

示例五：直身滾

參與學校名稱：	順德聯誼總會何日東小學	
班別：	一年級	全班人數：33人
單元共需教節：	5	每教節時間：35分鐘
單元主題：	平衡穩定技能——直身滾	
學生已有知識：	學生已 1. 學習有關不同的身體形態及水平等動作概念，並能做出不同的身體形態及支點造型 2. 有互評的經驗	
單元目標：	體育技能	學生能 1. 掌握直身滾的動作技巧 2. 以不同水平(高、中、低)的身體形態、直身滾及配合豆袋的支點造型作連串，自行建構動作句子
	健康及體適能	學生能透過身體的不同形態及造型，加強柔軟度
	運動相關的價值觀和態度	學生能 1. 鼓勵及提示同學的動作要點 2. 多欣賞及讚賞同伴 3. 透過練習及活動，培養尊重他人的態度 4. 積極參與課堂活動 5. 透過搬運用具，培養合作精神
	安全知識及實踐	學生明白安全搬運用具的方法和重要性
	活動知識	學生能 1. 認識直身滾的動作要點及詞彙 2. 認識連串動作組合的要點及詞彙
	審美能力	學生能以直身滾的動作重點來評價自己及同學的表現

示例五：直身滾

動作概念

： 空間 (範圍) — 個人空間/一般空間；空間 (路線) — 直線/折線；空間 (方向) — 左/右

空間 (水平) — 高/中/低；動力 (時間) — 快/慢

關係 (組織) — 個人/雙人/小組；身體 (身體形態) — 闊大/窄長/團身/扭體



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
體育技能	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 掌握直身滾的動作技巧 2. 重溫身體形態，按指示做出不同的造型 3. 把高、中、低水平的形態造型與直身滾作串連，並按指示做出動作句子 	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 配合豆袋，鞏固直身滾的動作技巧 2. 配合豆袋，把直身滾和以身體不同部分作支點（一點至四點）的平衡穩定造型作串連，自行建構動作句子 	<p>學生能</p> <p>把直身滾的動作技巧及配合豆袋的支點平衡穩定造型作串連，自行建構動作句子</p>	<p>學生能</p> <p>以不同水平（高、中、低）的身體形態造型、直身滾及配合豆袋的支點平衡穩定造型作串連，自行建構動作句子</p>	<p>單元總評估</p> <p>教師評學生之直身滾連串動作組合</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 評估準則： <ol style="list-style-type: none"> i. 不同水平的身體形態造型： ii. 造型能保持最少3秒 2. 直身滾的動作要點： <ol style="list-style-type: none"> i. 準備時，身體仰躺於墊上，雙手垂直高舉於耳旁，雙腳合攏成鉛筆狀 ii. 滾動時，身體保持直體 iii. 滾動暢順，沒有跌撞 iv. 直線滾動 3. 配合豆袋的支點平衡穩定造型： <ol style="list-style-type: none"> i. 能創作不同的支點平衡穩定造型，並保持最少三秒 ii. 將豆袋擺放於身體任何一部分進行支點動作造型 iii. 豆袋沒有掉落地上 iv. 整套串連動作連接流暢
活動知識	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 認識直身滾的動作要點： <ol style="list-style-type: none"> i. 準備時，身體仰躺於墊上，雙手垂直高舉於耳旁，雙腳合攏成鉛筆狀 ii. 滾動時，身體保持直體 iii. 滾動暢順，沒有跌撞 iv. 直線滾動 2. 重溫四個身體形態（闊大、窄長、團身、扭體）及水平（高、中、低）的動作概念及詞彙 3. 認識串連動作必須連接暢順 	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 認識直身滾的動作要點（要點見前） 2. 配合豆袋，以直身滾作移動 3. 重溫支點（一點至四點）的動作概念及詞彙 4. 認識連串動作組合的動作要點：直身滾及支點造型串連暢順，沒有停頓 	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 認識直身滾的動作要點：（要點見前） 2. 認識連串動作組合的動作要點： <ol style="list-style-type: none"> i. 有明顯的起始及結束造型 ii. 以直身滾作移動 iii. 配合豆袋，展示以身體部分作支點（一點至四點）的平衡穩定造型 iv. 展示直線的移動路線 v. 直身滾及造型必須串連暢順，沒有停頓 	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 認識直身滾的動作要點（要點見前） 2. 認識連串動作組合的動作要點： <ol style="list-style-type: none"> i. 有明顯的起始及結束造型 ii. 展示不同水平（高、中、低）的身體形態造型 iii. 以直身滾作移動 iv. 配合豆袋，展示以身體部分作支點（一點至四點）的平衡穩定造型 v. 展示折線的移動路線 vi. 直身滾及造型必須串連暢順，沒有停頓 	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 認識直身滾的動作要點（要點見前） 2. 認識連串動作組合的動作要點： <ol style="list-style-type: none"> i. 有明顯的起始及結束造型 ii. 展示不同水平（高、中、低）的身體形態造型 iii. 以直身滾作移動 iv. 配合豆袋，展示以身體部分作支點（一點至四點）的平衡穩定造型 v. 展示折線的移動路線 vi. 直身滾及造型必須串連暢順，沒有停頓

課堂目標及評估安排

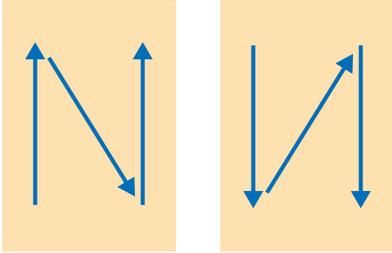
課節重點	第一節	第二節	第三節	第四節	第五節
					共通能力/態度 鼓勵及提示同學的動作要點 * 整套串連動作的開始及結束均須展示姿勢(高舉雙手站立)
* 價值觀和態度	<ul style="list-style-type: none"> • 尊重他人 • 關愛 	<ul style="list-style-type: none"> • 關愛 • 責任感 	<ul style="list-style-type: none"> • 責任感 • 尊重他人 	<ul style="list-style-type: none"> • 承擔精神 • 尊重他人 	<ul style="list-style-type: none"> • 堅毅 • 誠信 • 尊重他人
# 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 • 創造力 	<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 • 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 • 提問要點 	<ul style="list-style-type: none"> • 教師觀察 • 提問要點 	<ul style="list-style-type: none"> • 教師觀察 • 提問要點 • 學生互評 	<ul style="list-style-type: none"> • 教師觀察 • 提問要點 	<ul style="list-style-type: none"> • 教師評估 • 提問要點

* 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、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	第二節	第三節	第四節	第五節
引入活動	<p>數字組合</p> <p>1. 學生在操場的四周作自由跑，當教師作出指示叫出一個數字組合時，同學立刻按教師的數字組合要求組成小組，不能及時加入小組者作負論</p> <p>2. 當教師作出指示叫一個數字組合時，同學立刻按教師的數字組合要求組成小組後，並做出一個不同水平(高、中、低)的身體形態造型</p> <p>* 教師在過程中會按同學做出的不同水平(高、中、低)的造型，提問及重溫身體形態(闊大、窄長、團身、扭體)</p>	<p>學生自由於空間作跑步及滑步，聞號停步，並按要求做出以身體部位作支點(一點至四點)的平衡穩定造型(石像造型)</p> <p>* 教師在過程中會按學生做出的支點動作，提問及重溫支點的概念</p>	<p>在課堂裏：</p> <p>教師派發互評紙，講述互評須注意的事項</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 動作要點 2. 評估時的態度 <p>在操場上：</p> <p>學生自由於空間作跑步及跑跳步，聞號停步，並按要求做出不同水平(高、中、低)的身體形態或支點造型</p>	<p>傳電遊戲</p> <p>教師先派六人配上色帶作電，去電(追拍)其他人，凡被電觸及者，同學立刻做一個不同水平(高、中、低)的身體形態或支點造型，直至大部分同學被電擊為止</p> <p>* 所有同學進行傳電遊戲時，須按教師指示做出單足跳或雙足跳</p>	<p>你追我跑豆袋遊戲</p> <p>全班分成六組，教師先派每組一人手持豆袋，手持豆袋的學生追逐其他同學，若某同學被手持豆袋的同學捉到時，某同學須拿起被捉同學的豆袋，做出一個以豆袋配合的身體形態或支點造型，完成後並互換角色，變成捉人者</p>
主題發展	<p>直身滾技巧練習</p> <p>1. 全班分成六組，教師講述直身滾的動作要求及學生示範動作(先左轉、後右轉)</p>	<p>活動一：</p> <p>全班分成六組，複習直身滾(先轉左、後轉右)，提醒學生動作要點(要點見前)</p>	<p>活動一：</p> <p>學生按教師要求，利用豆袋擺放不同身體部分，如頭、腰、肚等，做出不同支點的平衡穩定造型</p>	<p>活動一：</p> <p>全班分成六組，重溫直身滾的動作技巧(要點見前)</p>	<p>連串動作重溫練習</p> <p>1. 練習以不同水平(高、中、低)的身體形態造型、直身滾及配合豆袋的支點平衡穩定造型作串連，自行建構動作句子</p> <p>2. 練習期間，教師提問學生動作要點</p>

重點	第一節	第二節	第三節	第四節	第五節
<p>主題發展</p>	<p>2. 直身滾動作要點</p> <ol style="list-style-type: none"> 準備時，身體仰躺於墊上，雙手垂直高舉於耳旁，雙腳合攏成鉛筆狀 滾動時，身體保持直體 滾動暢順，沒有跌撞 直線滾動 <p>練習期間，教師挑選一些學生作示範，並提問學生示範者動作之優點，讓全班同學加深對動作要點的認識及培養學生的審美能力</p>	<p>活動二：</p> <p>全班分成六組，學生將豆袋放至膝部，雙腳夾著豆袋練習直身滾</p> <p>* 此學以加強及提醒學生直身滾必須雙腳合攏</p>	<ol style="list-style-type: none"> 兩人一組，A同學做支點造型後，B同學協助A同學將豆袋擺放身體指定部位，並給予意見及指導，教師可提示及提問學生如何將豆袋擺放身體某部位作支點造型時，能展示出穩健的造型而豆袋沒有掉落地面上、選擇適當的支點造型及擺放正確位置等，讓學生進行思考創作(重覆練習，交換角色) 完成協作練習後，A同學便自行把豆袋放在身體某部位作支點造型，B同學並給予意見及指導(重覆練習，交換角色) <p>活動二：</p> <ol style="list-style-type: none"> 複習直身滾，提醒學生動作要點(要點見前) <p>* 學生可選擇不同的方向(左或右)進行滾動</p> <ol style="list-style-type: none"> 連串動作練習 <ol style="list-style-type: none"> 構思及練習把直身滾的動作技巧及配合豆袋的支點平衡穩定造型作串連，自行建構動作句子 練習期間，教師提問學生動作要點 	<p>活動二：</p> <p>教師講述及介紹以折線進行直身滾的動作要求及著學生示範動作</p> <ol style="list-style-type: none"> 提醒學生在進行滾動時如何選擇不同的方向(左或右)進行折線的兩側滾動 學生可自由選擇不同路線進行滾動 	

課節 重點	第一節	第二節	第三節	第四節	第五節
	<p>直身滾之連串動作 全班分成六組，做出不同水平(高、中、低)的平衡穩定造型，然後在墊上做直身滾(最少三個不同身體水平的造型)</p> <p>* 提醒學生在做動作前後要有開始及結束姿勢，以及整套連串動作必須連接暢順</p>	<p>直身滾之連串動作 六人一組，在墊上雙腳夾著豆袋做出直身滾後，然後立即做出以身體部分作支點(一點至四點)的平衡穩定造型(石像造型)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 學生可選擇不同的方向(左或右)進行滾動 2. 提醒學生在做動作前後要有開始及結束姿勢，以及整套連串動作必須連接暢順 3. 在過程中，教師會挑選一些學生作示範，提問他們動作要點，以鞏固所學及培養學生的審美能力 4. 為提升學生對美的欣賞，教師可提問學生如何把直身滾做得更美，可着他們做出腳尖蹦直的動作配合完成整個動作 	<p>學生互評 1. 着一些同學示範，並一同評估；教師以提問引導學生反思，並讓學生配合動作要點，指出學生值得讚賞的地方</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. 兩人一組互相評估直身滾的動作技巧 <p>* 此課堂學生只評估直身滾的動作技能，教師則觀察同學整套連串動作的流暢度及提醒學生豆袋的擺放是否正確</p> <p>評估準則： 1. 直身滾的動作要點：準備時，身體仰躺於墊上，雙手垂直高舉於耳旁，雙腳合攏成鉛筆狀 2. 滾動時，身體保持直體 3. 滾動暢順，沒有跌撞 4. 直線滾動</p> <p>共通能力/態度 鼓勵及提示同學的動作要點 * 提醒學生在做動作前後要有開始及結束姿勢，以及整套連串動作必須連接暢順</p>	<p>以折線的路線進行連串動作練習 全班分成六組，開始時在墊上做出不同水平(高、中、低)的身體形態造型後，並以折線進行直身滾，最後把豆袋放在不同的身體部位，做出不同支點的平衡穩定造型</p> <ul style="list-style-type: none"> • 強調學生如何選擇不同的方向(左或右)進行折線的直身滾動作 • 提醒學生在做動作前後要有開始及結束姿勢 • 整套連串動作必須連接暢順，動作之間可停頓多於兩秒 <p>評估準則：</p>	<p>評估準則： 不同水平的身體形態或支點造型： 能創作不同身體形態或支點造型，並保持最少三秒 直身滾的動作要點： i. 準備時，身體仰躺於墊上，雙手垂直高舉於耳旁，雙腳合攏成鉛筆狀 ii. 滾動時，身體保持直體 iii. 滾動暢順，沒有跌撞 iv. 直線滾動</p> <p>配合豆袋的支點平衡穩定造型： i. 能創作不同的支點平衡穩定造型，並保持最少三秒 ii. 將豆袋擺放於身體任何一部分進行支點動作造型 iii. 豆袋沒有掉落地上 iv. 整套串連動作的開始及結束均須展示姿勢(高舉雙手站立)</p>

課堂活動安排

重點	第一節	第二節	第三節	第四節	第五節
整理活動	<ol style="list-style-type: none"> 舒緩活動 提問及總結要點 	<ol style="list-style-type: none"> 舒緩活動 提問及總結要點 	<ol style="list-style-type: none"> 舒緩活動 互評總論 提問及總結要點 	<ol style="list-style-type: none"> 舒緩活動 提問及總結要點 	<ol style="list-style-type: none"> 舒緩活動 提問及總結要點

(單元評估表)

平衡穩定技能 (直身滾)

姓名：_____ 班別：_____

日期：_____

評估項目	評估準則*		
	做得非常好	做得好	繼續努力
開始姿勢 (高舉雙手站立)			
不同水平的身體造型	做得非常好	做得好	繼續努力
造型能保持最少3秒			
平衡穩定技能 (直身滾)	做得非常好	做得好	繼續努力
1. 準備時，身體仰躺於墊上，雙手垂直高舉於耳旁，雙腳合攏成鉛筆狀			
2. 滾動時，身體保持直體			
3. 滾動暢順，沒有跌撞			
4. 直線滾動			
配合豆袋的支點平衡穩定造型	做得非常好	做得好	繼續努力
1. 能創作不同的支點平衡穩定造型，並保持最少3秒			
2. 將豆袋擺放於身體任何一部分進行支點動作造型			
3. 豆袋沒有掉落地上			
	做得非常好	做得好	繼續努力
結束姿勢 (高舉雙手站立)			
	做得非常好	做得好	繼續努力
整套串連動作連接流暢			
共通能力/態度	做得非常好	做得好	繼續努力
鼓勵及提示同學的動作要點			

* 請圈出適用者



(學生評估表)
平衡穩定技能 (直身滾)

(被評者) 姓名： _____ 自己 班別： _____

(評估者) 姓名： _____ 同學 日期： _____

評估項目	評估準則*		
平衡穩定技能 (直身滾)	做得非常好	做得好	繼續努力
1. 準備時，身體仰躺於墊上，雙手垂直高舉於耳旁，雙腳合攏成鉛筆狀			
2. 滾動時，身體保持直體			
3. 滾動暢順，沒有跌撞			
4. 直線滾動			
共通能力/態度	做得非常好	做得好	繼續努力
1. 鼓勵及提示同學的動作要點			

* 請圈出適用者

