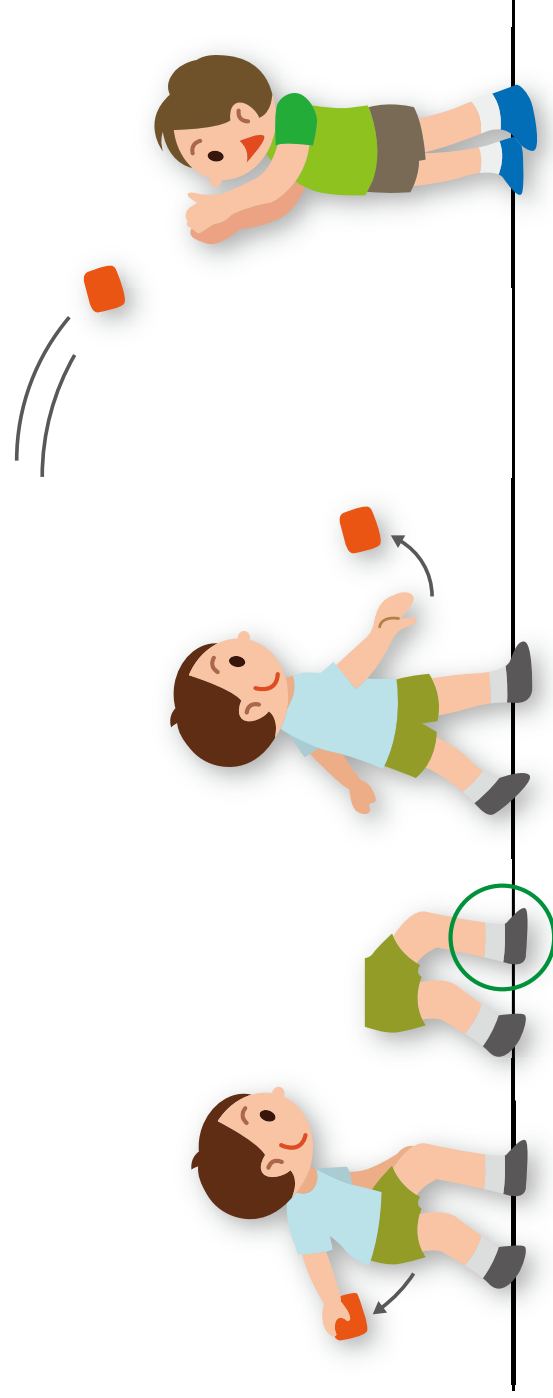


示例八：拋接豆袋

參與學校名稱：	聖公會聖約瑟小學	
班別：	一年級	全班人數：30人
單元共需教節：	6	每教節時間：35分鐘
單元主題：	操控用具技能 — 拋接豆袋	
學生已有知識：	<p>學生已</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 有拋及拍毽子的經驗 2. 有一次互評的經驗 	
單元目標：	<p>體育技能</p> <p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 掌握原地以單手垂直拋豆袋至約1至2米高，並能以雙手穩接豆袋 2. 準確及具創意地以不同花式拋、接豆袋 3. 原地向前拋豆袋至1至3米遠的目標，並能控制拋出豆袋的力量和方向 4. 以雙手迎接，穩接同學拋來的豆袋 <p>學生能以跑動來增加活動量</p>	
	<p>健康及體適能</p> <p>運動相關的價值觀和態度</p> <p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 主動協助並提示同伴動作要點，幫助有需要的同學 2. 願意接受同學的意見 3. 培養欣賞及多讚賞別人的態度 4. 進行活動或比賽時，學習互相合作及體育精神 5. 透過練習及活動，培養學生尊重他人及勇於承擔的態度 	
	<p>安全知識及實踐</p> <p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 注意個人空間及一般空間的運用，專注個人拋、接豆袋的同時，也要小心周圍的環境，避免發生意外 2. 在適當距離、使用適當力度，作二人拋接豆袋 	

示例八：拋接豆袋

	<p>活動知識</p> <p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 認識向上垂直前拋豆袋的動作要點及詞彙 2. 認識向前拋豆袋的動作要點及詞彙 3. 認識雙手穩接豆袋的動作要點及詞彙 4. 認識個人及一般空間、前後移動方向
<p>動作概念</p>	<p>審美能力</p> <p>學生能運用適當的詞彙，指出動作的優點及可改善的地方</p> <p>空間 (範圍) — 個人空間/一般空間；身體 (身體部分) — 慣用手/非慣用手；空間 (方向) — 前後、上下、左/右、順時針/逆時針</p> <p>動力 (力量) — 強/弱；關係 (行動) — 遠/近</p> <p>關係 (組織) — 個人/雙人/小組；遊戲概念：接力遊戲/跑壘遊戲</p>



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	第六節
體育技能	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 掌握原地以單手垂直拋豆袋至約1至2米高 2. 嘗試創作拋接花式 3. 以雙手穩接豆袋 	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 準確及具創意地原地以不同花式拋接豆袋 (把豆袋拋得又高又直拋) 2. 掌握同儕互評的技巧 	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 掌握原地以單手向前拋豆袋的技巧 2. 瞄準拋豆袋至1至3米遠的目標，並能控制拋出豆袋的力量和方向 	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 原地以單手向前拋豆袋至約2米遠的目標區域 2. 以雙手迎接，穩接同學拋來之豆袋 3. 運用拋、接的動作技巧於遊戲中 	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 原地以單手向前拋豆袋至2至3米的指定目標，並能控制拋出豆袋的力量和方向 2. 以雙手迎接，穩接同學拋來之豆袋 3. 運用拋、接的動作技巧於跑壘遊戲中 	<p>單元總評估</p> <p>教師評學生之拋接技巧</p> <p>評估準則： 個人拋接：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 單手拋豆袋，並能以雙手穩接 • 把豆袋拋得又高又直 • 創作不同的拋接花式
活動知識	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 認識把豆袋拋得又高又直與手部動作及方向間之關係 2. 描述向上拋豆袋時手部動作的方向及力量的使用 	<p>學生能</p> <p>掌握原地以單手垂直拋和接豆袋的動作要點及詞彙： 學生互評表所列的評估準則</p>	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 認識向前拋豆袋的動作要點及詞彙： i. 直臂後擺，將豆袋「後引」 ii. 異側腳踏前、微屈膝 iii. 直臂前擺，由下而上，在腰與肩之間拋出豆袋 iv. 拋出後，手指指向目標(同學) v. 動作連貫 2. 認識瞄準向前拋豆袋之手部動作與方向之關係 	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 認識向前拋豆袋的動作要點及詞彙 (要點見前) 2. 描述向前拋豆袋時手部動作的方向及動力的使用 3. 認識雙手穩接豆袋的動作要點及詞彙 (要點見前) 4. 兩膝微屈 ii. 眼望豆袋 iii. 張開雙手 (置於胸前) iv. 穩接豆袋 	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 認識向前拋豆袋的動作要點及詞彙 (要點見前) 2. 描述向前拋豆袋時手部動作的方向及動力的使用 3. 認識雙手穩接豆袋的動作要點及詞彙 (要點見前) 4. 認識跑壘遊戲的概念及玩法 	<p>雙能拋接：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 準備動作：直臂後擺，將豆袋「後引」，異側腳踏前、微屈膝直臂前擺 • 由下而上，在腰與肩之間的高度拋出豆袋 • 拋出後，手指指向目標 (同學) • 能將豆袋拋向約2米遠同伴的胸前

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	第六節
* 價值觀和態度	<ul style="list-style-type: none"> 關愛 責任感 	<ul style="list-style-type: none"> 尊重他人 堅毅 	<ul style="list-style-type: none"> 尊重他人 責任感 	<ul style="list-style-type: none"> 承擔精神 關愛 	<ul style="list-style-type: none"> 尊重他人 誠信 	
# 共通能力	<ul style="list-style-type: none"> 溝通能力 審美能力 	<ul style="list-style-type: none"> 溝通能力 協作能力 創造力 明辨性思考能力 	<ul style="list-style-type: none"> 溝通能力 協作能力 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 協作能力 明辨性思考能力 	
評估方法	<ul style="list-style-type: none"> 教師觀察 提問 	<ul style="list-style-type: none"> 教師觀察 提問 同儕互評 學生自評 	<ul style="list-style-type: none"> 教師觀察 提問 	<ul style="list-style-type: none"> 教師觀察 提問 	<ul style="list-style-type: none"> 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、自我管理能力和自我管理能力、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	第六節
	<p>1. 動物派對 教師以故事情境引入，著學生模仿不同的動物自由於操場空間跑/跳動，聞號令停步，並按教師的數字指示作不同的組合</p> <p>2. 追逐遊戲 i. 全班分成男女兩組，兩組分別於球場上兩邊的邊線排成直行，面向球場內 ii. 男子組的同學按教師的指示往前跑，直至對方的底線後才折返；或聽到教師號令時立即折返 iii. 男子組跑的時候，當再次聽到教師的哨子聲，女子組要立刻上前捉男同學</p>	<p>於課室內： 1. 重溫拋接動作要點 2. 講解評估表要點及互評時注意事項 3. 派發互評表 4. 二人一組，互相填寫互評表的同伴姓名 5. 集隊往操場</p> <p>於操場上： 小蟹追逐遊戲 (以橫併步作追逐) i. 全班分成男女兩組，兩組分別於球場上兩邊的邊線排成直行，面向學校大門 ii. 男子小蟹按教師的指示往前方移動，直至到達對方的底線後才折返；或聽到教師號令時立即折返 iii. 男子小蟹移動的時候，當再次聽到教師的哨子聲，女子小蟹要立刻向前移動捉男子小蟹</p>	<p>1. 自由跑 + 造型創作 全班自由於操場的空間跑步，聞號令停步，並按教師以身體模仿一個英文字母的造型 * 個人及二人小組創作</p> <p>2. 小蟹追逐遊戲 (以橫併步作追逐) i. 全班分成男女兩組，兩組分別於球場上兩邊的邊線排成直行，面向學校大門 ii. 男子小蟹按教師的指示往前方移動，直至到達對方的底線後才折返；或聽到教師號令時立即折返 iii. 男子小蟹移動的時候，當再次聽到教師的哨子聲，女子小蟹要立刻向前移動捉男子小蟹</p>	<p>網魚兒遊戲 1. 教師著數位學生兩人一組，手拉手扮演漁網 2. 其餘學生扮演魚兒，自由於海裏(操場)空間游動，惟魚兒須躲避漁網的捕捉 3. 被魚網成功捕獲的魚兒，會立即變成該魚網的一部分 4. 限時內，仍然在水中自由的魚兒為勝</p>	<p>1. 動物派對 教師以故事情境引入，著學生模仿不同的動物自由於操場空間跑/跳動，聞號令停步，並按教師的數字指示作不同的組合</p> <p>2. 文具大變身 教師著學生變化身體造型模仿文具： i. 尖頭鉛筆——窄長1 ii. 鈍頭鉛筆——窄長2 iii. 大字形剪刀——闊大 iv. 橡皮——團身</p> <p>教師不停變換口令，考學生的反應</p>	<p>單元總評估 教師評學生之拋接技巧 評估準則： 個人拋接： (單手垂直拋) • 單手拋豆袋，並能以雙手穩接 • 把豆袋拋得又高又直 • 創作不同的拋接花式</p> <p>雙人拋接： • 準備動作：直臂後擺，將豆袋「後引」，異側腳踏前、微屈膝直臂前擺 • 由下而上，在腰與肩之間的高度拋出豆袋 • 拋出後，手指指向目標(同學) • 能將豆袋拋向約2米遠同伴的胸前</p>

課堂活動安排

重點	第一節	第二節	第三節	第四節	第五節	第六節
<p>主題發展</p>	<p>個人原地單手拋雙手接豆袋</p> <ol style="list-style-type: none"> 嘗試以手背拋起豆袋，以雙手接回。再嘗試手握豆袋中間，拋起再以雙手接回豆袋 教師提問： <ol style="list-style-type: none"> 那一種方式能較易準確拋起豆袋？ 為什麼？ 著部分學生示範，教師引領學生思考 利用合適的拋、接動作，練習單手拋起豆袋，雙手接回豆袋 嘗試以不同花式拋接豆袋：拋豆袋後，隨即作拍手、蹲下和轉圈等趣怪及富創意的花式動作，再用單或雙手接回 	<p>複習個人原地單手拋接豆袋</p> <ol style="list-style-type: none"> 原地單手拋雙手接豆袋 具創意地原地以不同花式拋接豆袋 <p>例如以動物造型拋接、拍手拋接、轉圈拋接……</p>	<p>單人向前拋豆袋練習</p> <ol style="list-style-type: none"> 二人一組（A—B），每人取一個豆袋 教師向學生示範向前拋豆袋動作，引領學生思考動作要點： <ol style="list-style-type: none"> 直臂後擺，將豆袋「後引」 異側腳踏前、微屈膝 直臂前擺，由下而上，在腰與肩之間拋出豆袋 拋出後，手指指向目標(同學) 動作連貫 A、B輪流拋豆袋至目標區域 以協作形式進行(如：A擺出準備動作或拋豆袋時，B則扮演小老師的角色，評價同伴的動作，並加以提示及鼓勵，以幫助同伴掌握動作) 	<p>雙人拋接豆袋練習</p> <ol style="list-style-type: none"> 兩人一組（A—B），每組取一個豆袋 著學生示範二人拋、接動作，教師引導學生以動作要點檢視作者的動作表現，並提出改善方法 教師引導學生思考並提問： <ol style="list-style-type: none"> 準備拋豆袋時，我們應怎樣作準備？(持豆袋一邊的腳站後。異側腳踏前、微屈膝) 豆袋拋出的方向是怎樣？(由下而上，在腰與肩之間拋出豆袋) 怎樣可將豆袋準確地拋給同伴？(拋出後，手指指向目標)及(力度及拋出角度要適中) 	<p>複習雙人拋接豆袋</p> <ol style="list-style-type: none"> 兩人一組，每組取一個豆袋 著學生示範二人拋、接動作，教師以提問引導學生思考拋及接的動作，提問要點見上一節 兩人相隔約2-3米對視而站，進行對拋練習(因應學生的能力) 	

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	第六節
<p>主題發展</p>		<p>5. 引導學生思考並探究拋豆袋的方法：</p> <ul style="list-style-type: none"> i. 如何可將豆袋成功拋至直線前方，而不會拋歪？(拋出後，手指指向目標) ii. 如何可將豆袋環拋的更遠？(由下而上，拋出彩虹) 	<p>4. 引入雙手接豆袋的動作要點，教師提問：</p> <ul style="list-style-type: none"> i. 我們怎樣可以穩接拋來的豆袋？ ii. 你們知道手、眼部動作如何配合？ <p>雙手接豆袋的動作要點：</p> <ul style="list-style-type: none"> i. 兩膝微屈 ii. 眼望豆袋 iii. 張開雙手 (置於胸前) iv. 穩接豆袋 <p>5. 兩人相隔約2米對視而站，進行對拋練習，並以協作形式進行 (如：A接豆袋後，B扮演小老師的角色，檢視同伴的動作，幫助同伴掌握動作)，完成後互換角色</p>			

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	第六節
豆袋原地拋接接力賽 全班分為五組，每組同學輪流接力，按指示跑往場中間之指定範圍內，作原地拋接豆袋兩次(如未能接回豆袋須重做至成功為止)。完成後，學生再跑至終點。接著以場外的左右兩旁通道慢慢步行回隊尾	互評 (個人原地拋接)： 1. 兩人一組 (一A一B) 2. A先做動作，B評估接著交換角色 3. 提醒學生須互相鼓勵，並協助有困難的同伴	拋出彩虹 (瞄準拋接) 1. 5人一組，全班共分為6組。每組取10個大膠色圈 2. 教師著學生按指示於指定小組的空間內擺放於不同距離擺放大膠色圈 3. 能拋中入圈的可因為距離得分，分數最高的一隊為勝(3分圈、2分圈、1分圈) 4. 拋出豆袋後，跑往拾回豆袋，再以場外的左右兩旁通道慢慢跑回隊尾 5. 著學生小組設計拋豆袋的膠圈陣圖 分組討論，並合作排列用具，挑戰自己創作	對拋接力跑練習 1. 四人一組 (A、B、C、D)，每組取一個豆袋 2. A、B及C、D (2對2) 分別站於球場左、右兩邊成一直線，並面向球場 3. A瞄準C，將豆袋拋給C (胸前)，A拋出豆袋後，須立即在右邊跑往對面D的身後；C雙手接豆袋，再將豆袋瞄準拋予B，並於拋出豆袋後在右邊跑往對面。如此類推 照顧學習者多樣性：增強距離練習 著學生按小組的學習進展情況及能力，適當地調節拋、接的距離	四角拋接 四人一組，A、B、C、D同學圍成矩形，並作順時針或逆時針拋接豆袋 跑壘遊戲 1. A將豆袋拋給B後，作逆時針方向跑；B、C、D繼續作拋接 2. A如能成功跑回一圈返回原位，並穩接豆袋，便為勝 3. 相反，如豆袋已成功由B拋至C，C拋至D，D再拋至B，而A仍未返回原位，便為輸	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
應用活動						
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	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——拋接豆袋

班別：一年()班

日期：_____

(被評者)姓名：_____ () 自己

(評估者)姓名：_____ () 同學

評估項目及準則	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. 能將豆袋拋得又高又直						
2. 能以雙手穩定地接回豆袋						
3. 能創作不同的拋接花式，並能接回豆袋	3個以上 花式	2個 花式	0-1個 花式	3個以上 花式	2個 花式	0-1個 花式
態度						
1. 能認真地完成所有項目						
2. 你滿意同學的評審嗎?				非常同意	部分同意	不同意

* 3. 請跟同學(評估者)一起討論你們的評審結果

(單元評估表)

操控用具技能 — 拋接豆袋

班別：() 班

學生姓名：_____

日期：_____

教師姓名：_____

家長閱後簽署：_____

評估項目及準則	學生表現*			
技能 — 個人拋、接	完全掌握 (3分) 	已掌握 (2分) 	部分掌握 (1分) 	未能掌握 (0分) 
1. 單手拋豆袋，並能以雙手穩接				
2. 能將豆袋拋得又高又直				
創意	做得非常好 (4分)	做得好 (3分)	一般 (2分)	繼續努力 (0分)
能創作不同的拋接花式	4個以上 花式	3個以上 花式	2個花式	0-1個 花式
技能 — 雙人拋、接	完全掌握 (3分) 	已掌握 (2分) 	部分掌握 (1分) 	未能掌握 (0分) 
1. 準備動作：直臂後擺，將豆袋「後引」，異側腳踏前、微屈膝				
2. 由下而上，在腰與肩之間的高度拋出豆袋				
3. 拋出後，手指指向目標 (同學)				
4. 將豆袋拋向約2米遠同伴的胸前	3/3次成功	2/3次成功	1/3次成功	0次成功
5. 穩接豆袋	3/3次成功	2/3次成功	1/3次成功	0次成功

* 備註：請在合適的方格內加上「✓」或圈出適用者。



在這單元裏，你已學習了「個人向上拋接豆袋」及「往前拋接豆袋」了，你要緊記動作要點，多多練習啊！

