

示例六：平衡

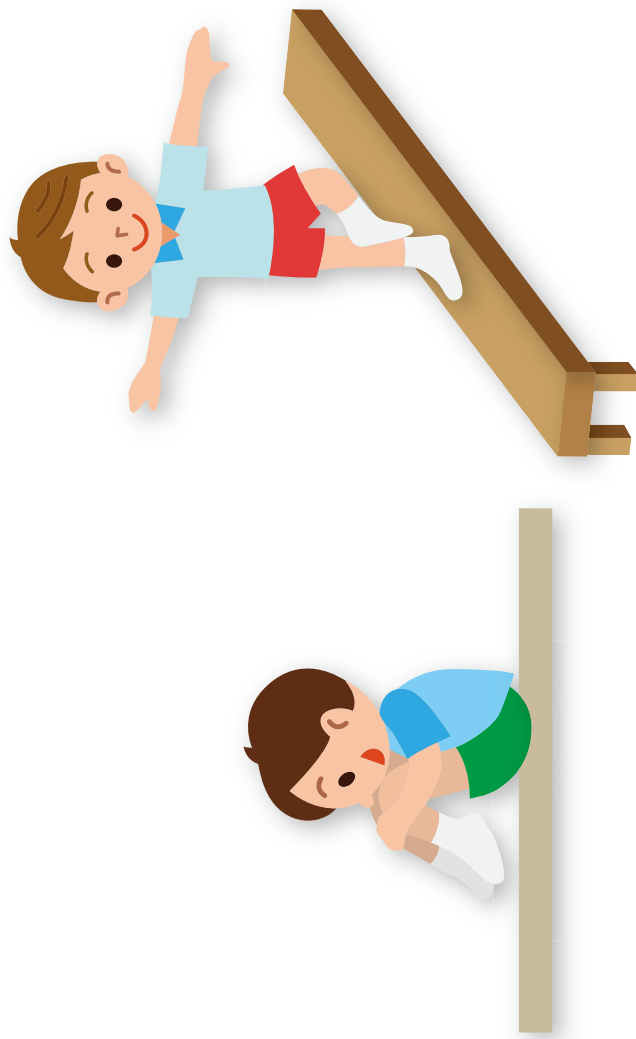
參與學校名稱：	香港培正小學		
啟導學校名稱：	香港教育大學賽馬會小學		
班別：	一年級	全班人數：	35人
單元共需教節：	4	每教節時間：	35分鐘
單元主題：	平衡穩定技能——平衡		
學生已有知識：	<p>學生已</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 學習有關身體形態、支點平衡的動作概念 2. 掌握步行、滑步、跑跳步及雙足跳技能 		
單元目標：	體育技能	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 展示不同水平、支點平衡及身體形態的造型 2. 從木樁上跳下平穩著地 3. 在木樁上串連不同的支點平衡及移動技能，自行建構動作句子 	
	健康及體適能	<p>學生能了解多做運動對身體的好處</p>	
	運動相關的價值觀和態度	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 培養學生對做運動的興趣 2. 培養學生努力學習以達到目標的精神 3. 在活動中能樂於接受自己或同伴的失誤，勇於嘗試 4. 遵守規則，學習與同伴輪流參與 	
	安全知識及實踐	<p>學生能在移動中避免與人碰撞</p>	
	活動知識	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 認識不同水平(高、中、低)的支點平衡的動作概念 2. 認識個人及一般空間的運用 3. 認識從木樁跳下時的動作要點及詞彙 	
	審美能力	<p>學生能欣賞學生於活動中所做出的動作</p>	

示例六：平衡

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；與同伴的關係 — 小組活動；身體形態 — 闊大/窄長/團身



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
體育技能	學生能 1. 運用身體不同部分支點平衡 2. 運用相同支點展示不同的平衡動作	學生能 1. 展示支點平衡 2. 展示支點平衡，並維持三秒 3. 運用身體不同的部分來作支點 4. 能展示高、中、低水平的平衡動作	學生能 1. 在木樁上平穩步行 2. 在木樁上展示不同支點的平衡動作 3. 從木樁上跳下平穩著地	學生能 1. 在木樁上平穩步行 2. 在木樁上展示不同支點的平衡動作 3. 從木樁上跳下平穩著地 4. 在木樁上串連不同的支點平衡及移動技能，自行建構動作句子
活動知識	學生能 1. 認識身體各部分 2. 認識個人及一般空間的運用 3. 掌握支點平衡的動作概念	學生能 1. 認識不同水平（高、中、低）的支點平衡的動作概念 2. 認識個人及一般空間的運用	學生能 1. 認識在木樁上平穩移動的要點 2. 認識從木樁跳下時的動作要點及詞彙	學生能 1. 掌握在木樁上平穩移動的要點 2. 掌握動態平衡的要點 3. 掌握從木樁跳下時的動作要點及詞彙
* 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 • 誠信 	<ul style="list-style-type: none"> • 堅毅 • 尊重他人 	<ul style="list-style-type: none"> • 責任感 • 堅毅 • 尊重他人
# 共通能力	<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 	<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 	<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、創造力、數學能力、自學能力

課堂活動安排

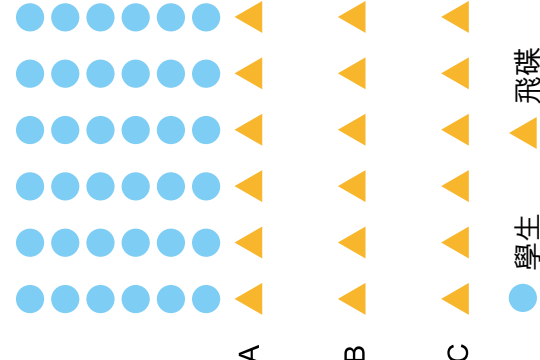
課節 重點	第一節 (運用身體不同部分作支點平衡)	第二節 (不同水平的支點平衡)	第三節 (從平地到木樁上平衡)	第四節 (木樁上平衡)
<p>自由移動及身體形態造型</p> <p>學生於操場內以跑跳步作移動，聞號令停步，並隨即按教師指示作不同的身體形態造型</p> <p>提醒學生：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 做身體形態造型需維持三秒 (教師可數01、02、03) 2. 留意個人空間是否足夠 	<p>魔術師遊戲</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 先找幾位學生做魔術師，身上掛著色帶作標記 2. 其他學生自由於操場上的空間跑步，如魔術師用手觸碰到學生，他便要停下來，做一個支點平衡 (一至四點)，直至有其他學生觸碰他，他便可以再次跑步 3. 提醒學生每次支點平衡都要不同 4. 教師可隨時更換及增加魔術師的人數 	<p>吊橋過河</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 籃球場已變成一條大河，地上的線變成了一道道吊橋，學生必須在吊橋上行走，否則便會跌入河中 2. 著學生自由在操場上找一條線 (吊橋) 站立 3. 學生聞號令便開始在操場上不同的顏色線上步行 4. 當聽到教師吹一下哨子聲，即代表有鱷魚在河中出沒，學生必須立即停下，並以一個支點站立 5. 當聽到教師吹兩下哨子聲，學生必須立即停下，並擺出一個低水平的支點平衡動作 6. 教師可加深難度要求 7. 用腳尖對腳踵的步行方式作移動 8. 用滑步方式作左右移動 9. 要求不同水平的支點平衡動作 10. 調整難度，不准放在頭、手掌，以增加學生運用身體不同部分的機會 11. 可試增加豆袋數目，提升學習動機 12. 製造情境，令學生投入課堂 	<p>徒弟與師傅</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 二人一組，A為教師、B為學生 2. 首先師傅會自選不同的移動技能如踏跳步、步行在場上不斷移動，而徒弟必須模仿師傅的移動技能及路線跟隨在師傅的後面 3. 然後教師會發出哨子聲，如一下哨子聲，師傅便會擺出一個支點的平衡動作，徒弟再模仿其動作。如兩下哨子聲便擺出兩個支點的平衡動作，如此類推 4. 做完平衡動作後，雙方角色交換 <p>提醒學生：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 動作要正確 • 多留意場上空間 • 多使用不同的身體部份作支點平衡 	

引入活動

課堂活動安排

課節 重點	第一節 (運用身體不同部分作支點平衡)	第二節 (不同水平的支點平衡)	第三節 (從平地到木橈上平衡)	第四節 (木橈上平衡)
引入活動	<p>認識身體各部分</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 學生每人一個豆袋 2. 教師指示學生，把豆袋放在身體不同部位，需保持三秒平衡 3. 鼓勵學生運用創意，嘗試找出五處身體不同部位擺放豆袋，並展示不同造型 <p>(邀請能把豆袋擺放於不同部位的學生作示範，藉此教授學生認識身體各部分，並學習彼此欣賞)</p>	<p>認識不同水平(高、中、低)的支點平衡</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師著學生做出「五個支點的平衡動作」 2. 教師提問： <ol style="list-style-type: none"> i. 這個平衡動作屬於什麼水平？(低水平) ii. 這個平衡動作能做出高水平的平衡動作嗎？(不能) 3. 教師著學生做出「一個支點的平衡動作」 	<p>提醒學生：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 不是競賽，所以不用鬥快，最重要是不要跌入河中 • 可張開雙手以保持平衡 • 腳不能踏出線外 • 步行時身體需保持直立，不要傾側或屈曲 • 用跨步方式轉換不同顏色的線 • 盡量找空位，避免與學生碰撞 	<p>優美先生小姐大賽</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 六人一組，每位學生會有一個豆袋 2. 學生可把豆袋放在身體不同位置作平衡，從A點步行到B點，然後到達B點後，可把豆袋取下然後跑到C點坐下 3. 當下一個學生見到前一位學生於C點坐下後，便可出發
主題發展	<p>超級模特兒(平地上平衡練習)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 全班每個學生取一個豆袋，並放於頭頂，變成超級模特兒 2. 著學生以腳尖對腳蹠的步行方式在操場的線上移動 3. 當聽到教師吹一下哨子聲，立即用手取豆袋，並蹲下放在地上 4. 在豆袋旁邊做一個三個支點的中/低水平的平衡動作(平衡動作需保持三秒) 5. 聞號令，學生抬起豆袋放回頭頂，然後再次移動 6. 如學生表現良好，可讓他們把豆袋放在身體不同的地方，如膊頭、背部步行 			

課堂活動安排

課節 重點	第一節 (運用身體不同部分作支點平衡)	第二節 (不同水平的支點平衡)	第三節 (從平地到木橈上平衡)	第四節 (木橈上平衡)
<p>重溫支點平衡動作</p> <ol style="list-style-type: none"> 教師著學生將豆袋暫放在地上，然後運用身體不同部分做出不同的支點平衡動作(由一點到四點) 教師觀察學生所做的支點平衡動作，可向全班展示及讚賞有創意的學生 教師提問學生除了可用雙手雙足作支點外，還可選用身體什麼地方？以帶出還可用手肘、膝蓋、臀及腹等多個部位，以擴闊學生創作空間 <p>齊當小教師</p> <ol style="list-style-type: none"> 二人一組(-A-B)，(豆袋暫放在地上) A當學生，B當小教師。A(學生)站在B(小教師)的前方，兩人前後相距半米，並自由於場內空間站好作準備 B先(小教師)出題目，著A(學生)做出支點平衡，並由B(小教師)數三秒及檢查A的支點平衡動作是否正確，每人一次，輪流調換角色 	<p>4. 教師提問：</p> <ol style="list-style-type: none"> 能做出什麼水平的平衡動作？(高、中、低) 以帶出不同數目的支點能做出不同水平的平衡動作 <p>5. 教師著學生做出不同支點及水平的平衡動作</p> <ol style="list-style-type: none"> 兩個支點高水平的平衡動作 三個支點中水平的平衡動作 四個支點低水平的平衡動作 <p>提醒學生：</p> <ul style="list-style-type: none"> 做平衡動作需維持三秒 留意個人空間是否足夠 運用身體不同部分作支點 高水平：肩膊以上 中水平：肩膊至膝蓋 低水平：膝蓋以下 	<p>提醒學生：</p> <ul style="list-style-type: none"> 眼睛向前望 可張開雙手以保持平衡 雙腳必須走成一直線 腳不能踏出線外 步行時身體需保持直立，不要傾側或屈曲 盡量找空位，避免與學生碰撞 <p>體操運動員(木橈上平衡練習)</p> <p>(因木橈較重，故預先將木橈及地墊放在操場的另一邊)</p> <p>(預先在木橈中間貼上兩條紅色膠紙)</p> <ol style="list-style-type: none"> 全班分成6組，每組6人，然後再分成一半 分別站在木橈兩端(A組及B組) 每組學生都變成了體操運動員，並練習上平衡木(木橈)、在平衡木上步行及從上跳下的動作 A、B兩組學生同時從平衡木兩端(起點)走到平衡木上的紅膠紙位置(終點)，然後轉身從平衡木跳到軟墊上 	 <p>● 學生 ▲ 飛碟</p> <p>提醒學生：</p> <ul style="list-style-type: none"> 注意安全 可用手輔助平衡 多使用身體不同的部位擺放豆袋，如腰部、面部、背部 如用面和膊頭夾實豆袋，這不是平衡動作的一種 	

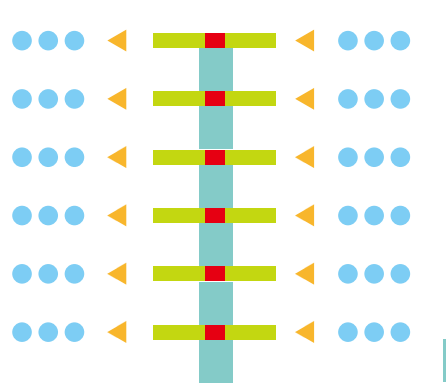
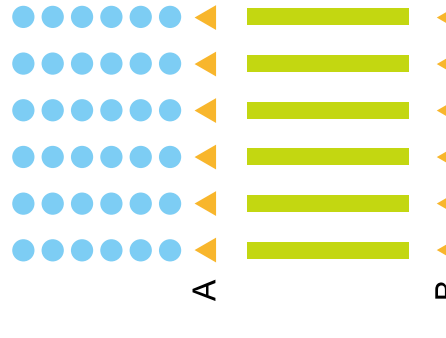
課堂活動安排

課節 重點	第一節 (運用身體不同部分作支點平衡)	第二節 (不同水平的支點平衡)	第三節 (從平地到木橈上平衡)	第四節 (木橈上平衡)
<p>3. 為了增加趣味性，B (小教師) 檢查運動員的支點平衡動作是否正確後，將一個豆袋放在A (學生) 身上，A 要保持身體平衡，不可讓它跌下，直至B跑完三個圈為止，每人一次，輪流調換角色</p> <p>4. 著學生放回豆袋於箱內</p> <p>提醒學生：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 出題需要合理 • 做身體形態造型需維持三秒 • 留意個人空間是否足夠 • 注意安全 • (小教師) 多讚賞、鼓勵 (學生) • 如學生整個身體貼在地上，視作一個支點平衡動作 <p>主題發展</p>	<p>誰是醒目小教師</p> <p>1. 二人一組 (—A—B)，A當學生，B當小教師。A (學生) 站在B (小教師) 的前方，兩人前後相距半米，並自由於場內空間站好作準備</p> <p>2. B (小教師) 先出題目，著A (學生) 做出不同支點及水平的平衡動作，並由B (小教師) 數三秒及檢查A的支點平衡動作是否正確，每人一次，輪流調換角色</p> <p>3. 為了增加趣味性，B (小教師) 檢查運動員的支點及水平的平衡動作是否正確後，將一個豆袋放在A (學生) 身上，A 要保持身體平衡，不可讓它跌下，直至B圍繞A跑完三個圈為止，每人一次，輪流調換角色</p> <p>4. 教師觀察學生所做的支點平衡動作，可向全班展示及讚賞有創意的學生</p> <p>提醒學生：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 出題需要合理 • 做平衡動作需維持三秒 • (小教師) 多讚賞、鼓勵學生 	<p>5. 提醒學生跳下時，需注意以下要點：</p> <ol style="list-style-type: none"> 雙手放兩旁作平衡 屈膝著地，平穩站立 <p>6. 全班分成6組，每組6人，然後再分成一半</p> <p>7. 分別站在木橈兩端 (A組及B組)</p> <p>8. 每組學生都變成了體操運動員，並練習上平衡木 (木凳)、在平衡木上步行及從上跳下的動作</p> <p>9. A、B兩組學生同時從平衡木兩端 (起點) 走到平衡木上的紅膠紙位置 (終點)，然後轉身從平衡木跳到軟墊上</p> <p>10. 提醒學生跳下時，需注意以下要點：</p> <ol style="list-style-type: none"> 雙手放兩旁作平衡 屈膝著地，平穩站立 		

課堂活動安排

課節 重點	第一節 (運用身體不同部分作支點平衡)	第二節 (不同水平的支點平衡)	第三節 (從平地到木橈上平衡)	第四節 (木橈上平衡)
<p>創意小先鋒</p> <ol style="list-style-type: none"> 全班分成六組，單行排好，以籃球場地線作起點，並以對面籃球場地線作終點 聽到哨子聲後，第一個學生以跑跳步方式向前移動 到達標誌筒後，做出不同的平衡動作，要求學生要用身體其他部分作支點，不許只用手和腳(由四至一點) 學生需保持支點平衡三秒，然後以滑步返回起點 教師需留意學生所做的支點平衡動作，並選出誰人最有創意，將頒發「創意小先鋒」大獎，並請得獎學生向全班示範 教師可要求支點平衡數目加至六點，以增加難度 鼓勵學生創造不同的平衡動作 <p>提醒學生：</p> <ul style="list-style-type: none"> 做支點平衡動作需維持三秒 避免與同組隊員重覆平衡動作，應發揮自己的創意 	<p>變形蟲</p> <ol style="list-style-type: none"> 全班分成九組，每組四人 教師告訴每組學生已變成一條變形蟲，大家需要連結一起，並隨著魔術師(教師)的要求，變出不同支點及水平的變形蟲 教師著學生變成一條「十個支點低水平」的變形蟲 學生需要合作，一起做出教師的要求，彼此有接觸，並連結在一起，平衡動作最少維持三秒 教師可逐漸增加難度，用較少支點，並要求不同(高、中、低)水平的平衡動作 <ol style="list-style-type: none"> 八個支點中水平 六個支點中水平 四個支點高水平 四個支點低水平 教師觀察各組所做的支點平衡動作，可向全班展示及讚賞有創意的小組 	<p>平衡木上連串動作組合(一)</p> <ol style="list-style-type: none"> 教師著學生輪流在平衡木(木橈)上步行兩步後停下，作一個支點平衡動作(需維持三秒) 繼續向前步行至紅線，然後轉身從平衡木跳到軟墊上 第二位學生在標誌筒等候的同時，需要盡快做10下的開合跳，然後待第一位學生跳下著地，便可踏上木橈開始 第三位學生則站在木橈中間，作小教師觀察學生的表現，並給予意見及提醒 教師提示學生整個連串動作需要連貫進行 教師可增加難度，著學生步行兩步後停下，作兩個支點平衡動作(需維持三秒)(支點數目可因應學生能力改為三點及四點) 當學生熟習步行後，可改以滑步方式作移動 <p>提醒學生：</p> <ul style="list-style-type: none"> 以腳尖對腳蹠的步行方式在平衡木上移動 注意安全 速度不用快 	<p>運物過河</p> <ol style="list-style-type: none"> 六人一組，每組會有長木橈一張及每位學生會有一個豆袋 學生由A點出發，踏上長木橈後，可把豆袋放在身體的不同部位，然後用步行方式經過長木橈 到長木橈的盡頭後，把豆袋拿回手中，安全落地後跑到B點坐下。 前一位學生坐下後，下一位學生可以開始 <p>提醒學生：</p> <ul style="list-style-type: none"> 注意安全 速度不用快 可用手輔助平衡 <p>每次只有一名學生在木橈上</p>	
<p>應用活動</p>				

課堂活動安排

課節 重點	第一節 (運用身體不同部分作支點平衡)	第二節 (不同水平的支點平衡)	第三節 (從平地到木橈上平衡)	第四節 (木橈上平衡)
應用活動			 <p>● 軟墊 ● 學生 ▲ 雪糕筒 ■ 已貼上膠紙的長木橈</p>	 <p>● 學生 ▲ 飛碟 ■ 長木橈</p>
整理活動	<ol style="list-style-type: none"> 舒展活動 提問和總結要點： <ol style="list-style-type: none"> 做支點平衡動作時需注意什麼地方？(保持身體平衡，並需維持三秒) 除了可用雙手雙足作支點外，還可選用身體什麼地方？(可用手肘、膝蓋、臀及腹等多個部位) 	<ol style="list-style-type: none"> 舒展活動—扮小雞出世：蹲下抱膝，然後盡量把身體慢慢展開 提問和總結要點： <ol style="list-style-type: none"> 做支點平衡動作時可分成什麼水平？(高、中、低) 高、中、低水平分別是指那一部分？ <ul style="list-style-type: none"> ● 高水平：肩膀以上 ● 中水平：肩膀至膝蓋 ● 低水平：膝蓋以下 五個支點的平衡動作屬於什麼水平？(低水平) 	<ol style="list-style-type: none"> 舒緩活動—種子開花：把身體捲曲成一粒種子，然後盡量把身體慢慢展開 提問及總結要點： <ol style="list-style-type: none"> 如何才能成功在平衡木上移動？(眼睛向前望、可張開雙手以保持平衡、步行時身體需保持直立，不要傾側或屈曲) 從平衡木上跳下時，有什麼要點： <ul style="list-style-type: none"> ● 雙手放兩旁作平衡 ● 屈膝著地，平穩站立 	<ol style="list-style-type: none"> 舒緩活動—氣球：一開始將身體捲曲成一個球體，想像氣球慢慢被吹脹，然後盡量把身體慢慢展開 提問及總結要點 教師提問： <ol style="list-style-type: none"> 平衡的要點是甚麼？(留意步行速度、身體動作、手部動作)