



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
平衡穩定技能—空中轉體接從髖高處跳下(雙足落地)

學 校 名 稱 :	打鼓嶺嶺英公立學校		
結 伴 學 校 名 稱 :	福德學社小學		
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 :	平衡穩定技能—空中轉體接從髖高處跳下(雙足落地)		
學 生 已 有 知 識 :	學生已 1. 有跳過小用具的經驗 2. 有立定跳遠、雙足跳及單足跳的經驗		
單 元 目 標 :	體育技能	學生能 1. 掌握從髖高處跳下的動作技巧 2. 展示空中轉體 3. 串連跳躍動作、從髖高處跳下、空中轉體，以及不同身體形態造型，建構動作句子	
	健康及體適能	學生能 1. 於課堂上主動參與體育活動，以提升運動量 2. 了解運動對健康的重要	

	運動相關的價值觀和態度	學生能 1. 欣賞同學的動作及多讚賞同學的努力 2. 在安全協助下，嘗試不同的動作
	安全知識及實踐	學生能懂得在高處跳下時，需注意落地的安全
	活動知識	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 認識髖高處跳下的動作要點： <ol style="list-style-type: none"> i. 雙手平放兩旁作平衡 ii. 空中身體平穩 iii. 屈膝著地，平穩站立 2. 認識空中轉體的動作要點： <ol style="list-style-type: none"> i. 屈膝蹬地起跳 ii. 用手帶動轉體 iii. 保持直體 iv. 屈膝著地，平穩站立 3. 認識身體形態(闊大、窄長、團身)及水平(高、中、低)動作概念 4. 認識串連動作的要點及詞彙： <ol style="list-style-type: none"> i. 有明顯的起始及結束造型 ii. 造型+從髖高處跳下/空中轉體+造型 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin-left: auto; margin-right: auto;"> <p>空中轉體口訣：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 屈膝蹬地起跳 2. 用手帶動轉體 3. 騰空保持直體 4. 屈膝平穩著地 </div>
	審美能力	學生能明白控制和協調動作能使動作流暢和產生美感
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(水平)—高/中/低;</p> <p>空間(方向)—前/後、左/右、上/下;關係(組織)—個人/雙人;身體型態—闊大/窄長/團身</p>	

課堂目標及評估安排


重點	課節	第一節 (雙足跳:向上跳及向前跳)	第二節 (平地及高處作空中轉體)	第三節 (髑高處作空中轉體)	第四節 (動作句子串連)
體育技能		<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 掌握雙足向前跳的動作技巧 2. 掌握雙足向上跳的動作技巧 	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 在平地作 90 度及 180 度空中轉體 2. 在原地成功轉體後，再從長橈跳下作空中轉體 	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 展示在髑高處跳下 2. 展示 180 度空中轉體 3. 平穩著地 	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 展示從髑高處跳下及空中轉體的動作技巧 2. 串連跳躍動作、從髑高處跳下、空中轉體，以及不同身體形態造型，建構動作句子
活動知識		<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 認識雙足跳的動作要點及詞彙： <ol style="list-style-type: none"> i. 準備動作： 雙腳開立同肩寬，雙腳微微屈膝 ii. 雙手後擺： 雙臂用力向前及上擺動 iii. 起跳： 前腳掌蹬地起跳 iv. 著地： 屈膝著地，平穩站立 	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 說出空中轉體動作要點： <ol style="list-style-type: none"> i. 雙腳開立同肩寬，雙腳微微屈膝 ii. 雙臂後擺，然後雙臂用力向前及上擺動 iii. 前腳掌蹬地起跳，用手帶動轉體，保持直體 iv. 屈膝著地，平穩站立 	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 說出空中轉體的口訣： <ol style="list-style-type: none"> i. 屈膝蹬地起跳 ii. 用手帶動轉體 iii. 騰空保持直體 iv. 屈膝平穩著地 	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 重溫髑高處跳下及空中轉體的動作要點(要點見前) 2. 認識串連動作要點及詞彙： <ol style="list-style-type: none"> i. 有明顯的起始及結束造型 ii. 動作連接流暢

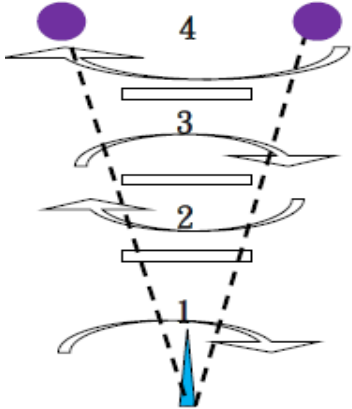
* 價值觀和態度	<ul style="list-style-type: none"> ● 尊重他人 ● 責任感 	<ul style="list-style-type: none"> ● 尊重他人 ● 責任感 ● 關愛 	<ul style="list-style-type: none"> ● 尊重他人 ● 互相欣賞 	<ul style="list-style-type: none"> ● 尊重他人 ● 責任感 ● 堅毅 ● 關愛
# 共通能力	<ul style="list-style-type: none"> ● 溝通能力 ● 協作能力 ● 明辨性思考能力 	<ul style="list-style-type: 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 ● 運用資訊科技能力 	<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 ● 同儕互評 	<ul style="list-style-type: none"> ● 教師觀察 ● 提問 ● 同儕互評 ● 家長評估
用具	<ul style="list-style-type: none"> ● 色帶 18 條 ● 木樽 6 個 ● 豆袋 12 個 ● 橡筋繩 6 條 ● A4 紙箱 6 個 	<ul style="list-style-type: none"> ● 豆袋 6 個 ● 軟墊 6 張 ● 長橈 3 張 ● 膠圈 30 個 	<ul style="list-style-type: none"> ● 木箱(第一格)2 個 ● 軟墊 6 張 ● 同儕互評表 ● 長橈 2 張 ● I-pad 14 部 	<ul style="list-style-type: none"> ● 木箱(第一格)2 個 ● 軟墊 6 張 ● 長橈 2 張 ● I-pad 14 部

*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 (雙足跳:向上跳及向前跳)	第二節 (平地及高處作空中轉體)	第三節 (髑高處空中轉體)	第四節 (動作句子串連)
<p>引入活動</p>	<p>課前預備:</p> <ol style="list-style-type: none"> 教師於課前把髑高處跳下接空中轉體片段上載至內聯網供學生觀看，著學生留意動作要點並指出這是我們接下來學習的單元 路徑如下:  <p>跳進森林中</p> <p>情境:學生化身成會跳躍的動物(如袋鼠, 兔子, 青蛙), 模仿牠們跳躍的形態</p> <ol style="list-style-type: none"> 當聽到哨子聲後, 學生在森林(操場)中自由跳躍, 再聽到哨子聲, 便根據教師舉起的手指數量, 原地盡量向上跳 (嘗試觸及天空) 教師提示學生跳躍時雙手不能觸地 	<p>小動物跳跳跳</p> <ol style="list-style-type: none"> 每位學生自由找空間放置一個膠圈, 然後站在旁邊 學生根據教師指令於指定時間內, 於膠圈完成 10 次指定的跳躍動作後, 並尋找下一個膠圈, 每完成一個有 1 分, 看看學生能在指定時間內完成多少個膠圈跳躍活動: <p>跳躍動作如下:</p> <ol style="list-style-type: none"> 雙足跳出及跳入色帶 (左右) 雙足跳出及跳入色帶 (前後) 單足跳出及跳入色帶 (前後) 	<p>逃跑中的小鹿</p> <p>情境:學生變成小鹿, 在操場中跑動</p> <ol style="list-style-type: none"> 二人一組(AB), 當聽到哨子聲, B 需跟著 A 在操場內自由跑動。再聽到哨子聲, 就原地停下, AB 猜「身體包剪鉗」, 敗者原地創造一個支點平衡動作, 勝者則圍着他跑, 並數 01, 02, 03(3 秒)。輸掉的學生需在新一輪跑動中作跟隨者, 猜贏的為被跟隨者, 重複以下步驟 註: 包=闊大 剪=窄長 鉗=團身 升級版的小鹿: 教師會把「身體包剪鉗」升級, 小鹿同樣地在操場自由跑動尋找另一隻小鹿作「身體包剪鉗」, 升級版的是兩位學生需背向對方, 並一起數 01, 02, 03 再 180 度轉身猜 	<p>兵捉賊</p> <ol style="list-style-type: none"> 學生在場內以跑跳步玩兵捉賊, 要避過追捕, 學生可以做一個身體型態(闊大、窄長、團身) 重複以上步驟, 但以跑馬步移動, 要避過追捕, 學生可以做不同水平(高、中、低)的造型 所有造型必須保持 3 秒 被捉到的學生會進入監獄, 惟其他學生可去拯救他

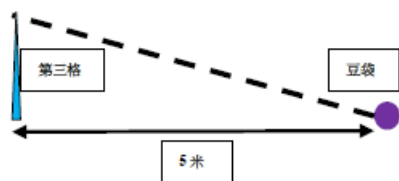
<p style="text-align: center;">主題發展</p>			<p>身體」包剪鉗」，其餘玩法相同</p>	
	<p>活動一：兩隻動物鬥跳遠</p> <p>1. 四人一組，每組1條橡筋繩，放在地上成「V」形，並以木樽、豆袋固定。然後在地上放上3條色帶，以劃分第一至第四區（擺放如圖示）</p>  <p>2. 學生由「1」區開始，由橡筋繩的一邊跳到另一邊。成功的話可以挑戰「2」區的闊度，如此類推</p> <p>3. 限時內，讓學生挑戰自己，看看能跳過那一個區域</p>	<p>活動一：爆旋陀螺</p> <p>1. 學生幻想自己是一個陀螺，陀螺需轉動才能充滿力量</p> <p>2. 教師先示範90度轉體動作，然後學生跟隨教師指示完成90度轉體的動作，再可進展至180度轉體</p> <p>「原地空中轉體」動作</p> <p>口訣：</p> <ol style="list-style-type: none"> i. 屈膝蹬地起跳 ii. 用手帶動轉體 iii. 騰空保持直體 iv. 膝平穩著地 <p>活動二：陀螺接力</p> <p>1. 學生分成6組，每次派出一位學生作「陀螺」，每組有4條色帶，陀螺需以色帶圍成圓圈並在色帶圈內完成轉動</p> <p>2. 每組先排成一直行，每人都站在色帶內，第一棒需</p>	<p>活動一：平穩大師(二)</p> <p>髖高處跳下接空中轉體</p> <p>1. 教師先說明動作要點，讓學生練習從髖高處跳下，熟習後把難度升級</p> <p>動作口訣如下：</p> <ol style="list-style-type: none"> i. 屈膝蹬地起跳 ii. 用手帶動轉體 iii. 騰空保持直體 iv. 屈膝平穩著地 <p>2. 學生作多次練習</p> <p>學生跟隨教師指示完成髖高處跳下、90度轉體的動作及180度轉體。學生可按自己能力以90度或180度作練習</p> <p>3. 若學生認為自己要嘗試90度，他可以向排後面的同學說明，排後面的同學同時作為他的小老師。當同學能順利完成動作，並符合四個動作要點，便可以給他一個「叻」，相反小老師需給予回饋</p>	<p>活動一：句子串串</p> <p>二人一組(AB)，從球場指定位置開始至球場另一邊的指定位置作結束，AB學生作帶領和跟隨方式移動並完成動作句子。A先做動作句子，B在後跟隨</p> <p>包括：</p> <p>起始動作→移動技能(跑馬步/跑跳步)→結束動作</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. B需跟隨A在起點做起始動作，一起數01, 02, 03 2. 一同以「跑跳步」移動至球場對面 3. 當聽到哨子後需停下並轉身再返回，回到指定位置後做結束動作，一起數01, 02, 03 4. 回到起點後，雙方需要因應對方的動作句子中的跑跳步及起始、結束動作討論及給予同學回饋

4. 教師就學生表現，於活動中或活動後提示及總結要點：

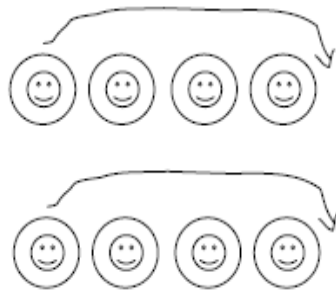
- i. 跳躍前，我們要如何準備？(雙腳開立同肩寬、微微屈膝)
- ii. 起跳時，我們要注意什麼？(腳掌蹬地起跳、雙臂用力擺動)
- iii. 為什麼要擺動雙臂？(增加力量)
- iv. 落地時要注意什麼？(前腳掌先落地，並平穩站立)

活動二：雙足跳(跳高練習)

1. 四人一組，每組一條橡筋繩、一個豆袋及一個木樽
2. 一邊橡筋繩綁在豆袋作固定，另一邊則綁在木樽的第三格，與豆袋相距約5米



手持豆袋，完成180度轉體後將豆袋交給第二棒，然後帶同色帶跑到最後一棒的前方

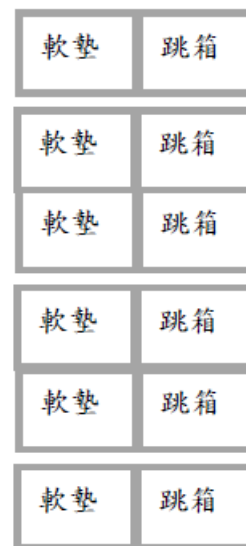


3. 如此類推直至所有人都到達排球場邊線

註：教師在旁觀察學生表現，並給予回饋

活動二：平穩大師(一) (膝高處跳下，平穩著地)

1. 全班分成6組，每2組同用一張長檯(圖示)
2. 每次每組派出一位學生，站在長檯上，由長檯跳下軟墊



活動二：平穩大師(三) 移動技能接髖高處跳下接空中轉體

1. 教師先說明動作要點，並在髖高處跳下接空中轉體前讓學生加一個移動技能，如：跑馬步、跑跳步等
2. 學生不斷練習180度轉體

5. 及後，教師會可提升難度，在動作句子中加入「空中轉體」，即學生需：

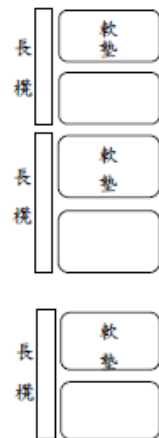
起始動作→**移動技能**(跑馬步/跑跳步)→**空中轉體**
加結束動作

教師提醒學生原地空中轉體的口訣：

- i. 屈膝蹬地起跳
- ii. 用手帶動轉體
- iii. 騰空保持直體
- iv. 屈膝平穩著地

6. 教師要求動作句子要連接流暢

3. 學生運用雙足起跳雙足著地技巧跳過橡筋繩
(以伸手觸天花板作提示)
4. 教師著學生將身體儘量伸展
5. 教師鼓勵學生挑戰自己，一次比一次跳得高(能力較高的學生可跳得高一些 - 即後一些)
6. 教師觀察並請學生展示如何跳得較高及能否做到動作要點



3. 教師給與時間讓學生體驗怎樣才能平穩著地，並比較著地時，不同姿勢或動作對平穩度有何影響，教師逐一帶出重點：
 - i. 比較張開手作水平與手緊貼兩旁的分別
 - ii. 比較著地時合腳與雙腳同肩寬的分別
4. 教師總結要點，要著地平穩，學生必須曲膝並手放兩旁平衡身體。著地時，能力一般的學生可讓他們雙腳同肩寬。能力較高的可要求他們著地時合腳

應用活動

跳高跳遠大挑戰

完成上述活動一、二後，教師示範把活動二的教具再擺放好以進行下列活動。跳高跳遠大挑戰是綜合活動一、二，讓學生在練習後，挑戰自己能否跳得又高又遠，並能掌握當中的動作技巧及平穩著地

活動安排：

1. 每組一條橡筋繩、兩個豆袋或其他負重的教具及一個木樽
2. 一邊橡筋繩綁在豆袋作固定，另一邊則綁在木樽的中第三格，與豆袋相距約5米，而兩個豆袋分開的擺放
3. 學生從中間程度開始，若能力較高者可把木樽上的橡筋繩向上調高一格，而能力較弱者則可調低一格

膝高處跳下接空中轉體

1. 用具擺放同上
2. 教師先示範動作，然後帶出動作要點（要點見前）
3. 學生作多次練習
4. 當學生熟習動作後，教師於長橈前10步距離擺放標誌筒。學生需要以跑馬步或跑跳步移動至長橈前才完成

同儕互評

1. 二人一組進行互評
2. 提醒學生須互相鼓勵，互相交流意見，並提出建議
3. 評分準則：
 - i. 屈膝蹬地起跳
 - ii. 用手帶動轉體
 - iii. 騰空保持直體
 - iv. 屈膝平穩著地

*教師於課後利用 I-pad 攝錄其中一位學生的表現，並上載到互聯網，著學生回家後，評估該學生的表現能否做到動作要點要求

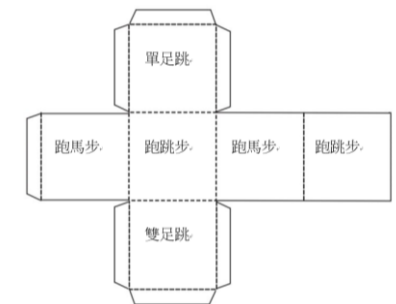
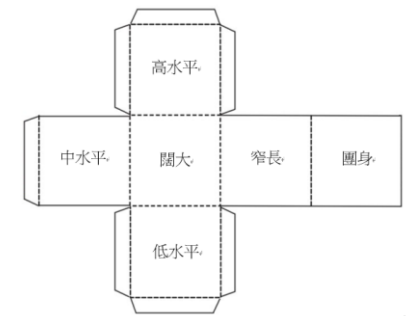
我抽你做(2, 3, 4 號箱)

1. 活動設第一關、第二關及第三關
2. 活動開始時，學生只能在第一關及第二關排隊，挑戰成功(能完成動作句子)便可以升級，相反便要降級
3. 第一關：學生於二號箱完成動作句子
第二關：學生於三號箱完成動作句子
第三關：學生於四號箱完成動作句子



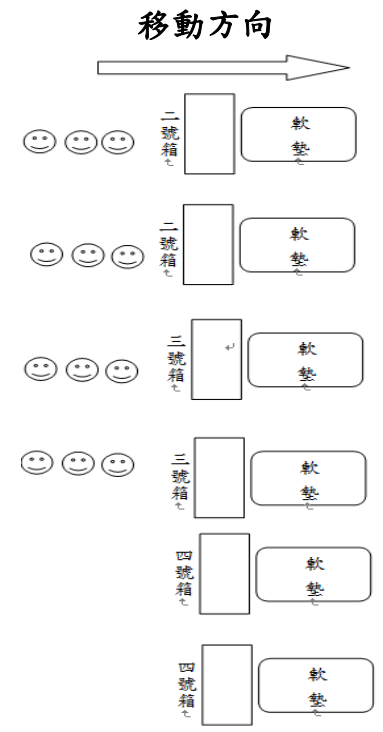
4. 學生在開始動作句子前，需以擲骰子的方法決定起始及結束動作和移動方法(骰子製作如下圖)，動作句子：

起始動作→移動技能(跑馬步/跑跳步)→體高處跳下接空中轉體→移動技能(跑馬步/跑跳步)→結束動作



5. 排前面的學生進行時，後面的學生需進行評估，未能做到要求的需要「降級」，如已在第一關便繼續維持。成功的話，便可「升級」

6. 「升級」動作要求如下：
- i. 能在空中轉體 180 度
 - ii. 能平穩著地
 - iii. 動作連接流暢



整理活動

1. 舒緩動作
腳部伸展：
前曲後直壓腿、側壓腿
2. 提問及總結要點
 - i. 跳躍前，我們要如何準備？
(雙腳開立同肩寬、微微屈膝)
 - ii. 為什麼要擺動雙臂？
(增加力量，跳得更高)
 - iii. 落地時要注意什麼？
(前腳掌先落地，並平穩站立)

1. 舒緩活動
腳部伸展：
坐下直腿摸腳尖
2. 提問及總結要點
高處跳下接空中轉體口訣
 - i. 屈膝蹬地起跳
 - ii. 用手帶動轉體
 - iii. 騰空保持直體
 - iv. 屈膝平穩著地

1. 舒緩活動
慢步走，深呼吸及伸展大腿
2. 提問及總結要點
 - i. 如何能平穩著地？
著地時張開手，屈膝，雙腳同肩寬
 - ii. 空中轉體要點
 - a. 屈膝蹬地起跳
 - b. 用手帶動轉體
 - c. 騰空時保持直體
 - d. 屈膝平穩著地流暢
3. 請學生回家後登入網上平台評價同學的動作表現

1. 舒緩動作
腳部伸展：
前曲後直壓腿，側壓腿
2. 提問及總結要點
動作句子包含哪些元素？
 - i. 有明顯的起始及結束造型
 - ii. 動作連接順暢
3. 請學生回家後與家人合作創造動作句子，並上載到網上平台，教師需提醒家長及學生在安全環境下完成動作句子，教師評估後在網上作回饋

從髌高處跳下



2. 空中身體平穩

空中轉體

