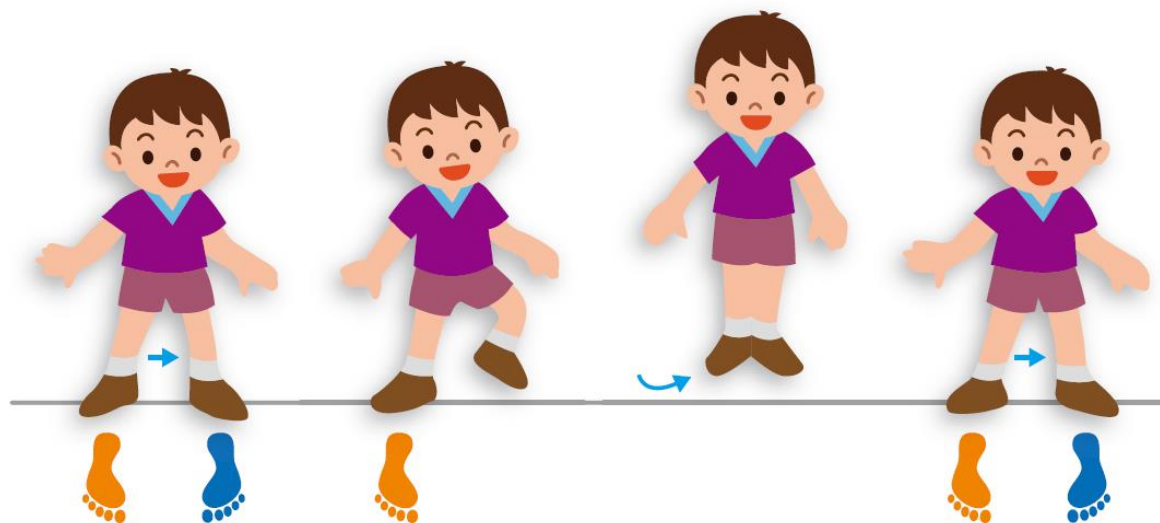




教育局體育組
2017/18 體育科基礎活動學習社群—課堂研究計劃
移動技能—滑步(配合韻律)

學 校 名 稱 :	香海正覺蓮社佛教陳式宏學校		
結 伴 學 校 名 稱 :	香海正覺蓮社佛教正慧小學		
級 別 :	二年級	全 班 人 數 :	30 人
單 元 共 需 教 節 :	四節	每 教 節 時 間 :	35 分鐘
單 元 主 題 :	移動技能—滑步(配合韻律)		
學 生 已 有 知 識 :	學生已學習有關身體形態及水平等動作概念		
單 元 目 標 :	體育技能	學生能 1. 掌握滑步的技巧 2. 配合拍子和音樂進行滑步及串連不同水平及支點作造型	
	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 1. 主動協助並提示同伴動作要點，幫助有需要的同學 2. 培養欣賞及讚賞別人的態度 3. 願意接受同學的意見	

	安全知識及實踐	學生能注意滑步時之空間及方向的運用，避免碰撞
	活動知識	學生能 1. 認識滑步的動作要點 2. 連串動作組合的要點及詞彙
	審美能力	學生能欣賞流暢的動作句子
動作概念：	空間(範圍) — 個人空間/一般空間；空間(路線) — 直線 身體(身體形態) — 闊大/窄長/屈曲/扭體 身體(身體部分) — 支點	
	空間(方向) — 左/右、順時針/逆時針 關係(組織) — 個人/雙人	



課堂目標及評估安排

重點 課節	第一節 (掌握滑步動作技巧)	第二節 (滑步配合韻律)	第三節 (配合上肢動作作滑步)	第四節 (雙人滑步)
體 育 技 能	掌握滑步的動作技巧	<ol style="list-style-type: none"> 1. 掌握滑步的動作技巧 2. 配合音樂進行滑步及串連不同支點平衡造型 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 掌握配合上肢動作作滑步 2. 配合音樂進行滑步及串連不同水平造型 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 掌握配合上肢活動的滑步動作 2. 雙人配合音樂進行滑步及串連不同造型
活 動 知 識	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識滑步的動作要點: <ol style="list-style-type: none"> i. 眼向前望，向兩側移動 ii. 步法正確(一腳踏出、另一腳跟上) iii. 有騰空 iv. 身體平衡 2. 重溫不同身體形態(闊大/窄長/屈曲/扭體)動作概念及詞彙 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識滑步的動作要點(要點見前) 2. 認識連串動作組合的要點及詞彙 <ol style="list-style-type: none"> i. 有明顯的起始及結束造型 ii. 配合滑步方式移動 iii. 展示不同的身體形態及支點造型 iv. 連接暢順 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識滑步的動作要點(要點見前) 2. 設計造型以重溫不同的水平 3. 配合音樂，以滑步及不同的水平造型串連起來，自行建構動作句子 4. 認識連串動作組合的要點及詞彙(要點見前) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識滑步的動作要點(要點見前) 2. 設計雙人造型 3. 雙人配合音樂，以滑步及不同的支點造型作串連 4. 加入順時針、逆時針動作概念
* 價 值 觀 和 態 度	<ul style="list-style-type: none"> ● 尊重他人 ● 關愛 	<ul style="list-style-type: none"> ● 尊重他人 ● 堅毅 	<ul style="list-style-type: none"> ● 尊重他人 ● 堅毅 ● 關愛 	<ul style="list-style-type: none"> ● 尊重他人 ● 堅毅 ● 關愛

# 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 ● 創造力 	<ul style="list-style-type: none"> ● 溝通能力 ● 協作能力 ● 創造力
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 ● 學生口頭互評 	<ul style="list-style-type: none"> ● 教師觀察 ● 提問 ● 學生口頭互評

*價值觀和態度: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: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、自我管理能力和創造力、數學能力、自學能力

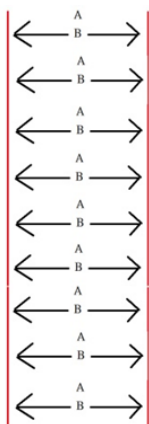
課堂活動安排

課節 重點	第一節 (掌握滑步動作技巧)	第二節 (滑步配合韻律)	第三節 (配合上肢動作作滑步)	第四節 (雙人滑步)
引入活動	<p>紅綠燈</p> <ol style="list-style-type: none"> 教師手持兩隻色碟(紅、綠)，紅色碟表示向前跑，綠色碟向橫移動(扮蟹兒) 遊戲開始，學生在場區內找個人空間站著等候，當聽到哨子和見到紅色碟便向前跑，綠色碟則要向橫移動 當聽到兩下哨聲便要停下做出指定的身體形態(闊大/窄長/屈曲/扭體) 	<p>節奏大挑戰</p> <ol style="list-style-type: none"> 學生隨《Baa Baa Black Sheep》音樂按節奏在指定範圍內(先在原地，後移動中進行)跟隨教師的動作(用搖鼓配合): <ol style="list-style-type: none"> 拍手 步行 雙足跳 滑步 	<ol style="list-style-type: none"> 學生隨《Baa Baa Black Sheep》音樂向不同方向自由滑步及做出不同支點的定型動作 教師可以第二節應用活動的口令配合音樂，幫助學生掌握動作，並流暢地完成動作句子 	<p>朋友見見面</p> <ol style="list-style-type: none"> 教師派發二人一個呼拉圈，著學生進行「順時針及逆時針」滑步 二人一組(AB)，面對面地站立，各自站在呼拉圈的一邊。A隨意以順時針或逆時針滑步，B必須以滑步移動，目的是盡量保持自己站在A的對面，失敗者當輸 聞哨後，二人交換角色，由B主導滑步方向，重覆上述活動
主題發展	<p>活動一：小蟹行走</p> <p>教師示範及教授滑步動作技巧：</p> <ol style="list-style-type: none"> 眼向前望，向兩側移動(膊頭向前進方向) 	<p>活動一：蟹兒紅綠燈</p> <ol style="list-style-type: none"> 二人一組(AB)，在起點預備，AB以接力方式做出指定的支點平衡接來回滑步 	<p>活動一：模仿大作戰</p> <p>教師引導學生在滑步時加入上肢動作。教師先作示範，然後給予時間，讓學生設計不同的上肢動作，學生一邊創作，教師則一</p>	<p>活動一：朋友去街街</p> <ol style="list-style-type: none"> 教師播放音樂，二人一組(AB)牽手繞呼拉圈作順時針滑步、逆時針滑步及定型動作，動作句子如下：

2. 步法正確(一腳踏出、另一腳跟上)
 3. 有騰空
 4. 身體平衡
- 全班學生一起練習滑步

活動二：打機手指指

1. 學生二人一組(AB)
2. A先發出指示令，當A指出不同方向(左/右)，B需跟隨A所指的方向滑步5次
3. 直至聽到教師鳴哨，AB調換角色
4. 活動最後部分，AB一同滑步



2. A按音樂做出支點平衡動作及來回滑步，內容如下：
 - A. 一點平衡:8拍
(定形三四五六準備)
 - B. 滑步:3個8拍
(滑步三四五六七八)
(轉向三四五六七八)
(再轉三四五六七八)
 - C. 兩點平衡:8拍
(定形三四五六七八)
3. B接著按音樂做出支點平衡及來回滑步
 - A.滑步:3個8拍
(滑步三四五六七八)
(轉向三四五六七八)
(再轉三四五六七八)
 - B.三點平衡:8拍
(定形三四五六準備)
4. A再接著按音樂做出支點平衡及來回滑步
 - A.滑步:3個8拍
(滑步三四五六七八)
(轉向三四五六七八)
(再轉三四五六七八)

邊播放音樂讓學生嘗試能否演繹動作《Baa Baa Black Sheep》

1. 教師教授學生準備滑步前的定型動作稱為「起始動作」，最後一個定型動作稱為「結束動作」
2. 二人一組(AB)面對面站立，教師播放音樂，A以設計上肢動作跟隨節拍以直線來回進行滑步3次，然後B模仿A進行滑步。完成後轉換角色，重複上述活動
3. 教師以口令配合音樂，幫助學生掌握動作，並流暢地完成動作句子

口令：

起身準備預備開始

A同學

去二三四返五六七八

再去二三四返五六七八

再去二三四返五六七八

支點平衡

起身準備預備開始

- i. 圍著呼拉圈順時針滑步(8拍)
- ii. 圍著呼拉圈逆時針滑步(8拍)
- iii. 圍著呼拉圈順時針滑步(8拍)
- iv. 跳進呼拉圈二人支點平衡動作(8拍)

活動二：朋友互相學習

1. 活動形式同上，二人一起創作上肢動作配合滑步
2. 教師以口令配合音樂，幫助學生掌握動作，並流暢地完成動作句子

口令：

起身準備預備開始

順時三四五六七八

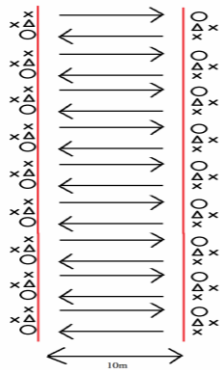
逆時三四五六七八

順時三四五六七八

定型動作

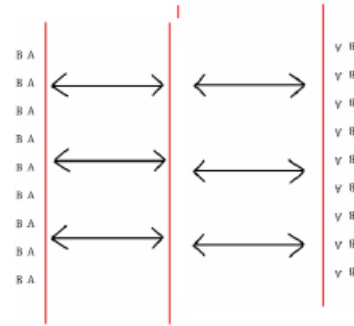
活動三：蟹蟹拾豆袋

1. 二人一組(AB)，限時與另一組(CD)比賽
2. AC 先進行比賽，BD 於基地(呼拉圈)提示同伴滑步的學習要點
3. 每隊於自己的基地出發，取一個豆袋滑步至對隊的基地放下(每組原有 3 個)後返回自己的基地，完成後跟隊友接力
4. 限時內基地豆袋數量較少的一組勝利



B. 四點平衡: 8 拍

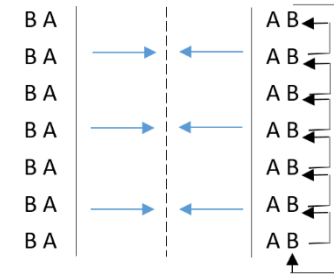
(定形三四五六結束)



B 同學

去二三四返五六七八
 再去二三四返五六七八
 再去二三四返五六七八
 支點平衡~直到完成

4. 若干次後，請各組中的 B 同學向左移一組，與新組員重複上述活動



5. 期望數次轉組後，學生能儲蓄到數個上肢配合滑步的動作

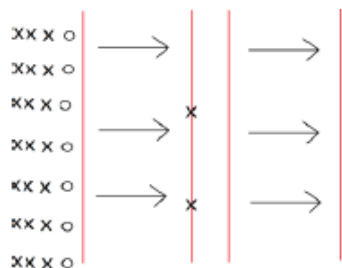
起身準備預備開始
 順時三四五六七八
 逆時三四五六七八
 順時三四五六七八
 定型動作

起身準備預備開始
 順時三四五六七八
 逆時三四五六七八
 順時三四五六七八
 定型動作~直到完成

應用活動

滑步過河遊戲

1. 四人一組(ABCD)，安排二人做(鱷魚)負責在場中以滑步捉人
2. 其他組別以直線滑步從場地的一邊移動到另一邊取一個豆袋
3. 鱷魚在出河中指定的線上滑步阻止其他人過河
4. 如過程中遇到鱷魚需停下，待鱷魚離開後以直線滑步繼續
5. 當隊友成功到另一邊，下一位才可出發
6. 取得豆袋後從兩旁滑步到起點放下豆袋等候
7. 限時內得分最多為勝



接力紅綠燈

1. 遊戲形式同上，每組先有 2 分鐘與同伴討論一至四支點的平衡動作 4 個，過程中強調動作流暢
2. 每組輪流按音樂做出滑步及不同支點造型
A: 支點平衡(一點): 8 拍
滑步: 3 個 8 拍
B: 支點平衡(兩點): 8 拍
滑步: 3 個 8 拍
A: 支點平衡(三點): 8 拍
滑步: 3 個 8 拍
支點平衡(四點): 8 拍
3. 完成 1-2 次練習後請兩組示範，每組再用 1 分鐘調整動作(過程中強調動作流暢)
4. 練習後請 9 組展示，另外 9 組留意他們的表現(特別留意動作要點及流暢性)

滑步舞創作

1. 二人一組(AB)，每組有 3 個色碟。學生可討論飛碟的擺放位置，(色碟之間的距離要約 8 個滑步)
2. 二人一起創作移動路線及滑步的上肢動作
3. A 在首 3 個 8 拍滑步，然後做出一個支點平衡的動作，B 則在後 4 個 8 拍出發
4. 教師以口令配合音樂，幫助學生掌握動作，並流暢地完成動作句子

口令：

起身準備預備開始

A 同學

去二三四返五六七八

再去二三四返五六七八

再去二三四返五六七八

支點平衡

起身準備預備開始

B 同學

雙人滑步舞創作

二人一組(AB)，二人面對面站立。給予學生 3 分鐘討論並創作滑步上肢動作，之後一起配合音樂作雙人動作句子：

(起始造型)

- i. 二人順時針滑步(8 拍)
- ii. 二人直線滑步(8 拍)
- iii. 二人逆時針滑步(8 拍)
- iv. 雙人支點平衡(8 拍)
(重複兩次)

教師以口令幫助學生掌握連串動作：

起身準備預備開始

順時三四五六七八

去二三四返五六七八

逆時三四五六七八

定型動作

起身準備預備開始

順時三四五六七八

去二三四返五六七八

逆時三四五六七八

定型動作

去二三四返五六七八

再去二三四返五六七八

再去二三四返五六七八

支點平衡~直到完成

5. 教師邀請學生展示不同的設計，讓他們互相欣賞、學習，並給予口頭回饋

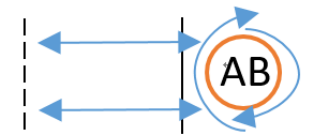
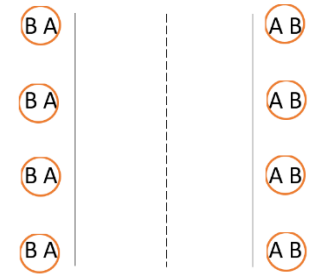
起身準備預備開始

順時三四五六七八

去二三四返五六七八

逆時三四五六七八

定型動作~直到完成



教師邀請部分學生作展示；其餘學生留心欣賞，並須對同學的表現作出評價

1分- 滑步

1分- 雙人合拍

1分- 創意分(上肢)

整理活動	<p>1. 舒緩活動</p> <ul style="list-style-type: none"> i. 慢行深呼吸 ii. 腳部伸展 <p>2. 總結滑步重點</p> <ul style="list-style-type: none"> i. 眼向前望，向兩側移動 (膊頭向前進方向) ii. 步法正確(一腳踏出、 另一腳跟上) iii. 有騰空 iv. 身體平衡 	<p>1. 舒緩活動</p> <ul style="list-style-type: none"> i. 慢行深呼吸 ii. 腳部伸展 <p>2. 提問及總結</p> <ul style="list-style-type: none"> i. 要跟隨音樂進行滑步，哪個動作要點最需 要留意？ (騰空) ii. 串動作要注意甚麼？ (動作與動作之間的流 暢性) 	<p>1. 舒緩活動</p> <p>坐地搖腿及伸展</p> <p>2. 提問及總結</p> <ul style="list-style-type: none"> i. 滑步有甚麼學習要點？ (望前、側移、騰空、 平衡) ii. 什麼是「起始、結束」？ (起始、結束代表動作 句子開始與結束時的定 型動作) iii. 連串動作時，動作與動 作之間要注意什麼？ (流暢連貫) 	<p>1. 舒緩活動——搖手搖腳</p> <p>2. 提問及總結</p> <ul style="list-style-type: none"> i. 滑步有甚麼學習要點？ (要點見前) ii. 雙人滑步有甚麼要注意？ (互相合作) iii. 滑步除可直線移動，我 們還有哪些移動路線？ (曲線) (方向：順時針、逆時針)
-------------	---	---	--	---