



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：	基督教宣道會宣基小學		
結伴學校名稱：	循道衛理聯合教會亞斯理衛理小學		
級別：	二年級	全班人數：	25-27 人
單元共需教節：	4 節(連堂)	每教節時間：	30 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. 掌握直身滾及雞蛋滾的動作技巧 2. 掌握基本跳躍(單足跳、雙足跳及跨跳) 3. 學習支點平衡、身體形態、水平變化及直線和曲線移動的基本動作概念 		
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、跳躍及身體造型(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. 鼓勵及提示同伴動作要點 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. 懂得安全搬運用具的方法和重要性 2. 懂得空間的運用，避免碰撞
	活動知識	學生能 1. 認識前滾翻的動作要點及詞彙 2. 認識連串動作句子的要點及詞彙
	審美能力	學生能 1. 欣賞同伴創作的動作句子 2. 透過觀察，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/曲線；空間（方向）— 前/後	
	空間（水平）— 高/中/低；動力（時間）— 快/慢；動力（力量）— 強/弱	
	關係（組織）— 個人/小組；身體（身體形態）— 團身/扭體	



課堂目標及評估安排

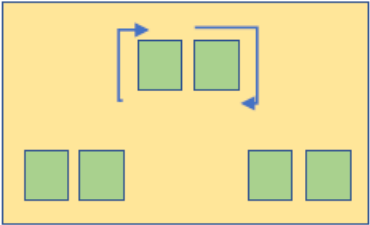
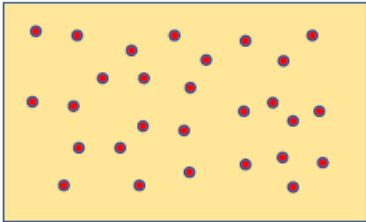
課節 重點	第一、二節 (掌握團身滾動接蹲立在地及初步掌握前滾翻的動作)	第三、四節 (掌握前滾翻的動作及串連動作句子)
體 育 技 能	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 利用身體作自由滾動 2. 展示團身前後滾 (搖船仔)動作 3. 加強身體動力，串連團身前後滾 (搖船仔)接站起來的動作 4. 掌握前滾翻的動作技巧 	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 鞏固前滾翻的動作 2. 配合移動技能(不同的跳躍及跨跳)及身體造型(不同的水平及支點)，串連前滾翻，建構動作句子
活 動 知 識	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 掌握身體形態(團身、扭體)及水平(高、中、低)的動作概念及詞彙 2. 掌握前滾翻要點及詞彙： <ol style="list-style-type: none"> i. 蹲下、雙手撐地 ii. 含胸、抬臀 iii. 頭後半部先接觸地面 iv. 雙腳蹬地，團身快速向前滾動 	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 掌握前滾翻的動作要點(要點見前) 2. 認識連串動作句子要點： <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)及不同支點的動作造型 iii. 前滾翻配合跳躍作移動 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 ● 責任感 	<ul style="list-style-type: none"> ● 責任感 ● 關愛 ● 尊重他人

# 共通能力	<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 ● 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

*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、自我管理能力的、創造力、數學能力、自學能力

課堂活動安排

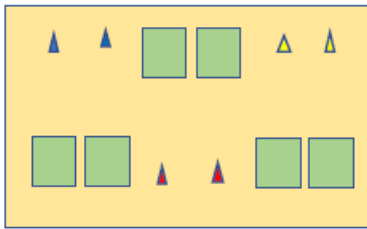
課節 重點	第一、二節 (掌握圍身滾動接蹲立在地及初步掌握前滾翻的動作)	第三、四節 (掌握前滾翻的動作及‘串連動作句子’)
引入活動	<p>森林動物變變變(圖一) 情境：學生進入森林，模仿三種動物：青蛙、大象及烏龜</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 學生協助搬地墊，場區左、右兩邊分別各擺放地墊 2. 兩組學生的地墊合併一組，共同圍繞地墊跑步 3. 教師吹一下哨子，組內學生向一個方向跑動 4. 教師再吹一下哨子，向另一個方向跑動 5. 當教師吹兩下哨子時，學生要圍繞地墊模仿教師指定的動物形態，不踏上地墊上 青蛙：蹲下、雙手按地 大象：抬臀（雙腿可微曲）、四肢按地 烏龜：縮頭、貼近兩邊大腿 6. 教師與學生做頸部的伸展動作 <p>(圖一)</p> 	<p>動物遊樂場(圖八) 情境：學生在森林內自由跑動，聰明的小動物當聽到哨子聲即時配合手上的用具玩遊戲</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 活動開始時，安排每位學生取飛碟2隻，然後自由跑動 2. 當哨子響起，作支點定形動作三秒及伸展動作，隨後放下手上的飛碟作伸展動作，動作如下： <ol style="list-style-type: none"> a. 手持飛碟，轉動腰部作伸展運動（左及右） b. 繞飛碟作八字跑2次 c. 單足或雙足跳過飛碟 （每個動作維持10秒，聽到哨子聲後再自由走動） 3. 教師提示學生盡用一般空間，避免碰撞 <p>(圖八)</p> 

主題發展

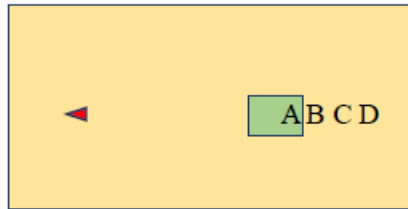
活動一：小石頭過河(圖二及圖三)

1. 四人一組(ABCD)，每組一張地墊
2. A 躺在地墊上一端，將身體團身並含胸，雙手抱膝，收緊身體，模仿一顆大石頭
3. A 做團身滾動，自行由地墊的一端滾到另一端
4. 當 A 滾動過河(地墊)後，站立起來並向前跑，拍一下標誌筒便折返回隊尾
5. B 躺在地墊上，團身模仿石頭，重覆(3)及(4)的活動流程
6. C、D 等候，在前面同學折返後便可出發

(圖二)



(圖三)



*提示:

1. 教師提醒學生躺在地墊上時，頭部必須在地墊內，雙手抱膝不可鬆開
2. 只有一位學生在地墊上活動

活動一：動物特工升級訓練(圖九至圖十二)

1. 四人一組(ABCD)，一張地墊
2. 教師示範團身搖船仔的動作，接(4)-(7)的活動流程
3. 教師示範前滾翻的動作，接(4)-(7)的活動流程：
 - a. 蹲下、雙手撐地
 - 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
4. A 作原地開合跳，B 模仿隧道(加強學生上肢肌力的訓練)，雙手及雙腳支撐在地，讓 C 穿越，D 作小教練提出口訣並為 C 動作提出指導：

口訣:

- | |
|--------------|
| a. 青蛙：蹲下撐地 |
| b. 大象：「牽」頭抬臀 |
| c. 烏龜：蹬地前滾 |

5. 活動開始，C 在地墊上，作前滾翻
6. C 再跑至 B 的位置穿過隧道後，由 C 做隧道，B 走到 A 的位置作開合跳，A 隊伍起點排隊
7. 如此類推，重覆(3)-(5)的活動流程

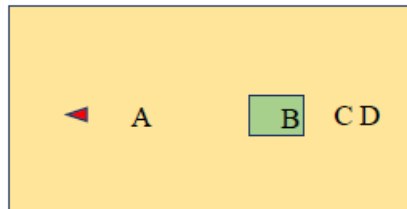
過程中，按學生能力提升各組難度，包括：

1. 在前滾翻開始前加入起始動作
2. 前滾翻時加入呼拉圈，增加團身的質素(圖十一)
3. 前滾翻時加入呼拉圈及於前方加入色帶，滾翻時身體腳掌不可超越色帶，增加團身及抱膝的質素(圖十二)

活動二：團身搖船仔(圖四)

1. 四人一組(ABCD)，每組一張地墊
2. 教師向學生示範團身搖船仔的動作
3. B 躺在地墊上，將身體團身並含胸，雙手抱膝，收緊身體，模仿一隻小船，搖動時雙腳屈膝踏地
4. 模仿小船，嘗試前後搖動身體，重覆以上動作兩次便嘗試站立起來(動力不足的學生由組內同學協助)
5. A 模仿隧道，雙手及雙腳支撐在地，讓 B 穿越(加強學生上肢肌力的訓練)
6. B 搖船仔後，跑至 A 的位置穿越隧道後，取代 A 的位置做隧道
7. C 出發躺在地墊上，做一隻小船，重覆(4)(5)及(6)的活動流程

(圖四)

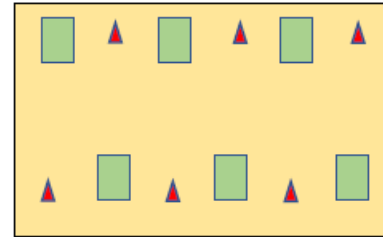


活動二(結合穿越呼拉圈): 搖船仔穿呼拉圈接蹲立在地(圖五)

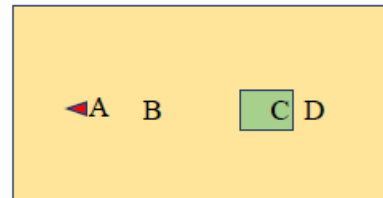
(一組內，四人若有三人做到搖船仔，教師才會加呼拉圈)

1. 四人一組(ABCD)，每組一張地墊
2. C 協助在地墊末端豎立一個呼拉圈(雙手拿住呼啦圈並單膝蹲下)

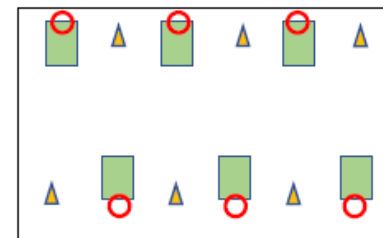
(圖九)



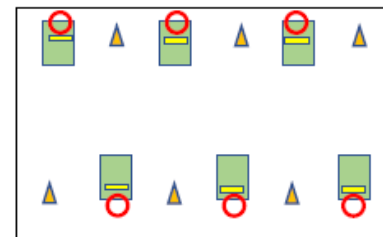
(圖十)



(圖十一)

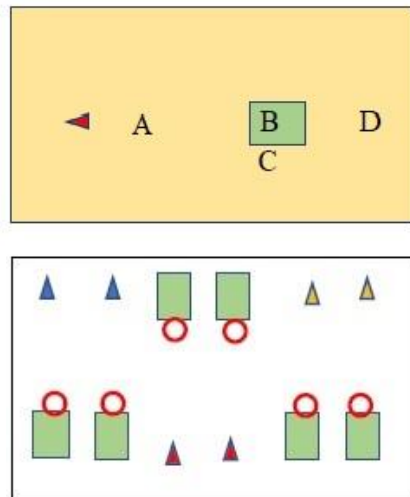


(圖十二)



3. 跟活動(二)一樣，B 坐在地墊末端，雙手抱膝，搖動時雙腳屈膝踏地
4. B 搖船仔後需穿越呼拉圈，並蹲立在地
5. 著學生示範，引導他們思考並提問：
 - a. 怎樣能在團身搖船仔後成功蹲立在地？
(搖擺幅度要大)
 - b. 怎樣能做到搖擺幅度大？
(臀部盡量抬高)
6. 教師可因應學生能力要求做隧道的學生，利用身體不同部位展示三個支點的隧道，以增加難度
7. B 蹲立在地後，跑至 A 的位置穿越隧道，然後由 B 做隧道，A 同學拍一下標誌筒折返回隊尾，C 便出發，如此類推

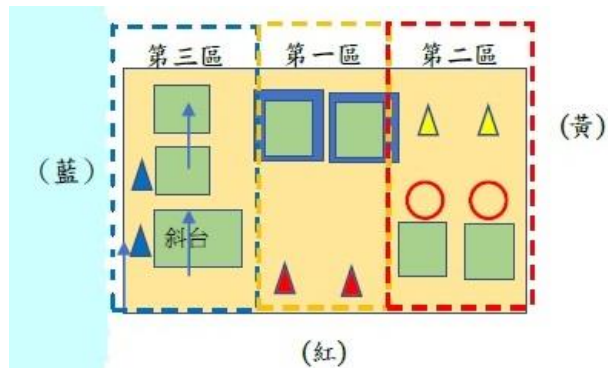
(圖五)



應用活動

前滾翻挑戰站-做聖誕串燒(圖六)

1. 全班分為六組，每組四人(ABCD)，分成三個區域
(一區 2 張厚地墊，二區 2 張厚地墊，三區兩張薄地墊)
2. 各區域都有不同顏色的標誌筒
(一區紅色，二區黃色，三區藍色)
3. 教師在厚地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. 之後這兩個區域的學生便可開始進行活動
5. 第三區域的學生由教師協助下做前滾翻，並在運動褲後加入 1 條色帶
6. 做前滾翻時著同學加入口訣
(圖六)



第一次轉組

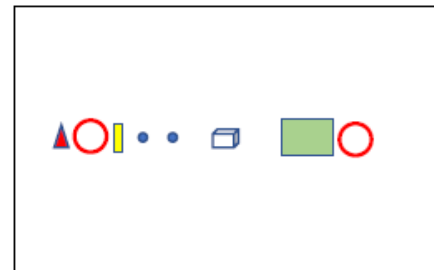
第一區域：厚地墊 (第 1 及第 2 組學生)
(團身搖船仔接蹲立在地+做聖誕串燒)

1. 各區被分配色碟於地墊末
2. A 在厚地墊上搖船仔接蹲立在地，取一隻色碟然後直線向前跑至對面標誌筒前，把色碟插上標誌筒
(依次上下上下擺放)

動物的花園(圖十三)

1. 全班分為六組，每組四人(ABCD)
2. 學生於組內串連前滾翻動作句子，要有起始及結束動作
3. 於起點加入呼拉圈，並以對面的標誌筒前呼拉圈作結束，呼拉圈擺放位置讓學生進行支點平衡動作
4. 於移動路線上加入色帶、紙箱及飛碟
 - a. 紙箱：讓學生進行跨跳動作
 - b. 飛碟 1 對：讓學生進行不同路線，曲線移動 (正常放置) 或直線移動 (反轉放置)
 - c. 色帶：單足跳 (橫放色帶) 或雙足跳 (直放色帶)

(圖十三)



動物的花園升級版(圖十四)

1. 全班分為六組，每組四人(ABCD)
2. 學生於組內串連前滾翻動作句子
3. 於起點加入呼拉圈，並以對面的標誌筒前呼拉圈作結束
4. 設置創作區，於移動路線上自由加入色帶、紙箱及飛碟
 - i. 紙箱：讓學生進行跨跳動作
 - ii. 飛碟 1 對：讓學生進行不同路線，曲線移動 (正常放置) 或直線移動 (反轉放置)
 - iii. 色帶：單足跳 (橫放色帶) 或雙足跳 (直放色帶)

3. B 待 A 折返，做搖船仔接蹲立在地
4. C 在等候，待 B 折返，才可出發，如此類推
5. ABCD 輪流走到對面標誌筒插下色碟，看哪組疊得最多

第二區域：地墊（第 3 及第 4 組學生）

（團身搖船仔過呼啦圈接蹲立在地+做聖誕串燒）

活動流程基本上跟第一區域相同，學生在地墊上搖船仔後需要穿越呼拉圈，並接蹲立在地

第三區域：地墊（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. 教師做保護，協助學生在斜台（圖七）（2 張摺地墊合併一起）上做前滾翻
3. 教師著學生嘗試做前滾翻時，必須提醒學生動作要點：

口訣：

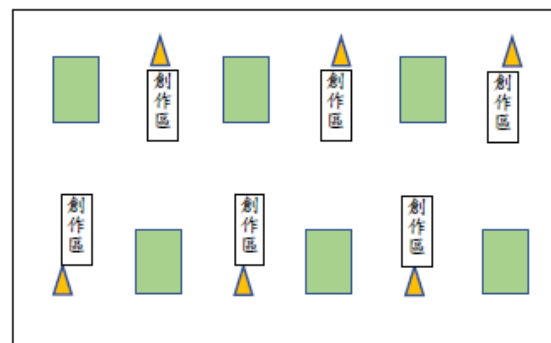
- | |
|--|
| <ol style="list-style-type: none"> a. 青蛙：蹲下撐地 b. 大象：「耷」頭抬臀 c. 烏龜：蹬地前滾 |
|--|

教師提示學生：

- i. 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
- ii. 待學生完成後，教師與學生到旁邊的薄地墊上做前滾翻，如能成功者，可再到旁邊的薄地墊排隊，自行完成前滾翻
- iii. 如未能成功者，繼續留在斜台那一行，在教師協助下做前滾翻

5. 教師以手機拍攝設計路線，讓學生回家後，以 OFFICE365 電子投票方式，選出最能展示優美動作的路線
6. 完成拍攝後，讓學生轉到下一組經歷其他設計之路線
7. 活動進行期間，教師因應學生表現，擺放多一張地墊，讓學生可連續做 2 個前滾翻

（圖十四）



iv. 待教師完成保護學生在地墊上做前滾翻後，便可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 1 及第 2 組學生轉到第二區域；第 3 及第 4 組學生轉到第三區域
2. 待教師完成保護第三區域的學生在地墊上做前滾翻後，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 + 做聖誕串燒)

1. A 在厚地墊上做前滾翻，取一隻色碟然後直線向前走至對面標誌筒前，在桿上插下色碟(依次上下上下擺放)
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)

(團身搖船仔穿呼拉圈接蹲立在地+做聖誕串燒)

1. B 加一個呼拉圈在地墊的末端
2. 活動流程跟第一區域相同，A 在薄地墊上搖船仔並穿過呼拉圈，蹲立在地
3. 然後直線向前跑至對面標誌筒，在桿上插下色碟

	<p>第三區域：(第 3 及第 4 組學生)</p> <p>(在教師保護下做前滾翻)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 活動流程跟第一次轉組的第三區域相同 2. 教師做保護，協助學生在斜台上做前滾翻，如能成功者，可自行做前滾翻 <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 5 及第 6 組學生轉到第二區域；第 1 及第 2 組學生轉到第三區域 2. 第一區及第二區域的學生做前滾翻及聖誕串燒，但第二區域的學生需在地墊開始位置加一呼拉圈穿過 3. 第三區域的學生在斜台上做前滾翻 	
<p>整理活動</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 提問及總結要點 前滾翻的動作要點？ <ol style="list-style-type: none"> a. 蹲下、雙手撐地 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 2. 舒緩活動 「星球漫步」(學生在指定範圍內漫步，同時作伸展) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 提問及總結要點 <ol style="list-style-type: none"> i. 前滾翻的動作要點？ <ol style="list-style-type: none"> a. 蹲下、雙手撐地 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 ii. 串連動作的要求是？ <ol style="list-style-type: none"> a. 有明顯起始及結束造型 b. 展示不同水平(高、中、低)及不同支點的動作造型 c. 前滾翻配合跳躍作移動 d. 展示以身體部分作支點(一點至四點)的平衡穩定造型 e. 前滾翻及造型必須串連暢順，沒有停頓 2. 舒緩活動 以滾筒作舒緩活動