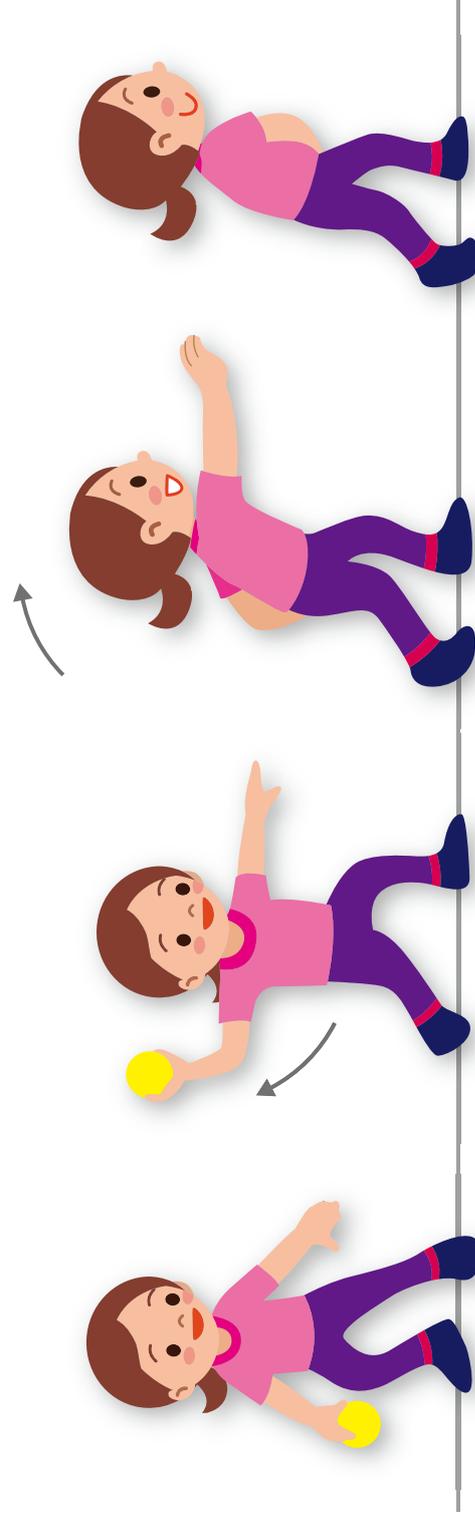


示例十九：擲

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>活動知識</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	第一節	第二節	第三節	第四節
體育技能	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 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 	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 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 	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 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 	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 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	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 掌握擲的動作要點及口訣： <ol style="list-style-type: none"> i. 後引 <ul style="list-style-type: none"> • 手臂成「L」形 • 把豆袋稍拉至身後 ii. 側身 <ul style="list-style-type: none"> • 側身，異側腳踏前 iii. 擲出 <ul style="list-style-type: none"> • 由上至下在身前畫出半圓 iv. 跟進 <ul style="list-style-type: none"> • 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 	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 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 	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 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 	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 掌握擲的動作要點 2. 掌握瞄準的要點 <ol style="list-style-type: none"> 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

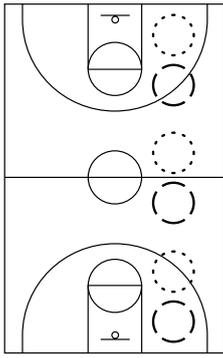
課堂目標及評估安排

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

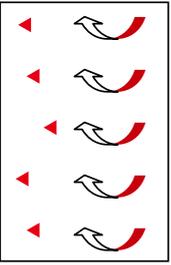
* 價值觀和態度包括：堅毅、尊重他人、責任感、國民身份認同、承擔精神、關愛、誠信

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

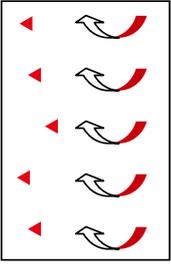
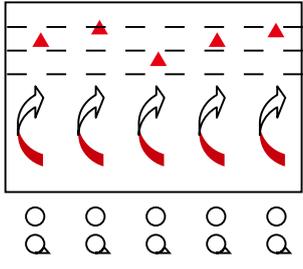
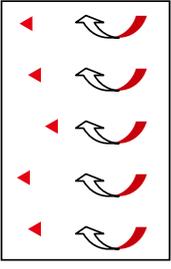
課堂活動安排

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 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 側身、轉身 左(異側)腳踏前1步，配合轉腰，身體扭向異側 擲出 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>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) 	

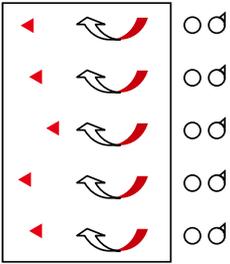
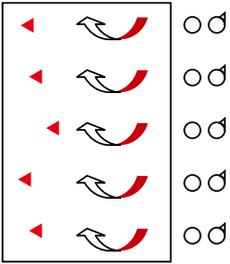
課堂活動安排

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 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>

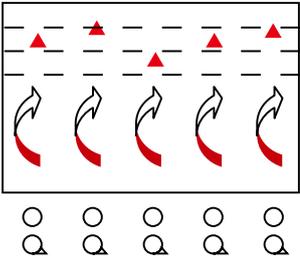
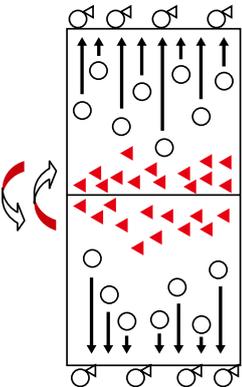
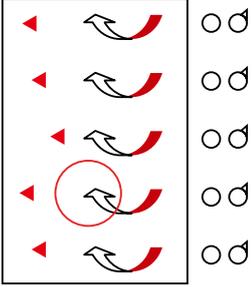
課堂活動安排

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>擲豆袋 - 擲精靈球</p> <p>二人一組，每人1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>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>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</p> <p>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>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>擲豆袋 - 收服小精靈</p> <p>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>

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	<p>1. 舒緩活動</p> <ul style="list-style-type: none"> i. 慢行深呼吸 ii. 伸展肩膊 <p>2. 提問及總結要點： 擲的動作口訣：後引、側身、擲出、跟進</p>	<p>1. 舒緩活動</p> <ul style="list-style-type: none"> i. 慢行深呼吸 ii. 伸展肩膊 <p>2. 提問及總結要點： 擲的動作口訣：後引、側身轉腰、擲出、跟進</p>	<p>1. 舒緩活動</p> <ul style="list-style-type: none"> i. 慢行深呼吸 ii. 伸展肩膊 <p>2. 提問及總結要點： 瞄準擲向目標的動作要點： i. 眼睛注視目標 ii. 擲的時間手指指向目標方向</p>	<p>1. 舒緩活動</p> <ul style="list-style-type: none"> i. 慢行深呼吸 ii. 伸展肩膊 <p>2. 提問及總結要點： 瞄準擲向目標的動作要點： i. 眼睛注視目標 ii. 擲的時間手指指向目標方向</p>									

(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