



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

學校名稱：	般咸道官立小學		
啟導學校名稱：	二年級	全班人數：	32人
單元共需教節：	4	每教節時間：	35分鐘
單元主題：	單人律動		
學生已有知識：	學生已 1. 掌握支點平衡及水平的動作概念 2. 掌握窄長、闊大及團身的身體形態動作概念 3. 掌握步行、滑步、雙足跳和跑跳步		
單元目標：	體育技能	學生能 1. 配合《藍精靈》4/4 音樂拍子作單人律動 2. 在單人律動中，變化身體形態及展示不同的移動技能 3. 配合移動路線，串連不同的身體造型、動作及移動技能，建構動作句子	
	健康及體適能	學生能 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	學生能 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. 於創作活動中，樂於創作不同的造型和動作 4. 願意接受老師和同學的意見，並加以改進	
	安全知識及實踐	學生能 1. 懂得空間的運用，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. 認識連串動作組合的要點及詞彙 2. 分辨個人及一般空間不同方向的移動(前/後、左/右及順時針)的區別
	審美能力	學生能 1. 懂得欣賞同學優美的創作 3. 通過觀察及互相欣賞，提升審美能力
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、左/右、順時針	； 空間(水平)— 高/中/低
	關係(組織)— 個人/小組	； 身體(身體形態)— 闊大/窄長/團身/扭體



單元主題：單人律動

課堂目標及評估安排

課節 重點	第一節	第二節	第三節	第四節
體育技能	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 認識《藍精靈》4/4 的音樂拍子，並能配合節奏作身體律動 2. 配合韻律，以步行、跑跳步作向前直線移動 3. 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 4. 配合移動路線，串連不同的身體造型、動作及移動技能(步行、跑跳步) 	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 配合《藍精靈》4/4 的音樂拍子作身體律動 2. 配合韻律，以跑跳步作曲線、順時針方向移動 3. 配合韻律，變化身體形態，並創作和展示不同支點的身體造型 4. 配合移動路線，以跑跳步來串連不同的身體造型和動作 	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 配合《藍精靈》4/4 的音樂拍子作身體律動 2. 配合韻律，展示不同的移動技能，以及變化身體的形態，創作和展示不同的身體造型 3. 配合移動路線，串連不同的身體造型、動作及移動技能 	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 配合《藍精靈》4/4 的音樂拍子，作身體律動 2. 配合不同的用具，自行設計及組合不同難度的路線，並能運用不同的移動技能及身體造型作單人律動 3. 配合不同的移動技能、身體造型和用具，並配合指定路線，建構動作句子
活動知識	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 認識個人及一般空間 2. 認識單人律動連串動作組合的要點： <ol style="list-style-type: none"> i. 配合韻律 ii. 展示不同的移動技能及移動路線 iii 展示不同的身體造型 iv 移動動作與造型連接暢順 	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 認識個人及一般空間、順時針方向概念 2. 認識單人律動連串動作組合的要點(要點見前) 	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 認識個人及一般空間、前後、順時針方向概念 2. 認識單人律動連串動作組合的要點(要點見前) 	<p>學生能認識單人律動連串動作組合的要點(要點見前)</p>
*價值觀和態度	<ul style="list-style-type: none"> ● 責任感 ● 堅毅 ● 尊重他人 	<ul style="list-style-type: none"> ● 責任感 ● 堅毅 ● 尊重他人 	<ul style="list-style-type: none"> ● 責任感 ● 堅毅 ● 尊重他人 ● 承擔精神 	<ul style="list-style-type: none"> ● 責任感 ● 堅毅 ● 尊重他人 ● 承擔精神

# 共通能力	<ul style="list-style-type: none"> ● 審美能力 ● 協作能力 ● 創造力 	<ul style="list-style-type: none"> ● 審美能力 ● 協作能力 ● 創造力 ● 溝通能力 	<ul style="list-style-type: none"> ● 審美能力 ● 協作能力 ● 創造力 ● 明辨性思考能力 	<ul style="list-style-type: none"> ● 審美能力 ● 協作能力 ● 創造力 ● 明辨性思考能力
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"> ● 學生互相展示成果 ● 課堂觀察及提問
用具	<ul style="list-style-type: none"> ● 色碟 ● 搖鼓 ● 揚聲器 ● 豆袋 	<ul style="list-style-type: none"> ● 色碟 ● 搖鼓 ● 揚聲器 ● 藤圈 ● 豆袋 	<ul style="list-style-type: none"> ● 色碟 ● 標誌筒 ● 搖鼓 ● 揚聲器 ● 豆袋 ● 「貓步」道具(絲巾/假花束……) 	<ul style="list-style-type: none"> ● 色碟 ● 標誌筒 ● 搖鼓 ● 揚聲器 ● 藤圈 ● 「貓步」道具(絲巾/假花束……)

*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

單元主題：單人律動

課堂活動安排

<p>課節 重點</p>	<p>第一節 掌握《藍精靈》4/4音樂拍子及 4個8拍連串動作句子(直線移動)</p>	<p>第二節 4個8拍連串動作句子(曲線移動)</p>	<p>第三節 8個8拍連串動作句子</p>	<p>第四節 創作、表演及互相欣賞</p>
<p>引入活動</p>	<p>跑跳步+水平造型 全班學生自由於空間作跑跳步，聞號令停步，並按教師指示創作一個身體造型(高、中、低水平) 註： ● 與學生重溫跑跳步的動作及高、中、低水平的概念 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 ● 當學生創作相同水平的身體造型時，教師可從不同的形態和方向等方面引導學生嘗試創作不同的身體造型，引發創意思維</p>	<p>隨音樂自由移動+支點造型 著學生於場地空間找一位置作預備。教師播放《藍精靈》音樂，全班學生隨音樂於空間自由作跑跳步。當音樂停止時，學生需按教師的指示創作指定支點的身體造型 註： 當學生創作指定支點的身體造型時，教師可從不同的形態和方向等方面引導學生嘗試創作不同的身體造型，引發創意思維</p>	<p>看誰跳出造型 著學生於場地空間找一位置作預備。教師播放《藍精靈》音樂，全班學生隨音樂於空間自由作跑跳步。當音樂停止時，學生原地向上跳起，著地後隨即擺一個「最型仔/最吸引」的模特兒甫士 註： ● 提示學生跳起後，必須屈膝著地，避免受傷 ● 著學生盡量跳高，並可嘗試不同的跳起方法，例如大字跳和直身跳 ● 強調學生在空中可做其他造型</p>	<p>著學生於場地空間找一位置作預備。教師播放《藍精靈》音樂，全班學生隨音樂做出以下連串動作：</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>8個8拍連串動作 第1個8拍「百厭活潑快反應」：移動(滑步/跑跳步/任何移動方式) 第2個8拍「總之沒法靜一靜」：移動(滑步/跑跳步/任何移動方式) 第3個8拍「陣陣笑聲實在動聽」：身體造型 第4個8拍「一羣寶貝心肝啲」：原地踏步 第5個8拍「藍精靈 十分勁」：角色模仿/造型 第6個8拍「反斗激氣……是活潑」：移動(滑步/跑跳步/任何移動方式) 第7個8拍「藍精靈 勁中勁」：角色模仿/造型 第8個8拍「呢班馬騮唔定性」：原地向上跳起(任何形式跳)</p> </div>
<p>主題發展</p>	<p>活動一：精靈捉拍子(一) (掌握4個8拍音樂拍子動作) 1. 教師播放《藍精靈》音樂，並帶領學生跟隨音樂節奏拍手或原地踏步，以掌握4/4音樂拍子。(在</p>	<p>活動一：精靈跑跳步串連 (以曲線作跑跳步連串動作句子) 1. 四人一組，分別為A、B、C、D 四人排成一直線，站於場地邊緣，並面向場地</p>	<p>活動一：精靈捉拍子(二) (掌握8個8拍音樂拍子及連串動作) 1. 教師播放《藍精靈》音樂，並帶領學生跟隨音樂節奏拍手或原地</p>	<p>分組建構單人連串動作句子路線 1. 四人一組，全班共分為8組 2. 教師提供設置路線的道具：藤圈，標誌筒、色碟、色帶、豆袋，學生自由選擇</p>

每個 8 拍的第 1 拍時，教師大力拍搖鼓一下)
 2. 著學生於場地空間找一位置作預備。教師播放音樂，以口訣帶領學生律動(可配合搖鼓打拍子)，讓學生掌握以下連串動作：

4 個 8 拍連串動作

- 第 1 個 8 拍「百厭活潑快反應」：
移動
- 第 2 個 8 拍「總之沒法靜一靜」：
移動
- 第 3 個 8 拍「陣陣笑聲實在動聽」：
停步/身體造型
- 第 4 個 8 拍「一羣寶貝心肝啱」：
原地踏步

i. 向前步行(8拍)+ 向前步行(8拍) + 停步定型(8拍) + 原地踏步 (8拍)

教師口訣：

預備開始(音樂前奏)
 行二三四(4拍)五六七八(4拍)
 行二三四(4拍)五六七八(4拍)
 停步定型(4拍)五六七八(4拍)
 原地踏步(4拍)預備嚟過(4拍)

ii. 向前步行(8拍)+ 向前步行(8拍) 身體造型(8拍) + 原地踏步(8拍)

教師口訣：

預備開始(音樂前奏)

2. 每組三個色碟，一個藤圈放在每組的正前方(圖示)
 3. 教師先向學生示範 4 個 8 拍以「曲線作跑跳步連串動作句子」，然後安排一組學生示範。期間，教師以搖鼓打拍子及配合口訣，同時著學生一同拍手數拍子。如下：

曲線跑跳(8拍)+ 跑跳繞圈(8拍) + 身體造型(8拍) + 踏步轉位(8拍)

(16拍)首 2 個 8 拍「百厭活潑……靜一靜」：

- A 由起點(豆袋)以跑跳步繞過 3 個色碟，再以跑跳步順時針繞過藤圈一次，站在 X 點並面向藤圈(A 進行跑跳步，手部可配合不同動作律動)
- B、C、D 一邊觀察，一邊跟隨節奏拍手和數拍子

(8拍)第 3 個 8 拍「陣陣笑聲實在動聽」：

- A 站在豆袋藤圈前(面向藤圈)，創作一個身體造型
- B、C、D 一邊觀察，一邊跟隨節奏拍手和數拍子

(8拍)第 4 個 8 拍「一羣寶貝心肝啱」：

- A 站好後，踏步至藤圈後排隊
- B 踏步上前至起點(豆袋)
- C 踏步上前至 B 剛才站立的位置

踏步，掌握整段音樂的節奏。(當每個 8 拍第 1 拍時，教師大力拍搖鼓一下)
 2. 著學生於場地空間找一位置作預備。教師播放《藍精靈》音樂，以口訣帶領學生律動(可配合搖鼓打拍子)，讓學生掌握以下連串動作概念：

8 個 8 拍連串動作

- 第 1 個 8 拍「百厭活潑快反應」：
移動(滑步)
- 第 2 個 8 拍「總之沒法靜一靜」：
移動(跑跳步)
- 第 3 個 8 拍「陣陣笑聲實在動聽」：
身體造型
- 第 4 個 8 拍「一羣寶貝心肝啱」：
原地踏步
- 第 5 個 8 拍「藍精靈 十分勁」：
角色模仿/造型(模特兒甫士)
- 第 6 個 8 拍「反斗激氣……是活潑」：
移動(步行)
- 第 7 個 8 拍「藍精靈 勁中勁」：
角色模仿/造型(模特兒甫士)
- 第 8 個 8 拍「呢班馬騮唔定性」：
原地向上跳起(大字跳/任何形式跳)

教師口訣：

預備開始(音樂前奏)
 滑步三四(4拍)五六七八(4拍)
 跑跳三四(4拍)預備造型(4拍)
 造型三四(4拍)五六七八(4拍)

3. 教師引導學生如何建構「單人連串動作句子」路線，動作句子需包含以下的元素：

小組設計「動作句子」要求

1. 2 個或以上的移動技能
例如：跑跳步和滑步
2. 最少有一個身體造型
3. 路線包括直線、曲線

教師先設置路線及示範，如圖示：



行二三四(4拍)五六七八(4拍)
 行二三四(4拍)預備造型(4拍)
 造型三四(4拍)五六七八(4拍)
 企好踏步(4拍)預備嚟過(4拍)

iii. 跑跳步(8拍)+ 跑跳步(8拍) +
 身體造型(8拍) +原地踏步(8拍)

教師口訣：

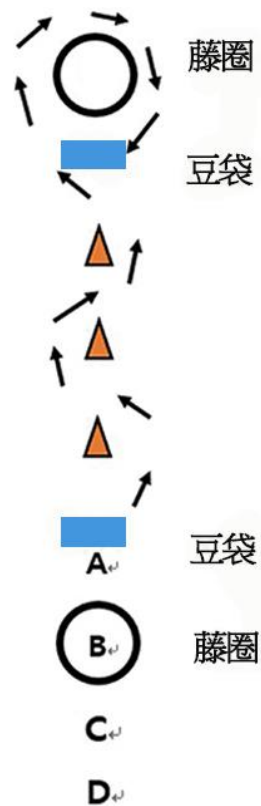
預備開始(音樂前奏)
 跑二三四(4拍)五六七八(4拍)
 跑二三四(4拍)預備造型(4拍)
 造型三四(4拍)五六七八(4拍)
 企好踏步(4拍)預備嚟過(4拍)

活動二：精靈跑跳步串連

(直線跑跳步連串動作句子)

1. 三人一組，分別為 A、B、C。三人排成一直線，站於場地邊線，並面向場地
2. 教師先向全體學生示範4個8拍「跑跳步連串動作句子」，然後安排一組學生示範。期間，教師以搖鼓打拍子及配合口訣，同時著全體學生一同拍手數拍子。4個8拍「跑跳步連串動作句子」如下：
 跑跳步(8拍)+ 跑跳步(8拍) +
 身體造型(8拍) +原地踏步(8拍)

- D踏步上前至C剛才站立的位置
- A、B、C、D 角色及位置交換—B 轉 A，C 轉 B，D 轉 C，A 轉 D，隨即再繼續做上述動作句子
 所有學生過了對面後，由對面重頭再開始。(因兩邊也放了藤圈)



原地踏步(4拍)五六七八(4拍)
 藍精靈 十分勁
 前行三四(4拍)五六七八(4拍)
 藍精靈 十分勁
 跳起三四(4拍)五六七八(4拍)

活動二：精靈貓步

1. 四人一組，全班分為8組
2. 整個場地分成四個正方形場區，每個場區各有兩組同學同時進行活動
3. 每個場區的四角分別放置一個標誌筒(以順時針於角擺放標誌筒「1」至「4」號)，圍成一個正方形。正方形的其中兩條的對邊(1-2 及 3-4)各放置3個色碟，正方形場區的中心點擺放一個豆袋
4. 兩組於同一場區活動，其中一組以標誌筒「1」作起點，另一組以標誌筒「3」作起點。兩組的ABCD 同學分別於所屬的起點標誌筒旁排成直行作準備
5. 教師先安排學生示範，向學生講解連串動作。期間，教師以搖鼓打拍子或播放音樂，以及配合口訣，同時著學生一同拍手數拍子。8個8拍的連串動作如下：

8個8拍連串動作

- 第1個8拍「百厭活潑快反應」：
移動(雙腳跳至藤圈)
- 第2個8拍「總之沒法靜一靜」：
移動(以跑跳步順時針圍繞藤圈「一」一周，再踏進圈內)
- 第3個8拍「陣陣笑聲實在動聽」：
身體造型(在圈內作身體造型)
- 第4個8拍「一羣寶貝心肝啱」：
原地踏步(在圈內作原地踏步)
- 第5個8拍「藍精靈 十分勁」：
角色造型(在圈內擺模特兒甫士)
- 第6個8拍「反斗激氣……是活潑」：
移動(以跑跳步繞過3個標誌筒到藤圈(二))
- 第7個8拍「藍精靈 勁中勁」：
角色模仿/造型(在圈內作身體造型)
- 第8個8拍「呢班馬騮唔定性」：
原地向上跳起(原地向上跳起，屈膝著地，隨即在圈「二」後排隊)

4. 每組討論，及自由選擇合適的用具，並合作排列用具，組合富有不同元素(移動技能/身體造型/角色模仿……)，組員合作建構「單人連串動作句子」
5. 小組組員各自練習(輪流練習及打拍子)

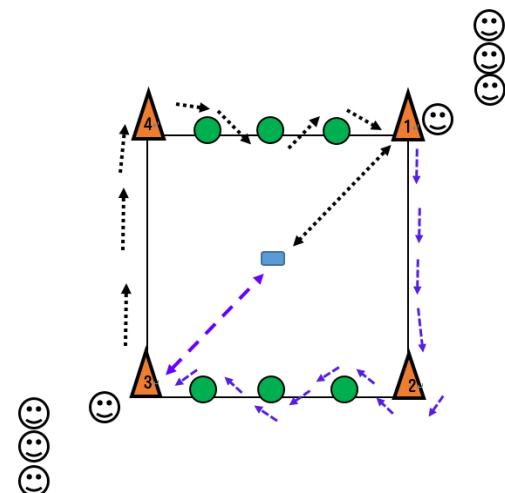
<p>(16拍)首2個8拍「百厭活潑……靜一靜」:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● A 由起點(豆袋)以跑跳步至場中色碟，繞過色碟以跑跳步返回豆袋前(A 進行跑跳步時，手部可配合不同動作律動) ● B、C 一邊觀察，一邊跟隨節奏拍手、踏步、數拍子 <p>(8拍)第3個8拍「陣陣笑聲實在動聽」:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● A 返回後站在豆袋前(面向B)，創作一個身體造型 ● B、C 一邊觀察，一邊跟隨節奏拍手、踏步、數拍子 <p>(8拍)第4個8拍「一羣寶貝心肝㗎」:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● A 站好後，踏步至C身後 ● B 踏步上前至起點(豆袋前) ● C 踏步上前至B剛才站立的位置 <p>A、B、C 角色及位置交換—B 轉 A，C 轉 B，A 轉 C，隨即再繼續做上述動作句子</p> <p>註： 提醒學生身體的造型及手部律動動作要多變化，要有別於前面同學的創作</p>	<p>4. 當學生熟習連串動作形式後，教師播放《藍精靈》音樂，學生跟隨音樂練習。(步驟跟上述相同)</p> <p>註： 提醒學生身體的造型及手部律動動作要多變化，要有別於前面同學的創作</p> <p>教師口訣： 預備開始(音樂前奏) 曲線三四(4拍)五六七八(4拍) 繞圈三四(4拍)預備造型(4拍) 造型三四(4拍)五六七八(4拍) 企好轉位(4拍)預備嚟過(4拍)</p>	<p>8個8拍(以標誌筒「1」的A為例)</p> <p>(8拍)第1個8拍「百厭活潑快反應」: A 以滑步從標誌筒「1」(起點)移動至標誌筒「2」</p> <p>(8拍)第2個8拍「總知沒法靜一靜」: A 以跑跳步從標誌筒「2」繞過3個色碟移動至標誌筒「3」</p> <p>(8拍)第3個8拍「陣陣笑聲實在動聽」: A 在標誌筒「3」，面向場中心(豆袋)，創作一個身體造型</p> <p>(8拍)第4個8拍「一羣寶貝心肝㗎」: A 站好後，原地踏步</p> <p>(8拍)第5個8拍「藍精靈 十分勁」: A 在標誌筒「3」(面向場中心)，隨音樂擺出不同的模特兒甫士</p> <p>(8拍)第6個8拍「反斗……是活潑」: 1-4拍：由標誌筒「3」前步行至場中心的豆袋前(可與另一A擊掌) 5-8拍：由場中心(豆袋位置)後步行至標誌筒「3」 (步行時，手部可配合不同動作律動)</p> <p>(8拍)第7個8拍「藍精靈 勁中勁」: A 在標誌筒「3」(面向場中心)，隨音樂擺出不同的模特兒甫士</p> <p>(8拍)第8個8拍「呢班馬騮唔定性」: A 在標誌筒「3」，原地向上跳起，屈</p>	
--	---	--	--

教師口訣：

預備開始(音樂前奏)
前進三四(4拍)五六七八(4拍)
返來三四(4拍)預備造型(4拍)
造型三四(4拍)五六七八(4拍)
企好轉位(4拍)預備嚟過(4拍)

膝著地，隨即在標誌筒「3」另一組的D身後排隊

- 當A進行連串動作時，其餘B、C、D三人一邊觀察，一邊跟隨節奏、踏步及數拍子
- 同一場區的A同時進行活動筒「1」的一組標誌筒「3」，以順時針方向移動



教師口訣：

預備開始(音樂前奏)
滑步三四(4拍)五六七八(4拍)
跑跳三四(4拍)預備造型(4拍)
造型三四(4拍)五六七八(4拍)
原地踏步(4拍)五六七八(4拍)
藍精靈 十分勁
前行三四(4拍)後行七八(4拍)
藍精靈 十分勁
跳起三四(4拍)五六七八(4拍)

應用活動	<p>活動四：昆蟲動物齊出動 (配合音樂及角色扮演，以直線作不同移動技能連串動作句子)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 三人一組，分別為 A、B、C。三人排成一直線，站於場地邊緣，並面向場地 2. 教師播放《藍精靈》音樂，A、B、C 輪流進行「連串動作句子」：移動(8拍)+ 移動(8拍)+ 身體造型(8拍)+ 踏步轉位(8拍) (小組活動步驟跟上述「主題發展活動二」相同) 3. A 變成一隻動物或昆蟲，模仿動物或昆蟲的模樣或動作，跟隨音樂以跑跳步移動 4. 教師可因應學生的學習情況及進度，引導學生配合音樂及動物/昆蟲角色，以不同移動方法移動。如以跑跳步作飛舞的蝴蝶/雙足跳作跳躍的袋鼠) 5. 適時地安排學生互相欣賞同學的創作表演，猜猜同學扮演的是什麼動物或昆蟲，看看誰模仿得最神似 <p>教師口訣： 預備開始(音樂前奏) 前進三四(4拍)五六七八(4拍) 返來三四(4拍)預備造型(4拍) 造型三四(4拍)五六七八(4拍) 企好轉位(4拍)預備嚟過(4拍)</p>	<p>活動二：四人連串動作句子 (配合音樂，小組四人合作進行連串動作句子)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 四人一組，A、B 站於場地一邊，C、D 站於另一邊，四人排成一直線，面向場地 2. 每組三個色碟，排成直線，放在四人的中間 3. 教師先向學生示範 4 個 8 拍「以曲線作跑跳步連串動作句子」，然後安排一組學生示範。期間，教師以搖鼓打拍子及配合口訣，同時著學生一同拍手數拍子。如下： <p>(16拍)首2個8拍「百厭活潑……靜一靜」：</p> <ul style="list-style-type: none"> ● A 由起點(豆袋)以跑跳步繞過 3 個色碟，再以跑跳步順時針繞過藤圈一次，站在對邊豆袋並面向 C(A 進行跑跳步，手部可配合不同動作律動) ● B、C、D 一邊觀察，一邊跟隨節奏拍手和數拍子 <p>(8拍)第3個8拍「陣陣笑聲實在動聽」：</p> <ul style="list-style-type: none"> ● A 站在對邊豆袋，面向 C，創作一個身體造型 ● B、C 站在各自的藤圈內踏步 	<p>活動三：精靈模特兒巡迴世界 背景：學生化身成為一隻「藍精靈」，模仿不同藍精靈的神態或動作，配合提供的道具，跟隨音樂作律動，例如：</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 精靈伯伯(彎腰向前步行、中、低水平的定型) ● 精靈小姐(輕鬆地向前步行、富有美感的定型) ● 精靈弟弟(跑跳步、調皮的定型) ● 學生可自由創作心目中的藍精靈模樣 <p>活動步驟大致跟上述「活動二」相同，惟有下述變動：</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 同一場區的其中一組先進行連串動作活動，另一組在旁欣賞 ● 活動一組的 ABCD 各自在場區的標誌筒作準備：A 以標誌筒「1」、B 以標誌筒「2」、C 以標誌筒「3」、D 以標誌筒「4」作起點 ● 四人同時跟隨音樂進行律動(順時針方向) ● 學生可自由選擇任何的移動技能作移動(首 1-16 拍) <p>(見到色碟，跑跳步作曲線移動，沒有色碟可用跑跳步、滑步或步行作直線移動)</p>	<p>單人律動連串動作表演</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 四人一組，全班共分為 8 組，分批進行單人律動連串動作組合表演(四組先做表演，另四組觀賞) 2. 學生互相欣賞、口頭評價 3. 教師以提問引導學生反思，並著學生根據動作要點，指出同學值得讚賞及需改善之處，教師回饋 4. 重複以上，另四組表演，四組觀賞
------	--	---	---	--

註：

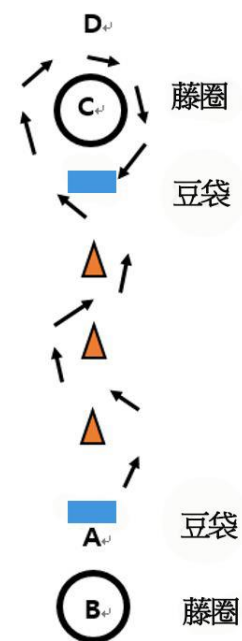
- 提醒學生的創作要多變化，勿與前面同學的創作相同，扮演的角色也要不同
- 可着等候的同學猜估同組的同學扮演甚麼角色

- D 一邊觀察，一邊跟隨拍子拍手和數拍子

(8拍)第4個8拍「一羣寶貝心肝呢」：

- A 站好後，踏步至 D 身後排隊
- C 踏步上前至起點(豆袋)
- D 踏步上前至藤圈內
- B 繼續在藤圈內踏步

4. 接著由 C 開始，如此類推

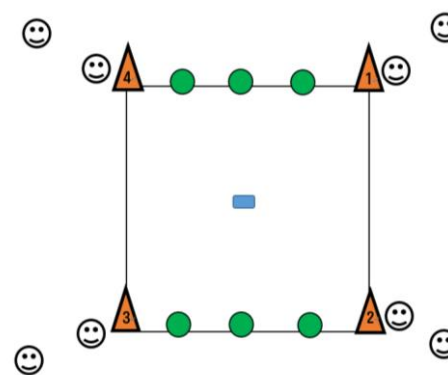


教師口訣(對前進同學)：

預備開始(音樂前奏)
曲線三四(4拍)五六七八(4拍)
繞圈三四(4拍)預備造型(4拍)
造型三四(4拍)五六七八(4拍)
企好轉位(4拍)預備嚟過(4拍)

每組派發一些貓步道具

如：絲巾、假花束



備註：

1. 可因應場地空間作分組
2. 如時間不夠，活動(三)的安排可與活動(二)相同，但可加入情境和貓步道具

教師口訣：

預備開始(音樂前奏)
前進三四(4拍)五六七八(4拍)
前進三四(4拍)預備造型(4拍)
造型三四(4拍)五六七八(4拍)
原地踏步(4拍)五六七八(4拍)
藍精靈 十分勁
前行三四(4拍)後行七八(4拍)
藍精靈 十分勁
跳起三四(4拍)五六七八(4拍)

		<p>5. 當學生熟習連串動作形式後，教師播放《藍精靈》音樂，學生跟隨音樂練習。(步驟跟上述相同)</p> <p>註： 提醒學生身體造型及手部律動動作要多變化，要有別於前面同學的創作</p>		
<p>整理活動</p>	<p>1. 手部及腳部舒緩活動</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 手部：兩手相扣向上、前、左、右伸展 ● 腳部：坐在地上雙腳伸直，腳尖盡量指向自己 <p>2. 提問及總結要點</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 今天我們移動和做造型的時候與平日有甚麼不同？(有音樂/跟音樂節奏做) ● 由教師帶出單人律動特點：配合音樂移動、展示不同身體造型，要連接暢順 	<p>1. 手部及腳部舒緩活動</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 手部：兩手相扣向上、前、左、右伸展 ● 腳部：坐在地上雙腳腳掌相對 <p>2. 提問及總結要點</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 「律動」中，什麼是最重要的？(動作配合音樂節奏) ● 今天我們學會什麼移動路線？(以曲線、順時針方向移動) 	<p>1. 手部及腳部舒緩活動</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 手部：伸展肩膊 ● 腳部：慢行舒緩 <p>2. 提問及總結要點</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 單人律動連串動作句子包含什麼要點？ <ul style="list-style-type: none"> i. 配合韻律 ii. 展示移動技能及移動路線 iii 展示不同的身體造型 iv 移動動作與造型連接暢順 	<p>1. 手部及腳部舒緩活動</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 手部：伸展肩膊 ● 腳部：慢行舒緩 <p>2. 提問及總結要點</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 單人律動連串動作句子包含什麼要點？ <ul style="list-style-type: none"> i. 配合韻律 ii. 展示移動技能及移動路線 iii 展示不同的身體造型 iv 移動動作與造型連接暢順