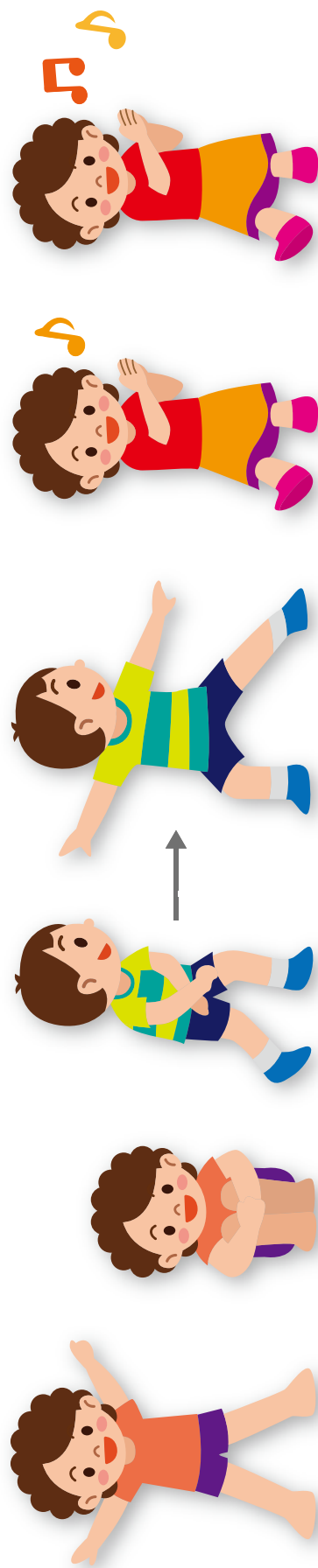


示例二十六：雙人連串動作組合 (配合韻律)

參與學校名稱：	浸信會沙田圍呂明才小學	
啟導學校名稱：	基督教宣道會宣基小學	
班別：	三年級	全班人數： 33人
單元共需教節：	4	每教節時間： 35分鐘
單元主題：	雙人連串動作組合 (配合韻律) 4/4音樂	
學生已有知識：	<p>學生已</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 掌握支點平衡、身體形態及水平變化的基本動作概念 2. 有初步的連串動作經驗，並曾作簡單的連串動作組合 3. 掌握滑步和跑跳步的技巧 	
單元目標：	<p>體育技能</p> <p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 配合《小老鼠與大花貓》4/4音樂拍子作身體律動 2. 在雙人律動中，配合韻律變化身體形態及展示不同的移動技能 3. 在雙人律動中展示「同步」、「水平對比」、「鏡子」及「相互平衡」的雙人動作或身體造型 4. 配合移動路線，串連不同的身體造型、動作及移動技能，建構雙人動作組合 <p>學生能透過律動強化心肺耐力</p> <p>健康及體適能</p> <p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 培養對律動的興趣，並積極投入課堂、認真學習 2. 反思自己的表現，並能主動幫助同伴學習，互相改善 3. 於雙人小組創作活動中，主動表達自己的想法和意見的同時，也尊重他人的意見 <p>學生能懂得空間的運用，避免碰撞</p> <p>安全知識及實踐</p>	

示例二十六：雙人連串動作組合 (配合韻律)

單元目標	活動知識	學生能 1. 說出「帶領」、「跟隨」、「同步」、「水平對比」、「鏡子」、「相互平衡」的動作概念 2. 分辨個人及一般空間、不同方向移動的區別
動作概念	審美能力	學生能通過觀察和同儕互評，提升審美能力
空間 (範圍) — 個人空間/一般空間；空間 (路線) — 直線/曲線		
空間 (水平) — 高/中/低；空間 (方向) — 前/後、左/右、順時針		
關係 (組織) — 個人/雙人；關係 (行動) — 帶領/跟隨/同步/對比/「鏡子」動作)		



課堂目標及評估安排

課節重點	第一節 掌握音樂節奏	第二節 同步及對比的概念	第三節 「鏡子」動作的概念	第四節 相互平衡及順時針的概念
體育技能	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 配合《小老鼠與大花貓》4/4音樂拍子作身體律動 2. 配合韻律步行及創作身體造型 3. 在雙人律動中展示「同步」、「跟隨」的雙人動作或身體造型 	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 配合《小老鼠與大花貓》4/4音樂拍子作身體律動 2. 在雙人律動中，能配合韻律變化身體形態及展示不同的移動技能(如滑步、跑步)作直線、轉圈、順時針方向移動 3. 在雙人律動中展示「同步」、「水平對比」的雙人動作或身體造型 4. 配合移動路線，串連不同的身體造型、動作及移動技能 	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 配合《小老鼠與大花貓》4/4音樂拍子作身體律動 2. 在雙人律動中，能配合韻律變化身體形態及展示不同的移動技能(如滑步及跑步)作直線及順時針方向移動 3. 在雙人律動中展示「同步」、「水平對比」、「鏡面」、「相互平衡」、順時針轉向的雙人動作或身體造型 4. 配合移動路線，串連不同的身體造型、動作及移動技能 	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 配合《小老鼠與大花貓》4/4音樂拍子作身體律動 2. 在雙人律動中，能配合韻律變化身體形態及展示不同的移動技能(如滑步及跑步)作直線及順時針方向移動 3. 在雙人律動中展示「同步」、「水平對比」、「鏡面」、「相互平衡」、順時針轉向的雙人動作或身體造型 4. 配合移動路線，串連不同的身體造型、動作及移動技能
活動知識	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 說出「跟隨」的動作概念 2. 說出雙人律動連串動作組合的要點： <ol style="list-style-type: none"> i. 配合韻律節奏 ii. 展示移動技能及移動路線 iii. 展示不同的身體造型 iv. 展示「跟隨」動作 v. 移動動作與造型連接順 	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 說出「同步」及「對比」的動作概念 2. 分辨個人及一般空間、向前、順時針及逆時針方向移動的區別 3. 說出雙人律動連串動作組合的要點： <ol style="list-style-type: none"> i. 配合韻律節奏 ii. 展示不同的移動技能及移動路線 iii. 展示不同身體形態或水平的造型 	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 說出「同步」及「對比」、「鏡子」的動作概念 2. 分辨個人及一般空間、向前、順時針及逆時針方向移動的區別 3. 說出雙人律動連串動作組合的要點： <ol style="list-style-type: none"> i. 配合韻律節奏 ii. 展示不同的移動技能及移動路線 	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 說出「同步」及「水平對比」、「鏡面」、「相互平衡」的動作概念 2. 分辨個人及一般空間、向前、順時針及逆時針方向移動的區別 3. 說出雙人律動連串動作組合的要點： <ol style="list-style-type: none"> i. 配合韻律節奏 ii. 展示不同的移動技能及移動路線

課堂目標及評估安排

課節 重點	第一節 掌握音樂節奏	第二節 同步及對比的概念	第三節 「鏡子」動作的概念	第四節 相互平衡及順時針的概念
活動知識		iv. 展示「同步」、「跟隨」動作 v. 移動動作與造型連接暢順	iii. 展示不同身體形態或水平的造型 iv. 展示「同步」、「跟隨」、「鏡面」動作 v. 移動動作與造型連接暢順	iii. 展示不同身體形態或水平的造型 iv. 展示「同步」、「跟隨」、「鏡面」、「相互平衡」動作 v. 移動動作與造型連接暢順
* 價值觀和態度	<ul style="list-style-type: none"> • 尊重他人 • 責任感 • 承擔精神 	<ul style="list-style-type: none"> • 堅毅 • 尊重他人 • 承擔精神 	<ul style="list-style-type: none"> • 堅毅 • 尊重他人 • 承擔精神 	<ul style="list-style-type: none"> • 堅毅 • 責任感 • 承擔精神
# 共通能力	<ul style="list-style-type: none"> • 創造力 • 溝通能力 	<ul style="list-style-type: none"> • 協作能力 • 創造力 • 溝通能力 	<ul style="list-style-type: none"> • 協作能力 • 創造力 • 溝通能力 	<ul style="list-style-type: none"> • 協作能力 • 創造力 • 溝通能力
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

* 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 掌握音樂節奏	第二節 同步及對比的概念	第三節 「鏡子」動作的概念	第四節 相互平衡及順時針的概念
	<p>捉拍子</p> <ol style="list-style-type: none"> 教師播放《小老鼠與大花貓》音樂，並帶領學生跟隨音樂拍手或拍肩，以掌握音樂拍子 學生自由在操場找空間準備，隨音樂： <ol style="list-style-type: none"> 隨音樂步行 隨音樂步行+原地踏步 隨音樂步行+指定水平的 <p>引入活動</p>	<p>隨音樂跑跳步 + 身體造型</p> <p>全班學生隨音樂於空間自由作跑跳步。當音樂停止時，學生需按教師的指示作出一個身體造型：</p> <p>如不同形態的身體造型（窄長、闊大……）</p> <p>註：</p> <p>當學生創作相同形態的身體造型時，教師可從不同方向、水平等方面引導學生嘗試創作不同的身體造型，引發創意思維</p>	<p>身體造型創作大挑戰</p> <p>全班學生隨音樂於空間自由作滑步。當音樂停止時，學生需按教師的指示作出一個身體造型：</p> <p>如不同支點的身體造型</p> <p>註：</p> <p>當學生創作相同支點的身體造型時，教師可從不同形態、水平等方面引導學生嘗試創作不同的身體造型，引發創意思維</p>	<p>二人自由跑跳 + 合作創作造型</p> <p>二人一組，A與B手拖手隨音樂於空間自由作跑跳步。當音樂停止時，小組二人需按教師的指示，即時合作創作一個英文字母的身體造型</p>
<p>花貓捉老鼠</p> <p>配合音樂移動練習</p> <ol style="list-style-type: none"> 學生模仿小老鼠的形態及移動方法（步行），跟隨音樂律動： <ol style="list-style-type: none"> 第1個8拍「吱……」 模仿小老鼠移動（步行） <ol style="list-style-type: none"> 第2個8拍「是老鼠都怕大貓長夜心驚跳」 停步（表情害怕） <ol style="list-style-type: none"> 第3個8拍「吱……」 模仿小老鼠移動（步行） <ol style="list-style-type: none"> 第4個8拍「是老鼠都怕大貓，吱吱吱」 <p>停步（表情害怕）</p>	<p>雙入同步以跑跳步曲線（順時針）及轉位技巧練習</p> <ol style="list-style-type: none"> 二人一組，A、B面對面而立，相距約2米， 配合搖鼓節奏（8拍）， <ol style="list-style-type: none"> 首4拍：A、B手撐腰同步以跑跳步作順時針移動至對方的位置 後4拍：原地踏步 配合《小老鼠與大花貓》音樂節奏，重覆上述動作練習 	<p>引入鏡子動作概念</p> <ol style="list-style-type: none"> 二人一組，左右平排，全班學生面向教師 教師為A、學生為B A主導律動動作、B作鏡面動作 配合搖鼓節拍作律動 <p>二人鏡子動作創作</p> <ol style="list-style-type: none"> A、B面對面而立，相距約2米 A右B左足起，A向右B向左同步作4拍滑步，4拍原地踏步 A左B右足起，A向左B向右同步作4拍滑步，4拍原地踏步 	<p>相互平衡穩定造型練習</p> <ol style="list-style-type: none"> 教師先向學生講解相互平衡造型的動作要點，並與學生作示範 <p>相互平衡身體造型要點：</p> <ol style="list-style-type: none"> 兩人互相靠倚創作身體造型 依靠對方的力，來保持平衡 <ol style="list-style-type: none"> 二人一組，面對面而立 二人創作相互平衡造型 二人一組相距2米，配合搖鼓節拍（8拍）作律動： <ul style="list-style-type: none"> * 教師口令：行前合體（4拍）相互平衡（4拍） 	

課堂活動安排

課節 重點	第一節 掌握音樂節奏	第二節 同步及對比的觀念	第三節 「鏡子」動作的觀念	第四節 相互平衡及順時針的觀念
<p>主題發展</p> <p>v. 第5個8拍「可有法竇應付，吱……」 模仿小老鼠移動(步行) vi. 第6個8拍「追走跳躲爬跌玩不完」 停步(表情害怕)</p> <p>2. 二人一組，前後站立相距約1米。A為小老鼠，B為大花貓。A模仿小老鼠的形態，B模仿大貓的形態及移動方法(步行)，跟隨音樂律動： i. 第1個8拍「吱……」 模仿角色移動(步行) ii. 第2個8拍「是老鼠都怕大貓長夜心驚跳」 老鼠作團身(表情害怕) 貓作高水平/闊大造型(表情兇惡) iii. 第3個8拍「吱……」 模仿角色移動(步行) iv. 第4個8拍「是老鼠都怕大貓，吱吱吱」 老鼠作團身(表情害怕) 貓作高水平/闊大造型(表情兇惡) v. 第5個8拍「可有法竇應付，吱……」 模仿角色移動(步行) vi. 第6個8拍「追走跳躲爬跌玩不完」</p>	<p>對比身體造型練習 水平對比</p> <p>1. 向學生重溫高、中、低水平要點</p> <p>i. 高水平：肩膊或以上高度</p> <p>ii. 中水平：膝蓋至肩膊高度</p> <p>iii. 低水平：膝蓋以下高度</p> <p>2. A、B面對面而立</p> <p>3. A主導、B作對比</p> <p>4. A作高水平的身體造型；B作一明顯水平較低(低或中水平)的身體造型</p> <p>5. A作低水平的身體造型；B作一明顯水平較高的身體造型</p> <p>方向對比</p> <p>1. A作一個方向指示的身體造型；B即作一個對比A造型方向的身體造型 (例：A向左；B向右)</p> <p>2. A、B主導角色交換</p> <p>3. 配合搖鼓節奏練習</p> <p>4. 配合《小老鼠與大花貓》音樂節奏練習</p> <p>* 教師給予適當的時間讓學生二人討論動作</p>	<p>4. 滑步期間，A主導律動動作，B作鏡面動作</p> <p>* 教師給予適當的時間讓學生二人討論動作</p> <p>* 教師口令： 鏡面三四(4拍)原地踏步(4拍) 返番轉頭(4拍)原地踏步(4拍) 重溫第1至4個8拍動作 動作要點見第二節 教師以口令幫助學生掌握連串動作： 走二三四原地踏步 水平對比五六返來 走二三四原地踏步 對比三四五六返來</p>	<p>同步挽手轉圈練習 A、B面對面，相距2米</p> <p>1. 1-4拍： A、B上前行四步至適當的距離，兩人手挽手</p> <p>2. 5-8拍： 兩人同步以四個跑跳步作順時針轉圈至對方位置</p> <p>3. 先配合搖鼓節奏練習，後配合《小老鼠與大花貓》音樂節奏練習</p> <p>* 教師口令： 預備挽手轉圈七八 轉圈三四互相擊掌</p> <p>重溫9個8拍(18個4拍) 1-2(第1個8拍)「吱……」 (同步) A、B面對面而立，相距約二米。首4拍：A、B手撐腰同步以跑跳步作順時針移動到對面； 後4拍：原地踏步</p> <p>3-4(第2個8拍)「是老鼠……」 心驚跳 (水平對比) A作高/中水平的身體造型(惡霸樣)；B作明顯水平低的身體造型(害怕樣)</p>	

課堂活動安排

課節 重點	第一節 掌握音樂節奏	第二節 同步及對比的概念	第三節 「鏡子」動作的概念	第四節 相互平衡及順時針的概念
<p>老鼠作團身 (表情害怕) 貓作高水平/闊大造型 (表情兇惡)</p> <p>主題發展</p>				<p><u>5-6 (第3個8拍)「吱……」</u> (同步)</p> <p>i. B面對面而立，相距約2米。首4拍：A、B手撐腰同步以跑跳步作順時針移動到對面</p> <p>ii. 後4拍：原地踏步</p> <p><u>7-8 (第4個8拍)「是老鼠……吱吱吱」</u> (對比)</p> <p>1. A作一個方向指示的身體造型；</p> <p>2. B即作一個對比A造型方向的身體造型</p> <p><u>9-10 (第5個8拍)「可有法竇吱……」</u> (同步及鏡子動作)</p> <p>A、B面對面而立，相距約1米。A右B左足起A向右B向左同步作4拍滑步，4拍原地踏步</p> <p><u>11-12 (第6個8拍)「追走跳躲爬跌玩不完 (同步及「鏡子」動作)</u></p> <p>A左B右足起，A向左B向右同步作4拍滑步，4拍原地踏步</p> <p># 滑步期間，A主導律動動作、B作「鏡子」動作)</p>

課堂活動安排

課節 重點	第一節 掌握音樂節奏	第二節 同步及對比的概念	第三節 「鏡子」動作的概念	第四節 相互平衡及順時針的概念
<p>主題發展</p>				<p>* A、B 角色互換；B 主導、A 跟隨</p> <p>13-14 (第7個8拍)「花貓你……常出現」 (相互平衡)</p> <p>1-4 拍： 1. A、B 上前行數步至適當的距離 5-8 拍： 2. 兩人同步做相互平衡穩定造型</p> <p>15-16 (第8個8拍)「至算吧……我真累了」(同步)</p> <p>1. 1-4 拍： A、B 手挽手作準備 2. 5-8 拍： 兩人同步以跑跳步作順時針轉圈至對方位置</p> <p>17-18 (第9個8拍)「至算吧……我真累了」(同步)</p> <p>1. 1-4 拍： 兩人同步以跑跳步作順時針轉圈至自己原先位置 2. 5-8 拍： A、B 互相擊掌 教師以口令幫助學生掌握連串動作 (口令見後)</p>

課堂活動安排

課節 重點	第一節 掌握音樂節奏	第二節 同步及對比的概念	第三節 「鏡子」動作的概念	第四節 相互平衡及順時針的概念
<p>老鼠偷食物</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 二人一組，前後站立相距約一米。A為小老鼠，B為大花貓。小老鼠與大花貓置身於廚房(場地)裏，場地擺放大量甜甜圈、香腸(膠環、色帶) 2. A扮演小老鼠，B扮演大花貓， 跟隨音樂律動： <ol style="list-style-type: none"> i. 第1個8拍「吱……」 模仿角色移動(步行) ii. 第2個8拍「是老鼠都怕大貓長夜心驚跳」 老鼠趕快偷場中食物； 貓作高水平/闊大造型(表情兇惡) iii. 第3個8拍「吱……」 模仿角色移動(步行) iv. 第4個8拍「是老鼠都怕大貓，吱吱吱」 老鼠趕快偷場中食物； 貓作高水平/闊大造型(表情兇惡) v. 第5個8拍「可有法寶應付，吱……」 模仿角色移動(步行) 	<p>雙人律動連串動作組合 著學生配合《小老鼠與大花貓》音樂作雙人律動 共4個8拍</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 1-2(第1個8拍)「吱……」 (同步) A、B面對面而立，相距約2米。 i. 首4拍：A、B手撐腰同步以跑跳步作順時針移動到對面； ii. 後4拍：原地踏步 2. 3-4(第2個8拍)「是老鼠……心驚跳」(水平對比) A作高/中水平的身體造型(惡霸樣)； B作明顯低水平的的身體造型(害怕樣) 3. 5-6(第3個8拍)「吱……」 (同步) A、B面對面而立，相距約二米。首4拍，A、B手撐腰同步以跑跳步作順時針移動到對面，後4拍原地踏步 	<p>配合音樂作雙人律動動作</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 學生二人一組(-A-B，相距約1米面對面而立 2. 著學生配合《小老鼠與大花貓》的音樂作雙人律動 共6個8拍 <p>第1-4個8拍動作要點見第二節9-10(第5個8拍)「可有法寶，吱……」</p> <p>(同步及鏡子動作) A、B面對面而立，相距約1米。A右B左足起A向右B向左同步作4拍滑步，4拍原地踏步(滑步期間，A主導律動動作、B作「鏡子」動作)</p> <p>11-12(第6個8拍)「追走跳躲爬跌玩不完」</p> <p>(同步及鏡面動作) A左B右足起，A向左B向右同步作4拍滑步，4拍原地踏步(滑步期間，A主導律動動作、B作「鏡子」動作)</p>	<p>雙人律動連串動作組合</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 學生二人一組(-A-B)相距約1米面對面而立 2. 著全班學生排成6行 3. 給予學生時間創作及討論動作 4. 著學生配合《小老鼠與大花貓》的音樂作雙人律動 5. 增加挑戰性 <ol style="list-style-type: none"> i. 由播放伴唱版音樂改為純音樂版音樂 ii. 交換同伴 如學生學習進度良好及時間允許，可安排學生交換同伴 <p>教師以口令幫助學生掌握連串動作：</p> <p>走二三四原地踏步 (「手部動作、身體形態」創作)</p> <p>水平對比五六返來 (「二人對比的身體造型」創作)</p> <p>走二三四原地踏步 (「手部動作、身體形態」創作)</p>	

課堂活動安排

課節 重點	第一節 掌握音樂節奏	第二節 同步及對比的概念	第三節 「鏡子」動作的概念	第四節 相互平衡及順時針的概念
<p>vi. 第6個8拍「走走跳躲爬 跌玩不完 老鼠趕快偷場中食物 貓作高水平/關大造型 (表情兇惡) 當學生掌握第1至6個8拍動作，可加入：</p> <p>1. 第7個8拍「花貓你真狡猾 老是常出現」 老鼠轉身，指責花貓； 貓原地作慚悔/求饒狀</p> <p>2. 第8至9個8拍「至算吧停吧 朋友我真累了」 二人對拍手/開心轉圈</p> <p>3. 完成後，數數老鼠所得的食物</p> <p>4. 二人交換角色</p> <p>5. 最終看誰食物最多</p>	<p>4. 7-8 (第4個8拍)「是老鼠……吱吱吱」(對比) A作一個方向指示的身體造型；B即作一個對比A造型方向的身體造型 * A、B角色互換；B作主導、A跟隨 * 教師給予適當的時間讓學生二人 討論動作 教師以口令幫助學生掌握連串動作： 走二三四(4拍)原地踏步(4拍) 水平對比(4拍)五六返來(4拍) 走二三四(4拍)原地踏步(4拍) 對比三四(4拍)五六返來(4拍)</p>	<p>教師以口令幫助學生掌握連串動作： 走二三四原地踏步 水平對比五六返來 走二三四原地踏步 對比三四五六返來 鏡面三四原地踏步 返番轉頭原地踏步</p>	<p>對比三四五六返來 (「手部動作、身體形態」創作) 鏡面三四原地踏步 (「身體形態、移動技能」創作) 返番轉頭原地踏步 (「身體形態、移動技能」創作) 行前合體相互平衡 (「雙人身體造型」創作) 預備挽手轉圈七八 轉圈三四互相擊掌 * 1. 教師給予適當的時間讓學生二人討論動作 2. 互相欣賞</p>	
<p>整理活動</p>	<p>提問及總結要點 「律動」中，甚麼是最重要的？ (動作配合音樂節奏)</p>	<p>1. 舒緩活動 2. 提問及總結要點 i. 甚麼是「同步」？ (同時進行相同的動作) ii. 如何區分高、中、低水平？ (要點見前) iii. 甚麼是「對比」？ (明顯的方向、水平不同)</p>	<p>1. 舒緩活動 2. 提問及總結要點 甚麼是「鏡子」動作？</p>	<p>1. 舒緩活動 2. 提問及總結要點 i. 甚麼是「相互平衡造型」？ (要點見前) ii. 在「雙人律動」中，什麼是最重要的？(兩人的動作配合音樂節奏) iii. 怎麼可以加強與同伴的默契創作？(認真討論)</p>