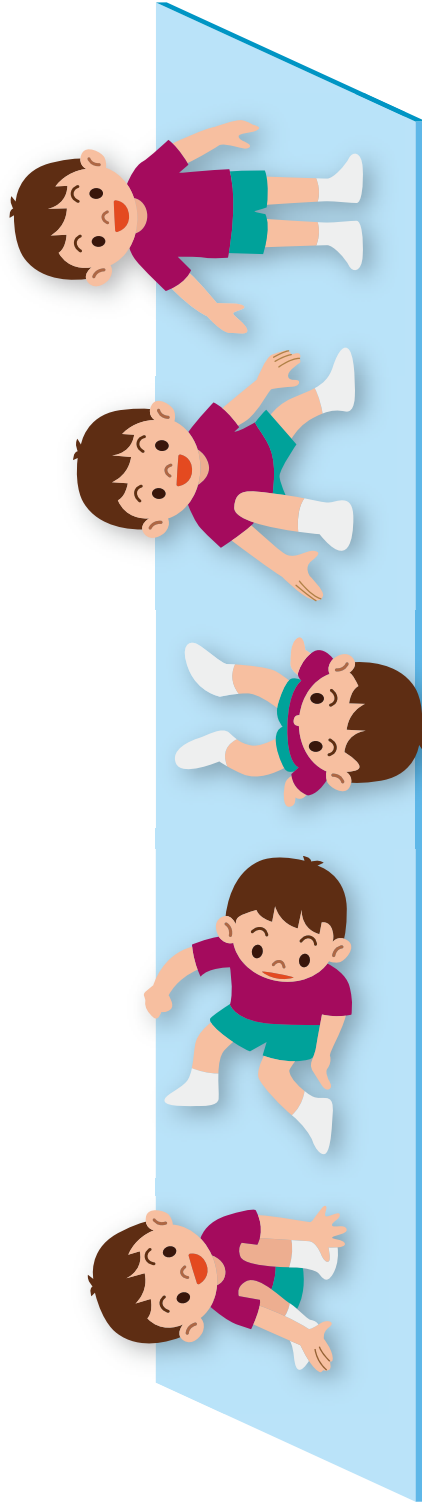


示例十四：側滾翻

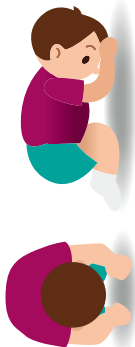
參與學校名稱：	聖公會榮真小學	全班人數：	32人
啟導學校名稱：	聖公會聖約瑟小學	每教節時間：	35分鐘
班別：	二年級		
單元共需教節：	4		
單元主題：	平衡穩定技能 — 側滾翻		
學生已有知識：	<p>學生已</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 有支點平衡、身體形態及水平變化的基本動作概念，並曾創作不同身體形態的造型 2. 掌握雙足跳和滑步 3. 有互評的經驗 		
單元目標：	<p>體育技能</p> <p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 掌握雞蛋側滾翻及側滾翻的動作技巧 2. 展示或創作不同水平或身體形態的造型 3. 串連側滾翻及不同形態的身體造型，建構動作句子 <p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 透過身體的不同形態及造型，加強柔軟度 2. 透過蛙跳、踏跳步及開合跳活動，加強心肺耐力 <p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 培養對運動的興趣，並積極投入課堂、認真學習 2. 反思自己的表現，並能主動幫助同伴學習，互相改善 3. 培養欣賞及多讚賞別人的態度 4. 於雙人小組創作活動中，主動表達自己的想法和意見的同時，也能尊重他人的意見，學習互相合作 		
	健康及體適能		
	運動相關的價值觀和態度		
	安全知識及實踐		
	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 懂得空間的運用，避免碰撞 2. 明白側滾翻的主要作用在於閃避和緩衝，作自我保護 		

示例十四：側滾翻

	<p>活動知識</p> <p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 認識雞蛋側滾翻的動作要點及詞彙 2. 認識側滾翻的動作要點及詞彙 3. 描述動作時使用的路線、方向、動力、肢體等概念 4. 認識身體形態及水平的動作概念及詞彙 	
	<p>審美能力</p> <p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 欣賞同學的身體形態及造型 2. 通過觀察和評價，提升同學對優美事物的敏銳感覺 	
<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；空間 (方向) — 前/後、左/右、逆時針</p> <p>空間 (水平) — 高/中/低；動力 (時間) — 快/慢；關係 (組織) — 個人/雙人/小組</p> <p>身體 (身體形態) — 闊大/窄長/團身/扭體</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>體育技能</p>	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 步行前進時展示不同形態，如團身 2. 變化身體形態，自行建構及創作不同造型 3. 於小組活動中展示團身動作 	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 正確進行側滾翻 2. 根據個人的創作，變化身體形態，並作不同的水平及身體形態的造型 3. 串連側滾翻及不同形態的身體造型，建構動作句子 	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 以滑步作不同方向的移動 2. 配合搖鼓，展示滑步及側滾翻 3. 於小組活動中串連滑步、側滾翻配合變化身體形態，並作不同的水平及身體形態的造型 	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 掌握及展示側滾翻串連動作 2. 掌握同儕互評的技巧
<p>活動知識</p>	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 掌握及分辨四個身體形態(闊大、窄長、團身、扭體)及水平(高、中、低)的動作概念及詞彙 2. 認識雞蛋側滾翻的動作要點及詞彙： <ol style="list-style-type: none"> i. 雙腳跪地，胸部靠近大腿前臥 ii. 手腳彎曲收到胸前 iii. 脖子縮起來，眼睛看著胸 <p>如圖示：</p> 	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 掌握及分辨四個身體形態(闊大、窄長、團身、扭體)及水平(高、中、低)的動作概念及詞彙 2. 認識側滾翻動作的要點及詞彙： <ol style="list-style-type: none"> i. 準備姿勢：蹲下，雙腳開立比肩略寬，兩手撐地 ii. 倒下時：肩膀傾側，外腳用力一蹬； iii. 滾動：利用手掌或手臂支撐，背部貼地滾至仰面 iv. 起立動作：利用手掌按撐地而起，平穩站好 v. 翻滾前、翻滾後都面向正前方 vi. 翻滾暢順 	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 掌握及分辨四個身體形態(闊大、窄長、團身、扭體)及水平(高、中、低)的動作概念及詞彙 2. 認識連串動作組合的要點及詞彙(要點見前) 	<p>學生能</p> <p>掌握側滾翻的動作要點</p> <p>學生互評表所列的評估準則：</p> <ol style="list-style-type: none"> i. 準備姿勢：蹲下，雙腳開立比肩略寬，兩手撐地 ii. 倒下時：肩膀傾左，右腳用力一蹬； iii. 滾動：利用手掌或手臂支撐，背部貼地滾至仰面 iv. 翻滾前、翻滾後都面向正前方 v. 移動、側滾翻及身體造型串連暢順

課堂目標及評估安排

重點	第一節	第二節	第三節	第四節
	iv. 向側面左或右邊滾動，滾動時雙手雙腳要收縮盡量保持縮緊的姿勢，不能打開或伸直			
* 價值觀和態度	<ul style="list-style-type: none"> 堅毅 尊重他人 	<ul style="list-style-type: none"> 堅毅 關愛 責任感 	<ul style="list-style-type: none"> 尊重他人 承擔精神 	<ul style="list-style-type: none"> 誠信 責任感 尊重他人
# 共通能力	<ul style="list-style-type: none"> 協作能力 創造力 	<ul style="list-style-type: none"> 協作能力 創造力 	<ul style="list-style-type: none"> 明辨性思考能力 協作能力 創造力 	<ul style="list-style-type: none"> 溝通能力 明辨性思考能力 協作能力 創造力
評估方法	<ul style="list-style-type: none"> 課堂觀察 提問 	<ul style="list-style-type: none"> 課堂觀察 提問 	<ul style="list-style-type: none"> 課堂觀察 提問 	<ol style="list-style-type: none"> 課堂觀察 提問



* 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

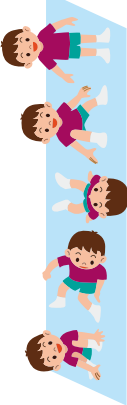
課堂活動安排

課節 重點	第一節 (雞蛋側滾翻)	第二節 (側滾翻)	第三節 (連續側滾翻)	第四節 (互評)
<p>恐龍世界 情境：學生置身恐龍世界，化身成為其中一種恐龍時代的角色(如恐龍、恐龍蛋、化石)，模仿角色的形態或移動方式</p> <ol style="list-style-type: none"> 學生先變成一隻恐龍蛋(作團身的身體造型)，當聽到搖鼓聲慢慢破殼而出，變成其中一種恐龍(暴龍、角龍、翼龍或迅猛龍)，並模仿角色的形態和移動方式由於空間走動 當雷聲一響(哨子聲)，即變作不同形態的恐龍化石(不同水平、支點或形態的身體造型) <p>註：期間教師引導學生嘗試要求學生創作不同的身體造型</p>	<p>青蛙派對 情境：學生化身成為小青蛙，置身大草坪(操場)中，模仿青蛙作青蛙跳</p> <ol style="list-style-type: none"> 當聽到搖鼓聲，按教師指示向前作青蛙跳，聞哨子聲隨即作逆時針(向左)90°跳向；學生按教師指示向前跳，再次聽到哨子聲，隨即作順時針90°跳向，接著「定型」 教師指示學生面向同一方向，用搖鼓以4拍着學生向前青蛙跳，小青蛙隨拍子向前跳。當聽到「哨子聲」隨即作逆時針90°轉向 <p>註：青蛙跳時雙手向前按地</p>	<p>螃蟹派對 情境：學生化身成為小螃蟹，置身沙灘(操場)上，模仿小螃蟹形態，並作滑步</p> <p>小螃蟹在沙灘找空間作準備。教師用搖鼓打拍子，小螃蟹隨搖鼓拍子快慢作出動作配合</p> <ol style="list-style-type: none"> 準備動作： 小螃蟹原地擺出身體造型 搖鼓打拍子： 小螃蟹自由於空間滑步 當聽到哨子聲： 隨即蹲身作側滾翻預備動作 	<p>課室裡： 二人一組，派發互評紙</p> <p>講述互評須注意的事項</p> <ol style="list-style-type: none"> 動作要點 評估時的態度 	
<p>恐龍蛋過河 (雞蛋側滾翻練習)</p> <ol style="list-style-type: none"> 四人一組，每組一張薄軟墊 每組組員輪流變成恐龍蛋，以「雞蛋側滾翻」過河(軟墊) 教師先著學生示範動作及講述 <p>「雞蛋側滾翻」的動作要點：</p> <ol style="list-style-type: none"> 雙腳跪地，胸部靠近大腿前 雙腳跪地，胸部靠近大腿前 	<p>側滾翻練習</p> <ol style="list-style-type: none"> 四人一組，每組一張薄軟墊 教師先示範動作及講述 <p>「側滾翻」的動作要點：</p> <ol style="list-style-type: none"> 準備姿勢：蹲下，雙腳開立比肩略寬，兩手撐地 倒下時：肩膀傾側，外腳用力一蹬 	<p>側滾翻複習</p> <ol style="list-style-type: none"> 教師提問學生側滾翻的動作要點 著同學示範動作，著其他同學評價示範者動作之優點及可改善的地方 四人一組，每組兩張薄軟墊 組員輪流練習側滾翻 動作要點見前 	<p>側滾翻技巧複習</p> <ol style="list-style-type: none"> 複習側滾翻動作 練習期間，教師提問學生動作要點 <p>連串動作組合練習 (移動 + 側滾翻 + 身體造型)</p> <ol style="list-style-type: none"> 構思及練習把移動、側滾翻及不同身體形態的造型串連起來，作一個簡單的動作組合 	

課堂活動安排

課節 重點	第一節 (雞蛋側滾翻)	第二節 (側滾翻)	第三節 (連續側滾翻)	第四節 (互評)
<p>ii. 手腳彎曲收到胸前</p> <p>iii. 脖子縮起來，眼睛看著胸</p> <p>如圖示：</p>  <p>iv. 向側面左或右邊滾動，滾動時雙手雙腳要收縮盡量保持縮緊的姿勢，不能打開或伸直</p> <p>4. 組員互相提示要點及鼓勵同伴，以協助同伴掌握動作技巧</p> <p>主題發展</p> <p>* 易犯錯誤： 雙手雙腳打開或伸直，未能保持縮緊的姿勢；手應抱着頭，不應掩着眼睛</p>	<p>iii. 滾動： 利用手掌或手臂支撐，背部貼地滾至仰面</p> <p>iv. 起立動作： 利用手掌撐地而起，平穩站好</p> <p>v. 翻滾前、翻滾後都面向正前方</p> <p>vi. 翻滾暢順</p> <p>3. 技巧分拆練習 組員輪流練習以下圖1至圖3的動作技巧</p>  <p>教學提示 (以墊左滾至右為例)</p> <p>i. 準備姿勢： 蹲下，雙腳開立比肩略寬，右手按墊</p> <p>ii. 滾動： 肩膀傾右，左腳用力一蹬；背部貼地滾至仰面</p> <p>iii. 側滾翻的順序則為 肩 ▶ 背 ▶ 側腰部 ▶ 側腿部</p> <p>4. 整個側滾翻練習 教學提示： 起立動作： 利用手掌按撐地而起，平穩站好</p>	<p>照顧學習者多樣性： 學生按自己能力練習來回側滾翻或連續側滾翻</p> <p>來回側滾翻練習/連續側滾翻練習</p> <ol style="list-style-type: none"> 教師先示範動作及講述連續側滾翻要注意的地方 組員輪流練習 組員互相提示要點及鼓勵同伴，以協助同伴掌握動作技巧 <p>* 注意事項： 當完成首個側滾翻時，須先平穩地保持蹲體，才可繼續第二個側滾翻</p>	<ol style="list-style-type: none"> 兩人一組，協作形式進行；一人練習，一人作小老師 教師或學生示範，一同評分 	

課堂活動安排

課節 重點	第一節 (雞蛋側滾翻)	第二節 (側滾翻)	第三節 (連續側滾翻)	第四節 (互評)
<p>主題發展</p>	 <p>5. 組員互相提示要點及鼓勵同伴，以協助同伴掌握動作技巧</p> <p>* 易犯錯誤：</p> <ol style="list-style-type: none"> 翻滾時力量不足，未能順利翻滾 滾動前沒有傾側肩膀左，用力蹬腳 背脊沒有貼地滾 滾翻方向有誤，後未能面向正前方 <p>教師挑選一些學生作示範，並提問全班示範者動作之優點及可改善之處，讓學生反思自己的表現，並加深對動作要點的認識及對技巧的掌握</p>	<p>青蛙王子公主變變變 (移動 + 側滾翻 + 身體造型)</p> <ol style="list-style-type: none"> 四人一組(ABCD)，每組一張薄軟墊 開始時，A蹲下來扮作青蛙 青蛙A向軟墊跳： 	<p>小螃蟹遊世界 (移動 + 側滾翻 + 身體造型)</p> <p>場地佈置：</p> <ol style="list-style-type: none"> 操場分為兩個場區 每個場區的四角分別為分站1,2,3,4 學生需要依分站的指示，完成指定的動作 	<p>學生互評：連串動作組合</p> <ol style="list-style-type: none"> 著一些同學示範，並一同評分；教師以提問引導學生反思，並著學生根據動作要點，指出同學值得讚賞及需改善之處 兩人一組互相評估
<p>應用活動</p>	<p>小動物大比併 (移動 + 雞蛋側滾翻 + 身體造型)</p> <p>四人一組 (ABCD)，每組一張薄軟墊及「支點卡」一套</p> <ol style="list-style-type: none"> 開始時，A站在軟墊旁，B、C (小老師角色)，D在隊尾做十次開合跳 	<p>青蛙王子公主變變變 (移動 + 側滾翻 + 身體造型)</p> <ol style="list-style-type: none"> 四人一組(ABCD)，每組一張薄軟墊 開始時，A蹲下來扮作青蛙 青蛙A向軟墊跳： 	<p>學生互評：連串動作組合</p> <ol style="list-style-type: none"> 著一些同學示範，並一同評分；教師以提問引導學生反思，並著學生根據動作要點，指出同學值得讚賞及需改善之處 兩人一組互相評估 	

課堂活動安排

課節 重點	第一節 (雞蛋側滾翻)	第二節 (側滾翻)	第三節 (連續側滾翻)	第四節 (互評)
<p>應用活動</p> <p>2. A從「支點卡」抽出一張指令，並展示予同組的B、C(小老師角色)，按指令創作指定支點數目身體造型</p> <p>3. 動物形態</p> <ul style="list-style-type: none"> 教師指令學生模仿動物角色的形態和移動方法由起點移動至墊上 蹲在軟墊上，接著進行雞蛋側滾翻 <p>4. B、C從旁提示動作要點，並鼓勵及協助組員，並評價同學所做的形態造型是否正確</p> <p>5. D在隊尾做十次雙足左右跳</p> <p>6. 完成後，A以踏跳步返回起點排在D後，B抽「支點卡」C、D則變作小老師。如此類推</p> <p>註： 教師提示學生可用不同的移動方法及創作不同形態的身體造型以提高學生創意</p>	<p>i. 青蛙A直線跳向荷葉前(軟墊)，緊接以逆時針90°跳向荷葉(軟墊)邊準備</p> <p>ii. 當完成90°轉向荷葉(軟墊)邊</p> <ul style="list-style-type: none"> 隨即以側滾翻越過荷葉(軟墊) 側滾翻站起後，已變身為青蛙王子公主，立即擺出一個最能吸引大家的王子/公主造型(最少3秒) 完成後，以踏跳步返回起點排隊 <p>4. B則變作青蛙，如此類推</p> <p>註： 教師提示學生多想像及創作突出、引人注意的王子/公主造型，並配合踏跳步返回起點，以提高學生的活動量</p>	<p>i. 分站1【1個支點】</p> <p>ii. 分站2【1個側滾翻】</p> <p>iii. 分站3【3個支點】</p> <p>iv. 分站4【1個側滾翻】</p> <p>站與分站間以滑步作移動</p> <p>4. 全班同學分為8組，四人一組(ABCD)</p> <p>5. 每組分別在一個分站排隊</p> <p>6. 每組A先以順時針方向完成4個分站，B作準備，C、D開合跳十次。A完成再排在組員後，如此類推</p> <p>註： 1. 教師可因應學生的能力，可讓能力較佳的學生以其他的移動方法如蛙跳移動</p> <p>2. 教師提示如以其他的移動方法，必須先作90°轉身才可作側滾翻</p>	<p>評估準則：</p> <ol style="list-style-type: none"> 準備姿勢： 蹲下，雙腳開立比肩略寬，兩手掌地 倒下時： 肩膀傾側，外腳用力一蹬； 滾動： 利用手掌或手臂支撐，背部貼地滾至仰面朝天 翻滾前、翻滾後都面向正前方 移動、側滾翻及身體造型申連暢順 	<p>1. 舒緩活動</p> <p>2. 提問及總結要點</p>
<p>整理活動</p> <p>1. 舒緩活動</p> <p>2. 提問及總結要點</p>	<p>1. 舒緩活動</p> <p>2. 提問及總結要點</p>	<p>1. 舒緩活動</p> <p>2. 提問及總結要點</p>	<p>1. 舒緩活動</p> <p>2. 提問及總結要點</p>	<p>1. 舒緩活動</p> <p>2. 提問及總結要點</p>

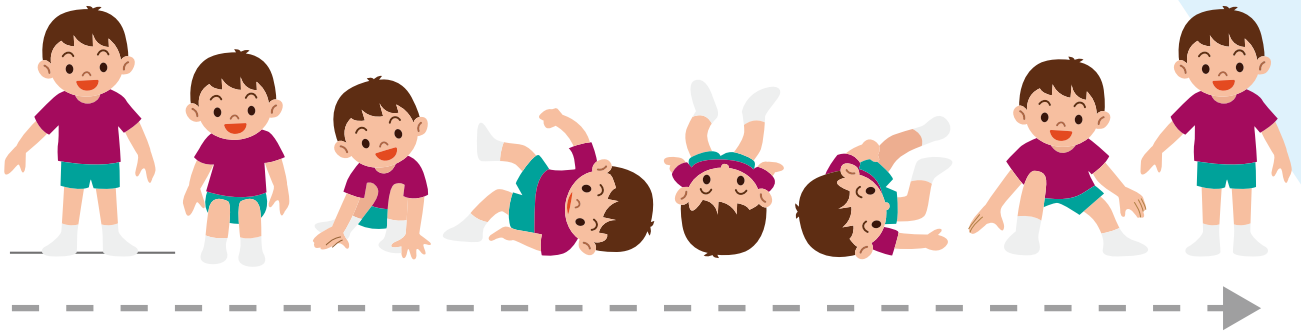
(體育評估)

側滾翻

姓名：_____ ()

班別：_____

評估日期：_____



	自評員	評估員學號 ()	教師評估
	達到 ✓ 有待改善 ×	達到 ✓ 有待改善 ×	達到 ✓ 有待改善 ×
1. 準備姿勢：蹲下，雙腳開立比肩略寬， 兩手撐地			
2. 倒下時：肩膀傾側，外腳用力一蹬			
3. 滾動：利用手掌或手臂支撐，背部貼地 滾至仰面朝上			
4. 翻滾前、翻滾後都面向正前方			
5. 移動、側滾翻及身體造型串連暢順			

家長簽署：_____