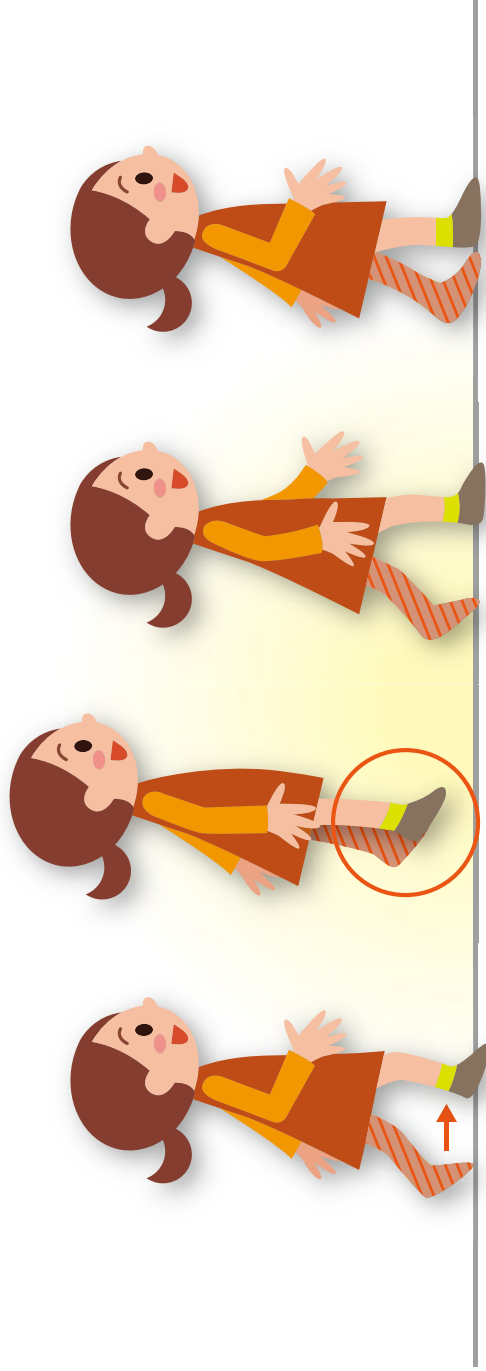


## 示例二：跑馬步

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：	一年級	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：	移動技能——跑馬步		
學生已有知識：	<p>學生已</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學習有關身體形態、水平及支點平衡等動作概念，並曾創作不同身體形態的造型</li> <li>2. 有互評的經驗</li> </ol>		
單元目標：	<p><b>體育技能</b></p> <p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 掌握跑馬步的動作技巧</li> <li>2. 創作不同水平或身體形態的身體造型</li> <li>3. 配合4/4韻律（《我有10個好朋友》），展示跑馬步及不同的身體形態</li> <li>4. 配合4/4韻律及移動路線，串連跑馬步及不同形態的身體造型，建構動作句子</li> </ol>		
	<p><b>健康及體適能</b></p> <p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 透過身體的不同型態及造型，加強柔軟度</li> <li>2. 透過移動活動，增加活動量</li> </ol>		
	<p><b>運動相關的價值觀和態度</b></p> <p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 培養對律動的興趣，並積極投入課堂、認真學習</li> <li>2. 主動幫助同學學習，互相改善</li> <li>3. 培養欣賞及多讚賞別人的態度</li> <li>4. 透過小組協作活動，培養尊重他人的態度</li> </ol>		
	<p><b>安全知識及實踐</b></p> <p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 懂得空間的運用，避免碰撞</li> <li>2. 明白身體各部分的活動能力和限制</li> </ol>		

## 示例二：跑馬步

單元目標：	活動知識	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識和說出跑馬步的動作要點</li> <li>2. 認識和說出連串動作組合的要點及詞彙</li> <li>3. 認識個人、一般空間及不同方向的區別</li> </ol>
：	審美能力	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 懂得欣賞同學的身體形態及造型</li> <li>2. 通過觀察和評價，提升學生對優美事物的敏銳感覺</li> </ol>
：	動作概念	<p>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</p> <p>空間 (方向) — 前/後、左/右、逆時針；動力 (時間) — 快/慢；</p> <p>關係 (組織) — 個人/雙人小組；關係 (行動) — 帶領/跟隨</p>



## 課堂目標及評估安排

課節 重點	第一節 掌握跑馬步動作、 認識不同的身體形態	第二節 認識「帶領」、「跟隨」、 初步認識連串動作句子	第三節 認識「帶領」、「跟隨」及逆時針 方向、跑馬步連串動作句子創作	第四節 同儕互評
<b>體育技能</b>	<p><b>學生能</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 掌握跑馬步的動作技巧</li> <li>2. 變化身體的形態，自行建構及創作不同造型</li> </ol>	<p><b>學生能</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 掌握跑馬步的動作技巧</li> <li>2. 以跑馬步作不同路線及方向的移動</li> <li>3. 於雙人活動中展示帶領及跟隨</li> <li>4. 串連跑馬步及不同形態的身體造型，建構動作句子</li> </ol>	<p><b>學生能</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 配合4/4韻律，展示跑馬步及變化身體形態，創作不同的身體造型</li> <li>2. 運用用具，並配合4/4韻律，設計不同的移動路線，並串連跑馬步及不同身體形態，建構動作句子</li> </ol>	<p><b>學生能</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 配合4/4韻律，展示跑馬步及變化身體形態，串連動作句子</li> <li>2. 掌握同儕互評的技巧</li> </ol>
<b>活動知識</b>	<p><b>學生能</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 說出跑馬步的動作要點：               <ol style="list-style-type: none"> <li>i. 步法正確 (前腳踏出，後腳跟上)</li> <li>ii. 有騰空</li> <li>iii. 沒有停頓</li> <li>iv. 動作流暢</li> </ol> </li> <li>2. 認識身體形態(闊大/窄長/扭體)及水平 (高/中/低) 的動作概念及詞彙</li> </ol>	<p><b>學生能</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 說出跑馬步的動作要點 (要點見前)</li> <li>2. 認識「跟隨」的動作概念及詞彙</li> <li>3. 認識個人及一般空間、順逆時針方向的概念</li> </ol>	<p><b>學生能</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 說出連串動作組合的要點：               <ol style="list-style-type: none"> <li>i. 有明顯的起始及結束造型</li> <li>ii. 以跑馬步作移動</li> <li>iii. 展示不同身體形態或水平的造型</li> <li>iv. 展示不同的移動路線</li> <li>v. 連接暢順</li> </ol> </li> <li>2. 說出「跟隨」的動作概念詞彙</li> </ol>	<p><b>學生能</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識並指出評估準則</li> <li>2. 說出同儕互評時應注意的事項</li> </ol>
<b>* 價值觀和態度</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 尊重他人</li> <li>• 關愛</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 尊重他人</li> <li>• 關愛</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 堅毅</li> <li>• 責任感</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 尊重他人</li> <li>• 承擔精神</li> </ul>

## 課堂目標及評估安排

課節 重點	第一節 掌握跑馬步動作、 認識不同的身體形態	第二節 認識「帶領」、「跟隨」、 初步認識連串動作句子	第三節 認識「帶領」、「跟隨」及逆時針 方向、跑馬步連串動作句子創作	第四節 同儕互評
# 共通能力	<ul style="list-style-type: none"> <li>溝通能力</li> <li>協作能力</li> <li>創造力</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>溝通能力</li> <li>協作能力</li> <li>明辨性思考能力</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>溝通能力</li> <li>協作能力</li> <li>明辨性思考能力</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>溝通能力</li> <li>協作能力</li> <li>明辨性思考能力</li> </ul>
評估方法	<ul style="list-style-type: none"> <li>課堂觀察</li> <li>提問</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>課堂觀察</li> <li>提問</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>課堂觀察</li> <li>提問</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>課堂觀察</li> <li>提問</li> <li>同儕互評</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 掌握跑馬步動作、 認識不同的身體形態	第二節 認識「帶領」、「跟隨」、 初步認識連串動作句子	第三節 認識「帶領」、「跟隨」及逆時針 方向、跑馬步連串動作句子創作	第四節 同儕互評
<p><b>老師話</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>自由於空間跑動，聞指令停步，並按教師的指令創作不同的形態的身體造型               <ol style="list-style-type: none"> <li>支點指令</li> <li>水平指令</li> </ol> </li> <li>教師可以按學生能力舉出1至5個支點數字以增加難度</li> <li>教師可選出表現較佳的學生作示範，讓同學作模仿，互相鼓勵</li> </ol> <p><b>備註：</b> 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，發展其創造力</p>	<p><b>你跟我做</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>兩人一組，A、B前後相距約一米。A作帶領者，B作跟隨者</li> <li>教師播放音樂，A以跑馬步前進，B則在作跟隨B的移動方式及動作（教師可提示學生可以以直線或曲線移動）</li> <li>當音樂停止，A須即時創作一個身體造型，B跟隨A作造型</li> <li>教師在地上放置標誌點，鼓勵學生多繞標誌點。每經過一個標誌點可獲得一分。（提醒學生可轉左、轉右，改變前後腳）</li> <li>加深難度： 教師在場內擺放呼拉圈，學生經過呼拉圈時需要圍著呼拉圈走一圈。（教師示範何為「走一圈」）</li> </ol>	<p><b>熱門小馬</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>教師播放音樂，著學生數拍子</li> <li>學生站在起點。教師播放音樂，學生以「四個跑馬步，四拍子定點身體造型」方式前進 *提示學生需於四拍跑馬步抵達另一點</li> <li>教師可因應學生的表現調節音樂長度</li> <li>教師可加因應學生的能力，安排一些學生扮演「獵人」，使學生大步前進</li> </ol>	<p><b>跑馬比快</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>場內擺放著不同顏色的標誌筒。教師播放音樂，學生在場內空間以跑馬步自由移動，過程中，學生需要繞過標誌筒</li> <li>當音樂停止，學生需立即找一個標誌筒，並創作一個身體造型</li> <li>教師可按學生能力加深難度， 例如：           <ol style="list-style-type: none"> <li>只可找指定顏色的標誌筒</li> <li>減少場內標誌筒的數目</li> </ol>           成功找到標誌筒及創作造型的為勝         </li> </ol>	

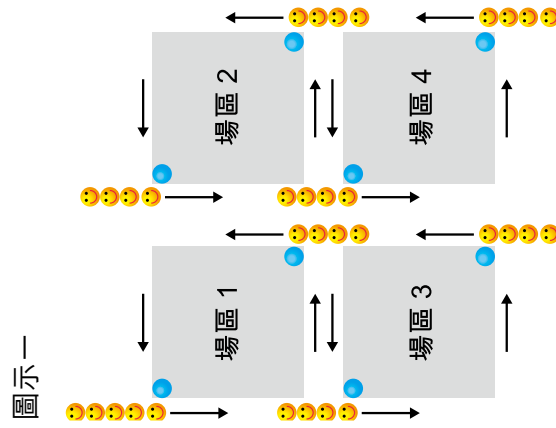
# 課堂活動安排

<p>課節重點</p>	<p>第一節</p> <p>掌握跑馬步動作、認識不同的身體形態</p>	<p>第二節</p> <p>認識「帶領」、「跟隨」、初步認識連串動作句子</p>	<p>第三節</p> <p>認識「帶領」、「跟隨」及逆時針方向、跑馬步連串動作句子創作</p>	<p>第四節</p> <p>同儕互評</p>
<p><b>主題發展</b></p> <p>跑馬步技巧練習</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>著學生在場內找空位</li> <li>教師示範動作及講述動作要點               <ol style="list-style-type: none"> <li>步法正確 (前腳踏出，後腳跟上)</li> <li>有騰空</li> <li>沒有停頓</li> <li>動作流暢</li> </ol> </li> <li>學生二人一組，對場區作半場練習</li> <li>練習期間，教師挑選一些學生作示範，並提問全班示範者動作之優劣處，讓學生反思自己的動作，並加深對動作要點的認識</li> </ol> <p>協作形式練習跑馬步</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>兩人一組，以跑馬步作直線移動約15米 (於起點作開始，於15米距離外設終點)</li> <li>二人以猜拳方式，勝者以跑馬步前進三步。另一人作小老師，評價和糾正同伴的動作，並提示其動作要點。先到終點者可得一分</li> </ol>	<p><b>你跟我做加強版</b></p> <p>連串動作 (跑馬步 + 造型 + 不同路線)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>二人一組，每組獲分發兩個標誌點及一個呼拉圈</li> <li>學生需要按上一個活動的句子。(即經過標誌點需繞過，經過呼拉圈需沿著走一圈。同學以身體造型動作開始及總結動作</li> <li>A創作路線，完成創作後A先做一次；B留心觀察，然後模仿A</li> <li>及後，B可改變用具位置，重新創作路線。B先做一次，A留心觀察，然後模仿B</li> </ol>	<p><b>並駕齊駒</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>學生二人一組</li> <li>場內的地上放置大量標誌點，小組二人同站在其中一個膠點旁邊</li> <li>當音樂播放，小組二人需配合音樂節奏，同步配合音樂節奏以「四個跑馬步，四拍子定點身體造型」方式前進，二人合作創作一個身體造型(不同水平的造型)</li> <li>加深難度：           <ol style="list-style-type: none"> <li>教師會續漸減少標誌點數目，學生需調節每步的距離，令自己成功抵達標誌點</li> </ol> </li> </ol>	<p>學生互評 (配合韻律)</p> <p>老師解解互評內容及練習</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>教師再提醒評估要點：           <ol style="list-style-type: none"> <li>步法正確 (前腳踏出，後腳跟上)</li> <li>有騰空</li> <li>沒有停頓</li> <li>動作流暢</li> <li>配合音樂節奏</li> </ol> </li> <li>教師講解如何完成工作紙</li> <li>練習互評內容：           <ol style="list-style-type: none"> <li>學生分二人一組。教師分派每組4個標誌筒及兩粒骰 (一粒骰決定支點平衡的支點數目，另一粒骰決定高、中、低水平。)</li> <li>遊戲開始，每組學生需要自行運用4個標誌筒設計一條移動路線。以「四拍跑馬步及四拍身體造型」作為一個串連動作組合，向前移動。(學生可擲骰決定身體造型)</li> </ol> </li> </ol>	
<p><b>主題發展</b></p>				

## 課堂活動安排

課節 重點	第一節 掌握跑馬步動作、 認識不同的身體形態	第二節 認識「帶領」、「跟隨」、 初步認識連串動作句子	第三節 認識「帶領」、「跟隨」及逆時針 方向、跑馬步連串動作句子創作	第四節 同儕互評
<b>主題發展</b>				iii. 教師以提問引導學生反思，並著學生配合動作要點，指出同學值得讚賞及需改善之相處。 iv. 組員間互相欣賞、鼓勵
<b>應用活動</b>	<b>連串動作 (狐狸先生)</b> (跑馬步 + 造型) 1. 全班分為6組，每組選一人作狐狸先生/小姐(主持人) 2. 狐狸先生/小姐站於在終點處，其他組員在起點等待狐狸的指令作起步 3. 狐狸因就實際的距離向組員提出指令：可行的步數及支點平衡的造型(1至5支點) 例如：一點代表一步跑馬步加一個支點平衡的身體造型) 4. 最先到達終點的一位組員成為狐狸主持人 5. 過程中未能做到狐狸要求的學生，需要返回起點繼續	<b>跑馬專賣</b> <b>連串動作組合 (配合韻律)</b> 1. 四人一組，場區中央放置大量「寶物」，中央放置礙物 2. 學生需要跟隨音樂節拍，到場內取「寶物」，把寶物帶回自己的「基地」 3. 學生先在起點，創作一個身體造型作準備。當音樂開始，學生需要跟隨音樂節拍，以跑馬步自由移動至場內取「寶物」。當音樂停止，學生需立即創作一個身體造型 4. 於限時內，取得最多「寶物」者為勝	<b>一路同行</b> <b>背景：小馬兒到不同草原吃草</b> 1. 全班分為8組，四人一組 2. 整個場地分為四個場區，每個場區同時有兩組進行活動 3. 每個場區的其中兩個對角放置標誌點，圍成一個矩形(見圖示一) 4. 每組四人A、B、C、D排列成一行；同區域的兩組分別站於對角標誌點旁作準備 5. A為帶領者，B、C、D為跟隨者；小組以「帶領、跟隨」的形式，以跑馬步逆時針圍繞矩形移動 6. 當音樂播放，A帶領B、C、D，四人同步配合音樂節奏以「四拍跑馬步，四拍定點身體造型」方式前進	<b>同儕互評</b> 1. 著一些學生示範，並一同評分；教師以提問引導學生反思，並著學生根據動作要點，指出示範者(同學)值得讚賞及需改善之處 2. 兩人一組進行互評

## 課堂活動安排

課節 重點	第一節 掌握跑馬步動作、 認識不同的身體形態	第二節 認識「帶領」、「跟隨」、 初步認識連串動作句子	第三節 認識「帶領」、「跟隨」及逆時針 方向、跑馬步連串動作句子創作	第四節 同儕互評
<p>應用活動</p>			<p>7. 當A、B、C做身體造型的同時，D則以跑馬步從隊後(隊員的右邊)移動至小隊最前，預備作帶領者，如此類推，四人輪流作帶領者</p> <p>8. 加深難度： 學生可自行設計路線，在正方形內前進，到不同的草原吃草</p>	 <p>圖示一</p>



## 課堂活動安排

課節 重點	第一節 掌握跑馬步動作、 認識不同的身體形態	第二節 認識「帶領」、「跟隨」、 初步認識連串動作句子	第三節 認識「帶領」、「跟隨」及逆時針 方向、跑馬步連串動作句子創作	第四節 同儕互評
<b>整理活動</b>	1. 播放音樂，著學生在場內空間自由移動 2. 帶領學生伸展（重於下肢伸展） 3. 提問及總結要點跑馬步有什麼動作要點？（要點見前）	1. 播放音樂，著學生在場內空間自由移動 2. 帶領學生伸展（重於下肢伸展） 3. 提問及總結要點 i. 跑馬步有什麼動作要點？ ii. 怎樣可以取得寶物？學生答：騰空、用手帶動、踏大步）	1. 播放音樂，著學生在場內空間自由移動 2. 帶領學生伸展（重於下肢伸展） 3. 提問及總結要點 i. 跑馬步有什麼動作要點？ ii. 可以給我以手指示逆時針方向嗎？ iii. 著學生示範，講解何謂帶領者和跟隨者	1. 播放音樂，著學生在場內空間自由移動 2. 著學生伸展（重於下肢伸展） 3. 回饋學生互評情況



(學生互評表)

# 移動技能 — 跑馬步

學生姓名：\_\_\_\_\_ ( \_\_\_\_\_ ) 班別：\_\_\_\_\_ 日期：\_\_\_\_\_

評估人員：\_\_\_\_\_

做法：學生能配合韻律串連跑馬步及不同形態的身體造型，建構動作句子



達到



未能達到



1. 身體造型優美		
2. 跑馬步步法正確 (前腳踏出，後腳跟上)		
3. 有騰空		
4. 動作流暢		
5. 認真學習，並有鼓勵及提示同學動作要點		