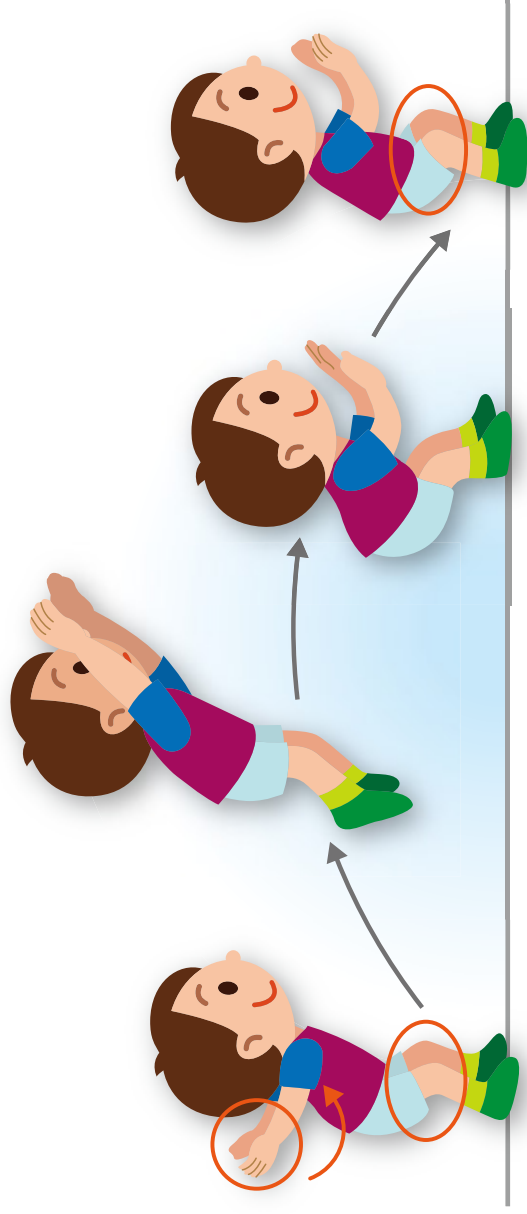


示例四：立定跳遠

參與學校名稱：	基督教宣道會宣基小學 (坪石)		
啟導學校名稱：	順德聯誼總會何日東小學		
班別：	一年級	全班人數：	30人
單元共需教節：	2	每教節時間：	60分鐘
單元主題：	移動技能 — 立定跳遠		
學生已有知識：	<p>學生已</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 掌握跳躍技能 (雙足跳、單足跳) 2. 掌握直身滾的動作技能 3. 有互評的經驗 		
單元目標：	體育技能	學生能	<ol style="list-style-type: none"> 1. 掌握立定跳遠的動作技巧 2. 流暢地完成整個立定跳遠的動作
	健康及體適能	學生能明白運動與健康的關係	
	運動相關的價值觀和態度	學生能	<ol style="list-style-type: none"> 1. 於活動中能尊重他人的意見，互相合作及勇於嘗試 2. 培養學生欣賞及讚賞別人的態度 3. 願意接受同學意見
	安全知識及實踐	學生能在移動中避免與人碰撞	
	活動知識	學生能	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識立定跳遠的動作要點及詞彙 2. 認識立定跳遠的準備、騰空及著地三部分 3. 認識個人及一般空間的運用

示例四：立定跳遠

	審美能力	學生能 1. 指出同學所展示動作的優劣點 2. 欣賞同學的優美動作
動作概念	：	空間 (範圍) — 個人空間/一般空間；空間 (方向) — 前/後、上/下；動力 (力量) — 強/弱 關係 (組織) — 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 (60分鐘)	第二節 (60分鐘)
體育技能	學生能掌握立定跳遠的動作技巧	學生能 1. 掌握立定跳遠的動作技巧 2. 掌握用力擺臂帶手動作技巧 3. 流暢地完成整個立定跳遠的動作
活動知識	學生能 1. 認識立定跳遠的動作要點及詞彙： i. 在準備時，雙腳開立同肩寬，雙手擺後 ii. 在起跳時，雙腳屈膝蹬地(前腳掌)，用力擺臂帶手 iii. 騰空時，身體盡量伸展，用力擺臂帶手向前上方 iv. 著地時，雙腳屈膝著地，平穩站立 2. 認識立定跳遠分為準備起跳、騰空及著地的三部分 3. 認識個人及一般空間的運用	學生能 1. 認識立定跳遠分為準備起跳、騰空及著地的三部分 2. 描述立定跳遠的動作要點及詞彙(要點見前) 3. 認識個人及一般空間的運用
* 價值觀和態度	<ul style="list-style-type: none"> 關愛 尊重他人 責任感 	<ul style="list-style-type: none"> 堅毅 尊重他人 誠信
# 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
評估方法	<ul style="list-style-type: none"> 教師觀察 學生互評 	<ul style="list-style-type: none"> 教師觀察 教師提問及學生回饋

* 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

課堂目標及評估安排

重點 課節

第一節 (60分鐘)

活動一：拍皮球

1. 兩人一組 (一A一B)，A做運動員，做出拍皮球的動作；B做皮球，在A旁邊蹲下雙腳跳
2. A一邊拍皮球，一邊移動；B雙腳跳跟隨著A移動
3. 在移動期間，A遇到另一組的A，可互相猜拳；B跟另一組的B互相猜拳，凡猜拳勝出者便做運動員 (A)，落敗的做皮球 (B)

活動二：小袋鼠歷險記

創設情境，教師講述故事及角色扮演，透過提問及提示，讓學生想像、探究和體會雙腳向前跳的動作要點

故事背景：小袋鼠歷險記，學生扮演小袋鼠

故事內容：

1. 有一班貪玩的小袋鼠在大草原上自由地周圍跳躍 (學生雙腳向前跳動)
2. 後來遇上沉睡中的大灰熊，為了不要驚醒牠，小袋鼠著地時要怎樣？(輕聲著地)
3. 幸好能平安經過，但又遇到很多水窪，為了不想弄污衣服，小袋鼠要怎樣向前跳呢？(要跳得更加遠，不要跌入水窪中)
4. 最後，小袋鼠要經過一道獨木橋才可以回家，跳動時雙腳要平穩著地，否則便會跌入河中 (學生跳動時，需平穩著地)
5. 小袋鼠終於成功回家

引入活動

第二節 (60分鐘)

活動一：包、剪、鑷

全班學生自由於空間跑動，聞指令停步，並隨即於原地跳一下做一個定型動作，再與附近的同學用身體猜「包、剪、鑷」，贏的同學雙腳站立，輸的同學蹲下，當教師再發號令便繼續跑動。

活動二：紅綠燈

1. 教師用不同色帶 (紅、黃、綠) 著學生做出不同的動作
2. 當教師舉起紅色色帶，並說「紅燈」，學生便雙腳開立同肩寬
3. 當教師舉起黃色色帶，並說「黃燈」，學生便原地雙腳屈膝站立及雙手擺後
4. 當教師舉起綠色色帶，並說「綠燈」，學生便雙腳向前跳1次

活動一：練習原地擺手動作

1. 全班學生按教師指示原地做擺手盪秋千的動作
2. 先做前後擺手的動作
3. 然後加入雙腳屈膝，當雙手後擺時，雙腳便屈膝；雙手向前擺時，雙腳便伸直

活動二：立定跳遠技巧練習

教師示範動作及講述動作要點

1. 兩人一組 (A-B)，A當運動員，B當小老師。A站在B的前面，兩人前後相距半米
2. A先做，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. 教學過程中，教師提問學生：

- i. 跳躍前，我們要如何準備？
(雙腳開立同肩寬，屈膝及雙手後擺作準備)
- ii. 起跳時，我們要注意什麼動作要點？
(前腳掌蹬地起跳，雙臂向前上方擺動)
- iii. 起跳後，我們要注意什麼？
(用手帶動，身體盡量伸展)
- iv. 我們要怎麼落地？
(雙腳屈膝著地，平穩站立)

v. 練習期間，教師挑選一些學生作示範，並提問示範者動作之優劣處，讓學生反思自己的動作，以加深對動作要點的認識

提醒學生：

- 雙腳原地站立開始
- 雙腳同時屈膝著地，平穩站立
- 雙手由後向前上方擺動

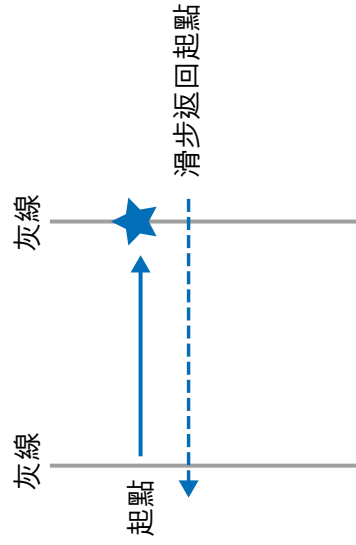
提升立定跳遠技巧練習

活動一：練習用力擺臂帶手動作

1. 每個學生找一個適當空間。按教師指示在原地向上方跳起，在空中作大字型。著學生跳起時，用力擺臂帶手向上跳起
2. 三人一組 (A-B-C) 排一條直線。A先直線跑，跑到對面後 (灰線) 便轉身面向同伴在原地向前上方跳起，並在空中作大字型，以滑步返回點；B作小老師觀察同伴的動作，然後給予手勢鼓勵 (做得非常好 (抽高手指及伸展身體)：豎起兩隻大拇指；做得好 (抽手動作不足)：豎起一隻大拇指；未能做到 (沒有抽手動作)：舉起拳頭作加油動作) 當A回來時，B可以開始出發，C做小老師，如此類推

3. 教師提問學生：

- a) 怎樣能跳得更遠？ (前腳掌用力蹬地起跳，雙臂配合用力向前上方擺動)



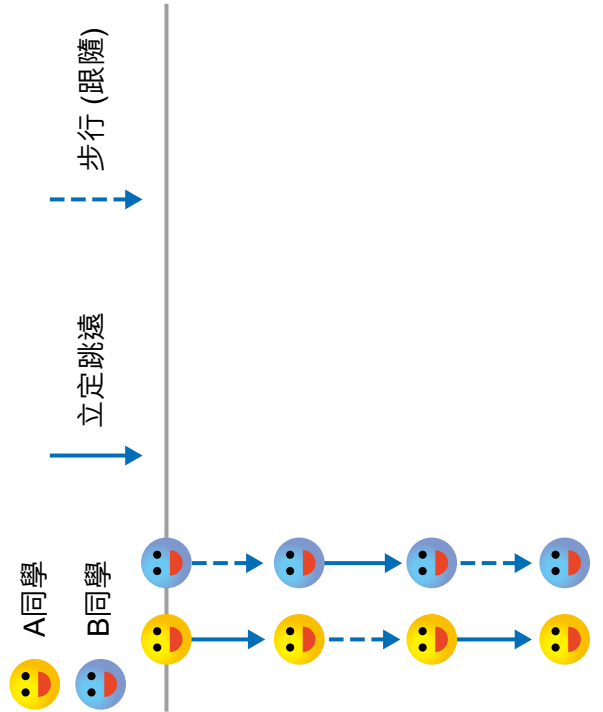
課堂活動安排

重點
課節

第一節 (60分鐘)

活動三：二人跳遠接力

1. 兩人一組 (一A一B)，需要共同合作由起點跳至終點，A、B 輪流向前提
2. A先立定向前跳遠，然後B隨即走到A著地的位置，雙腳向前立定起跳
3. 之後A同樣走到B著地的位置，作第二次雙腳立定跳遠
4. 如此類推，直到兩人跳到終點為止。大家計算一下兩人共需要跳多少次才能由起點到達終點
5. 教師必須強調整個過程不是鬥速度，而是鬥用最少次數到達終點

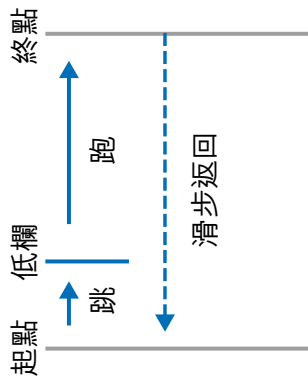


主題發展

第二節 (60分鐘)

活動二：練習用力蹬地起跳

1. 三人一組 (一A一B一C) 排一條直線
2. 每組取一個低欄 (橫向) 放在A的前面 (大約相距半米)，A先用力蹬地，雙腳跳過低欄，再跑到對面灰線後，做一個滑步返回起點，然後到B。B完成後到C做
3. 強調跳過去時，需運用前腳掌用力蹬地起跳，雙臂向前上方擺動
4. 教師提問：
怎樣能蹬地？(膝頭彎曲(深蹲))



活動三：鬥遠大比拼

1. 三人一組 (一A一B一C) 排一條直線
 2. 每組取三個豆袋，三人比試誰人跳得最遠
 3. A先作運動員立定跳遠，A手持豆袋，在自己著地點 (腳跟位置) 旁邊放下一個豆袋以表示跳遠的距離 (以學生能平穩著地為例)，完成後到B跳，最後到C跳
 4. 誰人跳得最遠便取得1分，然後拾回豆袋再作比試
- 提醒學生：
- i. 跳遠時小心地下豆袋，如踩到豆袋便是輸
 - ii. 用前腳掌先著地
 - iii. 雙腳同時屈膝著地，平穩站立
 - iv. 前腳掌用力蹬地起跳，雙臂配合用力向前擺動

課堂活動安排

重點
課節

第一節 (60分鐘)

第二節 (60分鐘)

活動四：對手對對碰 (轉換同伴)

1. 學生已熟習比賽形式，亦懂得擺放豆袋方法後，便交換對手
2. 教師安排C同學向左轉一組，然後跟新同伴繼續進行比試
3. 教師可轉換數次，讓學生可與不同人比試



主題發展

課堂活動安排

重點
課節

第一節 (60分鐘)

同儕互評 (原地立定跳遠)

1. 兩人一組 (A-B)
 2. 教師講解評估表要點、互評時及之後要注意的事項
 3. 派發評估表及鉛筆
 4. A、B在自己的評估表上的運動員位置填上自己姓名，然後交換在小老師的位置填寫自己姓名
 5. A先做運動員，原地立定跳遠三次，B為小老師作評估，接著交換角色
 6. 提醒學生須互相鼓勵，並協助有困難的同伴
 7. 完成評估的學生，將評估紙交給教師，將鉛筆及橡皮擦放回盒中
 8. 兩人可作鬥遠比賽，看誰用最少次數到達終點
- 互評準則：
- i. 原地站立，雙腳屈膝
 - ii. 用力擺臂帶手
 - iii. 雙腳屈膝著地，平穩站立

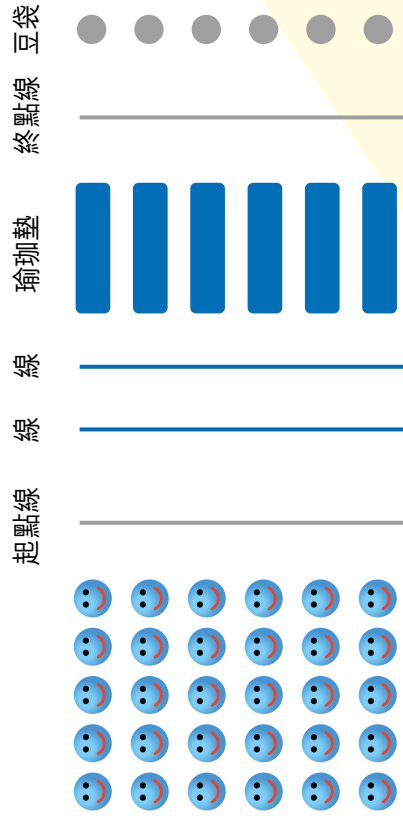
1. 提問及總結要點
2. 舒緩活動

第二節 (60分鐘)

活動一：障礙比賽 (直線障礙賽)

1. 全班分成六組，組員輪流完成障礙賽
2. 每組第一位組員先在起點線上做立定跳遠 (地上有數條橫線，如能到達第一條橫線取一個豆袋，能到達第二條橫線取兩個豆袋)(豆袋放在終點線的位置)
3. 到達瑜珈墊後做一個直身滾
4. 然後走到終點線做分腿開合跳5下，一位組員完成開合跳時，下一位組員便可以開始出發
5. 最後分兩邊返回起點 (一至三組向左行，四至六組向右行)
6. 直至聽到哨子聲停止，哪一組能取得最多豆袋為勝 (如學生做不足動作 (直身滾、立定跳遠) 會被教師扣豆袋)

教師要求學生能夠做到立定跳遠的動作




整理活動

1. 提問及總結要點
2. 舒緩活動

(同儕互評表)

移動技能 (立定跳遠)

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

評估項目及準則 技能	圖示	同儕互評		
		做得非常好	做得好	繼續努力
1. 雙腳開立同肩寬				
2. 屈膝蹬地起跳				
5. 屈膝著地，平穩站立				

家長鼓勵的說話：_____

家長簽署：_____