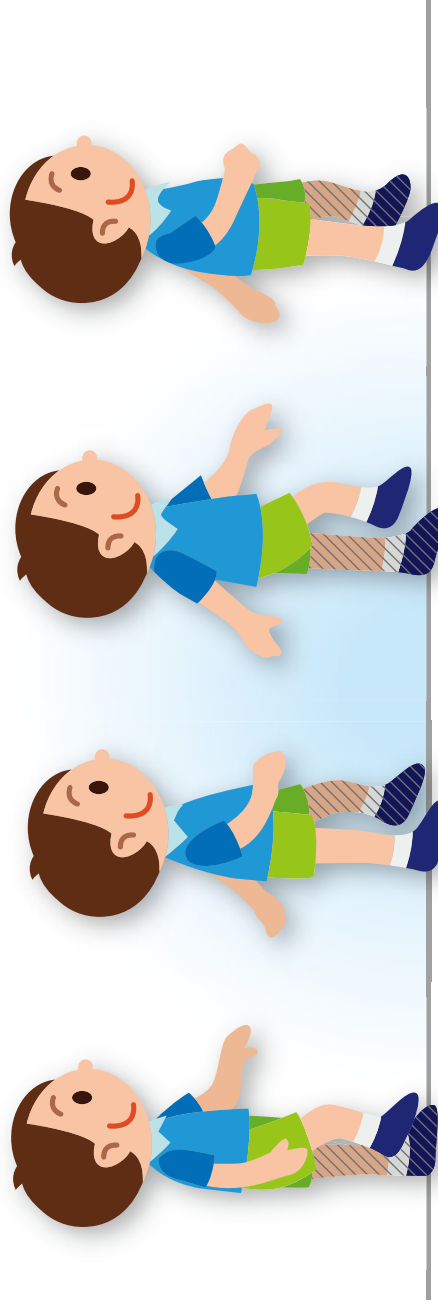


示例九：跑跳步 (配合韻律)

參與學校名稱：	聖公會聖安德烈小學
啟導學校名稱：	聖公會聖約瑟小學
班別：	二年級
單元共需教節：	5
單元主題：	移動技能 — 跑跳步 (配合韻律)
學生已有知識：	<p>學生已</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 學習有關身體形態及水平動作概念，並曾創作不同身體形態的造型 2. 有互評的經驗
單元目標：	<p>體育技能</p> <p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 掌握跑跳步的動作技巧 2. 配合韻律，變化身體的形態，創作不同水平或身體形態的造型 3. 配合韻律，把跑跳步及不同身體形態的造型串連起來，自行建構動作句子 <p>學生能明白多做跑動的活動 (如跑步、跑跳步) 對身體的益處</p> <p>健康及體適能</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. 欣賞及多讚賞別人 3. 積極參與小組創作活動，並主動表達自己的想法和意見 4. 願意接受同學的意見 5. 於小組協作活動培養尊重他人及勇於承擔的態度 <p>學生能在空間自由做跑跳步時避免碰撞</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. 欣賞及多讚賞別人 3. 積極參與小組創作活動，並主動表達自己的想法和意見 4. 願意接受同學的意見 5. 於小組協作活動培養尊重他人及勇於承擔的態度 <p>學生能在空間自由做跑跳步時避免碰撞</p> <p>安全知識及實踐</p> <p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 認識跑跳步的動作要點 2. 認識連串動作組合的要點及詞彙

示例九：跑跳步 (配合韻律)

審美能力	學生能分辨及指出同學動作表現的優秀之處
動作概念	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/逆時針；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/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. 掌握跑跳步的動作技巧 2. 以跑跳步作直線的移動 3. 變化身體的形態，自行建構及創作不同造型 4. 把跑跳步及不同身體形態的造型串連起來 	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 掌握跑跳步的動作技巧 2. 以跑跳步作直線及曲線移動 3. 把跑跳步及不同身體形態的造型串連起來，自行建構動作句子 	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 以跑跳步作曲線的移動 2. 利用不同的用具擺放，自行構思移動的路線，並把跑跳步及不同身體形態的造型串連起來建構動作句子 3. 變化身體的形態，自行建構及創作不同造型 4. 把跑跳步及不同身體形態的造型串連起來，自行建構動作句子 	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 配合韻律節奏，作跑跳步及變化身體形態及身體形態的造型 2. 配合韻律，把跑跳步及不同身體形態的造型串連起來，自行建構動作句子 	<p>單元總評估</p> <p>教師評學生之跑跳步評估準則：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 步法：一腳踏地，另一腳提膝跳起 • 提膝時間短 • 提膝時，腳掌貼地面 • 有明顯的起始及結束造型 • 能創作不同身體形態或水平的造型 • 跑跳動作與造型連接均流暢 • 動作能配合韻律節奏 • 動作流暢
活動知識	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 認識跑跳步的動作要點： <ol style="list-style-type: none"> i. 步法：一腳踏地，另一腳提膝跳起 ii. 提膝時間短 iii. 提膝時，腳掌貼近地面 iv. 動作流暢 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 	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 認識跑跳步的動作要點(要點見前) 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 	<p>學生能</p> <p>認識連串動作組合的要點：</p> <ol style="list-style-type: none"> i. 有明顯的起始及結束造型 ii. 以跑跳步作移動 iii. 展示不同身體形態或水平的造型 iv. 展示不同的移動路線 v. 跑跳動作與造型連接均流暢 	<p>學生能</p> <p>認識連串動作組合的要點及詞彙(要點見前)</p>	

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
* 價值觀和態度	<ul style="list-style-type: none"> 堅毅 尊重他人 	<ul style="list-style-type: none"> 尊重他人 關愛 	<ul style="list-style-type: none"> 尊重他人 承擔精神 	<ul style="list-style-type: none"> 關愛 誠信 責任感 	
# 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 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 	<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"> 課堂觀察 提問 	<ul style="list-style-type: none"> 課堂觀察 提問 學生互評 	<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

重點	第一節	第二節	第三節	第四節	第五節
<p>引入活動</p>	<p>自由於空間作跑動，聞指令停步，並按指示作</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 英文字母造型 2. 不同水平及支點的平衡穩定造型 	<p>課室裡：</p> <p>二人一組，派發互評紙</p> <p>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>教師/同學示範，一同評分</p> <p>於操場上：</p> <p>模仿不同動物的造型在空間走動，聞指令停步，並按指示作一個不同身體形態或水平之平衡穩定造型（如：闊大/窄長/扭體或屈曲動作）</p>	<p>追逐遊戲</p> <p>全班分A、B兩組，A、B組分別站於場的兩邊，面向場內。A組按指示以跑跳步向中線移動，聞指令停步，並轉身跑回基地；同時，B組聞指令即上前捉A組，A組不被捉到並返回基地為勝。其後兩組調換角色</p>	<p>於指定空間內作跑跳步練習，聞指令停步，並按指示作一不同身體形態或水平之平衡穩定造型（如：闊大/窄長/扭體或屈曲動作）</p>	<p>單元總評估：教師評</p>
<p>主題發展</p>	<p>跑跳步技巧練習</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 著學生在場內找空位 2. 教師示範動作及講述動作要點 3. 學生自由在空間練習 4. 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 	<p>跑跳步技巧練習</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 複習跑跳步動作 2. 練習期間，教師提問學生動作要點 <p>連串跑跳步動作練習（直線移動）</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 構思及練習以跑跳步及不同身體形態的造型串連起來，作一個簡單的動作組合 2. 兩人一組，協作形式進行；一人練習，一人作小老師 	<p>圍繞藤圈作跑跳步練習</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 每人一藤圈，找空間圍繞藤圈作順時針及逆時針跑跳步練習，聞哨子聲在圈內作一平衡穩定造型 2. 兩人一組協作練習 <p>連串跑跳步動作練習（曲線移動）</p> <p>全班分為6組，每組同學輪流作動作串連：</p> <ol style="list-style-type: none"> i. 以曲線為移動路線 	<p>跑跳步技巧練習（配合韻律）</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 學生在場內找空位 2. 隨拍子自由在空間作跑跳步，並按指示變化身體，創作不同形態的造型 3. 學生示範，共同欣賞 4. 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處 	

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
<p>主題發展</p>	<p>協作形式練習跑跳步 兩人一組 (一A一B)，A先以跑跳步作直線移動，B作小老師，評價和糾正同伴的動作，並提示其動作要點</p>	<p>學生互評 1. 著一些同學示範，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，指出同學值得讚賞及需改善之處 2. 兩人一組互相評估移動動作：跑跳步移動路線：直線 (配合變化身體形態作不同的造型) 評估準則： 跑跳步的動作要點： 1. 一腳踏地、另一腳提膝跳起、提膝時間短 2. 提膝時，腳掌貼地面</p>	<p>ii. 以跑跳步作移動，並配合開始及結束時作不同身體形態的造型，作簡單的動作串連 iii. 最少3個不同身體形態或水平的造型 * 同組同學避免與前者重覆</p>	<p>連串動作組合 (配合韻律) 1. 全班分為6組，組員合作構思移動路線：利用不同的用具，創作不同移動路線 2. 每組同學輪流以跑跳步移動至終點線，其間要創作不同身體形態的造型，串連成動作組合 3. 互相欣賞 4. 教師以提問引導學生反思，並著學生根據動作要點，指出同學值得讚賞及需改善之處 (必須配合音樂節奏律動)</p>	
<p>應用活動</p>	<p>連串動作接力遊戲 (跑跳 + 造型) 全班分為6組，每組同學輪流以跑跳步移動至終線，其間於指定區域內創作不同身體形態的造型 (最少3個不同身體形態或水平的造型) * 同組同學須避免與前者重覆造型</p>	<p>連串動作組合 1. 全班分為6組，組員合作構思移動路線：利用不同的用具，創作不同移動路線 2. 每組同學輪流以跑跳步移動至終線，其間要創作不同身體形態的造型，連串成動作組合 3. 互相欣賞 4. 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處 * 同組同學須避免與前者重覆造型</p>	<p>連串動作組合 (配合韻律) 1. 全班分為6組，組員合作構思移動路線：利用不同的用具，創作不同移動路線 2. 每組同學輪流以跑跳步移動至終點線，其間要創作不同身體形態的造型，串連成動作組合 3. 互相欣賞 4. 教師以提問引導學生反思，並著學生根據動作要點，指出同學值得讚賞及需改善之處 (必須配合音樂節奏律動)</p>		

課堂活動安排

重點	第一節	第二節	第三節	第四節	第五節
應用活動		3. 動作流暢 4. 把跑跳步及不同身體形態的造型串連起來 5. 能展示3個不同身體形態或水平的造型 共通能力/態度： 鼓勵及提示同學動作要點			
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	

(同儕互評表)

















移動技能 — 跑跳步

(被評者) 姓名：_____ 自己

班別：_____

(評估者) 姓名：_____ 同學

日期：_____

評估項目及準則	學生表現*		
	做得非常好	做得好	繼續努力
技能			
1. 步法： 一腳踏地、另一腳提膝跳起、 提膝時間短			
2. 提膝時，腳掌貼近地面			
3. 動作流暢			
4. 把跑跳步及不同身體形態的造型串連起來			
共通能力/態度	做得非常好	做得好	繼續努力
5. 能展示3個不同身體形態或水平的造型 	3個造型	2個造型	0-1個造型
6. 鼓勵及提示同學的動作要點			

* 備註：請圈出適用者

