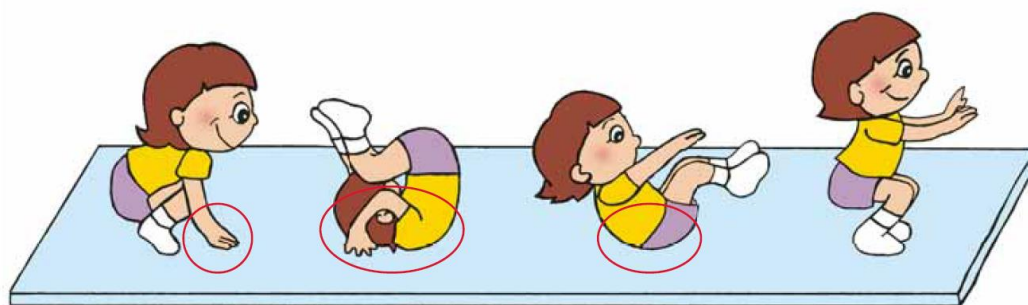




教育局體育組
2017/18 體育科基礎活動學習社群—課堂研究計劃
平衡穩定技能—前滾翻

學校名稱：	循道衛理聯合教會亞斯理衛理小學		
結伴學校名稱：	基督教宣道會宣基小學		
級別：	二年級	全班人數：	25 人
單元共需教節：	4 節	每教節時間：	40 分鐘
單元主題：	平衡穩定技能—前滾翻		
學生已有知識：	<p>學生已</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 懂得直身滾、雞蛋滾、不同的跳躍及跨跳動作技巧 2. 學習支點平衡、身體形態、水平變化及直線和曲線動作概念 		
單元目標：	體育技能	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 掌握前滾翻的動作技巧 2. 串連前滾翻、移動技能(不同的跳躍及跨跳)及身體造型(不同的水平及支點)，建構動作句子 	
	健康及體適能	學生能透過展示不同的身體形態及造型，加強柔軟度	
	運動相關的價值觀和態度	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 鼓勵及提示學生的動作要點 2. 多欣賞及讚賞同伴 3. 透過搬運用具，培養合作精神 	

	安全知識及實踐	學生能 1. 展示安全搬運用具的方法 2. 懂得空間的運用，避免碰撞 3. 運用正確的身體部分落墊，避免頸椎受傷
	活動知識	學生能 1. 認識前滾翻的動作要點及詞彙 2. 認識連串動作組合的要點及詞彙
	審美能力	學生能 1. 欣賞學生創作的身體形態及造型 2. 通過觀察以提升對優美事物的敏銳感覺
動作概念：	空間（範圍）— 個人空間/一般空間；空間（路線）— 直線；空間（方向）— 前/後	
	空間（水平）— 高/中/低；動力（時間）— 快/慢	
	關係（組織）— 個人/雙人/小組；身體（身體形態）— 團身/扭體	



前滾翻

課堂目標及評估安排

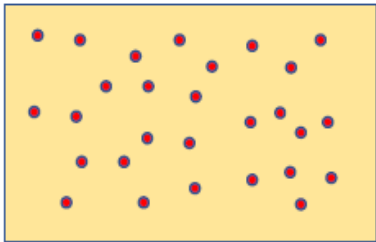
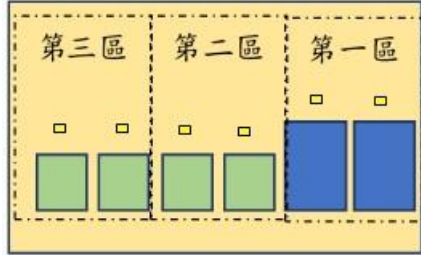
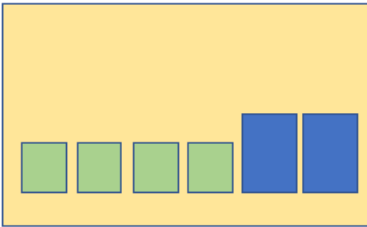
重點 課節	第一節 (掌握團身滾動接蹲立在地)	第二節 (初步掌握前滾翻的動作)	第三節 (掌握前滾翻的動作)	第四節 (前滾翻動作串連身體形態及動作造型)
體 育 技 能	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 利用身體不同部分完成自由滾動 2. 展示團身前後滾(搖船仔)動作 3. 加強身體動力，串連團身前後滾(搖船仔)到站起來的動作 4. 展示倒置平衡動作 	<p>學生能</p> <p>初步掌握前滾翻的動作技巧</p>	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 鞏固前滾翻的動作技巧 2. 以前滾翻配合不同水平(高、中、低)及不同支點身體造型作串連 	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 以不同水平(高、中、低)及不同支點身體形態造型、不同移動方式(前滾翻、跳躍及跨跳)配合身體造型作動作串連
活 動 知 識	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 認識身體形態(團身、扭體)及水平(高、中、低)的動作概念及詞彙 2. 認識團身前後滾動的動作要點： <ol style="list-style-type: none"> i. 團身含胸，雙手抱膝 ii. 團身前後搖動，背部向後躺在軟墊上，臀部盡量抬高 	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 認識不同身體部分(雙手、頭後半部、背、腰、雙腳) 2. 認識前滾翻要點及詞彙： <ol style="list-style-type: none"> i. 蹲下、雙手撐地 ii. 含胸，抬臀，頭後半部先接觸地面，雙腳蹬地，團身快速向前滾動 	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 認識前滾翻直線滾動的動作要點 (雙手撐地時力度一樣，不可縮開其中一隻手) 2. 認識連串動作組合要點： <ol style="list-style-type: none"> i. 有明顯起始及結束造型 ii. 以前滾翻作移動 iii. 展示不同水平(高、中、低)及不同支點的身體形態造型 iv. 前滾翻及造型必須串連暢順，沒有停頓 	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 認識前滾翻的動作要點 2. 認識連串動作組合要點： <ol style="list-style-type: none"> i. 有明顯起始及結束造型 ii. 展示不同水平(高、中、低)及不同支點的身體形態造型 iii. 以前滾翻、跳躍及跨跳作移動 iv. 展示以身體部分作支點(一點至四點)的平衡穩定造型

				v. 前滾翻及造型必須串連暢順，沒有停頓
* 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 ● 責任感 	<ul style="list-style-type: none"> ● 責任感 ● 關愛 ● 尊重他人 	<ul style="list-style-type: none"> ● 承擔精神 ● 尊重他人 ● 關愛
# 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 ● 創造力 	<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 ● 創造力
評估方法	<ul style="list-style-type: none"> ● 教師觀察 ● 提問要點 	<ul style="list-style-type: none"> ● 教師觀察 ● 提問要點 	<ul style="list-style-type: none"> ● 教師觀察 ● 提問要點 	<ul style="list-style-type: none"> ● 教師觀察 ● 提問要點

*價值觀和態度:堅毅、尊重他人、責任感、國民身分認同、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

重點	第一節 (掌握團身滾動接蹲立在地)	第二節 (初步掌握前滾翻的動作)	第三節 (掌握前滾翻的動作)	第四節 (前滾翻動作串連身體形態及動作造型)
引入活動	<p>動物變變變(圖一) 情境：學生互相猜包剪鎚，勝出者可變身</p> <ol style="list-style-type: none"> 全部學生先化身成為毛毛蟲，四肢撐地到處爬行 隨意找一條毛毛蟲猜包剪鎚，勝出者可變身為一隻青蛙，於場區內作青蛙跳躍 當青蛙與青蛙猜包剪鎚，勝出者可變成人類，於場區內步行 當人類與人類猜包剪鎚輸了，需變回青蛙；青蛙猜包剪鎚輸了，亦會變回毛毛蟲，如此類推 <p>(圖一)</p> 	<p>青蛙大象(圖六) 場內已預先擺放4張軟墊及2張厚墊，並列橫排</p> <ol style="list-style-type: none"> 教師著學生在場內空間隨意跑動，也可繞過地墊，但不可越過或踏在地墊上 聽到哨子聲須急停，並跟隨教師指示作以下動物造型： 青蛙：蹲下、雙手撐地 大象：身體稍向前傾，抬臀，含胸，雙手撐地，雙腳蹬地 隨教師指示作頸部伸展動作 <p>(圖六)</p> 	<p>動物派對(圖八) 場內已預先擺放4張軟墊及2張厚墊，並列橫排</p> <ol style="list-style-type: none"> 教師著學生在場內空間隨意跑動，也可繞過地墊，但不可越過或踏在地墊上 聽到哨子聲須急停，原地做出不同動物的身體造型 跟隨教師指示作頸部伸展動作 <p>(圖八)</p> 	<p>老師話</p> <ol style="list-style-type: none"> 教師着學生在場內空間隨意跑動，聞指令停步，並按教師的指令創作不同形態的身體造型 <ol style="list-style-type: none"> 不同水平 不同支點 當學生跑動時，教師同時在地上隨意擺放色碟 同(1)，改作曲線跑動，繞過地上色碟 跟隨教師指示作頸部伸展動作 教師可選出造型較突出或有創意的學生作示範，讓同學作模仿，互相鼓勵 <p>*提示</p> <ul style="list-style-type: none"> 當學生創作相同支點的身體造型時，教師可從不同形態、水平等方面引導學生嘗試創作不同的身體造型，引發其創造力

主題發展

活動一：搬石頭過河(圖二及三)

1. 四人一組(ABCD)，每組一張軟墊
2. 四位學生中，A 先躺在軟墊上一端，將身體團身含胸，雙手抱膝，像一顆大石頭
3. B 把 A 由軟墊的一端貼地搬到另一端，讓 A 嘗試被滾動的感覺
4. A 被 B 滾動時，A 必須保持團身含胸，雙手抱膝，收緊身體
5. 當 A 被搬動過河(軟墊)後，便站立起來，跑到對面拍標誌筒，然後折返隊尾
6. B 躺在軟墊上，團身變成石頭，C 負責搬動 B 過河，重覆(4)及(5)的活動流程
7. D 在隊尾做分腿開合跳，直至 A 折返隊尾，輪到 A 做分腿開合跳，如此類推

*提示：

- 教師提醒學生躺在軟墊時，**頭部必須在墊上**

滾翻挑戰區

1. 全班分為六組，每組四人(ABCD)，分成三個區域，每區各有兩張地墊
2. 第一區域及第二區域都各有不同顏色的豆袋作棋子
3. 教師在厚墊上向全班示範第一次轉組的第一區域及第二區域的活動流程
4. 之後這兩區域的學生可開始進行活動
5. 第三區域的學生由教師協助下做前滾翻

第一次轉組

第一區域：(第 1 及第 2 組學生)

(團身搖船仔接蹲立在地+下棋)

1. A 手持棋子(豆袋)，在厚墊上搖船仔接蹲立在地，然後直線向前走至對面色帶前，放下棋子(豆袋)
2. B 手持棋子站在起點，待 A 折返，才可出發
3. C 在等候，D 待 A 折返，在

活動一：前滾翻複習

1. 全班分為六組，每組四人(ABCD)，每組一張軟墊/厚墊
2. 教師提問學生前滾翻的動作要點(要點見前)
3. 着學生示範動作，其他同學評價示範者之優點及可改善的地方
4. 學生輪流練習前滾翻

*提示：照顧學生多樣性

- 如學生仍未掌握前滾翻的動作，可安排他們在厚墊上練習
- 在教師保護下做前滾翻

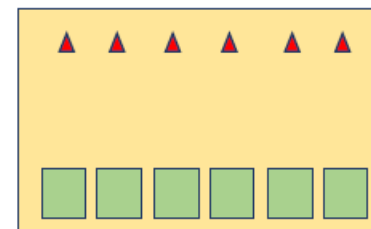
活動二：直線滾動前滾翻(圖九)

1. 每組取兩條色帶，分別放在墊上的左、右兩邊(寬約 50cm)，學生做前滾翻時不可滾出色帶外，完成後身體平衡站立
2. 要求學生做前滾翻時能直線滾動，翻滾自然暢順
3. 著學生示範，教師引導學生思考並提問：

活動一：前滾翻技巧複習

(圖十二)

1. 全班分為六組，每組四人(ABCD)，每組一張軟墊
2. 複習前滾翻動作
3. 練習期間，教師提問學生動作要點(要點見前)
4. 學生輪流練習前滾翻(圖十二)

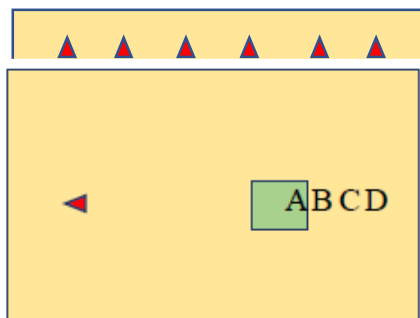


活動二：前滾翻連串動作句子

(起始動作+前滾翻+跳躍+結束動作)(圖十三)

1. 每組取 2 個呼拉圈及 2 條色帶，在每組起點及終點位置各放一個呼拉圈，在軟墊後

(圖二)



(圖三)

活動二：團身滾動過河

(圖二及圖三)

1. 四人一組(ABCD)，每組一張軟墊
2. 跟活動一流程一樣，A 自行團身滾動過河，但不需學生協助
3. 當 A 跑到對面拍標誌筒時，B 便可以出發
4. C 在等候，D 在隊尾做分腿開合跳，直至 A 折返隊尾，輪到 A 做分腿開合跳，如此類推

活動三：團身搖船仔(圖二及三)

1. 四人一組(ABCD)，每組一張軟墊
2. 教師向學生示範團身搖船仔

隊尾做分腿開合跳，直至 A 返回隊尾，輪到 A 做分腿開合跳，如此類推

4. BCD 輪流走到對面色帶前放下棋子，如未能蹲立在地者不能將自己的棋子向前移動一步
5. 最後，看誰的棋子最快到達地墊

第二區域：(第 3 及第 4 組學生)

(團身搖船仔接蹲立在地+下棋)

活動流程跟第一區域一樣，但學生在軟墊上搖船仔接蹲立在地

第三區域：(第 5 及第 6 組學生)

(在教師保護下做前滾翻)

1. 第 5 及第 6 組學生排成單行
2. 教師協助學生在斜台(圖七)(2 張摺墊合併一起)上做前滾翻
3. 教師著學生嘗試做前滾翻

4. 怎樣才能直線滾動?(雙手撐地時力度一樣，不可縮開其中一隻手，雙腳蹬地力度一樣)
5. 練習期間，教師挑選一些學生作示範，並提問全班學生示範者之優點及可改善的地方，讓學生反思自己的動作，並加深對動作要點的認識

(圖九)



活動三：前滾翻，框一框(圖十)

1. 每組再取一條色帶，將色帶橫放在前方，形成長方形狀
2. 學生做前滾翻時，不可滾出兩邊色帶，完成滾動動作後亦不能滾出橫向色帶(在橫向色帶前停頓蹲下)，完成後身體平衡站立
3. 要求學生做前滾翻時既要直線滾動，又要翻滾自然暢順
4. 著學生示範，教師引導學生

將 2 條色帶垂直(雙腳跳)及橫向(單腳跳)放置於地上。開始時，A 先在呼拉圈內做出起始動作，然後到軟墊上完成前滾翻

2. 完成動作後身體平衡站立，然後利用單雙腳連續跳躍，繼續直線向前走，到達對面呼拉圈內做出結束動作
3. BC 從旁提示動作要點，並鼓勵及協助組員，並評價同學所做的前滾翻是否正確
4. 待 A 開始折返，B 便可以出發，C 在等候，D 在隊尾做分腿開合跳，直至 A 返回隊尾，如此類推
5. 同組同學避免與前者重覆，開始及結束的身體形態造型不可一樣

的動作要點：

- i. 團身含胸，雙手抱膝
 - ii. 團身前後搖動
 - iii. 背部向後躺在軟墊上
 - iv. 臀部盡量抬高
3. A 坐在軟墊上作團身搖船仔動作。準備時，臀部坐在軟墊的末端，團身含胸，雙手抱膝，然後背部向後躺在軟墊上，臀部盡量抬高
 4. 身體像小船，團身前後搖動，搖動時不可鬆開身體（動力不足的學生由教師協助）
 5. A 在軟墊上團身前後搖動兩次後，便站立起來，跑到對面場拍一下標誌筒，然後折返隊尾
 6. 當 A 跑到對面拍標誌筒時，B 便可以出發
 7. C 在等候，D 在隊尾做分腿開合跳，直至 A 折返隊尾，輪到 A 做分腿開合跳，如此類推

時，提醒學生前滾翻動作要點：

- i. 蹲下、雙手撐地
- ii. 含胸，抬臀，頭後半部先接觸地面，雙腳踏地，團身快速向前滾動

教師提示學生：

翻滾時，身體與地面接觸的部位依次為：雙手、頭後半部、背、腰、雙腳

4. 待所有學生完成後，如能成功者，可到旁邊的軟墊上排隊，在教師保護下做前滾翻
5. 如未能成功者，繼續留在斜台那一行做前滾翻
6. 待教師完成保護學生在軟墊上做前滾翻後，便可轉組，並作**第二次轉組**的活動（圖七）



第二次轉組

1. 第 5 及第 6 組學生轉到第一區域；第 3 及第 4 組學生轉到第三區域；第 1 及第 2 組學生轉到第二區域

思考並提問：

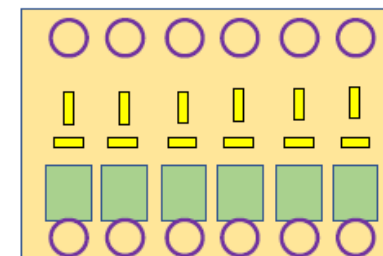
怎樣才能翻滾自然暢順？
（團身快速向前滾動，雙膝緊貼胸部，身體不可鬆散）

6. 練習期間，教師挑選一些學生作示範，並提問全班示範者之優點及可改善的地方，讓學生反思自己的動作，並加深對動作要點的認識

（圖十）



（圖十三）



活動三：前滾翻連串動作句子
（起始動作+前滾翻+跳躍+跨跳+結束動作）（圖十四）

1. 每組再取 2 個 A4 紙箱，並放置在色帶之後的位置，著學生單雙腳連續跳躍後，利用跨跳越過紙箱
2. 其他活動流程同上
3. 著學生示範，教師引導學生認識串連動作組合的要點及詞彙：
 - i. 有明顯起始及結束造型
 - ii. 展示不同水平/支點的身體形態造型
 - iii. 以前滾翻、跳躍及跨跳作移動
 - iv. 前滾翻及造型必須串連暢順，沒有停頓

活動四：團身搖船仔接蹲立在地
(圖二及圖四)

1. 四人一組(ABCD)，每組一張軟墊
2. 跟活動三流程一樣，B 坐在軟墊末端，雙膝屈曲踏地，團身搖船仔後接蹲立在地
3. 著學生示範，教師引導學生思考並提問：
 - i. 怎樣才能團身搖船仔後蹲立在地？
(搖擺幅度要大)
 - ii. 怎樣才能令搖擺幅度大？
(臀部盡量抬高)
4. A 在相距兩米遠位置，用四肢支撐地面做一條隧道
(加強學生的上肢肌力)
5. B 穿過隧道後，便與 A 更換位置成為隧道，A 跑往標誌筒隊再折返隊尾
6. 當 A 回來後，C 便可以出發。A 在隊尾做分腿開合跳，直至 B 折返隊尾，如此類推
(圖四)

2. 待教師完成保護第三區域的學生在軟墊上做前滾翻後，便可轉組，並作**第三次轉組**的活動

第一區域：(第 5 及第 6 組學生)

(在地墊上做前滾翻 + 下棋)

1. A 手持棋子(豆袋)，在厚墊上做前滾翻，然後直線向前走至對面色帶前，放下棋子(豆袋)
2. 其他流程跟第一次轉組第一區域一樣

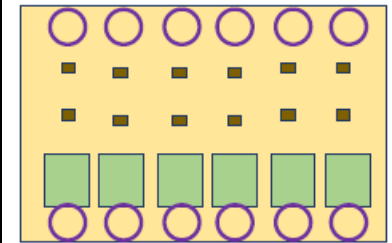
第二區域：(第 1 及第 2 組學生)

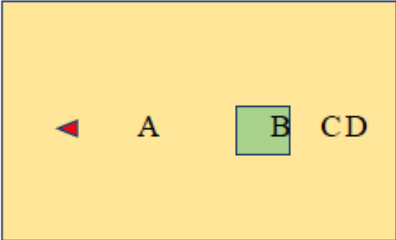
(團身搖船仔接蹲立在地+下棋)

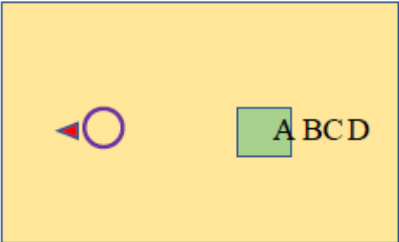
1. 活動流程跟第一區域差不多，A 在軟墊上搖船仔接蹲立在地
2. 然後穿過由 B 所做的隧道後，直線向前走至對面色帶前，放下棋子(豆袋)
3. A 折返時，便與 B 更換位置

4. ABCD 輪流完成連串動作組合後，可以用不同的移動方法：跑跳步、跑步、爬行等返回起點排隊

(圖十四)



	 <p>*提示：照顧學生多樣性</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 如學生團身搖船仔後未能蹲立在地，可用手撐地起 	<p>成為隧道，B 返回隊尾</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. C 手持棋子站在起點，待 B 折返，才可出發 5. D 待 B 折返，在隊尾做分腿開合跳，直至 B 返回隊尾，輪到 B 做分腿開合跳，如此類推(跟第一節活動四流程一樣) <p><u>第三區域：(第 3 及第 4 組學生)</u></p> <p>(在教師保護下做前滾翻)</p> <p>活動流程跟第一次轉組的第三區域一樣</p>		
<p>應用活動</p>	<p>運送聖誕禮物(圖二及圖五)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 四人一組(ABCD)，每組一張軟墊及一些禮物(豆袋/膠圈/色帶) 2. 每組擺放一個呼拉圈在對面位置(禮物收集區) 3. A 手持一份禮物(豆袋/膠圈/色帶)，坐在軟墊末端，雙膝屈曲踏地，團身搖船仔後接蹲立在地，然後直線向前走，將禮物運送到呼拉圈內 4. 待 A 折返，B 才可以出發， 	<p>第三次轉組</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 第 3 及第 4 組學生轉到第一區域；第 1 及第 2 組學生轉到第三區域；第 5 及第 6 組學生轉到第二區域 2. 第一及第二區域的學生都是做前滾翻及下棋活動 	<p>簡單的連串動作組合(圖十一)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 四人一組(ABCD)，每組一張軟墊/厚墊、兩個呼拉圈 2. 在每組起點及終點位置各放一個呼拉圈 3. 開始時，A 先在呼拉圈內做出起始動作，到軟墊/厚墊上完成前滾翻，不可滾出兩邊色帶，亦不能滾出橫向色帶 4. 完成動作後身體平衡站立，然後直線向前走，到達對面呼拉圈內做出結束動作 5. BC 從旁提示動作要點、數 3 	<p>分組建構動作句子</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 四人一組(ABCD)，每組利用以下用具(4 條色帶、2 個 A4 紙箱、1 張地墊、4 隻色碟)，討論並合作排列移動路線 2. 每組起點及終點位置的呼拉圈則不用移動 3. 動作句子必須包含： <ol style="list-style-type: none"> a. 起始及結束時作身體造型創作 b. 不同的路線 c. 不同的移動方法(跳躍及跨跳)

	<p>C 在等候，D 在隊尾做分腿開合跳，直至 A 返回隊尾，輪到 A 做分腿開合跳，如此類推</p> <p>5. 如學生未能完成團身搖船仔接蹲立在地，教師會取走圈中禮物</p> <p>(圖五)</p> 		<p>秒(維持身體形態)、鼓勵及協助組員，並評價同學所做的前滾翻是否正確</p> <p>6. 待 A 開始折返，B 便可以出發，C 在等候，D 在隊尾做分腿開合跳，直至 A 返回隊尾，輪到 A 做分腿開合跳，如此類推</p> <p>7. 同組同學避免與前者重覆，開始及結束的身體形態造型不可一樣</p> <p>8. 起始及結束的動作造型需維持三秒</p> <p>(圖十一)</p> 	<p>d. 墊上前滾翻的動作</p> <p>4. 教師提示學生留意空間的運用及移動時的可行性</p> <p>5. 在學生練習約 5 分鐘後，教師安排學生轉換組別，嘗試其他組別所設計的移動路線</p>
<p>整理活動</p>	<p>1. 提問及總結要點</p> <p>i. 團身搖船仔的動作要點？ (團身含胸，雙手抱膝，團</p>	<p>1. 提問及總結要點</p> <p>i. 前滾翻的動作要點？</p> <p>a. 蹲下、雙手撐地</p>	<p>1. 提問及總結要點</p> <p>i. 怎樣才能直線滾動？(雙手撐地時力度一樣，不可</p>	<p>1. 提問及總結要點</p> <p>連串動作要點及詞彙？</p> <p>i. 有明顯起始及結束造型</p>

	<p>身前後搖動，背部向後躺在軟墊上，臀部盡量抬高)</p> <p>ii. 怎樣才能團身搖船仔後蹲立在地？(搖擺幅度要大)</p> <p>2. 舒緩活動 「小花苗大開放」(學生把身體由低水平捲曲變化至高水平窄長再變成闊大)</p>	<p>b. 含胸，抬臀，頭後半部先接觸地面，雙腳蹬地，團身快速向前滾動</p> <p>ii. 翻滾時，身體與地面接觸的部位的次序？(雙手、頭後半部、背、腰、雙腳)</p> <p>2. 舒緩活動 「星球漫步」(學生在指定範圍內漫步，同時把身體伸展至最大)</p>	<p>縮開其中一隻手)</p> <p>ii. 怎樣才能翻滾自然暢順？(團身快速向前滾動，雙膝緊貼胸部，身體不可鬆散)</p> <p>2. 舒緩活動 「蝴蝶採花蜜」(學生在指定範圍內雙手上下擺動飛舞，同時作頸部伸展動作)</p>	<p>ii. 展示不同水平/支點的身體形態造型</p> <p>iii. 以前滾翻、跳躍及跨跳作移動</p> <p>iv. 前滾翻及造型必須串連暢順，沒有停頓</p> <p>2. 舒緩活動 「種子成長」(著學生先模仿種子，再伸展向上成為花朵的動作，收緊與放鬆，同時作頸部伸展動作)</p>
--	---	--	---	---