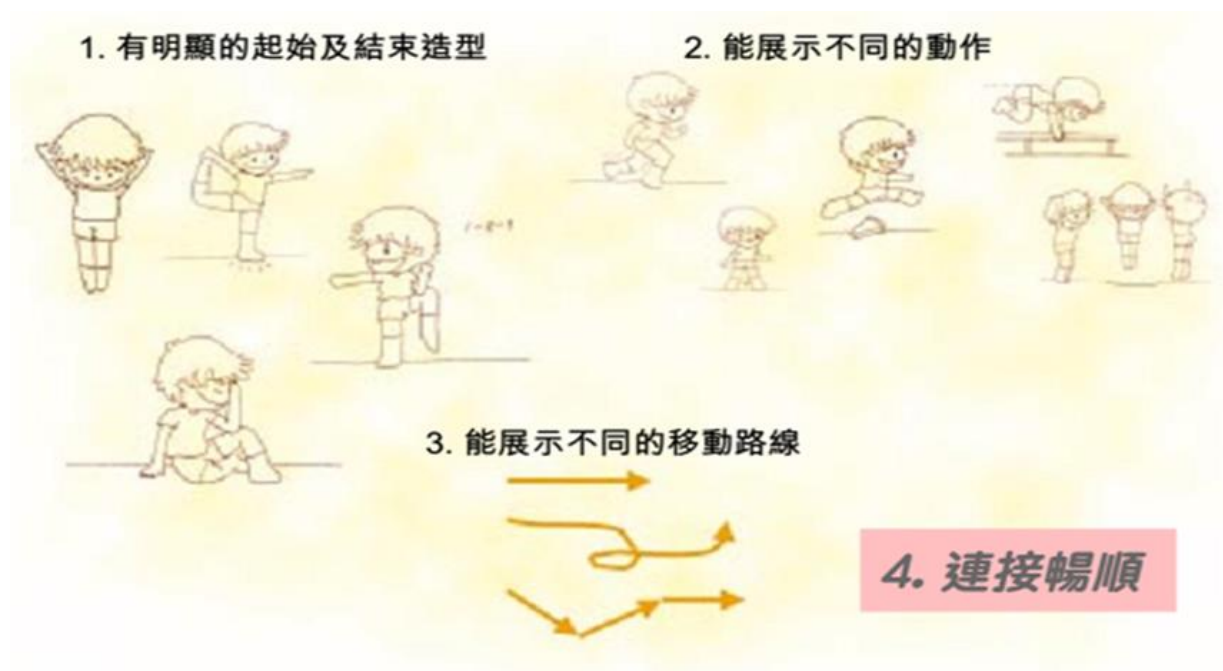




教育局體育組
2016/17 體育科基礎活動學習社群—課堂研究計劃
單元教學計劃

學校名稱：	方樹福堂基金方樹泉小學		
結伴學校名稱：	打鼓嶺嶺英公立學校		
班 別：	二年級	全班人數：	26 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——單人連串動作組合		
學生已有知識：	學生能 1. 展示支點平衡的身體造型 2. 展示跑跳步、踏跳步及滑步		
單元目標：	體育技能	學生能 1. 展示不同水平的移動路線 2. 展示或創作身體造型 3. 配合直線和曲線的移動路線作單人連串動作組合	
	健康及體適能	學生能認識身體平衡和協調對進行體育活動的好處	
	運動相關的價值觀和態度	學生能 1. 創作不同的身體造型, 並樂意向同學展示 2. 跟同學合作, 設計不同的串連動作組合 3. 樂意接受別人意見, 並加以改進	
	安全知識及實踐	學生能認識活動空間的運用, 從而設計安全的路線	
		學生能 1. 認識單人連串動作組合的要點及詞彙	

	活動知識	2. 說出及辨別「跟隨」及「模仿」的動作概念 3. 說出及分辨高、中、低水平概念的要點： 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
	審美能力	學生能 1. 互相欣賞及讚賞別人 2. 根據動作要點，客觀地評估同學的表現
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	
	關係(組織)—— 個人/雙人/小組	



單人連串動作組合
平衡穩定技能——單人連串動作組合
課堂目標及評估安排

重點 \ 課節	第一節	第二節	第三節	第四節
體育技能	學生能 1. 展示或創作不同水平的身體造型 2. 展示單人動作連串組合的起始及完結動作造型	學生能直線/曲線向前移動	學生能 1. 展示不同的移動技能及水平動作造型 2. 展示一套完整的單人連串動作組合	學生能配合移動路線串連不同的身體造型動作及移動技能，自行建構單人動作組合
活動知識	學生能 1. 掌握水平(高、中、低)的動作概念及詞彙 2. 認識每個身體造型需保持最秒3秒 3. 認識單人動作連串組合需要有明顯的起始及完結動作造型	學生能 1. 認識單人動作連串組合可配合不同的移動路線 2. 對同學的動作連串組合作出回饋	學生能 掌握動作連串組合的要點： 1. 不同移動技能 2. 不同水平動作造型	學生能自行創作及展示一組有起始及完結動作、包含不同水平的動作造型及不同移動技能的連串動作
*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"> ● 承擔精神 ● 堅毅 	<ul style="list-style-type: none"> ● 承擔精神 ● 堅毅

# 共通能力	<ul style="list-style-type: none"> ● 溝通能力 ● 創造力 ● 明辨性思考能力 	<ul style="list-style-type: none"> ● 溝通能力 ● 協作能力 ● 創造力 ● 明辨性思考能力 	<ul style="list-style-type: none"> ● 溝通能力 ● 協作能力 ● 創造力 	<ul style="list-style-type: none"> ● 自我管理能力的 ● 創造力 ● 溝通能力 ● 解決問題能力 ● 協作能力
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 ● 同學互評 	<ul style="list-style-type: none"> ● 課堂觀察 ● 提問 ● 延伸工作紙 	<ul style="list-style-type: none"> ● 課堂觀察 ● 提問
用具	<ul style="list-style-type: none"> ● 標誌筒 	<ul style="list-style-type: none"> ● 標誌筒 ● 膠圈 ● 互評表 	<ul style="list-style-type: none"> ● 標誌筒 ● 膠圈 ● 矮欄 ● 色帶 ● 色碟 ● 工作紙 	<ul style="list-style-type: none"> ● 標誌筒 ● 膠圈 ● 矮欄 ● 色帶 ● 色碟

*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、自我管理能力的、創造力、數學能力、自學能力

平衡穩定技能——單人連串動作組合

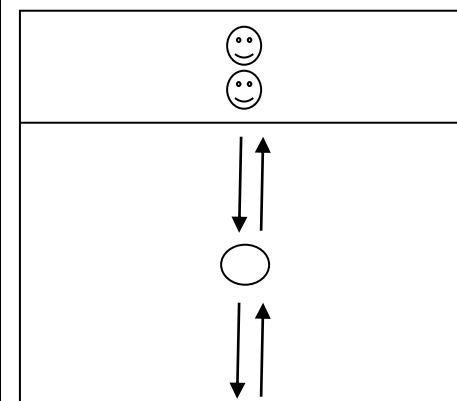
課堂目標及評估安排

課節 重點	第一節 運用不同水平、支點平衡的造型 展示起始及結束動作	第二節 互評及引入移動路線概念(曲線)	第三節 運用不同的移動方法連串動作	第四節 自行創作單人連串動作組合
引入活動	<p>移動技能接支點平衡</p> <p>教師請同學運用不同的移動技能往空間移動。聞哨子聲後停步，並按教師指示做出不同支點平衡動作。教師需強調支點平衡動作需保持三秒。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 跑步 2. 踏跳步 3. 滑步 4. 跑跳步 	<p>移動技能接水平動作</p> <p>教師請同學運用不同的移動技能往空間移動。聞哨子聲後學生停步，並按教師指示做出不同水平的平衡動作。教師需強調支點平衡動作需保持三秒。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 跑步 2. 踏跳步 3. 滑步 4. 跑跳步 	<p>以不同移動技能經過障礙物</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 學生自由移動，跟隨教師指示做出不同移動技能 <ol style="list-style-type: none"> a. 跑步 b. 踏跳步 c. 滑步 d. 跑跳步 2. 學生聞哨子聲後停止，做出不同水平的動作 3. 教師在場內加入不同的障礙物，增加活動難度 <ol style="list-style-type: none"> a. 膠圈:曲線繞過 b. 矮欄:跨跳跳過 c. 色帶:雙足跳過 	<p>你跟我，我跟你</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 二人一組，A同學為人，B同學為影子 2. 各組自由地在空間移動，A同學運用不同的移動方法四周移動，B同學在後面跟隨 3. 教師號令停止時，A同學立刻做一個支點水平動作，B同學跟著做 4. 二人交換角色 <p>注意二人移動時要保持一隻手距離，以免停下來時有碰撞。</p>

<p>技巧發展</p>	<p>教授水平動作概念</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師講解高中低水平動作的定義： 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 動作需要保持靜止三秒 2. 學生兩人一組，一人當小老師，另一人當學生，二人並排而立。學生根據小教師指示，做出高、中、低水平動作。 3. 學生展示水平動作時，小老師需要直立，作為對照，並檢查動作是否正確並作出口頭回饋。二人交替練習 4. 教師觀察學生所做動作，並選較有創意及特別的動作全班展示及讚賞 	<p>學生互評</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 全二人為一組 2. 教師先邀請兩位同學組成一組，示範互評的流程。教師可請全班同學一起為示範的同學評分 3. 一位為被評者，一位為評核者 4. 同學需要創作及展示一套包含高、中、低水平及步行的動作組合。模式跟第一節應用活動相同 5. 教師給予學生時間創作及練習然後開始互評 6. 每位學生可有 2-3 分鐘時間展示動作組合，讓評核者有足夠時間為每項重點評分 <p>評估內容：</p> <ol style="list-style-type: none"> a. 有明顯的起始及結束造型 b. 能展示三個不同水平的動作 c. 每個造型能保持最少三秒 d. 動作連接暢順 <p>(教師可作簡單講解)</p>	<p>過河有法</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 二人一組，聞哨子聲後，A 同學需自選一種移動技能，由場地的一邊到另外一邊。場內擺放膠圈，讓同學走出曲線。教師可以在活動前舉幾個例子讓學生多思考 <ol style="list-style-type: none"> a. 不同的跳躍 b. 可加入上肢動作 2. 途中，教師會突然鳴哨，學生需要根據教師要求做出不同水平或不同支點的造型。動作符合要求又能控制身體，能保持平衡得一分 3. A 同學到了對岸時，需要轉換另一個移動技能回程 4. B 同學在場邊負責觀察及計算分數，然後交換角色 5. 過程中，教師可隨時停下來，請不同的學生展示移動技能，讓學生多輸入 	<p>單人動作連串表演</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 二人一組，學生輪流展示直線移動的單人連串動作 2. 學生根據教師提供的動作句子，每組同時進行討論，並創作出單人連串動作句子 3. 動作句子為：「支點平衡，向前 4 步。轉高水平，向前 4 步。轉中水平，向前 4 步。轉低水平，向前 4 步，支點平衡，完成動作。」 4. 教師提醒學生前進時可運用不同的移動方法 5. 提醒學生要判斷 4 步大概步距，教師可作示範 6. 活動進行前，教師需強調同學之間需互相欣賞及向同伴作口頭評價。完成後，教師可請同學欣賞其他組的展示
	<p>「水平」、「支點」考考你</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師向學生展示一個身體造型，提問學生： <ol style="list-style-type: none"> a. 「老師所展示的身體造型是甚麼水平？」 			

- b. 「這個身體造型包含多少個支點？」
2. 教師邀請一位學生展示一個身體造型，其他同學回答上述問題
 3. 教師總結：「同是高水平動作也可以考慮以不同數量的支點展示，變化會更大，創意會更多
 4. 學生兩人一組，並排而立，根據教師指示，輪流作不同水平的動作
 5. 當一位同學展示造型時，另一位同學需要圍繞組員跑三圈。完成後向展示造型中的組員說出其動作屬甚麼水平及運用了多少個支點
 6. 教師觀察學生所做動作，並選較有創意及特別的動作全班展示及讚賞

圖示：



○色碟 → 移動路線

應用活動

你說我做(起始和結束造型)

教師請學生二人一組，創作一屬於自己組的表演，內容包括高、中、低水平造型各一個及步行

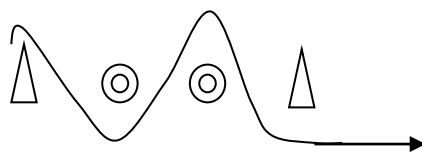
1. 學生分成二人一組，討論出一組大家均應為最有創意的高、中、低水平動作
2. 活動開始，A同學先說出指令，例如「低、中、高」，B同學則根據指令在第一個標誌筒做出低水平動作(起始造型)，然後步行至第二個標誌筒做出中水平動作，最後步行至第三個標誌筒做出高水平動作(結束造型)
3. 角色交換，B同學先說出指令，A同學則根據指令做出相關串連動作
4. 當一位學生展示連串動作時，另一位學生作口頭回饋。回饋包括造型是否保持三秒及是否依從指令。

單人動作連串路線(曲線)配合移動

技能

全班分為六組，每組4-5人，排成直行，每組以直線方式擺放4個標誌筒於地上。

1. 教師於路線中加入膠圈，學生需要走出曲線繞過膠圈
2. 學生按教師指示，以步行方式，學生以其中一個水平動作開始，當到標誌筒的時候，需要轉換成另一水平的動作，保持3秒，然後以步行走到下一個標誌筒，如此類推
3. 第一位同學走到下一個標誌筒後，下一位同學便可以開始，同一時間最多有4位同學同時活動，其餘同學在旁觀察。



跟眼看(模仿)

二人一組，AB同學一前一後站於場地的一邊

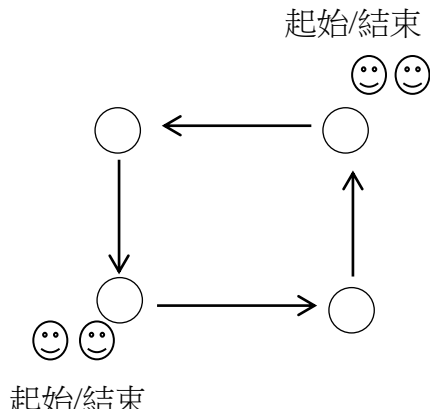
1. 遊戲開始，A同學先做出一個水平動作然後自選一種移動技能，由場地的一邊移動到場地的另一邊，再接一個水平動作(此稱為一組動作)
2. B同學需要觀察A同學的動作句子，然後模仿一次，動作正確的得一分
3. 是次B同學負責創作動作句子，A同學進行模仿。同樣，模仿正確的得一分
4. 教師可集合同學分享他們想出而的移動方式

進階版: 動作接龍

1. 今次A同學做出一組動作後，B同學要模仿A同學的移動技能做一次。不過，模仿後需要隨即做出另一組動作包含了第二種移動技能(即同時做兩組動作，一來一回，

創作單人動作連串表演

1. 學生分成六組，每組4-5人，教師以四個色碟擺出一個四邊形，每2-3位同學以對角站在一起教師提供膠圈讓學生自由建設路線(曲線)
2. 1人為表演者，1人利用上堂完成的工作紙隨即抽選出不同的動作造型，其餘同學檢視表演者的動作是否正確
3. 表演者需要創作一套單人連串動作，路線及動作句子，動作造型根據同學抽到的內容設計(每位同學只需抽一次骰，然後根據該次結果做出不同動作，起始及結束動作則不用依據骰子)
4. 動作句子為:「起始動作，向前移動，身體造型，向前移動，身體造型，向前移動，身體造型，向前移動，結束動作。」
5. 同學完成後，轉換角色，每人輪流當表演者。教師可以著表現較出色的組別作示範。

	<p>5. 每人各完成三次</p> <p>6. 如時間許可，教師向每組多派一隻色碟以多創作一個水平造型</p>		<p>兩種移動技能)</p> <p>2. A 同學先做重做第一組自創動作，然後接 B 同學創作的動作句子，再自創另一組句子接上去，如此類推</p> <p>3. 動作句子會愈來愈長，直到其中一位同學忘了當中的動作，未能繼續接上去為止</p>	<p>活動進行前，教師需強調同學之間需互相欣賞。</p> 
<p>整理活動</p>	<p>1. 舒緩活動 自由步行，聞號令停步，跟著教師作伸展動作</p> <p>2. 提問及總結要點： 高中低水平動作的定義是甚麼 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</p>	<p>1. 舒緩活動 學生模仿機械人步行，聞號令停步，跟著教師作伸展動作</p> <p>2. 提問及總結要點： 今堂同學經歷的移動路線有哪兩種？ 移動路線除了直線還有曲線</p>	<p>1. 舒緩活動 模仿小鳥飛翔，聞號令停步，跟著教師作伸展動作</p> <p>2. 提問及總結要點： 單人動作連串中的移動技能可以包括哪些； (跑步、踏跳步、滑步、跑跳步)</p> <p>3. 延伸：派發支點水平造型工作紙，並於下一堂帶回來</p>	<p>1. 舒緩活動 學生用身體模仿由種子成長到大樹的生長過程</p> <p>2. 提問及總結要點： 單人動作連串的要點包括甚麼？ a. 明顯起始及完結 b. 每個造型能保持最少三秒 c. 動作連接需要暢順 d. 配合動作句子</p>