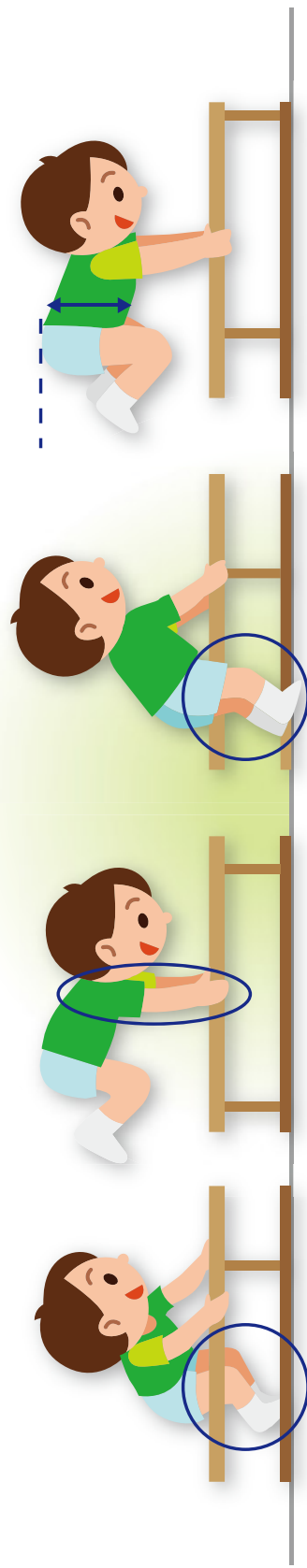


## 示例十三：兔跳

<b>參與學校名稱：</b>	基督教宣道會宣基小學	<b>全班人數：</b>	26人
<b>啟導學校名稱：</b>	聖公會聖約瑟小學	<b>每教節時間：</b>	70分鐘
<b>班別：</b>	二年級		
<b>單元共需教節：</b>	2		
<b>單元主題：</b>	移動技能 — 兔跳		
<b>學生已有知識：</b>	<p>學生已</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 有單足跳、雙足跳的經驗</li> <li>2. 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>體育技能</b></p> <p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 掌握兔跳動作的技巧</li> <li>2. 將兔跳及身體形態的造型串連起來，自行建構動作句子</li> </ol> <p><b>健康及體適能</b></p> <p>學生能認識跳躍對身體的好處</p> <p><b>運動相關的價值觀和態度</b></p> <p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 主動協助並提示同伴做動作要點，幫助有需要的同學</li> <li>2. 培養欣賞及多讚賞別人的態度</li> <li>3. 願意接受同學的意見</li> </ol>		
	<b>安全知識及實踐</b>	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 懂得正確搬運長凳的姿勢</li> <li>2. 在兔跳時，懂得臀部提高及避免小腿碰撞長凳</li> </ol>	
	<b>活動知識</b>	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識兔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</li> </ol>	

## 示例十三：兔跳

<b>審美能力</b>	學生能欣賞同伴優美的表現
<b>動作概念</b>	空間 (範圍) — 個人空間/一般空間；空間 (路線) — 直線/折線；空間 (水平) — 高/中/低
	動力 (時間) — 快/慢；空間 (方向) — 前/後、左/右、上/下
	關係 (組織) — 個人/雙人/小組；身體 (身體形態) — 闊大/窄長/扭體/團身



# 課堂目標及評估安排

重點 課節	第一堂 (70分鐘)	第二堂 (70分鐘)
<b>體育技能</b>	<b>學生能</b> 1. 掌握兔跳的動作技巧 2. 連續作兔跳 3. 按不同的能力作不同高度的兔跳	<b>學生能</b> 1. 掌握兔跳的動作技巧 2. 以不同速度連續兔跳 3. 將兔跳及不同水平的身體形態造型串連起來
<b>活動知識</b>	<b>學生能</b> 1. 認識兔跳的動作要點 i. 保持直臂支撐 ii. 屈膝蹬地起跳 iii. 提臀過肩 iv. 沒有停頓 2. 重溫身體形態 (闊大、窄長、扭體及團身) 及水平 (高、中、低) 的動作概念及詞彙 3. 認識正確搬運長橈的安全知識 i. 腰板要直 ii. 觀察周圍的空間是否足夠	<b>學生能</b> 1. 重溫兔跳的動作要點 (要點見前) 2. 認識連串動作組合的要點及詞彙： i. 有明顯的起始及結束造型 ii. 配合兔跳方式作折線移動 iii. 展示不同水平的身體形態或造型 iv. 連接暢順
<b>* 價值觀和態度</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 尊重他人</li> <li>● 關愛</li> <li>● 責任感</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 堅毅</li> <li>● 誠信</li> <li>● 尊重他人</li> </ul>
<b># 共通能力</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 溝通能力</li> <li>● 協作能力</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>
<b>評估方法</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 課堂觀察</li> <li>● 提問</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 教師觀察</li> <li>● 提問</li> <li>● 學生互評</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

重點  
課節

第一堂 (70分鐘)

創設情境，教師講述故事，讓學生透過扮演故事中的角色，運用不同的移動技能（滑步、跑馬步、跑跳步）及身體形態，做出不同水平的造型（如：闊大、窄長、扭體及團身動作）

## 引入活動

1. 原地練習蹲腿跳（跳起時，膝蓋盡量貼近胸前）

### 2. 數字組合：

學生在場之四周自由跑，當老師叫出一個數字時，立刻以該人數合成小組，看哪一組最快完成

第二堂 (70分鐘)

## 教授正確搬運長檯方法

四人一組，由教師教導及指導分組搬運長檯的安全措施及注意事項：

1. 二人在頭尾位置，二人在中間位置
2. 雙手放長檯兩邊
3. 注意腰板要直，搬運時必須垂直抬起及放下

### 活動一：兔跳技巧練習

四人一組，二人一起在長檯頭尾兩端同時進行。每邊分別在長檯輪流作以下動作，其中一位作小老師觀察同伴的動作，並提示其動作要點，完成後互換角色

1. 雙手放在長檯兩邊，直臂抬臀蹬腿原地跳
2. 在長檯末端原位作兔跳

教學過程中，教師提問：

1. 跳躍前，我們要如何準備？（保持直臂支撐，並屈膝作準備）
2. 起跳時，我們要注意什麼動作要點？（屈膝蹬地起跳、提臀過肩、沒有停頓）
3. 為甚麼要用力蹬地？（借助蹬地的力量，有力跳過長檯）
4. 兔跳時，為甚麼臀部須提高？（避免小腿碰撞長檯）

### 提升技巧練習

抬臀練習

1. 每組取兩個紙箱，分別放在長檯頭尾兩端地上，提醒學生必須提臀過肩，避免小腿碰撞紙箱。每人完成原位左右兔跳後，跑到長檯對面排隊，再輪流作此動作（第一階段）

## 正確搬運長檯方法

四人一組，由教師指導分組搬運長檯，強調安全的重要性：

1. 二人在頭尾位置，二人在中間位置
2. 雙手放長檯兩邊，注意腰板要直，搬運時必須垂直抬起及放下

### 活動一：複習兔跳

1. 四人一組，二人一起在長檯頭尾兩端同時練習兔跳。長檯上放兩個豆袋作標記，兔跳至記號停下，避免互相碰撞
2. A先以兔跳練習，B作小老師觀察同伴的動作，並提示其動作要點。完成後互換角色
3. 練習期間，教師提問學生兔跳的動作要點，並找學生示範及與學生討論

### 活動二：互評（兔跳）

1. 兩人一組（一A一B）
2. A先做動作，B為A評估。接著交換角色
3. 提醒學生須互相鼓勵，並協助有困難的同伴

### 活動三：連串動作組合

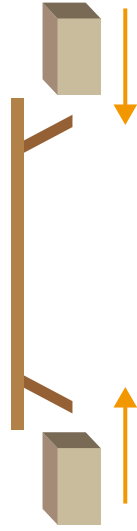
1. 全班分六組，每組四至五人，每組輪流將不同水平的身體形態造型、移動技能及兔跳串連起來
2. 學生輪流在藤圈內先創作一個身體形態造型（注意每一個動作需維持3秒），接著在長檯連續兔跳移動至另一端，然後再創作一個身體形態造型，最後用滑步返回起點
3. 第二位同學在起點等候

## 主題發展

# 課堂活動安排

重點  
課節

第一堂 (70分鐘)



2. 在每張長檯上放兩個豆袋，著學生向前兔跳時，不要超越豆袋位置，以免同學碰撞。當其中一位同學練習兔跳動作時（左右跨越長檯跳），另一位同學將手放他的肩膀高度位置，著學生抬臂時必須要觸及同學的手，以提醒學生提臂過肩的要求。每人完成兔跳後，滑步返回起點，然後互換角色（第二階段）



## 主題發展

3. 四人站在長檯的一端，在長檯上連續兔跳移動至另一端。每人完成兔跳後，滑步返回起點（第三階段）

照顧學習者多樣性：

- i. 如學生提臂不足，小腿常碰撞長檯者，可繼續停留第一階段或第二階段的練習，按學生的進度而決定
- ii. 如能力較高的學生，可叫學生加快速度連續兔跳，但必須強調兔跳動作的要求

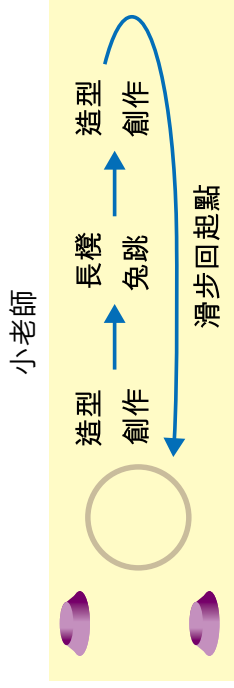
## 活動一：小組活動

1. 全班分六組，每組四至五人，每組輪流將不同水平的身體形態造型、移動技能及兔跳串連起來
2. 學生輪流在藤圈內先做一個身體形態造型（注意每一個動作需維持三秒），接著在長檯作兔跳移動至另一端，最後用滑步返回起點
3. 第二位同學在起點等候
4. 第三位同學在起點後面位置，擺放兩個飛碟，然後左右踏步
5. 第四位同學則站在長檯中間作小老師觀察同學的表現，並給予意見及提醒

第二堂 (70分鐘)

4. 第三位同學在起點後面位置，擺放兩個飛碟，然後左右踏步
5. 第四位同學則站在長檯中間作小老師觀察同學的表現，並給予意見及提醒

## 流程：



## 動作變化：

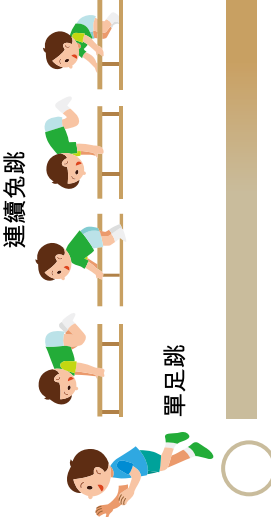
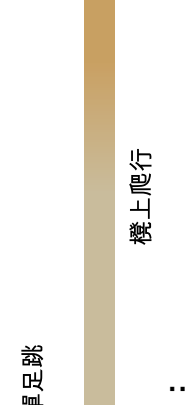
- i. 以不同的速度（慢至快）連續跳躍
- ii. 返回起點時可用不同的移動技能（跑跳步、跑馬步）

## 活動一：小組活動

1. 全班分六組，再將兩組合成為一個大組，每組八至九人
2. 每個大組共有兩張長檯，學生輪流將不同水平的身體形態造型、移動技能及兔跳串連起來
3. 學生輪流在藤圈內先做一個身體形態造型（注意每一個動作需維持三秒），逆時針方向，接著在長檯作兔跳移動至另一端，單足跳向前，在藤圈內再做一個身體形態造型，在長檯上爬行至另一端，用滑步返回起點
4. 當同學離開長檯時，下一個同學便可出發

## 應用活動

# 課堂活動安排

重點	第一堂 (70分鐘)	第二堂 (70分鐘)
<p><b>課節</b></p>	<p><b>動作變化：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>一次兔跳，一次在長櫟上爬行至另一端</li> <li>返回起點時可用不同的移動技能 (跑跳步、跑馬步)</li> </ol> <p><b>流程：</b></p>	<p><b>動作變化：可用不同的移動技能(跑跳步、跑馬步、雙腳跳)</b></p>  <p><b>動作變化：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>以不同的速度 (慢至快) 連續兔跳</li> <li>返回起點時可用不同的移動技能 (跑跳步、跑馬步)</li> </ol>
<p><b>應用活動</b></p>	<p>小老師</p>  <p>長櫟兔跳</p> <p>造型創作</p> <p>滑步回起點</p>	<p><b>動作變化：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>以不同的速度 (慢至快) 連續兔跳</li> <li>返回起點時可用不同的移動技能 (跑跳步、跑馬步)</li> </ol>
<p><b>整理活動</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>舒緩活動</li> <li>提問及總結兔跳的動作重點：保持直臂支撐、屈膝蹬地起跳、提臀過肩、沒有停頓</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>舒緩活動</li> <li>提問及總結兔跳的動作重點：保持直臂支撐、屈膝蹬地起跳、提臀過肩、沒有停頓</li> </ol>

(教師評估表)

## 移動技能 (兔跳)

學生姓名：\_\_\_\_\_

班別：\_\_\_\_\_ 班

日期：\_\_\_\_\_

評估項目及準則	學生表現		
	完全掌握 (2分)	已掌握 (1分)	未能掌握 (0分)
<b>技能</b> 1. 保持直臂支撐			
2. 屈膝蹬地起跳			
3. 提臀過肩			
4. 沒有停頓，動作連貫			
<b>態度</b> 5. 能認真地完成所有項目			
6. 能創作不同水平的 身體形態	3款或以上	2款	1款或以下

※ 備註：請在合適的方格內加上「✓」。

## (同儕互評及自評表) 移動技能 (兔跳)

(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	互評			自評		
	做得非常好	做得好	繼續努力	做得非常好	做得好	繼續努力
技能 1. 保持直臂支撐						
2. 屈膝蹬地起跳						
3. 提臀過肩						
4. 沒有停頓，動作連貫						
態度 5. 能認真地完成所有項目	非常認真	認真	頗認真	非常認真	認真	頗認真

請與同學 (評估者) 一起討論你們的評審結果

家長鼓勵的說話：\_\_\_\_\_

家長簽署：\_\_\_\_\_