

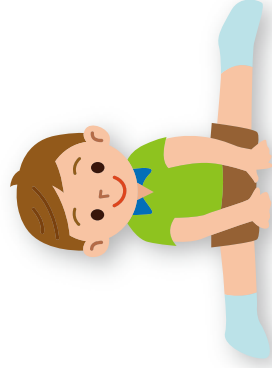
示例十八：單人動作造型

參與學校名稱：	石籬天主教小學		
啟導學校名稱：	基督教宣道會宣基小學		
班別：	二年級	全班人數：	25人
單元共需教節：	4	每教節時間：	35分鐘
單元主題：	平衡穩定技能——單人動作造型		
學生已有知識：	學生已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		
單元目標：	<p>體育技能</p> <p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 展示不同水平、支點平衡及身體形態的造型 2. 自行建構動作句子，串連不同身體形態的造型 <p>學生能認識身體的平衡性及協調性對進行體育活動的好處</p> <p>健康及體適能</p> <p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 於活動時認真學習，互相幫助及合作 2. 樂於創作不同的造型及動作，表達自己的想法和意見 3. 願意接受同學或老師的意見，加以改進 <p>學生能於活動中認識到安全做運動的重要</p> <p>安全知識及實踐</p> <p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 認識單人動作造型的要點 2. 認識支點平衡概念 3. 認識連串單人動作組合的要點及詞彙 		
	<p>活動知識</p>		

示例十八：單人動作造型

單元目標 ：	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 欣賞同學優美的動作 客觀地對同學作出評價
動作概念 ：	<p>空間 (範圍) — 個人空間/一般空間；空間 (路線) — 直線；動力 (時間) — 快/慢</p> <p>空間 (水平) — 高/中/低；空間 (方向) — 前/後、順時針/逆時針</p> <p>關係 (組織) — 個人/雙人小組；身體 (身體形態) — 闊大/窄長/團身/扭體</p>

1. 每個造型均用身體不同部分作支點





3. 每個造型能保持最少3秒

2. 能展示最少兩種不同的身體形狀

4. 造型連接暢順

課堂目標及評估安排

重點	第一節	第二節	第三節	第四節
<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 利用身體不同部分作支點 2. 利用相同支點展示不同的動作造型   <p>體育技能</p>	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 隨著音樂順時針/逆時針方向移動 2. 隨著音樂向前直線移動 3. 隨著音樂變化身體的形態，並展示或創作不同水平或身體形態的造型 4. 隨著音樂把不同的移動技能及不同身體形態的造型串連起來，自行建構動作句子 	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 隨著音樂順時針/逆時針方向移動 2. 隨著音樂變化身體的形態，自行建構及創作不同造型並串連起來 3. 每個造型能保持最少3秒 4. 隨著音樂把不同的移動技能及不同身體形態的造型串連起來，自行建構動作句子 	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 做出已教授的身體形態造型 2. 變化身體的形態，自行建構及創作不同造型並串連起來 3. 每個造型能保持最少3秒 4. 把不同的移動技能及不同身體形態的造型串連起來，自行建構動作句子 	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 展示一組有起始造型、不同身體形態或水平的造型，當中須包括移動技能 2. 於課堂內完成互評的內容
<p>活動知識</p>	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 掌握支點平衡的概念 2. 認識單人動作造型的要點： <ol style="list-style-type: none"> i. 每個造型均用身體不同部分作支點 ii. 能展示最少兩種不同的身體形狀 iii. 每個造型能保持最少3秒 iv. 造型連接暢順 	<p>學生能</p> <p>認識單人連串動作組合的要點：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 有明顯的起始及結束造型 2. 展示最少三個不同的動作造型 3. 展示不同的移動技能 4. 每個造型能保持最少3秒，動作連接暢順 	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 展示一組有起始造型、不同身體形態或水平的造型，當中須包括移動技能 2. 於課堂內完成互評的內容 	

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"> 關愛 尊重他人 	<ul style="list-style-type: none"> 堅毅 責任感 	<ul style="list-style-type: none"> 關愛 承擔精神 	<ul style="list-style-type: none"> 誠信 尊重他人
# 共通能力	<ul style="list-style-type: none"> 溝通能力 創造力 協作能力 	<ul style="list-style-type: none"> 溝通能力 協作能力 創造力 	<ul style="list-style-type: none"> 溝通能力 協作能力 創造力 明辨性思考能力 	<ul style="list-style-type: none"> 溝通能力 協作能力 創造力 明辨性思考能力
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 	<ul style="list-style-type: none"> 課堂觀察 提問 學生互評

* 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	第一節	第二節	第三節	第四節
<p>布剪鑄遊戲</p> <ol style="list-style-type: none"> 教師跟全班一起用身體猜「布、剪、鎚」，讓學生知道遊戲玩法 著學生於活動範圍內自由地找不同的同學猜「布、剪、鎚」，輸了的同學原地做分腿開合跳5次；贏了的同學原地大字形向上跳起（星跳），並說：「我贏了」 <p>布：闊大 剪：窄長 鎚：團身</p> <p>引入活動</p>	<p>黏紅豆</p> <ol style="list-style-type: none"> 先找幾位學生做追捕者，身上掛著色帶作標記 其他學生自由地在空間跑步，如有人追捕他，可二人一組黏在一起，追捕者便不可捉他們。二人黏在一起的身體部位由教師作決定，例如：手肘對手肘；腳掌對腳掌，如此類推 如被追捕者捉到的同學，便交換身份，給予色帶作標記 另外，為免學生黏在一起後不再走動，教師須告訴學生這黏力只能維持3秒，他們必須分散再跑 可隨時派發色帶給學生，增加追捕者的人數 	<p>師傅徒弟</p> <ol style="list-style-type: none"> 二人一組，一人為師傅，一人為徒弟 各組自由地在空間移動，師傅怎樣移動(不同的移動技能)，徒弟必須跟隨 教師吹哨子叫停時，徒弟立刻做一個身體造型，徒弟也跟著做，不過動作不能跟師傅一樣，大家要做出不同水平的動作造型 二人轉換角色 	<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>學生一起自由地在空間跑跳步，聞號令停步，並按指示作：</p> <ol style="list-style-type: none"> 英文字母造型 不同水平及支點的平衡穩定造型 	
<p>支點平衡練習 (教授支點的概念)</p> <ol style="list-style-type: none"> 教師先作示範，教授支點概念及如何用身體作支點平衡 兩人一組，教師著學生先用(雙手雙足共四4個部位)做不同的支點，由一點到四點 一人做運動員，一人做小老師，小老師檢查運動員的支點是否正確，每人一次，輪流調換角色 <p>主題發展</p>	<p>重溫支點動作造型</p> <ol style="list-style-type: none"> 複習利用身體不同部位作支點平衡動作 須保持動作平衡3秒的原則 二人一組，小老師說出不同的支點，由一點到五點 運動員根據支點數量做出動作，小老師檢查動作是否正確 			

- 為了增加活動量，當小老師檢查支點正確後，需圍繞著運動員跑3個圈，而運動員需維持平衡動作直到小老師跑完為止，讓運動員記得平衡動作需維持至少3秒
- 教師觀察運動員所做的支點平衡動作，可向全班展示及讚賞有創意的同學
- 教師提問學生除了可用雙手雙足作支點外，還可用身體什麼地方？以帶出還可用手肘、膝蓋、臀及頭等多個部位，以擴闊學生的創作空間
- 教師著學生試用這些身體部位做支點平衡，由一點到四點
- 為了增加趣味性，小老師檢查運動員的支點是否正確後，將一個豆袋放在運動員身上，運動員要保持身體平衡，不可讓它跌下，直至小老師跑完3個圈為止

主題發展

- 練習期間，教師可讚賞一些動作有創意的同學
- 創作造型練習 (順/逆時針方向移動)**
教師把場地分成四大格(「田」字形)
(播放輕快及重節拍音樂以增加趣味性及節奏感)
- 著學生隨音樂節奏拍掌，讓他們對音樂節奏有初步認識
- 教師分別指定每一格做出支點數目(1-4點)
- 教師給予學生以順時針/逆時針方向繞著地下田字形外圍按著音樂節奏移動(不同的移動技能：跑跳步、滑步、跑馬步)，身體可隨音樂作不同的擺動
- 當音樂停下來時，學生按那一格所要求的支點，做出指定的支點數目的動作造型
- 當音樂開始便繼續移動，如此類推
- 提示學生可用不同的移動方法、不同水平、不同形態以提升學生的創意

- 創作造型練習 (強化水平概念)**
兩人一組，面對面，4步距離站立
- 著學生預先在心中想出一個動作造型
- 然後跟隨教師節拍慢慢向前走四步
- 當四步後停下來，擺出一個不同水平的動作造型
- 如學生做出一個高水平的動作，便贏中水平的動作；中水平的動作便贏低水平的動作；低水平的動作便贏高水平的動作
- 完成動作後，獲勝的學生便得一分
- 然後向後走4步返回原處，再作下次的比試
- 完成動作後，輸了的學生原地做分腿開合跳；贏了的同學原地大字形向上跳起
- 學生可連續做，中間不停頓
- 提醒學生動作不可重複

- 創作造型欣賞與互評**
學生分為二人一組，練習行「貓步」，做法及要求跟第二教師節相同
- 每組第一名的同學先表演
- 第一名的同學向同伴表達自己所創作的造型動作(行貓步)
- 同學一開始先做一個造型動作作為起始，然後行4步做一個造型動作，再行4步，做最後一個造型動作為結束造型
- 第二名同學也按著以上要求做出動作
- 提示學生所做的3個動作必須不同及動作需連接及順暢
- 同學互相評分及發表意見

課堂活動安排

重點	第一節	第二節	第三節	第四節
<p>支點造型遊戲 全班分為六組，每組約四人，排成一直行</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 每組第一個同學走到遠處的藤圈內做一個支點的平衡動作（保持3秒），待同學完成，第二個同學可出發 2. 第二個同學手持一個豆袋跑到遠處藤圈內，將豆袋交給同學，並做出兩個支點的動作造型。原先的第一位同學將豆袋放在同學身上，然後跑回隊伍 3. 第三位同學手持一個豆袋跑到藤圈內，將豆袋交給同學，並做出3個支點的動作造型。原先的一位同學將兩個豆袋放在同學身上，並跑回隊伍。如此類推，直到原先站於藤圈內的學生完成 4. 第四位同學手持一個豆袋跑到藤圈內，將豆袋交給同學，並做出4個支點的動作造型。原先的一位同學將3個豆袋放在同學身上，並跑回隊伍 5. 第四位同學待第三位同學跑到隊伍後，亦可手持3個豆袋返回隊伍 	<p>創作造型路線遊戲（直線移動——貓步CATWALK） 全班分為六組，每組約四人，排成一直行。每組前面上擺放三個藤圈，藤圈成一直線，每個藤圈需有一段距離（教師播放輕快及重節拍音樂以增加趣味性及節奏感）</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 每組第一個同學隨著音樂，利用不同的移動方法，八拍走到指定範圍的藤圈內做出教師指定數目的支點動作造型（第一個圈，做1個支點；第二個圈，做2個支點；第三個圈，做3個支點） 2. 動作造型需保持3秒 3. 完成動作造型後，再繼續向前移動，直至第三個藤圈後，再向前移動八拍，到達終點等候其他同學前行 4. 第二位同學待第一位同學到達終點後，他便可出發 5. 等待的同學需留意同學的動作，不可重複，而且欣賞同學動作，看誰的動作最優美 6. 教師可讚賞一些動作有創意或動作優美的同學 	<p>連串動作造型 全班分為六組，每組約四人（播放輕快及重節拍音樂以增加趣味性及節奏感）</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 全組同學站於正方形場地的一個角位（每個角位放一個藤圈） 2. 每一個同學站在一個角位，同時起步 3. 自己所站立的角位為起始，做一個支點，下一角位做兩個支點，如此類推，直至返回起點，做4個支點平衡動作為結束造型 4. 每人必須以4步移動到達下一個角位，可順時針或逆時針 5. 如此類推，直至教師叫停為止 6. 學生需保持每個動作造型至少3秒 7. 造型連接暢順 <p>變化：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 每組第一個同學先在第一個藤圈做一個支點動作為起始，然後跟隨節拍以順時針方向，以4步走到下一個角位，到達後做出指定的支點數目的動作造型（2-4個支點） 	<p>學生互評</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 著一些學生示範，並一同評分；教師以提問引導學生反思，並提醒學生配合動作要點，指出同學值得讚賞及需改善之地方 2. 兩人一組互相評估 <p>評估內容：</p> <ol style="list-style-type: none"> i. 每個造型均用身體不同部分作支點 ii. 能展示3個不同動作造型 iii. 每個造型能保持最少3秒 <p>評估準則：</p> <p>共通能力/態度</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能展示3個不同身體形態或水平的造型 2. 鼓勵及提示同學動作要點 	

課堂活動安排

課節 重點	第一節 連續雙、單腳跳	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
應用活動	<p>變化：</p> <ol style="list-style-type: none"> 於身上加置的物件可改為色帶或膠圈 可改變每位同學做支點的數目，給予大家一個密碼，例如：3124，即第一個同學做三個支點，第二個同學做1個支點，第三個同學做2個支點，如此類推 <p>提醒學生： 避免與同組隊員重覆造型，應發揮自己的創造力</p>		<ol style="list-style-type: none"> 第二位同學待第一位同學到達第二個角位後，便可站在第一個藤圈內做1個支點動作 	
整理活動	<ol style="list-style-type: none"> 舒緩活動 — 護脊操 提問及總結要點 	<ol style="list-style-type: none"> 舒緩活動 — 公園遊 (模仿事物以達到伸展作用) 提問及總結要點 	<ol style="list-style-type: none"> 模仿教師動作作漫遊伸展活動 提問及總結要點 	<ol style="list-style-type: none"> 舒緩活動 — 自由在空間作跑跳步 提問及總結要點

(互評表)
單人動作造型

姓名：_____ ()

班別：_____

小老師請給予同學評分 (畫上嘴巴)

做得到



繼續努力



每個造型均用身體不同部分
作支點



能展示3個不同動作造型



每個造型能保持最少3秒



小老師姓名：_____