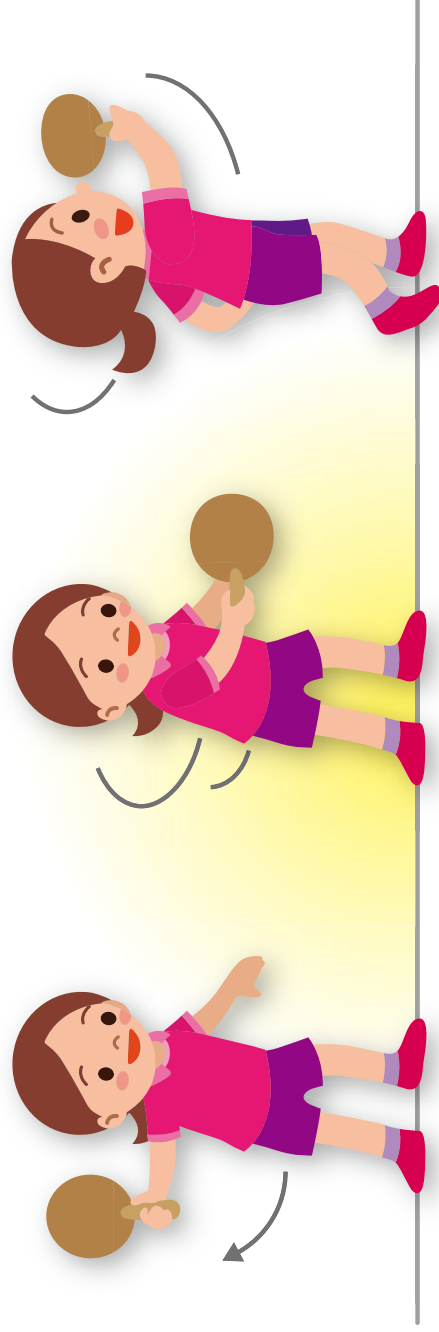


## 示例二十四：單手持拍擊球

<b>參與學校名稱：</b>	英皇書院同學會小學第二校	
<b>啟導學校名稱：</b>	聖公會聖紀文小學	
<b>班別：</b>	三年級	<b>全班人數：</b> 27人
<b>單元共需教節：</b>	5	<b>每教節時間：</b> 35分鐘
<b>單元主題：</b>	操控用具技能 — 單手持拍擊球	
<b>學生已有知識：</b>	<p>學生已</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 掌握拋接的技巧</li> <li>2. 掌握滑步和跑馬步的技巧</li> <li>3. 有互評的經驗</li> </ol>	
<b>單元目標：</b>	<b>體育技能</b>	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 以正手握拍</li> <li>2. 原地以單手持拍向上擊球</li> <li>3. 原地以單手持拍向前擊球，球越過約1米高，並擊至約2米遠的目標區域</li> <li>4. 以單手持拍擊回同伴拋來的球</li> </ol> <p>學生能透過體能活動增加活動量</p>
	<b>健康及體適能</b>	
	<b>運動相關的價值觀和態度</b>	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 尊重他人及虛心接受意見</li> <li>2. 透過協作活動，專心聆聽同學的講解和指導</li> <li>3. 遵守安全措施以避免自己或同學受傷</li> <li>4. 互評時，能力較佳的學生能協助有困難的同學</li> <li>5. 培養學生堅毅精神，不論勝負，仍全力完成比賽</li> </ol>
	<b>安全知識及實踐</b>	學生能在進行持拍擊球時注意周圍環境及個人和一般空間的運用，免生意外

## 示例二十四：單手持拍擊球

	<p><b>活動知識</b></p> <p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識單手持拍正手握拍法要點</li> <li>2. 認識單手持拍擊球動作要點及詞彙</li> <li>3. 認識隔場區遊戲的概念及玩法</li> </ol>	
<p><b>動作概念</b></p>	<p><b>審美能力</b></p> <p>學生能指出同伴的擊球動作的優點和可改善的地方</p>	
	<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；</p>	
	<p>空間 (方向) — 前/後、左/右、上/下；動力 (力量) — 強/弱</p>	
	<p>關係 (組織) — 雙人小組；關係 (行動) — 遠/近</p>	



# 課堂目標及評估安排

重點	第一節	第二節	第三節	第四節	第五節
<b>體育技能</b>	<b>學生能</b> 1. 用正手握拍，原地以單手持拍向上擊球 2. 原地以單手持拍向上連續擊球，球須高於頭部	<b>學生能</b> 1. 原地以單手持拍向前擊球 2. 原地以單手持拍擊球至2米遠的目標區域	<b>學生能</b> 1. 原地以單手持拍向前擊球，球越過約1米高度 2. 原地以單手持拍向前擊球至2米遠的目標區域	<b>學生能</b> 1. 原地以單手持拍向前擊球，球越過約1米高度 2. 原地以單手持拍向前擊球至2米遠的目標區域	<b>學生能</b> 1. 以單手持拍擊回同伴拋來的球 2. 以單手持拍擊回同伴拋來的球至目標區域
<b>活動知識</b>	<b>學生能</b> 1. 認識正確的正手握拍法 2. 認識擊球時，球拍與球接觸的角度	<b>學生能</b> 認識以單手持拍擊球的動作要點（以右手持拍為例） i. 準備動作：左腳前、右腳後、側身及後引球拍 ii. 擊球：身體扭向異側、球拍由下而上擊球 iii. 跟進動作：擊球後，球拍順勢跟進、動作連貫	<b>學生能</b> 1. 描述以單手持拍擊球的動作要點及詞彙（要點見前） 2. 描述把球擊得又高又遠至目標區域時，球拍動作的方向及力量使用	<b>學生能</b> 1. 描述以單手持拍擊球的動作要點及詞彙（要點見前） 2. 描述把球擊得又高又遠至目標區域時，球拍動作的方向及力量使用	<b>學生能</b> 認識隔場區遊戲的概念及玩法
<b>* 價值觀和態度</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>堅毅</li> <li>承擔精神</li> <li>關愛</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>尊重他人</li> <li>責任感</li> <li>承擔精神</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>尊重他人</li> <li>責任感</li> <li>承擔精神</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>堅毅</li> <li>尊重他人</li> <li>承擔精神</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>堅毅</li> <li>尊重他人</li> <li>承擔精神</li> </ul>
<b># 共通能力</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>協作能力</li> <li>溝通能力</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>協作能力</li> <li>溝通能力</li> <li>明辨性思考能力</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>協作能力</li> <li>溝通能力</li> <li>明辨性思考能力</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>協作能力</li> <li>溝通能力</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>協作能力</li> <li>溝通能力</li> <li>明辨性思考能力</li> </ul>
<b>評估方法</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>教師觀察</li> <li>提問</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>教師觀察</li> <li>提問</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>教師觀察</li> <li>提問</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>教師觀察</li> <li>提問</li> <li>同儕互評</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>教師觀察</li> <li>提問</li> </ul>

\* 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 原地持拍向上擊球	第二節 原地持拍向前擊球	第三節 原地持拍向前擊球至目標區域	第四節 同儕互評	第五節 擊回同伴拋來的球				
<p><b>1元5角</b> 男學生是1元，女學生是5角。全班一起自由於空間跑步，聞指令停止，並按教師說出的金額組合，成功組別作星星跳，未能成功組別作開合跳</p> <p><b>伸展動作</b> 上臂、前臂、手腕、腰、腳</p> <p><b>引入活動</b></p>	<p><b>熱身跑</b> 全班一起於自由空間移動(滑步及跑馬步)，聞指令停止，並按指示作手部伸展動作(左右)各10秒</p> <p>註：提醒學生自由於空間移動時，應注意周圍環境，並閃避其他同學</p>	<p><b>熱身跑</b> 全班一起自由於空間跑步，聞指令停止，並一起說出口訣和做出正手擊球的動作</p> <p><b>擊球動作口訣：見前</b> 註：提醒學生自由於空間移動時，應注意周圍環境，並閃避其他同學</p>	<p><b>布剪鏈</b> 全班自由於空間跑動，聞指令停止，並找不同的同學用身體猜「布剪鏈」，贏了的同學作星星跳2次；輸了的同學作開合跳5次</p> <p><b>遊戲介紹</b> 布：闊大 剪：窄長 鏈：團身</p>	<p><b>眼明手快</b> 1. 學生先繞圈跑步，然後分成六組，每兩組作賽 2. 同學在一個場區分開兩邊站立，於限時內把自己場區內的羽毛球盡快拋向對方場區，使自己場區的羽毛球數目減少 (*藉此讓學生認識隔場區的概念)</p> <p><b>拋球技巧：</b> 1. 前後腳側身站立 2. 由下而上拋球 3. 手順勢跟進、動作連貫</p>	<p><b>(一) 正手握拍法</b> 1. 正手握拍法，好像與人握手一樣，手握木拍柄 2. 將羽毛球先放在木拍上，再向空中拋球，然後用木拍接回</p> <p><b>主題發展</b></p>	<p><b>(一) 講解及示範以單手持拍向前擊球要點 (以右手持拍為例)</b> 1. 教師先作示範，配合口訣教授以單手持拍擊球要點 (口訣：側身、後引、擊球) 2. 動作要點 i. 側身：左腳前、右腳後、側身</p>	<p><b>單手持拍向前擊球 (以右手持拍為例)</b> (1. 球越過1米高度；2. 擊球至2米遠的目標區域) <b>(一) 重溫</b> 教師先與學生重溫以單手持拍擊球口訣和要點 (見第二教節)</p>	<p><b>(一) 重溫擊球要點 (以右手持拍為例)</b> 1. 學生二人一組，複習單手持拍擊球，做法及要求與第三教節相約</p>	<p><b>(一) 拋球練習</b> 1. 二人一組 (一A—B)，相隔2米 2. 練習把球拋向同伴的木拍位置</p>

# 課堂活動安排

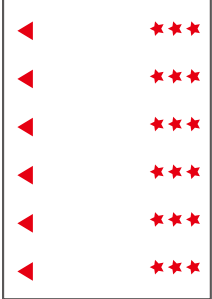
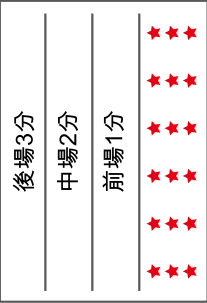
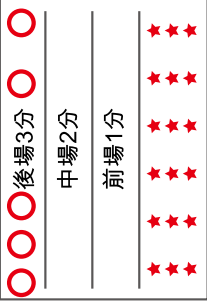
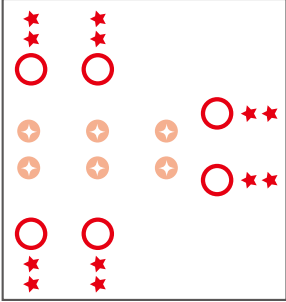
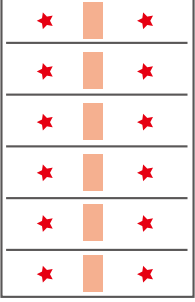
課節 重點	第一節 原地持拍向上擊球	第二節 原地持拍向前擊球	第三節 原地持拍向前擊球至目標區域	第四節 同儕互評	第五節 擊回同伴拋來的球
<p><b>(二) 松鼠搬家</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>學生變成松鼠，每隻松鼠在活動空間內找一個「家」，練習用球拍接回羽毛球。</li> <li>聞號令，松鼠將球放在木拍上周圍走，尋找新家園（另一手放在腰後，不可拿著羽毛球移動）。找到後，繼續練習用球拍接回羽毛球。</li> </ol> <p><b>(三) 原地持拍向上擊球（分三個級別）</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>級別一：非持拍手持羽毛球的球頭，放下，再用木拍接住。</li> <li>級別二：非持拍手持羽毛球的球頭，放下，再用木拍向上擊球一下，球需高於頭部。</li> <li>級別三：單手持木拍連續向上擊球，羽毛球需高於頭部。</li> <li>擊球時，鎖緊手腕，平放木拍，眼望球。</li> </ol>	<p>ii. 後引：將球拍後引、鎖緊手腕、眼望球。</p> <p>iii. 擊球：球拍由後向前上方揮動、拍面向前、身體扭向異側。</p> <p><b>(二) 徒手練習</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>全班先用手練習擊球動作，並配合口訣1.側身；2.後引；3.擊球。</li> </ol> <p><b>(三) 放球練習</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>二人一組（一A一B），A用非持拍手持羽毛球的球頭於眼前位置，放球後，球需落於前腳旁邊，右手作擊球動作。B觀察同學A的動作，並給予意見（沒有木拍練習）。</li> </ol>	<p><b>(二) 遙控機械人</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>二人一組持拍擊球練習：（一A一B），相隔2米。A先作機械人，聆聽指令持拍擊球，B作機械人擊球，另一人評價同學的動作，然後交換角色。</li> <li>A擊球時，站在對面的B評價A的動作，若能做到擊球要點和擊球至2米遠的目標區域，便讚賞同學（持拍向前伸直，似舉姆指讚賞），若未能做到擊球要點或球不到目標區域，便鼓勵同學（手拍木拍作鼓勵）。</li> <li>然後在每組中間加上圍板，圍板約1米高，練習同上，但要求學生擊球時需越過1米高的圍板（羽毛球越過圍板時在空中像彩虹一樣）及2米遠的距離。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>遙控機械人：二人一組持拍擊球練習：（一A一B），A先作機械人，聆聽指令持拍擊球，B作機械人擊球，另一人評價同學的動作，然後交換角色。</li> <li>口訣及要點見第二節。</li> </ol> <p><b>(二) 同儕互評</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>二人一組互評，一人作擊球動作，另一人評價同學的動作（動作要求可參考互評紙）。</li> <li>球能越過1米高度和至2米遠的目標區域。</li> <li>互評時，注意周圍環境的安全。</li> </ol>	<p><b>(二) 以單手持拍回擊球</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>二人一組（一A一B），相隔2米。A負責拋球，與B面對面站立，A把球拋向B，B持拍把球擊回。A拋球3次後，與B交換位置。</li> <li>然後在每組中間加上圍板，圍板約1米高，練習同上，要求學生把球擊回時，球需越過1米高的圍板。</li> <li>進階活動：若能成功把球回擊3次，同伴便可把球拋向對方的空位處，讓對方走動擊球。</li> </ol>	

## 課堂活動安排

課節重點	第一節 原地持拍向上擊球	第二節 原地持拍向前擊球	第三節 原地持拍向前擊球至目標區域	第四節 同儕互評	第五節 擊回同伴拋來的球
<b>主題發展</b>	<p>5. 教師示範級別一擊球的要求後，即叫學生進行練習，能達標者作原地星星跳3次，然後繼續練習</p> <p>6. 當大部分學生能達到要求後，教師請學生原位暫停，並示範級別二擊球的要求及進行練習</p> <p>7. 如此類推，依以上方法進行級別三擊球的練習</p>	<p><b>(四) 遙控機械人</b></p> <p>1. 二人一組持拍擊球練習：(一A一B)，A先作機械人，聆聽指令持拍擊球，B作操控員配合口訣操控機械人擊球，並給予意見(用球練習)</p> <p>2. 要求能力較好的學生能擊球至2米遠的目標區域</p> <p>3. 擊球練習時，注意周圍環境安全</p>	<p><b>得分遊戲</b></p> <p>1. 全班分成六組，把場地分成三個區域(前、中、後)</p> <p>2. 在前場設置1米高的圍板，並於後場區設有一個呼拉圈</p> <p>3. 每組派發3個羽毛球，每人輪流擊球</p> <p>4. 要求學生擊球時需越過1米高的圍板及擊中至目標區域(前中後場區分別為1、2、3分)；如球落於呼拉圈則有4分。得分最高者為勝。</p>	<p><b>專責奇兵</b></p> <p>1. 全班分成六組，每組用呼拉圈設置基地</p> <p>2. 在每組前方放置呼拉圈，並放多個羽毛球</p> <p>3. 學生每次以單手持拍跑至自己組前方的呼拉圈拿球，然後把球擊回自己組別的基地</p> <p>4. 擊球時注意與同學之間的距離及安全</p> <p>5. 擊球後返回自己組別，然後把木拍交予下一位組員，如此類推</p>	<p><b>隔場區遊戲 (一對一)</b></p> <p>1. 教師先跟學生講解隔場區遊戲玩法及場地界線</p> <p>2. 全班分成六組，每組於指定區域內輪流於隔場區進行簡易比賽(一對一)</p> <p>3. 二人先作賽，另外二人站在旁邊作裁判</p> <p>4. 其中一方比賽者先以單手持拍擊球(發球)，能把球擊過隔場區，而對方未能回擊，發球者便可取得1分</p>
<b>應用活動</b>	<p><b>接力遊戲 (分三個級別)</b></p> <p>1. 全班分成六組，以接力的方式進行以下活動</p> <p>2. <b>級別一</b>：學生需利用木拍來回運送羽毛球</p> <p>3. <b>級別二</b>：學生利用木拍來回運送羽毛球，並於雪糕筒位置向上擊球一下，球需高於頭部，然後返回隊尾</p>	<p><b>得分遊戲</b></p> <p>1. 全班分成六組，把場地分成三個區域(前、中、後)</p> <p>2. 每組派發3個羽毛球，每人輪流擊球</p> <p>3. 把球擊中至目標區域(前中後場區分別為1、2、3分)，組內得分最高的同學為勝</p> <p>4. 輪候的學生可配合口訣提示擊球的學生</p>	<p><b>得分遊戲</b></p> <p>1. 全班分成六組，把場地分成三個區域(前、中、後)</p> <p>2. 在前場設置1米高的圍板，並於後場區設有一個呼拉圈</p> <p>3. 每組派發3個羽毛球，每人輪流擊球</p> <p>4. 要求學生擊球時需越過1米高的圍板及擊中至目標區域(前中後場區分別為1、2、3分)；如球落於呼拉圈則有4分。得分最高者為勝。</p>	<p><b>專責奇兵</b></p> <p>1. 全班分成六組，每組用呼拉圈設置基地</p> <p>2. 在每組前方放置呼拉圈，並放多個羽毛球</p> <p>3. 學生每次以單手持拍跑至自己組前方的呼拉圈拿球，然後把球擊回自己組別的基地</p> <p>4. 擊球時注意與同學之間的距離及安全</p> <p>5. 擊球後返回自己組別，然後把木拍交予下一位組員，如此類推</p>	<p><b>隔場區遊戲 (一對一)</b></p> <p>1. 教師先跟學生講解隔場區遊戲玩法及場地界線</p> <p>2. 全班分成六組，每組於指定區域內輪流於隔場區進行簡易比賽(一對一)</p> <p>3. 二人先作賽，另外二人站在旁邊作裁判</p> <p>4. 其中一方比賽者先以單手持拍擊球(發球)，能把球擊過隔場區，而對方未能回擊，發球者便可取得1分</p>



# 課堂活動安排

課節重點	第一節 原地持拍向上擊球	第二節 原地持拍向前擊球	第三節 原地持拍向前擊球至目標區域	第四節 同儕互評	第五節 擊回同伴拋來的球
<b>應用活動</b>	<p>4. <b>級別三</b>：學生利用木拍來回運送羽毛球，並於標誌筒位置向上擊球3下，球需高於頭部，然後返回隊尾</p> <p>5. 最快完成的組別勝出</p>  <p>▲代表雪糕筒 ★代表同學</p>	 <p>○代表呼拉圈</p>	 <p>○代表呼拉圈</p>	<p>6. 如能把球擊中至呼拉圈內，便得1分。得分最高的組別為勝</p>  <p>⊕代表小球</p>	<p>5. 如對方能把球回擊，而發球者未能回擊，對方便可取得1分</p> <p>6. 雙方輪流發球，先取得3分者為勝，並交換另一隊同學作賽</p> <p>7. 最後可轉換對賽者比賽，例如：勝方對勝方</p> 
<b>整理活動</b>	<p>1. 提問及總結</p> <p>i. 正確握拍方法是甚麼？(好似與人握手一樣，手握木拍柄)</p> <p>ii. 向上擊球時有甚麼要點？(鎖緊手腕，平放木拍，眼望球)</p> <p>2. 舒緩活動</p>	<p>1. 提問及總結</p> <p>i. 單手持拍擊球的口訣？</p> <p>ii. 非持拍手持羽毛球的非持拍高度？(眼前位置)</p> <p>2. 舒緩活動</p>	<p>1. 提問及總結</p> <p>i. 單手持拍擊球的口訣？</p> <p>ii. 球越過圍板時在空中要像什麼？(有一定的高度，像彩虹一樣)</p> <p>2. 舒緩活動</p>	<p>1. 回饋學生互評情況</p> <p>2. 舒緩活動</p>	<p>1. 提問及總結</p> <p>2. 舒緩活動</p>

(同儕互評表)

# 操控用具技能 — 單手持拍擊球

(被評者) 姓名：\_\_\_\_\_ (自己)

班別：\_\_\_\_\_

(評估者) 學號：\_\_\_\_\_ (同學)

日期：\_\_\_\_\_

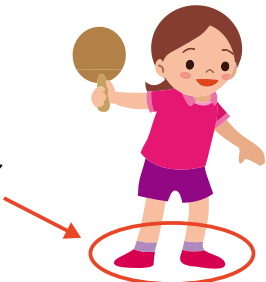




做得好



繼續努力

請畫上嘴巴

評估項目	第一次	第二次	第三次
<b>側身</b> 左腳前、右腳後、側身 			
<b>後引</b> 將球拍後引、 眼望球 			
<b>擊球</b> 球拍由後向 前上方揮動 			
球能越過1米高度和2米遠的距離 			