



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 :	軒尼詩道官立小學(銅鑼灣)		
啟 導 學 校 名 稱 :	英皇書院同學會小學		
級 別 二 :	三年級	全 班 人 數 :	27 人
單 元 共 需 教 節 :	4 節	每 教 節 時 間 :	35 分鐘
單 元 主 題 :	操控用具技能 — 拋、接(球)		
學 生 已 有 知 識 :	學生已 1. 掌握拋接豆袋的動作技巧 2. 認識個人及一般空間 3. 懂得前後方向移動		
單 元 目 標 :	體育技能	學生能 1. 原地以單手垂直向上拋球至約 2 米高，並能以雙手接回球 2. 準確及具創意地以不同花式拋接球 3. 原地以單手向前拋球至約 2-3 米遠 4. 雙手穩接同學拋來的球 5. 運用拋接球的動作技巧於遊戲中	
	健康及體適能	學生能透過體能活動來增加活動量	

	運動相關的價值觀和態度	學生能 1. 尊重他人及虛心接受意見 2. 在進行活動或比賽時，互相鼓勵和合作 3. 培養欣賞及多讚賞別人的態度 4. 透過練習及活動，培養勇於承擔的態度
	安全知識及實踐	學生能 1. 注意個人空間及一般空間的運用，避免碰撞 2. 注意周圍環境的安全，在拋、接球時留意四周的同學
	活動知識	學生能 1. 認識垂直向上拋球的動作要點及詞彙 2. 認識向前拋球的動作要點及詞彙 3. 認識雙手穩接來球的動作要點及詞彙 4. 描述拋球時手部動作的方向及力量的關係 5. 認識接力遊戲及對抗遊戲的概念及玩法
	審美能力	學生能指出同伴在拋接球時，動作及姿勢的優點及需改善的地方
動作概念：	空間(範圍)— 個人空間/一般空間 ; 動力(力量)—強/弱	
	空間(方向)— 前/後、左/右、上/下、順時針/逆時針 ; 身體(身體部分)— 慣用手/非慣用手	
	關係(行動)—遠/近、帶領/跟隨 ; 關係(組織)—個人、雙人、小組	
	遊戲概念：接力遊戲、對抗遊戲	

操控用具技能 — 拋、接(球)

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	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 掌握個人原地以單手垂直向上拋球至約 2 米高 2. 以雙手接回球並收回身體 3. 準確及具創意地以不同花式原地拋接球 4. 個人連續拋接球 	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 展示個人原地以單手垂直向上拋球至約 2 米高，並能以雙手接回球 2. 掌握同儕互評的技巧 	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 掌握原地以單手向前拋球至約 2-3 米遠的同伴 2. 雙手穩接同學拋來的球 3. 於遊戲中運用單手向前拋接球技巧 	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 展示原地以單手向前拋球至約 2-3 米遠的同伴，並能以雙手穩接來球 2. 於遊戲中運用單手向前拋球及接球的技巧
活 動 知 識	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 認識把球拋得又高又直與手部動作及方向之間的關係 2. 描述向上拋球時手部動作的方向及力量的使用 3. 認識拋、接球的動作要點及詞彙： 「向上拋球」： i. 直臂後擺，將小球「後引」 ii. 異側腳踏前、膝微屈 iii. 直臂前擺至頭上方，由下而上拋出小球 	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 認識並指出評估準則 2. 說出同儕互評時應注意的事項 	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 認識單手向前拋球的動作要點及詞彙： i. 直臂後擺，將小球「後引」 ii. 異側腳踏前、膝微屈 iii. 直臂前擺，由下而上，在腰與肩之間拋出小球 iv. 拋球後，手指指向目標（同學） v. 動作連貫 2. 認識瞄準向前拋球之手部動作與方向之關係 3. 認識接力遊戲及對抗遊戲的概念及玩法 	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 說出向前拋球的動作要點及詞彙(要點見前) 2. 描述向前拋球時手部動作的方向及動力的使用 3. 說出接球的動作要點及詞彙(要點見前) 4. 認識接力遊戲及對抗遊戲的概念及玩法

	iv. 拋出後，手指指向正上方的天空 v. 動作連貫 「接球」： i. 兩膝微屈 ii. 眼望小球 iii. 張開雙手(置於胸前)			
*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 ● 責任感 ● 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 ● 堅毅
# 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 ● 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 	<ul style="list-style-type: none"> ● 溝通能力 ● 協作能力
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 ● 同儕互評(紙筆) 	<ul style="list-style-type: none"> ● 教師觀察 ● 提問 	<ul style="list-style-type: none"> ● 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



操控用具技能 — 拋、接(球)

課堂活動安排

課節 重點	第一節 原地垂直向上連續單手拋 雙手接球	第二節 透過互評，鞏固原地垂直向上 連續單手拋雙手接球	第三節 單手向前拋球至約2米遠	第四節 於遊戲中運用單手向前拋球及 雙手接球的動作技巧
引入活動	<p>追逐遊戲</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 全班排成A、B兩組，兩組分別站於場上兩邊的邊線，排成直行，面向球場內 2. A組同學按教師指示往前跑，直至跑到對面的底線後折返，B組同學當聽到哨子聲時，立即走上前捉A組同學 3. A組同學不被捉到並能返回自己基地為勝。兩組互換角色 	<p>自由跑</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 全班同學自由跑動 2. 聞指令停步，並按教師指示作伸展動作(手部) 	<p>跟隨跑</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 二人一組。A、B前後站立，相距約2米，A手持球站在前、B在後，在場內空間作準備 2. 聽到哨子聲，兩人同步移動，B跟隨A，須配合A跑步的速度、路線及方向 3. 當聽到哨子聲及教師指令，二人須急停，A以單手拋球給B，B用雙手穩接來球 4. 然後交換角色 	<p>數字組合</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 全班自由跑，當教師說出數字，同學便需按指示組合成適當的組合人數 2. 輸了同學仍可繼續參與 3. 最後一次組合是2人一組，方便下一個活動進行
主題發展	<p>(一)個人原地單手向上拋雙手接小球</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 每人取一個小球 2. 教師著學生嘗試原地垂直向上拋球至2米高，必須單手拋雙手接回 3. 待學生練習後，教師引導學生 	<p>(一)重溫個人拋接球技巧</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 原地單手拋雙手接小球 2. 練習期間，教師提問學生動作要點： 單手向上拋小球的動作(要點見前) 	<p>(一)雙人拋接技巧</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 二人一組 2. 每組取一個小球 3. 教師挑選學生示範 4. 教師引導學生思考並提問： i. 雙人拋接小球時，我們應怎樣作準備？(直臂後擺，將小球「後引」。 	<p>(一)重溫雙人拋接技巧</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 兩人一組，每組取一個小球 2. 兩人相距約3米對視而立 3. 複習雙人拋接球，提示學生動作要點

	<p>思考並提問：</p> <ol style="list-style-type: none"> i. 拋小球時，我們應怎樣作準備？ (直臂後擺，將小球「後引」。異側腳踏前、膝微屈) ii. 小球拋出的方向是怎樣？(直臂前擺至頭上方，由下而上拋出小球) <p>4. 著學生再次練習，引導學生說出單手拋雙手接球的動作要點，並配合口訣教授</p> <p>單手向上拋小球的動作要點：</p> <ol style="list-style-type: none"> i. 直臂後擺，將小球「後引」 ii. 異側腳踏前、膝微屈 iii. 直臂前擺至頭上方，由下而上拋出小球 iv. 拋出後，手指指向正上方的天空 v. 動作連貫 <p>雙手接小球的動作要點：</p> <ol style="list-style-type: none"> i. 兩膝微屈 ii. 眼望小球 iii. 張開雙手(置於胸前) iv. 穩接小球 	<p>雙手接小球的動作(要點見前)</p> <p>(二)連續拋接鬥一番</p> <p>全班同學於一分鐘之內成功連續拋接球鬥多</p>	<p>異側腳踏前、膝微屈)</p> <ol style="list-style-type: none"> ii. 小球拋出的方向是怎樣？(由下而上，在腰與肩之間拋出小球) <p>5. 單手向前拋雙手接球的動作要點，並配合口訣教授</p> <p>單手向前拋球的動作要點：</p> <ol style="list-style-type: none"> i. 直臂後擺，將小球「後引」 ii. 異側腳踏前、膝微屈 iii. 直臂前擺，由下而上，在腰與肩之間拋出小球 iv. 拋球後，手指指向目標(同學) v. 動作連貫 <p>雙手接小球的動作(要點見前)</p> <p>(二)二人拋接練習</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 二人一組，兩人相距約2米面對面站立 2. 每組取一個小球，進行對拋練習 3. 以協作形式進行，A接球後，B扮演小老師角色，檢視同伴的動作，幫助同伴掌握動作 	
--	--	---	---	--

	<p>拋球口訣：</p> <ul style="list-style-type: none"> i. 手後引 ii. 前後腳 iii. 膝微屈 iv. 下而上 v. 指目標 <p>接球口訣：</p> <ul style="list-style-type: none"> i. 膝微屈 ii. 眼望球 iii. 手張開 iv. 穩接球 <p>(二)連續拋接球 全班同學於一分鐘之內成功連續向上拋接球鬥多</p> <p>(三)花式拋接球</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. 有創意地原地以不同花式拋接小球，例如以動物造型拋接、拍手拋接、轉圈拋接…… 2. 連續花式向上拋接球 		<p>(三) 連續對拋鬥多比賽</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. 二人一組，兩人相距約兩米面對面站立 2. 兩分鐘之內成功連續拋接球鬥多 	
--	--	--	--	--

應用活動

(一)接力遊戲

全班分成六組，每組同學以接力的方式跑到指定區域，作原地向上拋接球三次(如未能成功者或不按動作要點拋接須重做至成功為止)，完成後，同學跑回隊尾

(註：同學需要按動作要點拋接球)

(二)奪寶遊戲

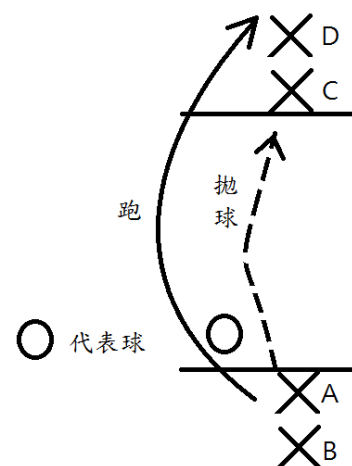
1. 全班分成五組
2. 每組前方放置多個豆袋
3. 學生每次跑到指定區域，作原地向上拋接球五次(如未能成功者或不按動作要點拋接須重做至成功為止)，完成後，便可以取一個豆袋返回自己基地
4. 在指定時間內取得最多豆袋的組別為勝

(一) 學生互評

1. 兩人一組，派發互評紙，講述互評須注意事項、動作要點及評估時的態度
 - i. 直臂後擺，將小球「後引」
 - ii. 異側腳踏前、微屈膝
 - iii. 直臂前擺至頭上方，由下而上拋出小球
 - iv. 拋出後，手指指向正上方的天空
 - v. 穩接來球
2. 教師請當中一位學生作出正確示範，著全班同學作小老師一起評價同學的動作是否達到標準
3. 教師隨即也作出一個不正確示範，著全班同學作小老師一起評價教師的動作是否達標
4. 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

(一)對拋接力跑比賽

1. 四人一組，每組取 1 個球
2. A、B 及 C、D (二對二) 分別站於球場左、右兩邊成一直線，並面向球場
3. A 拋出球後，須立即在右邊跑到對面 D 的身後，C 雙手穩接來球，再將球瞄準拋給 B，並於拋出球後在右邊跑往對面。如此類推



(二)智運椰子

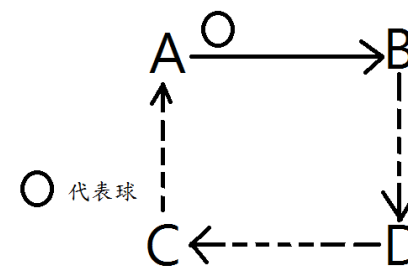
1. 四人一組，每組取 1 個球
2. 排成 1-1-2，A、C 及 D 為一隊，B 為另一隊，C 及 D 站在

(一)四人拋接

1. 四人圍成正方形，每組取 1 個球，作順時針/逆時針拋接
2. 如未能成功者須重做至成功為止
3. 看哪一組最快完成

註：

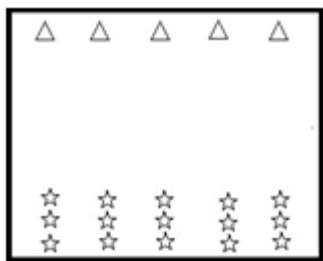
- 提示學生要轉身面對同學才拋球，接球時需走動迎球
- ABCD 站立的位置要有足夠的距離，才能運用拋接技巧



(二)拋跑對決

1. 四人圍成正方形，每組取 1 個球
2. A、C 拋接小球 10 次(如未能

5. 教師觀察哪一個同學的拋接動作能達到要求，可給予該組多一個豆袋作鼓勵



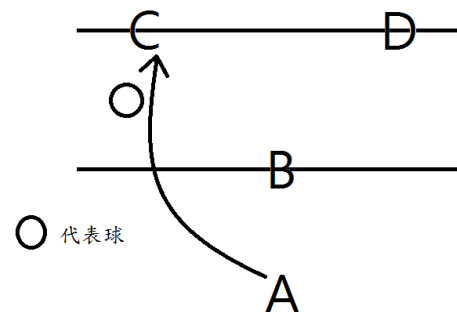
△ 代表豆袋
☆ 代表學生

5. 每位學生做 3 次拋接球，隨即讓對方評一評；然後交換角色，重複剛才的互評

同一條橫線上，B 站在另一條橫線上

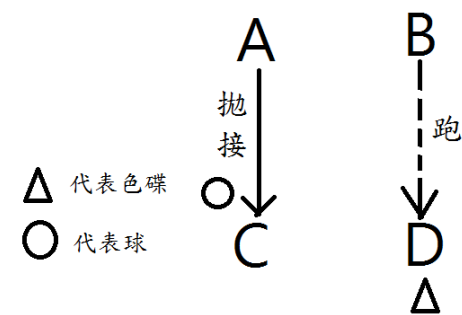
3. A 以單手拋小球給 C 或 D；B 在橫線上左右移動作攔截；C、D 也可以左右移動接 A 的來球；A 則不可移動
4. 若 B 成功攔截，便和 A 調位，C、D 接到球後，把球拋給 A，從頭開始
5. 約兩分鐘後，聞哨子聲，A、B 和 C、D 换位

(註：A 與 B 之間要有適當的距離，提示學生可利用拋球時出現的拋物線(彩虹)來避過 B)



- 成功者須重做至成功為止)
3. B、D 作直線接力來回跑，並計算來回次數，B、D 不停地跑，直至 A、C 成功完成 10 次拋接小球後才停止，並計算來回跑次數
 4. 然後 A、C 和 B、D 交換角色
 5. 哪一組來回跑的次數較多者為勝

(註：可放用具協助學生數來回跑的次數，如每跑一次放置一隻色碟，使學生可專心跑步)



<p>整理活動</p>	<p>1. 舒緩活動 -扮魚兒游泳</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 模仿魚的形態在場中自由走動 <p>2. 提問及總結</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 著學生說出拋球口訣 <ul style="list-style-type: none"> i. 手後引 ii. 前後腳 iii. 膝微屈 iv. 下而上 v. 指目標 ● 著學生說出接球口訣 <ul style="list-style-type: none"> i. 膝微屈 ii. 眼望球 iii. 手張開 iv. 穩接球 	<p>1. 舒緩活動 -扮魚兒游泳</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 模仿魚的形態在場中自由走動(伸展雙手) <p>2. 回饋學生互評情況</p>	<p>1. 舒緩活動 -扮蝴蝶飛舞</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 模仿蝴蝶的形態在場中自由走動(伸展雙手) <p>2. 提問及總結</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 單手向前拋球的動作要點： <ul style="list-style-type: none"> i. 直臂後擺，將小球「後引」 ii. 異側腳踏前、膝微屈 iii. 直臂前擺，由下而上，在腰與肩之間拋出小球 iv. 拋球後，手指指向目標（同學） v. 動作連貫 ● 個人拋接與雙人拋接的出球位置有甚麼分別？(個人拋接出球位置較高) 	<p>1. 舒緩活動 -扮太空人漫步</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 模仿太空人的形態在場中自由走動(手腳大動作漫步) <p>2. 提問及總結</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 有甚麼方法可以拋接得更好？(做好預備動作、眼望來球等)
-------------	--	--	---	---