



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
雙人連串動作組合(配合韻律)

學 校 名 稱 :	方樹福堂基金方樹泉小學		
結伴學校名稱 :	聖公會嘉福榮真小學		
級 別 :	二年級	全 班 人 數 :	28 人
單元共需教節 :	4 節	每教節時間 :	35 分鐘
單 元 主 題 :	雙人連串動作組合(配合韻律)		
學生已有知識 :	<p>學生已</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 掌握步行、滑步、跑馬步和跑跳步動作技巧 2. 掌握不同身體形態、帶領與跟隨、路線及水平動作概念 		
單 元 目 標 :	體育技能	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 配合《Hokey Pokey》音樂拍子作雙人律動 2. 在雙人律動中，變化身體形態及展示不同的移動技能 3. 配合移動路線，串連不同身體造型及移動技能， 建構動作句子 	
	健康及體適能	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 透過不同的身體形態及造型，加強身體的平衡性和柔軟度 2. 透過律動，加強協調能力和心肺耐力 	



	運動相關的價值觀和態度	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 培養對律動的興趣，並積極投入課堂、認真學習 2. 培養欣賞及多讚賞別人的態度 3. 樂於創作不同的造型和動作 4. 願意接受老師及同學的意見，並加以改進
	安全知識及實踐	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 懂得空間的運用，避免碰撞 2. 認識身體各部分的活動和限制
	活動知識	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 認識連串動作組合的要點及詞彙 2. 分辨個人及一般空間 3. 認識不同的移動方向和路線
	審美能力	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 通過觀察及互相欣賞同學優美的創作和動作，提升審美能力 2. 了解控制和協調動作能使動作流暢和產生美感 3. 運用適當的詞彙，指出同伴動作的優劣點
動作概念：	<p>空間(範圍)—個人空間/一般空間 ; 空間(路線)—直線/曲線 空間(方向)—前/後、左/右 ; 空間(水平)—高/中/低</p>	
	<p>關係(組織)—雙人 ; 關係(對象)—身體各部分/與同伴/與用具 關係(行動)—帶領/跟隨、對比、會合/分離</p>	
	<p>身體(身體部分)—頭/手/足/膝/臀</p>	

課堂目標及評估安排

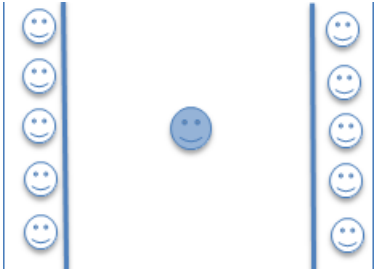
課節 重點	第一節 (認識《Hokey Pokey》的音樂拍子)	第二節 (「雙人律動」及「水平對比」)	第三節 (會合/分離)	第四節 (配合用具進行雙人律動)
體 育 技 能	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識《Hokey Pokey》的音樂拍子，並能配合節奏作律動 2. 配合韻律，變化身體的形態，並創作和展示不同水平的身體造型 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 配合《Hokey Pokey》的音樂拍子作身體律動 2. 配合韻律，以不同的移動技能（步行、跑跳步、跑馬步、滑步）作直線移動 3. 配合韻律，變化身體形態，並創作和展示水平對比的雙人身體造型 4. 配合韻律，串連不同的移動技能及水平對比的身體造型 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 配合《Hokey Pokey》的音樂拍子作律動 2. 配合音樂，以會合/分離動作概念作雙人律動 3. 利用不同身體部分創作動作句子 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 配合《Hokey Pokey》的音樂拍子作律動 2. 自行設計及組合不同路線，並能運用不同的移動技能及身體造型作雙人律動 3. 配合不同的移動技能和身體造型，並配合指定路線，建構動作句子
活 動 知 識	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識個人及一般空間 2. 重溫不同身體形態的動作概念及詞彙 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識個人及一般空間 2. 認識雙人律動連串動作組合的要點： <ol style="list-style-type: none"> i. 動作配合音樂節奏 ii. 展示不同動作，連 	認識會合/分離動作概念	認識雙人律動連串動作組合的要點 (要點見第二節)

		<p>接順暢</p> <p>iii. 有恰當的表情</p> <p>iv. 兩人動作有明顯對比</p> <p>3. 明白水平對比概念： 兩個或以上學生做出明顯不同水平的動作</p>		
*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 ● 關愛 ● 堅毅 ● 責任感 	<ul style="list-style-type: none"> ● 尊重他人 ● 關愛 ● 堅毅 ● 責任感 	<ul style="list-style-type: none"> ● 尊重他人 ● 關愛 ● 堅毅 ● 責任感
# 共通能力	<ul style="list-style-type: none"> ● 協作能力 ● 創造力 ● 溝通能力 	<ul style="list-style-type: none"> ● 協作能力 ● 創造力 ● 溝通能力 	<ul style="list-style-type: none"> ● 協作能力 ● 創造力 ● 溝通能力 	<ul style="list-style-type: none"> ● 協作能力 ● 創造力 ● 溝通能力
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 	<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: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



課節 重點	第一節 (認識《Hokey Pokey》 的音樂拍子)	第二節 (「雙人律動」及「水平對比」)	第三節 (會合/分離)	第四節 (配合用具進行雙人律動)
引入活動	<p>跑跳步+水平造型</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 二人一組(AB), A帶領, B跟隨,於指定空間作跑跳步 2. 按教師指示停步,並創作一個不同水平的身體造型 3. 調換角色,B帶領,A跟隨 <p>註: 與學生重溫跑跳步的動作要點及水平動作概念</p> <p>跑跳步動作要點:</p> <ol style="list-style-type: none"> i. 一腳踏地,另一腳提膝跳起 ii. 提膝時,腳掌貼近地面 iii. 提膝時間短 iv. 動作流暢 <p>高水平:肩膊或以上的高度 中水平:膝蓋至肩膊的高度 低水平:膝蓋以下的高度</p>	<p>移動技能+身體造型+音樂</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 學生在指定空間內跟隨音樂練習不同的移動技能: <ol style="list-style-type: none"> i. 跑跳步 ii. 跑馬步 iii. 滑步 2. 移動(8拍)+身體造型(8拍) 3. 展示身體造型時,可強調突出身體不同的部分,鼓勵學生創作不同的身體形態 <p>註: 可不停重覆練習以重溫音樂拍子及不同的移動技能</p>	<p>手指指</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 二人一組(AB),在兩邊面對面站立 2. 教師站在中間,用手指揮兩邊學生同時向前、後、左、右移動 3. 教師可因應學生能力加快速度,以達至熱身效果(教師作示範) 	<p>移動技能+身體造型+音樂</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師在地上放置不同用具,然後播放音樂,全班學生隨音樂自由於指定空間作跑跳步 2. 當音樂停止時,學生需立即在就近地上撿起一件用具並利用用具做出一個身體造型 3. 音樂再開始時,則放下用具,繼續於指定空間作跑跳步/滑步/跑馬步,但不能觸碰用具,直至下一次音樂停止 4. 重覆以上活動

主題發展

活動一：捉拍子

(掌握4個8拍音樂拍子動作)

教師播放《Hokey Pokey》音樂，並帶領學生跟隨音樂節奏做出不同動作，如拍手或原地踏步等，以掌握音樂拍子

活動二：配合音樂串連動作

1. 教師先向學生示範「不同水平造型」，在展示身體造型時，要強調突顯身體某一部分，如手、腳、肩、臀部，然後讓學生猜教師突顯身體哪一部分
2. 二人一組(AB)，面對面站立
3. 每組先抽一張不同身體部分的字卡，並根據字卡，在展示身體造型時，突出該身體部分，包括手肘、頭、膊頭、臂部、膝蓋等
4. 教師給予學生2分鐘時間進行討論，創作3個不同水平及突出該身體部分的造型

活動一：水平對比造型

(教授水平對比動作概念)

1. 教師先介紹水平對比的觀念，可請學生作示範
2. 學生二人一組，根據提供的情境如打籃球、打拳等用1-2分鐘討論一個水平對比造型
3. 請一半組別先作展示，另一半觀察
4. 學生創作一個造型後，需要轉同伴，藉此刺激他們的創作思維

活動二：拍照時刻

教授雙人律動

雙人律動的要點：

- i. 動作配合音樂節奏
 - ii. 展示不同動作，連接順暢
 - iii. 有恰當的表情
 - iv. 兩人動作有明顯對比
1. 二人一組(AB)面對面站在場地兩邊
 2. 二人跟隨音樂同時面對面向前移動，移動技能不限(原地踏步/跑跳步/跑馬步)中間相遇時展示一個水平對比的

活動一：面對面，拍拍手

(教授會合/分離動作概念)

教師請兩位學生作示範，並講解會合/分離概念

(會合/分離是指動作距離的變化，會合是由遠至近;分離是由近至遠)

1. 二人一組面對面站立，跟隨音樂：
 - i. (8拍)會合至中間位置
 - ii. (8拍)互相拍拍手/揮手(手部動作)
 - iii. (8拍)分離，回到原點
 - iv. 如此類推，直至教師把音樂暫停
2. 教師可以根據學生表現，中途暫停音樂，請能跟上節拍進行活動的組別作示範



3. 學生熟習活動後，教師可引導學生創作其他手部動作以代替「拍拍手」動作(教師多播放音樂，讓學生多練習)

活動一：賣廣告

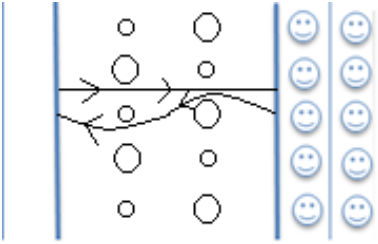
1. 二人一組(AB)，面對面站在場地兩邊線
2. 教師在中間會合點放置(廣告商品:1人1件同款用具)



3. 二人一組，面對面站立，跟隨音樂：
 - i. (8拍)會合至中間位置
 - ii. (8拍)使用用具創作出不同的身體形態
 - iii. (8拍)放下用具、分離，回到原點
4. 教師需刺激學生展示用具的方法，例如不同方向、遠離/放近身體、把用具放在身體不同部分等
5. 教師可因應學生能力逐步帶出方法，以刺激學生創意

活動二：模特兒走天橋

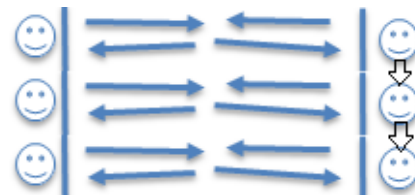
1. 二人一組(AB)，站在場地邊線
2. 教師在邊線放置不同用具，然後派發每組學生一個小膠環及一個大藤圈，造出曲線之後給時間學生討論：

	<p>5. 教師從中選一些造型特別的組別做展示</p> <p>6. 學生熟習造型後，每人選2個造型並配合踏步做串連，學生每人做4個8拍：</p> <p>A: (8拍)原地踏步+(8拍)水平造型 (8拍)原地踏步+(8拍)水平造型</p> <p>B: (8拍)原地踏步+(8拍)水平造型 (8拍)原地踏步+(8拍)水平造型</p> <p>*過程中，教師不斷播放音樂，讓學生進行練習，並強調動作連串流暢</p>	<p>身體造型</p> <p>3. 開始前，教師會提供不同的情境，學生會有2-3分鐘時間討論相遇時的身體造型</p> <p>4. 展示4個8拍：</p> <p>(8拍)面對面向前移動 (8拍)雙人身體造型 <水平對比> (8拍)繼續向前移動至對面線 (8拍)個人身體造型</p>		<p>i. 移動方式(拿著教具) ii. 身體造型(拿著教具)</p> <p>教師提醒學生展示不同動作時要動作配合音樂節奏及連接順暢</p>  <p>3. 二人一組，前後排隊，跟著音樂：</p> <p>i. (8拍)拿起/揮動用具移動至對面 ii. (8拍)使用用具創作出不同的身體造型 iii. (8拍)回到(直線)原點並放下用具</p>
<p>應用活動</p>	<p>配合音樂串連動作 (連接二人動作) 雙人律動的要點：</p> <p>i. 動作配合音樂節奏 i. 展示不同動作，連接順暢</p> <p>1. 每組用1分鐘討論多一個造型(任何水平均可) 2. 二人一組(AB)，面對面站</p>	<p>角式扮演</p> <p>1. 二人一組，學生可選擇於同一邊線或各站一邊面對面開始</p> <p>2. 每組先設定一對角色關係，如老師和學生、哥哥和弟弟等</p> <p>3. 每組有2-3分鐘與同伴討論以下動作串連：</p>	<p>面對面，自由創作</p> <p>1. 模式跟「面對面，拍拍手」相同，但每組需根據教師派發的身體部分卡(沿用第一節課的身體部分卡)，會合到中間位置時，用該身體部分做出原地動作</p> <p>2. 活動開始前先給予足夠的討論時間，並由教師先作示範</p> <p>3. 鼓勵學生創作2-3套動作句</p>	<p>模特兒世界巡迴表演 模式同「模特兒走天橋」</p> <p>1. 二人一組(AB)，AB站在場地邊線</p>

- 立，A做的時候，B原地踏步，反之亦然
- 配合音樂串連動作
學生輪流做1個8拍：
A: (8拍)跑跳步+
(8拍)水平造型
B: (8拍)跑跳步+
(8拍)水平造型
A: (8拍)跑跳步+
(8拍)水平造型
B: (8拍)跑跳步+
(8拍)水平造型
*學生可利用二人之一般空間作跑跳步
 - 幾次練習後，邀請學生示範，每組再用1分鐘調整動作(強調動作連接順暢)
 - 練習後請一半組別展示，另一半組別觀察及作回饋
 - 特別留意動作的流暢度及AB連接是否順暢

- 2個移動技能(注意移動時二人的關聯)，學生可手拖手、搭膊頭等
 - 2個水平對比身體造型
 - 整套動作要有關聯
- (8拍)移動技能
(8拍)水平對比身體造型
(8拍)移動技能
(8拍)水平對比身體造型
 - 幾次練習後，邀請兩組示範，每組再用1分鐘優化動作(強調動作流暢)
 - 練習後請一半組別展示，另一半組別觀察及作回饋
 - 特別留意動作的流暢度及表情美(學生有否投入角色)

- 子，並加入對比概念，輪流展示
- 待學生熟練後，請組別展示，並請其他學生作回饋：
 - 動作配合音樂動作
 - 展示不同動作，連接順暢
 - 有恰當表情
 - 兩人動作有明顯對比
 - 轉組：一邊學生原地不動，另一邊學生向一邊移到下一個位置，好讓學生不斷有新伙伴，交流意見，刺激創意



-
- 教師在兩邊線放置不同用具讓學生選擇
 - 之後給時間學生討論(教師利用投影機/白板展示選項):
 - 不同的移動技能
 - 不同的移動方式(跟隨與帶領/會合與分離/二人平排/撓手……)
 - 不同的身體造型(水平對比/突出身體部分/突出用具)
 - 提醒學生完成一組(一個地方，如巴黎)會一齊轉去到下一組(另一個地方，如倫敦)，使用其他用具創作出不同的身體形態
 - 二人一組，跟著音樂：
 - (8拍)拿起/揮動用具移動至對面位置
 - (8拍)使用用具創作出不同的身體形態

				<ul style="list-style-type: none"> iii. (8拍) 移動回到原點並放下用具 iv. (8拍) 到右邊的下一組(地方)準備 <p>教師多請不同組合展示,讓學生一同欣賞及回饋</p>
<p>整理活動</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 舒緩活動 <ul style="list-style-type: none"> i. 慢行深呼吸 ii. 手部及腳部伸展 2. 提問及總結 <ul style="list-style-type: none"> i. 今天原地踏步或做跑跳步時有什麼規(要跟隨拍子或音樂) ii. 今天我們做造型的時候與平日有甚麼不同?(要突出身體某些部分) 3. 總結雙人律動的要點: <ul style="list-style-type: none"> i. 動作配合音樂節奏 ii. 展示不同動作時要連接順暢 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 舒緩活動 <ul style="list-style-type: none"> i. 慢行深呼吸 ii. 手部及腳部伸展 2. 提問及總結雙人律動要點: <ul style="list-style-type: none"> 今天二人一組做造型的時候有什麼要求?(強調雙人律動時,兩人造型要有明顯對比) 3. 總結雙人律動要點: <ul style="list-style-type: none"> i. 動作配合音樂節奏 ii. 展示不同動作,連接順暢 iii. 有恰當的表情 iv. 兩人動作有明顯對比 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 舒緩活動 <ul style="list-style-type: none"> 跟音樂做手部及腳部伸展 2. 提問及總結雙人律動要點 <ul style="list-style-type: none"> 今天我們在學習了甚麼動作概念?(會合/分離概念) <u>請兩位學生作即時展示</u> 3. 總結雙人律動要點: <ul style="list-style-type: none"> i. 動作配合音樂節奏 ii. 展示不同動作,連接順暢 iii. 有恰當的表情 iv. 兩人動作有明顯對比 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 舒緩活動 <ul style="list-style-type: none"> 跟音樂做手部及腳部伸展 2. 提問及總結要點: <ul style="list-style-type: none"> 雙人律動連串動作句子包含什麼要點? <ul style="list-style-type: none"> i. 動作配合音樂節奏 ii. 展示不同動作,連接順暢 iii. 有恰當的表情 iv. 兩人動作有明顯對比