

示例二十：拋接膠環

參與學校名稱：	打鼓嶺嶺英公立學校	全班人數：	22人
啟導學校名稱：	聖公會聖約瑟小學	每教節時間：	40分鐘
班別：	三年級		
單元共需教節：	4		
單元主題：	操控用具技能 一 拋、接 (橫拋膠環)		
學生已有知識：	學生已有個人原地向上拋接豆袋和膠環的經驗		
單元目標：	<p>體育技能</p> <p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 橫拋膠環至約3至4米遠的目標，並能控制拋出膠環的力量和方向 2. 按移動路線作雙手拋接膠環 3. 在移動中以雙手穩接同學拋來的膠環 4. 運用拋、接的動作技巧於跑壘、隔場區和對抗遊戲中 <p>學生能透過跑動以增加運動量</p> <p>健康及體適能</p> <p>學生能</p> <p>運動相關的價值觀和態度</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 願意接受他人的意見，並尊重他人，在活動中互相合作 2. 遵守遊戲規則，不論勝負，盡力完成比賽 3. 努力不懈地學習新的體育技能 		
	<p>安全知識及實踐</p> <p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 注意周圍環境的安全，拋膠環時留意四周的同學 2. 注意個人及一般空間的運用，避免碰撞 		

示例二十：拋接膠環

	<p>活動知識</p>	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 說出橫拋膠環的動作要點及詞彙： <ol style="list-style-type: none"> 持膠環一邊的腳站前，側身 手持膠環，掌心朝天，把膠環置於腰間 由下而上拋出膠環 拋環後，手指指向目標 說出雙手接膠環的動作要點及詞彙： <ol style="list-style-type: none"> 兩膝微屈 眼望膠環 張開雙手（置於胸前） 穩接膠環 認識身體及手部動作於拋、接膠環配合方向移動的重要 分辨個人及一般空間、前後移動方向的區別 初步認識跑壘、隔場區和對抗遊戲的概念
<p>動作概念</p>	<p>審美能力</p>	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 欣賞同學優美的表現 指出動作及姿勢的優劣點
	<p>身體(身體部分) — 慣用手/非慣用手；空間(範圍) — 個人空間/一般空間；空間(方向) — 前/後、左/右、上/下、逆時針</p> <p>動力(力量) — 強/弱；動力(時間) — 快/慢</p> <p>關係(行動) — 遠/近；關係(組織) — 個人/雙人/小組；</p> <p>遊戲概念：跑壘遊戲、對抗遊戲、隔場區遊戲</p>	

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. 掌握橫拋膠環的動作技巧 2. 拋膠環至約3米遠的目標，並能控制拋出膠環的力量和方向 3. 以雙手穩接同學拋來的膠環 	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 瞄準橫拋膠環至約3至4米遠的目標，並能控制拋出膠環的力量和方向 2. 因應目標的距離及高度，適當地調節拋膠環的力度及角度 3. 以雙手穩接同學拋來的膠環 4. 運用拋、接的動作技巧於跑壘遊戲中 	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 按移動路線作雙人拋、接膠環 2. 在移動中成功拋膠環至約3米遠的目標 3. 在移動中穩接同學拋來的膠環 4. 運用拋、接的動作技巧於隔場區活動中 	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 按移動路線作雙人拋、接膠環 2. 在移動中成功拋膠環至約3米遠的目標 3. 在移動中穩接同學拋來的膠環 4. 運用拋、接的動作技巧於對抗性活動中
活動知識	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 說出橫拋膠環的動作要點及詞彙： <ol style="list-style-type: none"> i. 持膠環一邊的腳站前，側身 ii. 手持膠環，掌心向天，把膠環置於腰間 iii. 由下而上拋出膠環 iv. 拋環後，手指指向目標 2. 說出雙手接膠環的動作要點及詞彙： <ol style="list-style-type: none"> i. 兩膝微屈 ii. 眼望膠環 iii. 張開雙手（置於胸前） iv. 穩接膠環 3. 分辨個人及一般空間、前後移動方向的區別 	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 說出橫拋膠環的動作要點及詞彙（要點見前） 2. 說出雙手接膠環的動作要點及詞彙（要點見前） 3. 初步認識跑壘遊戲概念和玩法 4. 分辨個人及一般空間、順、逆時針移動方向的區別 	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 說出雙人移動中拋、接膠環的動作要點及詞彙： <ol style="list-style-type: none"> i. 兩人移動的速度(步伐)要一致 ii. 眼注視同伴 iii. 拋膠要稍微拋至同伴前進方向的前方 iv. 要配合對方拋來的膠環移動身體 2. 初步認識隔場區活動概念和玩法 3. 分辨個人及一般空間、前、後、左、右移動方向的區別 	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 說出雙人移動中拋、接膠環的動作要點及詞彙（要點見前） 2. 初步認識對抗遊戲概念

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"> 堅毅 尊重他人 承擔精神 	<ul style="list-style-type: none"> 責任感 承擔精神 誠信 	<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 關愛
# 共通能力	<ul style="list-style-type: none"> 溝通能力 協作能力 明辨性思考能力 			
評估方法	<ul style="list-style-type: none"> 教師觀察 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、自我管理能力和、創造力、數學能力、自學能力

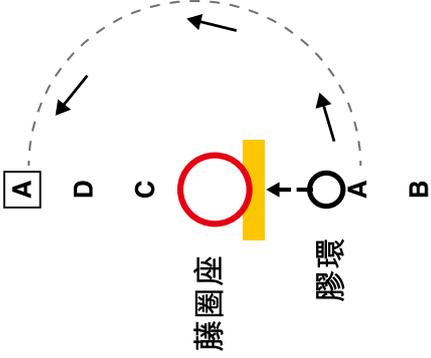
課堂活動安排

課節 重點	第一節 掌握向前橫拋膠環的動作技巧	第二節 瞄準雙人拋接、跑壘遊戲	第三節 移動中拋接、隔場區遊戲	第四節 移動中拋接、對抗遊戲)
<p>跟隨活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 二人一組。A、B前後站，相距約3米，A在前、B在後，在場內空間作準備 2. 聽到哨子聲，兩人同步移動，B跟隨A，須配合A跑步的速度、路線及方向跑 3. 當聽到哨子聲及教師指令，二人須急停，並按指示作一個支點造型 <p>引入活動</p>	<p>兵捉賊遊戲</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 二人一組，A作賊，B作兵。(兵)站在(賊)的後方，兩人前後相距約3米，並自由於場內空間站好作準備 2. 聽到哨子聲，兩人同步移動。(兵)跟隨(賊)跑步的路線及方向跑 3. (賊)運用閃避技巧嘗試擺脫(兵)；(兵)若能觸及(賊)的背部，便為勝；然後交換角色 	<p>自由跑+支點造型</p> <p>教師著學生在場內空間隨意跑動，聽到哨子聲作急停，作一個指定支點的身體造型</p> <p>追逐遊戲</p> <p>教師著在場內空間隨意跑動，當聽到指令如：「女同學捉人」，女同學便捉人，男同學則躲避。如女同學成功捉到人，被捉者需返回四周邊線外的基地</p>	<p>網魚遊戲</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師安排部分學生二人一組，手拉手扮作漁網，其餘學生扮作魚兒 2. 魚兒自由在場內空間自由游動，並須躲避漁網的攔截 3. 假若漁網成功捕獲魚兒，被捕獲的魚兒須即時變作漁網的一份子，一起捕魚 4. 當聽到教師的哨子聲，全組學生即時急停 	<p>複習雙人移動中拋接練習</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 兩人一組，每組取一個小膠環 2. 兩人相距約3米，對視而站 3. 兩人以口號「橫、橫、橫、拋」的移動方式，一邊滑步，一邊進行拋接 4. 教師提示學生移動中拋、接膠環技巧： <ol style="list-style-type: none"> i. 兩人移動的速度需一致 ii. 拋膠要稍微拋至同伴前進方向的前方 iii. 要配合對方拋來的膠環移動身體 iv. 按小組能力，加快拋、接的速度
<p>單人橫拋膠環練習</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 二人一組，每組取一個小膠環 2. 教師向學生示範橫拋膠環的基本動作，著學生分組討論並歸納動作要點 3. 教師再示範動作，總結橫拋膠環的動作要點： <ol style="list-style-type: none"> i. 持膠環一邊的腳站前，側身 ii. 手持膠環，掌心向天，把膠環置於腰間 iii. 由下而上拋出膠環 iv. 拋環後，手指指向目標 <p>主題發展</p>	<p>複習雙人拋接膠環</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 二人一組，每組取一個小膠環 2. 著學生示範二人拋、接膠環動作，教師引導學生思考並提問： <ol style="list-style-type: none"> i. 準備橫拋膠環時，我們應怎樣作準備？(持膠環一邊的腳站前，側身。手持膠環，掌心向天，把膠環置於腰間) ii. 膠環拋出的方向是怎樣？(從腰間由下而上拋出) 	<p>雙人移動+定點拋接練習</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 兩人一組，每組取一個小膠環 2. 兩人相距約3米，對視而站 3. 兩人以口號「橫、橫、橫、拋」的移動方式，一邊滑步，一邊作定點拋接。兩人一起打數 4. 著學生示範，教師引導學生檢視並評價學生的動作表現，並提出改善方法 	<p>複習雙人移動中拋接練習</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 兩人一組，每組取一個小膠環 2. 兩人相距約3米，對視而站 3. 兩人以口號「橫、橫、橫、拋」的移動方式，一邊滑步，一邊進行拋接 4. 教師提示學生移動中拋、接膠環技巧： <ol style="list-style-type: none"> i. 兩人移動的速度需一致 ii. 拋膠要稍微拋至同伴前進方向的前方 iii. 要配合對方拋來的膠環移動身體 iv. 按小組能力，加快拋、接的速度 	<p>複習雙人移動中拋接練習</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 兩人一組，每組取一個小膠環 2. 兩人相距約3米，對視而站 3. 兩人以口號「橫、橫、橫、拋」的移動方式，一邊滑步，一邊進行拋接 4. 教師提示學生移動中拋、接膠環技巧： <ol style="list-style-type: none"> i. 兩人移動的速度需一致 ii. 拋膠要稍微拋至同伴前進方向的前方 iii. 要配合對方拋來的膠環移動身體 iv. 按小組能力，加快拋、接的速度

課堂活動安排

課節 重點	第一節 掌握向前橫拋膠環的動作技巧	第二節 瞄準雙人拋接、跑壘遊戲	第三節 移動中拋接、隔場區遊戲	第四節 移動中拋接、對抗遊戲)
<p>主題發展</p> <p>4. A、B輪流拋膠環至目標區域，以協作形式進行（如：A擺出準備動作或拋膠環時，B則扮演小老師的角色，評價同伴的動作，並加以提示及鼓勵，以幫助同伴掌握動作）</p> <p>5. 引導學生思考並探究拋膠環的方法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 如何可將膠環成功拋至直線前方，而不會拋歪？（拋環後，手指指向目標） 如何可將膠環拋得更遠？（轉動腰部，由下而上拋出環） <p>雙人拋接膠環練習</p> <ol style="list-style-type: none"> 二人一組，每組取一個小膠環 著學生示範二人拋、接膠環動作，教師引導學生以動作要點檢視示範者的動作表現，並提出改善方法 教師引導學生思考並提問： <ol style="list-style-type: none"> 準備橫拋膠環時，我們應怎樣作準備？（持膠環一邊的腳站前，側身。手持膠環，掌心向天，把膠環置於腰間） 	<ol style="list-style-type: none"> iii. 怎樣可將膠環準確地拋給同伴？（拋環後，手指指向目標）及（力度及拋出角度要適中） iv. 我們怎樣可以穩接拋來的膠環？ <ol style="list-style-type: none"> （兩膝微屈；眼望膠環；張開雙手；穩接膠環） <p>3. 兩人相隔約3米對視而站，進行對拋練習</p> <p>照顧學習者多樣性：增強距離練習</p> <p>著學生按個人的學習進展情況及能力，適當地調節拋、接膠環的距離</p> <p>（能力強者可相距4米）</p> <p>* 提示：</p> <p>當目標的距離增加，拋膠環的力度要相對地增加</p> <p>瞄準對拋接力練習</p> <ol style="list-style-type: none"> 四至五人一組，每組取一個膠環 A、B及C、D（二對二）分別站於球場左、右兩邊成一直線，並面向球場。A、B及C、D的中間擺放一台藤圈座，見前圖示 	<p>雙人移動中拋接練習</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 兩人以口號「橫、橫、拋」的移動方式，一邊滑步，一邊進行拋接 2. 教師提示學生移動中拋、接膠環技巧： <ol style="list-style-type: none"> i. 兩人移動的速度（步伐）要一致 ii. 眼注視同伴 iii. 拋膠要稍微拋至同伴前進方向的前方 iv. 要配合對方拋來的膠環移動身體 		

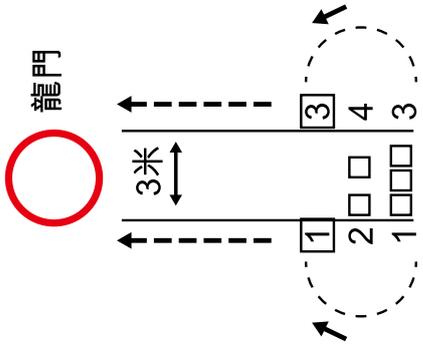
課堂活動安排

課節 重點	第一節 掌握向前橫拋膠環的動作技巧	第二節 瞄準雙人拋接、跑壘遊戲	第三節 移動中拋接、隔場區遊戲	第四節 移動中拋接、對抗遊戲)
	<p>ii. 膠環拋出的方向是怎樣？ (從腰間由下而上拋出)</p> <p>iii. 怎樣可將膠環準確地拋給同伴？(拋環後，手指指向目標)及(力度及拋出角度要適中)</p> <p>4. 引入接膠環動作要點： 提問： i. 我們怎樣可以穩接拋來的膠環？ ii. 你們知道手、眼部動作有哪些地方需要配合？</p> <p>接膠環的動作要點： i. 兩膝微屈 ii. 眼望膠環 iii. 張開雙手(置於胸前) iv. 穩接膠環</p> <p>5. 兩人相隔約3米對視而站，進行對拋練習，並以協作形式進行(如：A接胸前球後，B扮演小老師的角色，檢視同伴的動作，幫助同伴掌握動作)，完成後互換角色</p>	 <p>3. A先瞄準大藤圈，將膠環拋出並穿過藤圈至C的胸前，A拋出膠環後，須立即在右邊跑往對面D的身後；C雙手接膠環，再將膠環瞄準傳至B，並於拋出膠環後在右邊跑往對面。如此類推</p> <p>照顧學習者多樣性：增強距離練習</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 學生可按能力挑戰瞄準拋細圈 2. 著學生按個人的學習進展情況及能力，適當地調節拋、接膠環的距離 <p>* 提示： 要因應目標的距離及高度，適當地調節拋膠環的力度及角度</p>		

課堂活動安排

課節 重點	第一節 掌握向前橫拋膠環的動作技巧	第二節 瞄準雙人拋接、跑壘遊戲	第三節 移動中拋接、隔場區遊戲	第四節 移動中拋接、對抗遊戲)
<p>拋接接力賽</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 四至五人一組，全班分5組 2. A與B、C與D肩並肩，AB組與CD組面對面站，相距約3米 3. A將膠環傳給C後，迅速走到D的另一旁 4. C接膠環後，將球傳給B，再迅速走到「D」的另一旁 5. 如此類推，沿路線前進 6. 其中一位走到近「藤圈龍門」(見圖示)位置，作原地拋膠環 7. 限時內，取得最多分的一組為勝 	<p>誰是多尾狐遊戲</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 四人一組，每人各取3條色帶，並置於身後 2. A、B、C、D四人圍成矩形，矩形中心放置「目標籃」 3. A將膠環拋向置於中心的「目標籃」， <p>如成功拋中目標：</p> <p>逆時針圍繞同組組員B、C、D跑，並可自由選擇搶去其中一位組員的一條尾巴，再返回原位</p> <p>如未能成功拋中目標：</p> <p>逆時針圍繞同組組員B、C、D跑，再返回原位</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. 當A經過B後，B方可開始拋膠環 5. 於指定時間內，取得最多色帶的組員為勝 6. 教師可因應學生的能力重新調換組員 <p>如時間許可，可進行以下活動：</p> <p>跑壘遊戲</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 四人一組，A、B、C、D四人圍成矩形 	<p>隔場區對賽遊戲 (四對四/三對三)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 全班分為六隊，三至四人一隊 2. 教師先跟學生講解隔場區遊戲玩法 3. 全場分為三個場區，每場區內兩隊進行比賽。場區中間放一條長繩以分隔場區 4. 一方需將膠環越過繩的上方，拋至對方場區。如能成功把膠環拋至對方的場區，對方未及接住膠環，膠環跌在地上，可得1分 5. 如能成功接住膠環，可隨即拋向對方場區 6. 得分最高的一隊為勝 7. 一段時間後，同學可與對方交換隊友 <p>提示：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 要配合對方拋來的膠環移動身體 • 拋向空位 • 隊友間可互拋膠環 	<p>拋接膠環對賽 (對抗遊戲)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 全班分為六隊，三至四人一隊 2. 全場分為三個場區，每場區內兩隊進行比賽，其中一組戴上色帶，以茲識別 3. 每場區的底線分別擺放一座「龍門圈」 4. 雙方於指定時間內進行比賽，比賽規則如下： <ol style="list-style-type: none"> i. 持膠環者可以在原地或移動中拋出膠環，惟手持膠環不得超過3秒(必須於3秒內把膠環拋出) ii. 沒有持環者可隨意走動，攔截對方，惟不得拍打對方手持著的膠環 iii. 不可派人守住「龍門圈」(見前圖示)，妨礙對方入圈得分 iv. 必須以橫拋膠環的方式將門圈膠環拋出(從下而上) v. 成功將膠環入大圈者得1分；將膠環入細圈者得2分 vi. 輸了的一方在自己的底線重新拋膠環開始 vii. 最高分的一隊為勝 	
<p>應用活動</p>  <p>藤圈龍門設計1</p>				

課堂活動安排

課節 重點	第一節 掌握向前橫拋膠環的動作技巧	第二節 備準雙人拋接、跑壘遊戲	第三節 移動中拋接、隔場區遊戲	第四節 移動中拋接、對抗遊戲)
<p>應用活動</p>  <p>藤圈龍門設計2</p> 	<p>2. 「A」將膠環成功拋給B後，作逆時針方向跑；BCD進行拋接，如A跑了一圈並返回原位，及能成功接回D拋出的膠環，便為勝。如此類推</p>			
<p>整理活動</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 手和腳部伸展動作 2. 提問及總結要點 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 手和腳部伸展動作 2. 提問及總結要點 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 手和腳部伸展動作 2. 提問及總結要點 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 手和腳部伸展動作 2. 提問及總結要點