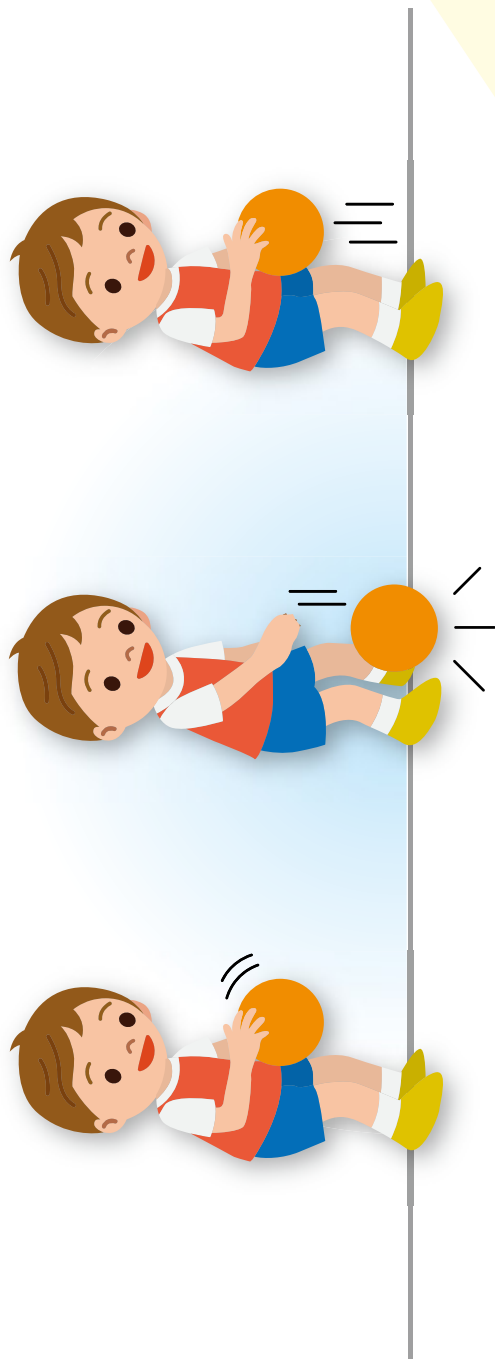


示例七：單手拍球

參與學校名稱：	基督教宣道會宣基小學		
班別：	一年級	全班人數：	26人
單元共需教節：	3	每教節時間：	70分鐘
單元主題：	操控用具技能——單手拍球		
學生已有知識：	學生已 1. 學習雙手及單手滾球、雙手接滾地來球 2. 有跑壘遊戲的概念		
單元目標：	體育技能	學生能 1. 原地以單手拍球，使球回彈至腰間，並以雙手接回 2. 原地單手拍不同大小的球 3. 原地連續以單手（慣用手、非慣用手）拍球 4. 原地左右手交換拍球	
	健康及體適能	學生能通過來回拾球的跑動強化學生的心肺耐力	
	運動相關的價值觀和態度	學生能 1. 在活動中接受自己和同伴的失誤，樂於嘗試 2. 對同伴的動作表示欣賞或有善意回應 3. 進行比賽時，學習互相合作，不論勝負，仍全力完成比賽	
	安全知識及實踐	學生能注意個人空間及一般空間，避免碰撞	
	審美能力	學生能欣賞學生於活動中所做出的動作	

示例七：單手拍球

動作概念	活動知識	學生能 1. 認識單手原地拍球要點及詞彙： i. 雙膝微屈 ii. 手指自然分開 iii. 有「按壓」動作 (手肘屈曲配合球的升降) iv. 球回彈至腰間高度 2. 描述拍球時手部動作的方向及力量使用 3. 認識接力比賽及跑壘遊戲的概念及玩法
	審美能力	學生能欣賞流暢之拍球動作
：	空間 (範圍)	一個人空間/一般空間；空間 (方向) — 左/右、上/下
	身體 (身體部分)	慣用手/非慣用手；動力 (力量) — 強/弱
	關係 (組織)	一個人/雙人/小組；關係 (行動) — 遠/近



課堂目標及評估安排

重點	第一節	第二節	第三節	備註
體育技能	學生能 1. 掌握原地以單手拍球，使球回彈至腰間，並以雙手接回 2. 原地單手 (慣用手) 連續拍球	學生能 1. 原地單手 (慣用手) 連續拍球 2. 原地以單手 (慣用手) 拍不同大小的球	學生能 1. 原地左右手連續拍球 2. 在遊戲中運用原地左右手連續拍球 (慣用手及非慣用手) 的動作技巧	單元總評估 教師評估學生之拍球技巧 評估準則： 單手原地拍球動作要點： • 雙膝微屈 • 手指自然分開 • 有「按壓」動作 (手肘屈曲配合球的升降) • 球回彈至腰間高度
活動知識	學生能 1. 認識單手原地拍球的要點及詞彙： i. 雙膝微屈 ii. 手指自然分開 iii. 有「按壓」動作 (手肘屈曲配合球的升降) iv. 球回彈至腰間高度 2. 掌握接球比賽的概念	學生能 1. 重溫單手原地拍球的要點及詞彙 (要點見前) 2. 描述拍球時手部動作力量的使用	學生能 1. 重溫單手原地拍球的要點及詞彙 (要點見前) 2. 認識跑壘遊戲的玩法	
* 價值觀和態度	• 尊重他人 • 關愛 • 堅毅	• 承擔精神 • 堅毅 • 尊重他人	• 誠信 • 責任感 • 尊重他人	
# 共通能力	• 協作能力 • 溝通能力	• 明辨性思考能力 • 溝通能力 • 協作能力	• 協作能力 • 溝通能力	
評估方法	• 教師觀察 • 提問 • 學生口頭互評	• 教師觀察 • 提問 • 學生自評 (家中完成) • 學生互評	• 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、創造力、數學能力、自學能力

課堂活動安排

重點	第一節 (70分鐘)	第二節 (70分鐘)	第三節 (70分鐘)
引入活動	1. 紅綠燈遊戲 教師手拿紅綠兩色帶各1條。遊戲開始時，教師舉起紅色帶，學生原地做出一個身體造型動作。教師舉起綠色帶時，學生自由跑動。(可用不同的移動) 2. 持球伸展：持球繞身 i. 將球在腰部繞圈 ii. 盤膝而坐，圍著自己在地面上繞圈，將身體盡量伸展	於課室內： 1. 重溫單手拍球動作要點 2. 派發評估表 3. 兩人一組，互相填寫互評表的同伴姓名 4. 自評部分在家中自行完成 5. 集隊往操場 於操場上： 1. 黏紅豆 教師先選出4個追捕者，其他學生逃避追捕時，可2人一組，用身體其中一部黏著，不過只可以維持3秒，便需要分開。如追捕者捉住某同學，便交換身份 2. 持球伸展：二人一組，背向而立(二人站立要有距離)；一人雙手持球伸展傳給同伴(向左右上下四個方向)	1. 魔術師 教師先選出4個學生作魔術師，如魔術師觸摸某同學，此同學便變成石頭，不能再走動。其他能走動的同學可觸摸被變成石頭的同學，這些同學便重獲自由 2. 持球伸展：二人一組，背向而立(二人站立要有距離)；一人雙手持球伸展傳給同伴(向左右上下四個方向)
主題發展	活動一：原地以不同的方法單手拍球，使球回彈至腰間，並以雙手接回 1. 著學生嘗試用不同的方法拍球(預設學生慣用手是右手) 2. 提問學生下列哪一種方式較容易拍球？ i. 右腳前左腳後(球會常觸及腳部) ii. 左腳前右腳後 3. 答案：利用正確左腳前右腳後的拍球動作，練習原地單手拍球，使球回彈至腰間，並以雙手接回 4. 照顧學習者多樣性：(如果有些能力高的學生已能夠連續拍球，不用接回，可讓他繼續拍球)	活動一：複習單手原地拍球 1. 複習原地單手拍球，提醒學生動作要點 2. A先以單手原地拍球，B作小老師觀察同伴的動作，並提示其動作要點。完成後互換角色 3. 練習期間，教師提問學生單手原地拍球的動作要點，並找學生示範及與學生討論	活動一：原地單手(非慣用手)連續拍球 1. 著學生運用非慣用手拍球(預設學生非慣用手是左手)(每人一球) 2. 拍球時留意動作要點(要跟慣用手一樣) 提示學生：右腳前左腳後

課堂活動安排

課節重點	第一節 (70分鐘)	第二節 (70分鐘)	第三節 (70分鐘)
主題發展	活動二：球回彈至不同高度的單手拍球 - 著學生嘗試在不同的回彈高度拍球 低→高→中 (腰間高度) - 提問學生哪一個高度較容易拍球？(指出腰間高度最為合適) - 利用正確的拍球動作，練習原地單手拍球 活動三：單手連續拍球 - 利用剛才所學的正确拍球動作連續拍球 (左腳前右腳後，球回彈至腰間高度) - 兩人一組 (一A一B)，A先做拍球動作，B作小老師觀察同伴的動作，並提示其動作要點，並分三級展示其動作表現 (做得非常好、做得好、繼續努力) 完成後互換角色。(口頭互評) - 在練習過程中，提示學生拍球時還要注意以下要點： - 雙膝微屈 - 手指自然分開 「按壓」動作 (手肘屈曲配合球的升降) - 連續拍球鬥多	活動二：互評 (單手原地拍球) - 兩人一組 (一A一B) - A先做動作，B為A評估，然後一同填寫評估表，接著交換角色 - 提醒學生須互相鼓勵，並協助有困難的同學 活動三：拍不同大小的球 - 著學生嘗試拍三種不同大小的球：籃球、排球、手球 (原先用的球) - 提問學生拍不同的球，有什麼不同的感覺？(使用不同的力量)	活動二：拍球變變變 - 學生先用非慣用手拍球，聞號令，便用慣用手拍球 (每人一球) - 聞號令，又再轉手拍球 - 練習期間，教師提示學生單手原地拍球的動作要點，並找學生示範。(腳可平排而立) 活動三：左右手拍球鬥多大比拼 - 學生自行練習左右手連續拍球 (一下右手一下左手) - 兩人一組 (一A一B)，相對站立，相距約五米。A立定用左右手連續拍球，並自行大聲說出次數。B跑向A，繞過A後返回起點，共走四次，當B走回原處時，看A能拍球多少次。然後A將球滾給B - 交換角色，看誰拍球下次多者便勝出
應用活動	活動一：二龍爭珠 兩人一組 (一A一B)，AB相距約四米，在二人中間放3個豆袋，他們一起拍球，看誰能先完成原地拍球10下，便走到中間取豆袋，看誰奪得較多豆袋 註：如果有些組別已能運用正確方法拍球，教師可額外加豆袋給他們	活動一：過關比賽 全班分為六組，每組同學成直線排列，輪流接力，在每組前面放三個小呼拉圈，每個圈內放入不同的球，分別是籃球、排球及手球	活動一：二龍爭珠 兩人一組 (一A一B)，AB相距約四米，在二人中間放3個豆袋，他們一起用左右手拍球10次/20次，看誰能先完成拍球，便走向中間取豆袋，看誰奪得較多豆袋

課堂活動安排

課節重點	第一節 (70分鐘)	第二節 (70分鐘)	第三節 (70分鐘)
應用活動	活動二：原地單手拍球接力賽 1. 全班分為六組，每組同學成直線排列，輪流接力，每人輪流走到對面終點，原地單手拍球5下。完成後，同學持球跑回起點，把球交給下一位同學，並站在隊伍最後 2. 如學生能力高，可以在終點放呼拉圈，人站在呼拉圈外面，但必須在呼拉圈內拍球 註：學生為了以最快時間完成以上活動，會忽視拍球要點，所以教師要不時提醒學生，並留意最快組別是否運用正確方法拍球。教師可有權取消最快完成組別的資格，動作正確的組別反為勝	2. 第一個同學走到第一個圈拍球10下，便立刻走到下一個圈拍球10下。當第一個同學離開第一個圈時，第二個同學便可以走到第一個圈拍球 3. 如此類推，看哪一組最快完成 註：學生為了以最快時間完成以上活動，會忽視拍球要點，所以教師要不時提醒學生，並留意最快組別是否運用正確方法拍球。教師可有權取消最快完成組別的資格，動作正確的組別反為勝	活動二：跑壘遊戲 1. 五人一組，ABCD成正方形（擺放飛碟）。每邊相隔約2米/5步距離。E站在A後面 2. A先用左右手原地拍球10下，然後逆時針將球滾給B，B同樣左右手拍球10下，然後滾球給C，C同樣左右手拍球10下，再滾球給D左右手拍球10下，最後將球滾給A 3. A開始拍球時E起跑，如E能在球滾回A前圍繞ABCD跑兩個圈返回原位，便為勝 4. 大家輪流作跑圈者，看誰勝出次數最多
整理活動	1. 舒緩活動 2. 提問及總結要點	1. 舒緩活動 2. 提問及總結要點	1. 舒緩活動 2. 提問及總結要點

(同儕互評及自評表)

操控用具技能 (單手原地拍球)

(運動員) 姓名：_____ 自己 _____ (小老師) 姓名：_____ 同學 _____ 班別：_____ 日期：_____

評估項目及準則		同儕互評			自評		
		做得非常好	做得好	繼續努力	做得非常好	做得好	繼續努力
技能	1. 雙膝微屈						
	2. 手指自然分開						
	3. 有「按壓」動作 (手肘屈曲配合球的升降)						
	4. 球回彈至腰間高度						
態度	5. 能認真地完成所有項目	非常認真	認真	頗認真	非常認真	認真	頗認真

• 請與同學 (評估者) 一起討論你們的評審結果

家長簽署：_____

家長鼓勵的說話：_____

(教師評估表)

操控用具技能 (單手原地拍球)

學生姓名：_____

班別：_____班

日期：_____

評估項目及準則	學生表現			
	完全掌握 (3分)	已掌握 (2分)	部分掌握 (1分)	未能掌握 (0分)
技能：慣用手原地拍球				
1. 雙膝微屈				
2. 手指自然分開				
3. 有「按壓」動作 (手肘屈曲配合球的升降)				
4. 球回彈至腰間高度				
技能：非慣用手原地拍球				
1. 雙膝微屈				
2. 手指自然分開				
3. 有「按壓」動作 (手肘屈曲配合球的升降)				
4. 球回彈至腰間高度				