li> <li>雙臂屈曲擺動，作協調配合</li> <li>前腳掌先落地，輕巧而平穩</li> <li>連續跳時，沒有停頓</li> </ol> <p>提醒學生：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>雙足跳：雙腳同時起跳、同時落地</li> <li>單足跳：起跳腳與落地腳相同</li> </ul>	<p>3. 分組練習，互相協助</p> <p>4. 練習期間，教師提問學生雙足跳的動作要點，並找學生示範及與學生討論</p>	<p>3. 著學生示範及檢視同學的動作，並提問動作要點</p> <p>4. 每組按教師的指示擺放用具，設置跳躍路線</p> <p>5. 教師著學生嘗試利用不同的方法跳單雙圈，教師再於適當時機引導學生和示範</p> <p>6. 當A跳躍時，後面排隊一位(B)作小教師觀察組員的動作，並提示其動作要點，鼓勵組員</p> <p>(C、D可作開合跳練習)</p> <p><b>建構跳躍路線(改變跳躍組合)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>分組討論，並合作排列用具：             <ul style="list-style-type: none"> <li>以色帶、藤圈和紙蓋改變跳躍組合</li> </ul> </li> <li>A、B、C輪流嘗試利用不同的方法完成跳躍組合</li> </ol>	<p>3. 起始及結束時，學生須創作一個身體造型</p> <p><b>流程：</b></p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>造型 → 連串 → 造型</p> <p>創作 (跳躍) → 創作</p> </div> <p>認識連串動作組合的要點及詞彙：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>有明顯的起始及結束造型</li> <li>配合不同的雙、單腳的跳躍方式作移動</li> <li>展示不同身體形態或水平的造型</li> <li>連接暢順</li> </ol> <p>4. 每組按教師的指示擺放用具，設置跳躍路線</p> <p>5. 教師著學生嘗試利用不同的跳躍方法跳完成路線，教師再於適當時機引導學生和示範</p> <p>6. A、B、C、D輪流完成路線，然後以跑跳、踏跳、爬行等自選一種移動方法返回起點排隊</p>	

## 課堂活動安排

課節 重點	第一節 連續雙、單足跳	第二節 同儕互評	第三節 跳單雙圈	第四節 跳躍連串動作句子
<p><b>照顧學習者多樣性：</b> 按每組學生的學習進展及能力，作出以下配合：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>調節跳躍速度</li> <li>適當地調節色帶的距離</li> <li>增加高度感 (加插紙蓋在其中)</li> </ol>  <p><b>單足跳技巧練習</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>每組先將3條色帶橫置放於地上(兩色帶約兩步的距離)，如圖示：  </li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>著學生以單足跳完成路線 提醒學生：             <ol style="list-style-type: none"> <li>學生按自己的習慣找重心腳</li> <li>起跳腳與落地腳必須相同</li> </ol> </li> </ol>				<ol style="list-style-type: none"> <li>當A跳躍時，後面排隊的B作小教師觀察組員的動作，並提示其動作要點，鼓勵組員</li> <li>當A返回基地時，B可出發，C則作小教師，如此類推</li> </ol>



# 課堂活動安排

課節 重點	第一節 連續雙、單足跳	第二節 同儕互評	第三節 跳單雙圈	第四節 跳躍連串動作句子
<p><b>主題發展</b></p>	<p>連串單雙腳跳技巧練習</p>  <p>* 如時間許可，可著能力佳的學生合作設計跳躍路線</p>	<p><b>同儕互評</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 三人一組，互相評估 (A評B、B評C、C評A)</li> <li>2. 提醒學生須互相鼓勵和協助</li> <li>3. 完成的組別，可分組設計跳躍路線，並輪流練習</li> </ol>	<p><b>跳飛機遊戲</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 四人一組，全班共分為7組。每組取7個藤圈，3色帶、1紙盒蓋、2豆袋</li> <li>2. 每組自行設計及設置跳飛機圖狀</li> <li>3. 學生輪流玩跳飛機遊戲</li> </ol> <p><b>跳飛機玩法：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 玩家首先拋一個豆袋往「單雙圈」內其中一格，然後順序跳至豆袋所在的前一格，執起豆袋</li> <li>2. 執起豆袋後，順序跳回起點</li> <li>3. 如果玩家程序有任何出錯、擲不中、拋出界、失去平衡，皆為輸。輪到下一位玩家</li> </ol> <p>* 如時間許可： 教師安排學生轉換組別，試跳其他組別所設計的「飛機組合」</p>	<p><b>分組建構跳躍路線</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 四人一組，每組討論並合作排列用具 (4條色帶、2個紙盒蓋、7個藤圈)，組合富有不同距離、高度及方向的跳躍路線</li> <li>2. 路線必須包含：             <ol style="list-style-type: none"> <li>i. 於起始及結束時作身體造型創作</li> <li>ii. 以下最少3項的跳躍方法                 <ul style="list-style-type: none"> <li>• 雙起雙落</li> <li>• 單起單落</li> <li>• 單起雙落</li> <li>• 雙起單落</li> </ul> </li> </ol> </li> <li>3. 在學生練習約5分鐘後，教師安排學生轉換組別，試跳其他組別所設計的跳躍路線</li> </ol>
<p><b>應用活動</b></p>	<p><b>解難活動：小青蛙找食物比賽</b></p> <p>教師引導學生進入情境：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 各位同學，你們現在變成一隻不懂游泳的小青蛙。池塘裡有許多食物 (膠環、豆袋……)，你們必須以跳躍的方式跳在荷葉上，拾取食物。</li> <li>2. 不可以以跨步的方式過池</li> </ol> <p>每次只可取一份，如你們跳出荷葉，須立即放下食物，重新排隊，取得最多食物的一隊為勝</p> <p>活動安排：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 場地空間變為池塘。教師安排於場內適當的距離放置藤圈 (荷葉)。池塘間擺滿食物 (膠環、豆袋) 留意藤圈擺放位置，注意安全</li> </ol>			

## 課堂活動安排

課節 重點	第一節 連續雙、單足跳	第二節 同儕互評	第三節 跳單雙圈	第四節 跳躍連串動作句子
<p>2. 全班分為9組，每組每次派一位同學(青蛙)輪流接力，自主以雙足跳或單足跳的方跳式跳荷葉，直至找到食物為止。(每次只可以取一份食物)</p> <p>* 青蛙需要按個別能力選擇適當距離的荷葉進行跳躍，找出合適的路線</p> <p>3. 如青蛙跳出藤圈(荷葉)，須立即放下食物，重新排隊</p> <p>4. 取得最多食物的一隊為勝</p> <p>教師提問：</p> <p>1. 怎樣跳才不會踩斷荷葉？(要輕輕的落)</p> <p>2. 怎樣跳才不會掉到池塘裡？(要選擇適當距離的荷葉進行跳躍)</p> <p>3. 怎樣可以儘快取得食物？(要選擇最短而又可行的路線進行跳躍)</p> <p>4. 雙足跳時必須雙腳起跳，雙腳落地；那麼，單足跳時必須要注意那些事項？(起跳腳與落地腳相同)</p>				
<p><b>應用活動</b></p>				
<p><b>整理活動</b></p>	<p>1. 腳步伸展及舒緩動作</p> <p>2. 提問及總結要點</p>	<p>1. 腳步伸展及舒緩動作</p> <p>2. 提問及總結要點</p>	<p>1. 腳步伸展及舒緩動作</p> <p>2. 提問及總結要點</p>	<p>1. 腳步伸展及舒緩動作</p> <p>2. 提問及總結要點</p>

(同儕互評表)
















## 移動技能 — 跳躍 (雙足跳、單足跳)

(被評者) 姓名：\_\_\_\_\_ 自己

班別：\_\_\_\_\_

(評估者) 姓名：\_\_\_\_\_ 同學

日期：\_\_\_\_\_

評估項目及準則	學生表現*		
	做得非常好	做得好	繼續努力
1. 雙足 (單足) 平穩站立，並微微屈膝作準備			
2. 雙足 (單足) 前腳掌蹬地起跳			
3. 雙臂屈曲擺動，作協調配合			
4. 雙腳同時輕巧落地，並平穩站立 (前腳掌先落地，微微屈膝)			
5. 能連續跳躍，一氣呵成地完成路線， 沒有停頓			

\* 備註：請圈出適用者

