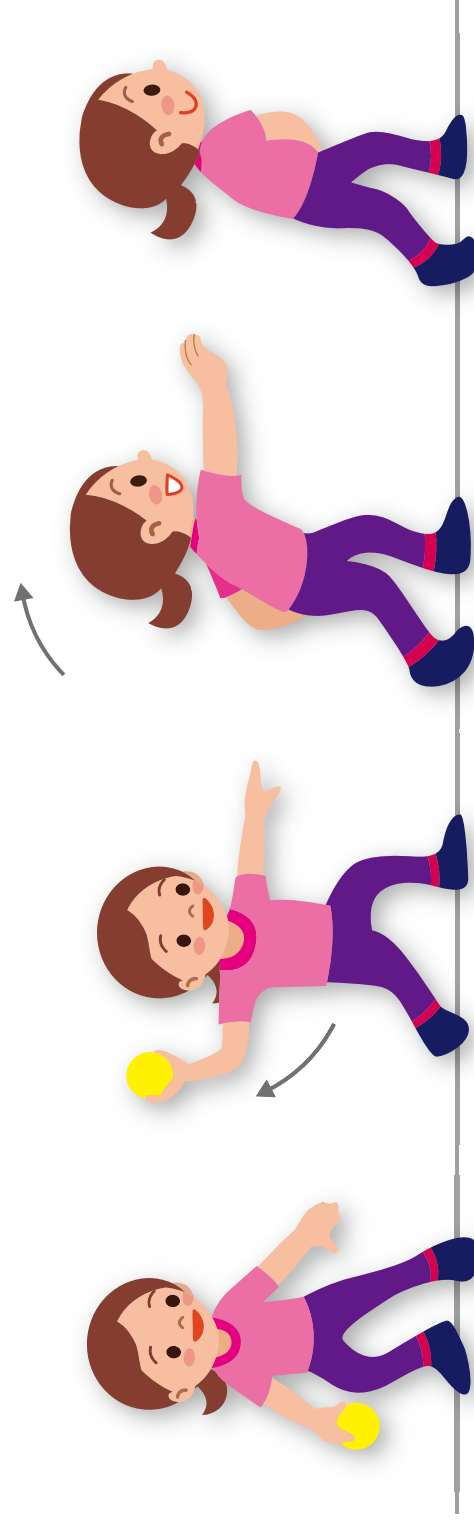


示例十九：擲

參與學校名稱：	天主教佑華小學
啟導學校名稱：	將軍澳循道衛理小學
班別：	三年級
單元共需教節：	4
單元主題：	操控用具技能——擲
學生已有知識：	學生已 1. 掌握拋接的動作技巧 2. 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. 掌握擲的動作技巧 2. 掌握拉臂、後引、轉腰以增強擲出的距離 3. 掌握瞄準並擲中定點物件或位置的動作技巧 <p>學生能明白提升身體協調性(手眼協調)的重要</p> <p>健康及體適能</p> <p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 於活動中尊重他人的意見，互相合作及勇於嘗試 2. 不論比賽勝負，遵守遊戲規則 3. 善用及愛護所有體育器材 <p>學生能注意周圍環境的安全，尤其在投擲前需留意四周同學的位置</p> <p>安全知識及實踐</p> <p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 認識擲的動作要點及詞彙 2. 認識以側身轉腰的旋轉動作以增加擲出距離的動作要點 3. 認識瞄準並擲中定點物件或位置的動作要點

示例十九：擲

	審美能力	學生能 1. 指出同學所展示動作的優點 2. 欣賞同學的優美動作
動作概念	： 空間 (範圍) — 個人空間/一般空間；空間 (路線) — 直線/曲線；空間 (方向) — 左/右、上/下； 動力 (力量) — 強/弱；關係 (組織) — 個人/雙人/小組；關係 (行動) — 遠/近	



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
體育技能	學生能 1. 掌握擲的動作技巧 2. 連貫地展示「拉臂」、「後引」、「擲出」及「跟進」的動作	學生能 1. 掌握遠距離擲的動作技巧 2. 以「側身及轉腰」的動作，增加擲的力度，繼而增加擲出的距離 3. 連貫地展示「拉臂」、「後引」、「側身及轉腰」、「擲出」及「跟進」的動作	學生能 1. 掌握遠距離擲的動作要點 2. 掌握拉臂、後引、轉腰以增強擲出的距離 3. 熟練地展示「拉臂」、「後引」、「側身及轉腰」、「擲出」及「跟進」的動作	學生能 1. 慣性地運用擲的動作 2. 瞄準目標，配合適當的力度及「拉臂」、「後引」、「側身及轉腰」、「擲出」及「跟進」的動作，準確地擲向目標
活動知識	學生能 1. 掌握擲的動作要點及口訣： i. 後引 • 手臂成「L」形 • 把豆袋稍拉至身後 ii. 側身 • 側身，異側腳踏前 iii. 擲出 • 由上至下在身前畫出半圓 iv. 跟進 • 擲出豆袋後，手指指向目標方向，再順勢跟進至異側腳旁 2. 掌握擲時拉臂、後引的動作要點 3. 掌握擲出後手部跟進動作	學生能 1. 掌握擲（遠距離擲）的動作要點及口訣 2. 認識改變投擲的力度和角度以增加投擲物的距離	學生能 1. 掌握擲的動作要點（要點見前） 2. 掌握擲時拉臂、後引的動作要點 3. 掌握與同學互評投擲動作的方法	學生能 1. 掌握擲的動作要點 2. 掌握瞄準的要點 i. 眼睛注視目標 ii. 手指指向投擲的目標方向 iii. 手順勢向目標方向跟進 3. 掌握投擲時手指指向目標以控制投擲方向

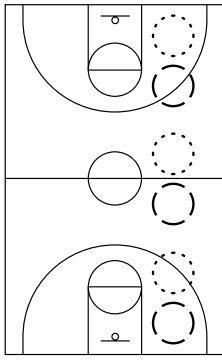
課堂目標及評估安排

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"> • 尊重他人 • 責任感 • 關愛 	<ul style="list-style-type: none"> • 堅毅 • 責任感 • 承擔精神 	<ul style="list-style-type: none"> • 尊重他人 • 責任感 • 關愛 	<ul style="list-style-type: none"> • 尊重他人 • 責任感 • 承擔精神
# 共通能力	<ul style="list-style-type: none"> • 溝通能力 • 協作能力 	<ul style="list-style-type: none"> • 溝通能力 • 協作能力 	<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"> • 溝通能力 • 協作能力
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 • 學生互評 	<ul style="list-style-type: none"> • 教師觀察 • 教師提問及學生回饋

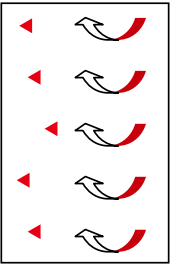
* 價值觀和態度包括：堅毅、尊重他人、責任感、國民身份認同、承擔精神、關愛、誠信

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

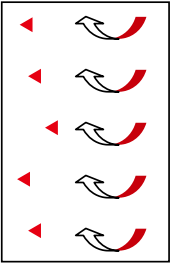
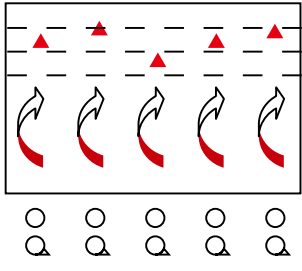
課堂活動安排

課節 重點	第一節 擲：拉臂、後引	第二節 擲：側身、轉腰	第三節 擲：互評	第四節 擲：瞄準
<p>模仿遊戲</p> <p>估卡通——小精靈</p> <ol style="list-style-type: none"> 學生自由在籃球場走動 聽到哨子聲，學生急停及觀察教師的動作，並立即模仿 <p>註：模仿「擲」基本動作</p> <ol style="list-style-type: none"> 揮動雙臂雙手向前方及後方打圈(熱身) 右手(慣用手)握拳向上高舉(手臂貼耳朵作伸展) 拉臂 <p>右手握拳(慣用手)，模仿慣用手單手持物，手臂舉起，拳頭與肩膊一樣高，手臂成直角「L」形</p> 後引 <p>拉臂後把右手拳頭(慣用手)稍拉至身後</p> 左(異側)腳踏前1步 拉臂及後引同時完成 擲 <p>身體扭向異側，右手拳頭(慣用手)從上至下轉為手掌輕拍(左邊)大腿(側旁)</p> 	<p>角色模仿遊戲</p> <p>小精靈訓練員</p> <ol style="list-style-type: none"> 學生自由在籃球場作跑跳步 聽到哨子聲，學生急停及觀察教師的動作，並立即模仿 <p>註：重溫「擲」的動作和口訣 (要點見前)</p> 	<p>如箭在弦</p> <ol style="list-style-type: none"> 學生手執色帶自由在籃球場走動 學生聽到1下哨子聲急停(雙腳停)；學生聽到2下哨子聲立即轉身面向教師的方向，以擲的動作揮動色帶1次(色帶不離手)，重覆步驟一 <p>註：教師在遊戲中適時提醒學生擲的要求及重溫口訣</p> <p>重溫口訣</p> <ol style="list-style-type: none"> 後引 <p>拉臂及後引 右手握拳(慣用手)，手臂舉起，拳頭與肩膊一樣高，手臂成直角「L」形，拉臂後把右手拳頭(慣用手)稍拉至身後</p> 側身、轉身 <p>左(異側)腳踏前1步，配合轉腰，身體扭向異側</p> 擲出 <p>由高至低在身前畫出半圓，模仿擲的動作，拳頭指向擲的方向</p> 	<p>精靈訓練員正式實習</p> <p>於籃球場上放置8個呼拉圈(藍，綠各4個)</p> <ol style="list-style-type: none"> 學生每人手持1個豆袋在籃球場內自由滑步，但不能走進呼拉圈內 學生聽到哨子聲後急停，教師會指示學生 a) 繼續自由滑步；或 b) 跑到籃球場的指定邊緣，按指示瞄準指定的呼拉圈將豆袋擲進其內 每人拾回豆袋，重覆步驟一 遊戲共有3-4回合，最後1個回合瞄準中圈將豆袋擲進中圈，完成後點算中圈內的豆袋數量 (目標：約半班學生的豆袋能擲進中圈) 	

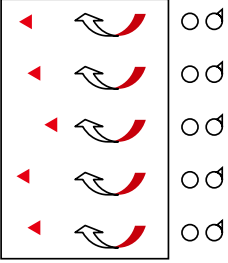
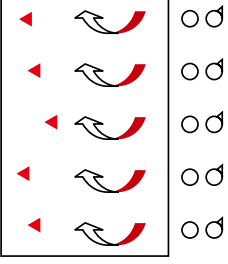
課堂活動安排

課節 重點	第一節 擲：拉臂、後引	第二節 擲：側身、轉腰	第三節 擲：互評	第四節 擲：瞄準
<p>引入活動</p>	<p>擲的動作 二人一組，每人1條色帶 全班按照教師的動作要求練習</p> <p>1. 擲的動作 (加入口訣) 後引 i. 拉臂 慣用手 (右手) 手握色帶一端，手肘舉起與肩膊一樣高，手臂成直角「L」形 ii. 後引 拉臂後把色帶拉至身後，拉臂及後引同時完成</p> <p>側身 異側腳踏前1步 (如右手持色帶，則左腳踏前)</p> <p>擲出 把色帶由高至低在身前畫出半圓，模仿擲的動作 (色帶不離手)，指向擲的方向</p> <p>跟進 手順勢跟進，身體扭向異側，自然垂下至異側 (左) 大腿旁</p>	<p>擲的動作 (側身及轉腰強化版) 二人一組，每組一條色帶 A先作練習，B同時按照教師的動作要求，協助A完成動作 (輪流練習)</p> <p>擲的動作</p> <p>1. 按口訣模仿擲的動作 (色帶不離手)</p> <p>2. 介紹側身及轉腰 教師提問學生：「如何把物件擲得更遠？」引導學生思考側身及轉腰的作用</p> <p>側身、轉腰 (加入口訣) 異側腳踏前1步側身，配合轉腰，使勁地高速模仿擲的動作 (色帶不離手) 腰部發力，身體扭向異側，以增強擲的力度</p> <p>3. 把色帶打結成「色帶球」，眼睛望向擲出的方向，加入側身、轉腰口訣，向前方擲出，手順勢跟進，拾回色帶球 球輪流練習，盡力擲遠</p>	<p>4. 跟進 身體扭向異側，右手拳頭 (慣用手) 從上至下轉為手掌輕拍 (左邊) 大腿 (側旁)</p> <p>鞏固擲的技巧 (練習) 收服小精靈 二人一組，每人1個豆袋</p> <p>1. 按口訣依哨子聲順序擲出豆袋，越遠越好</p> <p>2. 出手需要用力，快速連貫 註：引導學生將豆袋擲向一些高的物件，如校外的高樹 (令學生習慣高角度瞄準)，並提示異側手 (左手) 可在擲的動作前指向兩點鐘方向 (角度)</p>  <p>▲ 代表豆袋 ○ 代表學生</p> <p>學生互評 (小精靈訓練員評估測試) 二人一組，學生互評，組員每次給予同學回饋</p>	<p>擲的動作 二人一組，每人1條色帶 全班按照教師的動作要求練習</p> <p>1. 擲的動作 (加入口訣) 後引 i. 拉臂 慣用手 (右手) 手握色帶一端，手肘舉起與肩膊一樣高，手臂成直角「L」形 ii. 後引 拉臂後把色帶稍拉至身後，拉臂及後引同時完成</p> <p>側身 異側腳踏前1步 (如右手持色帶，則左腳踏前)</p> <p>擲出 把色帶由高至低在身前畫出半圓，模仿擲的動作 (色帶不離手)，指向擲的方向</p> <p>跟進 手順勢跟進，身體扭向異側，自然垂下至異側 (左) 大腿旁</p>

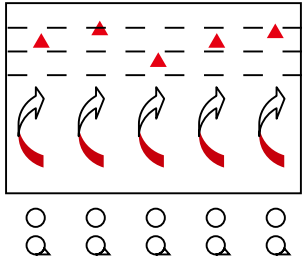
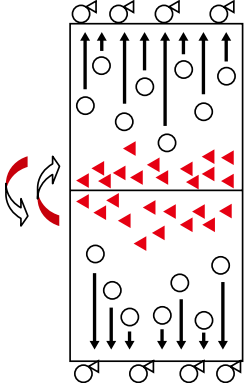
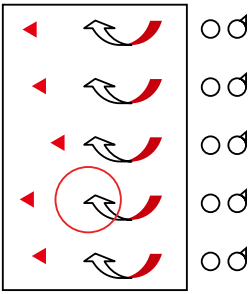
課堂活動安排

課節重點	第一節 擲：拉臂、後引	第二節 擲：側身、轉腰	第三節 擲：互評	第四節 擲：瞄準	
<p>2. 按口訣把色帶由高至低在身 前快速使力畫出半圓，模仿 擲的動作(色帶不離手)</p> <p>3. 把色帶打結成「色帶球」， 眼睛望向擲出的方向，按口 訣向兩點鐘方向(角度)擲 出，拾回後輪流練習</p> <p>註：異側手(左手)可在擲的動 作前指向兩點鐘方向(角度)， 教師在適當時間提問學生並引 入擲的動作要點</p> <p>學生經過初步練習後，加入小 老師角色(A先做，B觀察，再 角色交換輪流練習)，同組學 生互相觀察以下重點：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 拉臂 2. 後引 3. 異側腳踏前一步 4. 跟進 	<p>讓學生觀察色帶球的著 地位置，思考側身及轉 腰的作用</p> <p>ii. 引導學生運用側身及轉 腰的力量以增強擲的力 度和距離</p> 	<p>動作分解：</p> <p>(1) 後引 前臂和下臂成「L」形 把豆袋稍拉至身後</p> <p>(2) 側身 異側腳踏前，側身及轉腰</p> <p>(3) 跟進 擲出豆袋後至異側腳旁</p> <p>註：每人投擲三次，第一次觀 察後引及側身動作作評分，第 二次觀察跟進動作作評分， (圈出「做到」或「未做到」) 第三次觀察同學能否再次做到 後引、側身及跟進動作，升級 為「非常好」</p> <p>約5至7米 1分 約7至9米 2分 約9至11米 3分 約11米以上 4分</p> <p>每人投擲3次，以最高分的1次 計算</p> 	<p>按口訣把色帶由高至低在身 前快速使力畫出半圓，模仿 擲的動作(色帶不離手)</p> <p>3. 把色帶打結成「色帶球」， 眼睛望向擲出的方向，按口 訣向兩點鐘方向(角度)擲 出，拾回後輪流練習</p> <p>註：異側手(左手)可在擲的動 作前指向兩點鐘方向(角度)， 教師在適當時間提問學生並引 入擲的動作要點</p> <p>學生經過初步練習後，加入小 老師角色(A先做，B觀察，再 角色交換輪流練習)，同組學 生互相觀察以下重點：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 拉臂 2. 後引 3. 異側腳踏前一步 4. 跟進 <p>擲豆袋 - 擲精靈球 二人一組，每人一個豆袋</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 運用所學的拉臂、後引動 作，按口訣依哨子聲順序擲 出豆袋，越遠越好 2. 出手需要用力，快速連貫 <p>註：引導學生將豆袋擲向一些 高的物件，如校外的高樹(令 學生習慣高角度瞄準)，並提示 異側手(左手)可在擲的動作前 指向兩點鐘方向(角度)</p>	<p>擲豆袋 - 收服小精靈 全班分六組，每人一個豆袋</p> <p>運用所學的拉臂、後引動作， 按口訣配合轉腰，各組的第一 個學生擲豆袋，第二個學生作 小老師檢查動作要點</p> <p>其餘組員則在隊尾後方進行10 次開合跳，保持運動量</p> <p>擲完後拾回豆袋，並在場的左 右兩邊返回隊尾</p> <p>按豆袋的落點作評分：</p> <p>約5至7米 1分 約7至9米 2分 約9至11米 3分 約11米或以上 4分</p> <p>最後計算全組的總分，最高分 的一組為勝</p>	<p>2. 按口訣把色帶由高至低在身 前快速使力畫出半圓，模仿 擲的動作(色帶不離手)</p> <p>3. 把色帶打結成「色帶球」， 眼睛望向擲出的方向，按口 訣向兩點鐘方向(角度)擲 出，拾回後輪流練習</p> <p>註：異側手(左手)可在擲的動 作前指向兩點鐘方向(角度)， 教師在適當時間提問學生並引 入擲的動作要點</p> <p>學生經過初步練習後，加入小 老師角色(A先做，B觀察，再 角色交換輪流練習)，同組學 生互相觀察以下重點：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 拉臂 2. 後引 3. 異側腳踏前一步 4. 跟進 <p>擲豆袋 - 擲精靈球 二人一組，每人一個豆袋</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 運用所學的拉臂、後引動 作，按口訣依哨子聲順序擲 出豆袋，越遠越好 2. 出手需要用力，快速連貫 <p>註：引導學生將豆袋擲向一些 高的物件，如校外的高樹(令 學生習慣高角度瞄準)，並提 示異側手(左手)可在擲的動作 前指向兩點鐘方向(角度)</p>

課堂活動安排

課節 重點	第一節 擲：拉臂、後引	第二節 擲：側身、轉腰	第三節 擲：互評	第四節 擲：瞄準
<p>主題發展</p>		<p>註： 1. 引導學生將豆袋擲向一些高的物件，如校外的高樹（令學生習慣高角度瞄準），出手需要用力，快速連貫 2. 引導學生比較第一節的得分，思考側身及轉腰對自己所擲的距離的作用</p>		
<p>應用活動</p>	<p>競技遊戲 — 收服小精靈 全班分六組，每人1個豆袋運用所學的拉臂、後引動作，各組第一個學生擲豆袋，第二個學生作小老師檢查動作要點其餘組員則在隊尾後方進行10次開合跳，保持運動量 擲完後拾回豆袋，並在場的左右兩邊返回隊伍最後排隊按豆袋的落點作評分： 能擲超過第一條線得1分 能擲超過第二條線得2分 能擲超過第三條線得3分 能擲超過第四條線得4分 最後計算全組的總分，最高分的一組為勝</p>	<p>投擲遊戲 — 訓練員大激鬥 全班分為兩組，於排球場上設一個約1.5米高的網，每邊場區地上各放置25個紙球 1. 聽到哨子聲開始遊戲，學生盡快抬起自己場區的紙球，向後跑回底線，再轉身擲到對方場區（紙球必須在網上通過） 2. 一分鐘後結束，結算場區內紙球的數目，能擲到對方場區較多的一方獲勝 3. 第1次遊戲後，教師引導學生如要把紙球「擲」過對方場區，必須擲得較高、較遠，並適時強調側身及轉腰，可多作讚賞和鼓勵 4. 如此類推，進行第2次遊戲</p>	<p>投擲遊戲 — 訓練員大激鬥 全班分六組，每人一個豆袋各組的第一個學生擲豆袋，每次擲完後，教師留下擲得最遠的一個豆袋在原位，供其他學生作距離目標 學生擲完後按指示拾回豆袋（擲得最遠的學生到教師旁邊取一個新豆袋），並在場地的兩旁返回隊尾排隊，各組下一位學生繼續，看全班誰擲得最遠 註：教師引導學生回想擲的動作，並提問學生「如何把物件擲遠？」 * 留下最遠的一個豆袋在原位</p>	<p>收服小精靈 全班分五組，每人一個豆袋 1. 全班分為五組，放置五張大型體操厚墊於龍門架及圍欄旁（直豎）（須固定），在厚墊上劃分九個區域，並於每個區域貼上不同的小精靈圖案 案 學生站於約6米距離位置擲豆袋，目標是把豆袋擊中指定小精靈區域（按學生能力逐漸增加距離難度） 2. 留意教師的指示，順序擲向厚墊上的指定小精靈區域，拾回豆袋到隊尾排隊 3. 每次擲中可得1分，得分最高一組獲勝，每人有5次投擲的機會</p>

課堂活動安排

課節 重點	第一節 擲：拉臂、後引	第二節 擲：側身、轉腰	第三節 擲：互評	第四節 擲：瞄準									
應用活動				<p>投擲遊戲</p> <p>各組員順序擲向各小精靈區域，被擲中的小精靈圖案可以摘下，待九個小精靈圖案全被擲中摘下為完成，各人有5次投擲的機會，最快完成的一組為勝（按學生能力逐漸增加距離難度）</p> <table border="1" data-bbox="630 257 826 555"> <tr> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> </tr> <tr> <td>4</td> <td>5</td> <td>6</td> </tr> <tr> <td>7</td> <td>8</td> <td>9</td> </tr> </table>	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	2	3											
4	5	6											
7	8	9											
整理活動	<ol style="list-style-type: none"> 舒緩活動 <ol style="list-style-type: none"> 慢行深呼吸 伸展肩膊 提問及總結要點： <p>擲的動作口訣：後引、側身、擲出、跟進</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 舒緩活動 <ol style="list-style-type: none"> 慢行深呼吸 伸展肩膊 提問及總結要點： <p>擲的動作口訣：後引、側身轉腰、擲出、跟進</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 舒緩活動 <ol style="list-style-type: none"> 慢行深呼吸 伸展肩膊 提問及總結要點： <p>瞄準擲向目標的動作要點：</p> <ol style="list-style-type: none"> 眼睛注視目標 擲的時間手指指向目標方向 手順勢向目標方向跟進 										

(互評表)

操控用具技能 — 擲

(自己) 學號：(_____)

班別： _____

(同學) 學號：(_____)

評估日期： _____

擲

請圈出代表圖案。



非常好



做到



未做到

後引

1. 手臂成「L」形
2. 把豆袋稍拉至身後



側身

1. 異側腳踏前
2. 側身及轉腰



跟進

1. 擲出豆袋後
2. 手順勢跟進至異側腳旁



距離

1分	5至7米
2分	7至9米
3分	9至11米
4分	11米或以上

最佳得分：1 / 2 / 3 / 4 分
(圈出得分)

最佳成績： _____ 米