



教育局體育組
2016/17 體育科基礎活動學習社群—課堂研究計劃
單元教學計劃

參與學校名稱：	上水宣道小學		
結伴學校名稱：	香海正覺蓮社佛教陳式宏學校		
班 別：	二年級	全 班 人 數：	33 人
單元共需教節：	6 節	每教節時間：	35 分鐘
單 元 主 題：	平衡穩定技能——雙人動作造型		
學生已有知識：	學生已 1. 掌握步行、滑步及踏跳步的技巧 2. 掌握身體形態及水平變化的基本動作概念 3. 有初步的串連動作經驗，並曾作簡單的動作串連組合		
單 元 目 標：	體育技能	學生能 1. 與同伴展示「同步」、「會合/分離」的動作概念 2. 與同伴展示「鏡子」及「水平對比」的動作概念 3. 展示步行、滑步及踏跳步的動作技巧 4. 配合移動路線，串連不同的身體動作造型及移動技能，建構雙人動作組合	
	健康及體適能	學生能透過活動強化心肺耐力	
	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. 培養欣賞及多讚賞別人的態度 3. 積極參與雙人創作活動，並主動表達自己的想法和意見 4. 進行活動時能互相合作	

	安全知識及實踐	學生能 1. 懂得運用空間，避免碰撞 2. 明白身體各部分的活動及限制
	活動知識	學生能 1. 認識及辨別「鏡子」、「對比」及水平的動作概念和詞彙 2. 認識連串動作組合的要點及詞彙 3. 認識及辨別「同步」、「會合/分離」的動作概念和詞彙
	審美能力	學生能欣賞同學創作的動作組合
動作概念：	空間範圍— 個人空間/一般空間	；空間(路線)—直線
	方向—前/後、左/右	；空間(水平)—高/中/低
	關係(組織)—雙人	；關係(行動)：同步、會合/分離、對比/「鏡子」動作

每個造型均有身體形狀或水平的對比

每個造型能保持最少3秒



每個造型均用身體不同部分作：

平衡穩定技能——雙人動作造型

課堂目標及評估安排

課節 重點	第一節	第二節	第三節
體育技能	學生能展示不同水平(高、中、低)的雙人動作造型	學生能 1. 認識及分辨「同步」的動作概念 2. 配合韻律節奏,展示步行的動作技巧	學生能 1. 展示「水平對比」的雙人動作造型 2. 配合韻律節奏,把步行及不同身體形態的造型串連起來,自行建構動作句子
活動知識	學生能 1. 複習高、中、低水平的定義 2. 複習身體形態的定義	學生能 1. 認識及分辨「同步」的動作概念 2. 認識連串動作組合的概念:起始、結束 3. 串動作組合的概念及詞彙:起始、結束	學生能 1. 認識「對比」的動作概念 2. 配合韻律節奏,以步行及不同身體形態的雙人造型串連起來,自行建構動作句子 3. 認識連串動作組合的要點及詞彙
*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 	<ul style="list-style-type: none"> ● 尊重他人 ● 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 ● 明辨性思考能力 ● 審美能力
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

平衡穩定技能——雙人動作造型

課堂目標及評估安排

課節 重點	第四節	第五節	第六節
體育技能	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 在雙人連串動作組合中展示「鏡子」的雙人動作或身體造型 串連不同的身體造型、動作及移動技能，建構雙人動作組合 	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 配合節奏，展示步行、滑步及踏跳步的動作技巧 串連不同的身體造型、動作及移動技能，建構雙人動作組合 	<p>單元總評估：互相欣賞</p> <p>評估準則：</p> <p>雙人動作造型之要點：</p> <ol style="list-style-type: none"> 雙人的身體造型有明顯的「水平對比」、「相同水平」及「鏡子」概念
活動知識	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 掌握「鏡子」的動作概念 認識個人及一般空間、左右方向移動 認識雙人連串動作組合的要點： <ol style="list-style-type: none"> 展示不同的移動技能 展示「鏡子」、「同步」及「水平」的動作概念 移動技能與造型之間連接暢順 	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 掌握及指出「鏡子」及「對比」的動作概念 認識個人及一般空間、前後、左右方向移動 認識雙人連串動作組合的要點： <ol style="list-style-type: none"> 雙人的身體造型有明顯的「水平對比」、「相同水平」及「鏡子」概念 每個造型能保持最少 3 秒 移動動作與造型連接暢順 	<ol style="list-style-type: none"> 每個造型保持最少 3 秒 移動技能與造型之間連接暢順
*價值觀和態度	<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 ● 審美能力 	

# 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 ● 創造力 	
評估方法	<ul style="list-style-type: none"> ● 學生相互展示成果 ● 教師觀察 ● 提問 	<ul style="list-style-type: none"> ● 學生相互展示成果 ● 教師觀察 ● 提問 	

*價值觀和態度包括：堅毅、尊重他人、責任感、國民身份認同、承擔精神、關愛、誠信

#共通能力包括：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

平衡穩定技能——雙人動作造型

課堂活動安排

課節 重點	第一節 (不同水平的雙人平衡動作造型)	第二節 (同步概念)	第三節 (以「對比」概念創作雙人造型)
引入活動	<p>1. 學生向空位自由跑，聞教師指令停步，並按指示模仿動物的行為作出不同的定形動作，聞指令轉換造型</p> <p>例如：</p> <p>一隻獅子—正在獵食、「伸懶腰」、睡覺</p> <p>一隻猴子—正在爬樹、進食、睡覺</p> <p>*每個造型最少維持3秒</p>	<p>1. 學生隨〈Baby Shark〉音樂數拍子，逢第1拍拍掌一下</p> <p>2. 掌握拍子後學生配合節奏做動作，例如：拍手、點頭、原地踏步、向空位進行步行、滑步及踏跳步</p>	<p>1. 教師跟學生重溫四個身體形態的動作（闊大、窄長、團身、扭體）</p> <p>2. 二人一組面對面站在場地的兩邊邊線，播放〈Baby Shark〉音樂，同學按節奏向著同伴以踏跳步移動至場的中央</p> <p>3. 二人相遇，原地做踏跳步並一起說：「包剪揸」，再用身體做出其中一個身體形態（闊大、窄長、團身、扭體），勝出者得一分</p>
主題發展	<p>活動一：動物造型高中低</p> <p>1. 教師邀請三位學生展示引入活動中的動物行為造型</p> <p>a. 摘香蕉(高水平)</p> <p>b. 進食(中水平)</p> <p>c. 睡覺(低水平)</p> <p>2. 教師帶出重點:他們同時扮演猴子，可是卻能展示出不同的水平動作</p>	<p>活動一：朋友一起走</p> <p>1. 教師邀請學生示範何為「同步」（二人手拖手一起走，特別留意要大家以同一隻腳先行，並以同一節奏及同一步距前行）</p> <p>2. 教師以搖鼓數拍子，並跟學生一起示範動作句子</p>	<p>活動一：跟你做相反</p> <p>1. 教師教授「水平對比」概念：二人動作的水平要有明顯的不同</p> <p>2. 教師以剛才「包剪揸」活動為例，請學生一起示範，讓同學進行評價</p> <p>例如：高水平的闊大對低水平的團身 中水平的闊大對高水平的窄長</p>

3. 重溫不同水平的定義：
高水平：肩膊以上的高度
中水平：膝蓋至肩膊的高度
低水平：膝蓋以下的高度
4. 教師請學生根據以下三種動物，創作三個不同水平的造型
題目一：老鼠
題目二：馬
題目三：大象

活動二：雙人身體形態創作(雙人)

1. 教師介紹雙人平衡動作造型的定義：須兩人合作做出定型動作，動作要有關（對望、背向）而身體最少一點接觸
2. 教師邀請學生示範
3. 二人一組就「活動一」的主題創作不同水平雙人造型。模仿教師示範不同水平的雙人平衡動作造型
4. 教師請學生猜想是什麼動物？正在做什麼？

***強調：身體最少一點接觸**

3. 教師以口令幫助學生掌握連串動作，協助讓同學流暢地完成動作句子：
起始造型五六七八
起身企好前行四步
結束定型直到完成
4. 教師帶出第一個跟最後一個造型稱為「起始動作」及「結束動作」，代表動作句子開始與結束
5. 學生開始二人一組進行創作
6. 教師邀請同學展示不同的設計，互相欣賞、學習

***「起始動作」及「終結動作」須為不同水平的雙人動作造型**

3. 教師請學生做出一個單人造型，其他學生立即做一個「水平對比」的單人造型
4. 教師觀察，並請動作對比較明顯的同學出來做展示，請學生說出是哪兩個水平的對比

活動二：水平對比猜猜猜

1. 二人一組，A學生一個單人造型，B同學立即做出一個「水平對比」的單人造型
2. 如能成功做到一組「水平對比」則給自己一分
3. 限時內，各組盡量創作
4. 教師一邊觀察及指導，並適時抽出表現教佳的組別作展示，或邀請同學模仿

活動三：雙人「水平對比」造型設計

1. 重溫雙人動作造型的定義：
2. 學生須兩人合作，要有關連（對望、背向）而身體接觸最少一點
3. 教師與同學示範「水平對比」的雙人造型
4. 學生二人一組，創作三個「水平對比」的雙人造型

			<p>5. 教師選出一些有創意又優美的造型表演，讓學生學習互相欣賞及評鑑</p> <p>*鼓勵學生發揮創意</p> <p>*強調所設計的造型要有美感</p>
<p>應用活動</p>	<p>活動一：動物雙胞胎(步行及造型)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 先著學生二人一組討論，選一種動物，設計三個不同水平的雙人造型，建構出一個有關兩隻動物的創意故事 2. 以引入活動的獅子為例：兩隻猴子一起摘樹上的香蕉，然後坐在樹下分享，吃完後一起睡覺 3. 二人一組，前奏 8 拍，學生一起搖擺身體數拍子 <ol style="list-style-type: none"> a. 兩位學生一起配合教師節拍向前步行(4 拍) b. 聞指令做雙人身體形態(闊大、窄長、團身、扭體)創作(8 拍) c. 向前步行(4 拍) d. 聞指令做另一個雙人身體形態創作(8 拍) 4. 教師以口令幫助學生掌握連串動作： <p>準備開始</p> <p>行二三四定型七八</p> <p>繼續定型起身準備</p> <p>行二三四定型七八</p> <p>繼續定型起身準備</p> <p>行二三四定型七八</p> 	<p>活動一：兩隻動物在一起(同步)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 二人一組，按照抽到的角色卡創作連串動作(包括步行時上肢的動作及雙人造型的動作，就動物的造型進行模仿) <p>角色卡包括：大象、魚兒、鯊魚、小兔、長頸鹿、大麻鷹、豹</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. 播放 <Baby Shark> 音樂 3. 教師以口令幫助學生掌握連串動作，協助讓學生流暢地完成動作句子： <p>起始造型起身準備</p> <p>行二三四定型七八</p> <p>繼續定型起身準備</p> <p>行二三四定型七八</p> <p>結束定型直到完成</p> <p>*每組要設計三個要展示不同水平的雙人動作造型</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. 完成人創作後各組輪流表演，互相欣賞 5. 學生以舉起 1 至 3 隻手指作評分 	<p>活動一：與你在一起</p> <p>(水平對比造型及動作串連)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 二人一組，運用剛才創作的三個「水平對比」的雙人造型創作連串動作句子 2. 教師播放 <Baby Shark> 音樂學生示範 3. 教師以口令幫助學生掌握連串動作協助，讓同學流暢地完成動作句子： <p>起始造型起身準備</p> <p>行二三四定型七八</p> <p>繼續定型起身準備</p> <p>行二三四定型七八</p> <p>結束定型直到完成</p> 4. 各組輪流表演，學生互相欣賞

	<p>繼續定型直到完成</p> <p>5. 學生輪流表演，互相欣賞</p>	<p>a. 雙人動作造型佔1分</p> <p>b. 「同步」步行佔1分</p> <p>c. 動作之間流暢佔1分</p>	
<p>整理活動</p>	<p>1. 舒緩活動——作戰與休息 (作戰-收緊全身肌肉，休息-全身放鬆)</p> <p>2. 提問及總結要點 「雙人動作造型」有什麼要求? (必須兩人合作，身體接觸最少一點)</p>	<p>1. 舒緩活動——搖手搖腳 (學生跟著教師動作搖搖手踢踢腳)</p> <p>2. 提問及總結要點</p> <p>a. 什麼是「同步」? (同時進行相同的動作)</p> <p>b. 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)</p> <p>c. 連串動作要注意什麼? (動作之間要流暢)</p>	<p>1. 舒緩活動——作戰與休息 (作戰-收緊全身肌肉，休息-全身放鬆)</p> <p>2. 提問及總結要點</p> <p>a. 什麼是「水平對比」? (二人動作的水平要有明顯的不同)</p> <p>b. 「雙人動作造型」有什麼要求? (身體接觸最少一點)</p>

平衡穩定技能——雙人動作造型

課堂活動安排

課節 重點	第四節 (以「鏡子」概念創作雙人造型)	第五節 (會合、分離)	第六節 (互評)
引入活動	學生隨音樂在空間自由進行踏跳步，當音樂停止，學生聽從教師說出的指示做出高、中、低水平的動作造型	<ol style="list-style-type: none"> 學生隨音樂在空間自由踏跳步，當音樂停止，教師會舉起不同數字的手號。學生便需要立即按手指數量分組坐下 最後一次二人一組，進入主題發展 	<ol style="list-style-type: none"> 二人一組(一A一B)，二人相距一米面對面站立，A學生可做不同方向的移動(前後左右)，B同學需要像照鏡子一樣作相同方向的移動 聽教師號令後二人角色交換
主題發展	<p>活動一：鏡子遊戲</p> <ol style="list-style-type: none"> 學生尋找個人空間，面向教師。教師做出不同動作，學生跟隨做出相同方向的動作 教師多做幾個動作，讓學生多觀察及感受 教師提問：「你跟教師面對面，我跟我做出相同的動作，感覺像什麼？」 <p>引入鏡子概念：鏡子動作就是像在鏡子裏看到另一個自己做相同的動作</p>	<p>教授會合及分離概念</p> <ol style="list-style-type: none"> 二人一組 教師著學生坐下並邀請一位學生示範會合及分離，並帶出定義：會合和分離是指動作距離的變化，會合是指由遠到近，分離是指由近到遠 <p>活動一：動物交朋友</p> <ol style="list-style-type: none"> 教師帶出背景：動物喜歡以展示自己的型態來認識新朋友，接下來我們會模仿動物來認識新朋友 	<p>複習二人連串句子 (可參考第三節應用活動)</p> <ol style="list-style-type: none"> 學生兩人一組(一A一B)，每組在教師預備的袋中抽出兩個雙人動作造型的概念(鏡子、對比、相同水平) 小組二人討論並創作連串動作組合，並可以用任何移動技能(步行、滑步、踏跳步) 二人相距1米面對面站立，並以自設起始定型動作開始，配合節奏展示小組創作連串動作： <ol style="list-style-type: none"> 動作造型1(8拍) 分離(8拍)

活動二：鏡子遊戲

1. 教師邀請一位學生配合示範二人 鏡子動作造型

* 二人必須有最少一個接觸點

2. 二人一組(一 A 一 B)面對面立，由 A 學生設計雙人鏡子動作造型，B 學生配合，完成後一起數 123，並鼓掌讚賞對方。然後輪到 B 出題，如此類推

* 鼓勵學生做出不同支點、水平或身體型態的動作

* 二人必須有最少一個接觸點

2. 學生需按不同動物的特點使用不同移動技能及設計不同水平的鏡子動作造型，例如：

- a. 大猩猩——步行及高水平
- b. 兔兒——雙足跳及低水平
- c. 蟹兒——滑步及中水平

* 二人動作造型必須有最少一個接觸點

3. 開始活動二人一組面對面在場地的中線，根據要求配合<baby shark>音樂作雙人動作句子：

- a. 鏡子動作造型(8 拍)
- b. 分離(8 拍)
- c. 會合(8 拍)
- d. 鏡子動作造型(8 拍)

4. 教師以口令幫助學生掌握連串同動，協助讓學生流暢地完成動作句子：

準備開始

定型三四五六七八

分離三四五六七八

會合三四五六七八

定型三四五六七八

c. 會合(8 拍)

d. 動作造型 2(8 拍)

e. 動作造型 1(8 拍)

f. 分離 (8 拍)

g. 會合 (8 拍)

h. 動作造型 2(8 拍)

4. 教師以口令幫助學生掌握連串同動：
準備開始

定型三四五六七八

分離三四五六七八

會合三四五六七八

定型三四五六七八

定型三四五六七八

分離三四五六七八

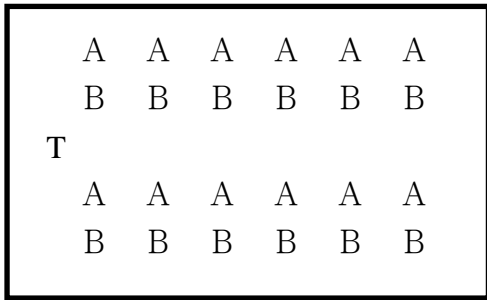
會合三四五六七八

定型三四五六七八

應用活動

雙人連串動作組合創作

1. 學生二人一組(一 A 一 B)，二人相距一米面對面站立，如下圖



2. 小組二人討論並創作鏡子動作造型，並一起配合音樂<baby shark>
3. 作雙人動作句子：
 - a. A學生向左，B學生向右滑步(4拍)
 - b. 鏡子動作造型(8拍)
 - c. 起身準備(4拍)
 - d. A學生向右，B學生向左滑步(4拍)
 - e. 鏡子動作造型(8拍)
 - f. 起身準備(4拍)
 - g. 鏡子動作造型(8拍)
4. 教師以口令幫助學生掌握連串同動，協助讓學生流暢地完成動作句子：

準備開始
行二三四定型七八
繼續定型起身準備
行二三四定型七八

雙人連串動作組合創作

1. 學生兩人一組(一 A 一 B)，每組在教師預備的袋中抽出組合卡，每張卡包含兩個移動技能及一個雙人造型概念)

移動技能：步行、滑步、雙足跳
雙人造型概念：鏡子、對比
2. 小組二人根據抽中的移動技能討論並創作連串動作組合
3. 二人相距1米面對面站立，並以起始定型動作開始，配合音樂展示小組創作連串動作：
 - a. 動作造型(8拍)
 - b. 分離(移動技能1)(8拍)
 - c. 會合(移動技能1)(8拍)
 - d. 動作造型(8拍)
 - e. 分離(移動技能2)(8拍)
 - f. 會合(移動技能2)(8拍)
 - g. 對比動作造型(8拍)
 - h. 結束造型(8拍)
4. 教師以口令幫助學生掌握連串同動：

準備開始
定型三四五六七八
分離三四五六七八
會合三四五六七八
定型三四五六七八
分離三四五六七八

學生互評：

1. 教師邀請三位學生協助示範，四人一組，互相評估(AB評CD、CD評AB)
2. 派發互評表及講述互評須注意的事項及雙人的身體造型的動作要點
 - a. 有明顯的「水平對比」、「相同水平」及「鏡子」概念
 - b. 每個造型能保持最少3秒
 - c. 移動技能與造型之間連接暢順
3. 教師提示學生評估時的態度
 - a. 細心觀察
 - b. 認真填寫評估表
 - c. 鼓勵及欣賞同伴
4. AB組配合節奏完成動作句子2次，CD評估後，則交換角色

	<p>繼續定型起身準備 行二三四定型七八 繼續定型直到完成</p> <p>5. 教師邀請部分學生作表演者；其餘學生留心欣賞，並須對學生的表現作出評價</p>	<p>會合三四五六七八 定型三四五六七八 結束三四五六七八</p>	
<p>整理活動</p>	<p>1. 舒緩活動——搖手搖腳 (原地輕輕踏步，搖擺手臂)</p> <p>2. 提問及總結要點 鏡子概念有什麼要求？ (動作一樣，方向一致)</p>	<p>1. 舒緩活動——扮蝴蝶飛舞 (擺動手臂以跑跳步於場內自由跑動)</p> <p>2. 提問及總結要點</p> <p>a. 會合是指什麼？ (會合是指二人動作距離由遠到近)</p> <p>b. 分離是指什麼？ (分離是指二人動作距離由近到遠)</p>	<p>1. 舒緩動作——太空漫遊 (慢動作在場內自由踏步)</p> <p>2. 總結要點(互評要點)</p> <p>3. 收拾用具</p>