



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：	漢華中學(小學部)		
啟導學校名稱：	基督教宣道會宣基小學		
班 別：	一年級	全 班 人 數：	30 人
單元共需教節：	4	每教節時間：	35 分鐘
單 元 主 題：	移動技能 — 步行(配合韻律)		
學生已有知識：	學生已 1. 學習四個身體形態，包括闊大、窄長、團身、扭體及高、中、低水平動作概念 2. 有不同速度的跑步經驗		
單 元 目 標：	體育技能	學生能 1. 配合韻律節奏，手腳協調地原地踏步、擺動身體及向前步行 2. 配合韻律節奏，以步行作直線及曲線的移動 3. 配合韻律節奏，在活動中掌握「帶領」、「跟隨」及「越過」動作概念 4. 配合韻律節奏，把不同的移動路線與步行、原地踏步及身體形態串連起來，自行創設路線，建構動作句子	
	健康及體適能	學生能認識參與體能活動，可以提升體適能水平	

	運動相關的價值觀和態度	學生能 1. 遵從教師的指示進行活動 2. 於活動中與其他同學相處，互相尊重及彼此合作 3. 積極投入課堂，認真學習 4. 培養欣賞及多讚賞別人的態度
	安全知識及實踐	學生能認識場地空間的運用，避免碰撞
	活動知識	學生能 1. 認識及分辨「帶領」、「跟隨」及「越過」動作概念 2. 認識及分辨個人和一般空間 3. 認識及分辨不同路線
	審美能力	學生能提出同伴所展示動作的優點及可改善的地方
動作概念：	空間（範圍）—個人空間/一般空間；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	
	身體（身體形態）—闊大、窄長、團身、扭體	
	關係（行動）—帶領/跟隨、越過	

## 移動技能——步行(配合韻律)

### 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"> <li>1. 掌握原地踏步和向前直線步行</li> <li>2. 配合 4/4 韻律，原地踏步、身體自然擺動及向前直線步行</li> <li>3. 配合 4/4 韻律，把步行、原地踏步及不同的身體動作串連起來</li> </ol>	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 掌握同儕互評的技巧</li> <li>2. 配合 4/4 韻律，展示步行、原地踏步及不同的身體動作，並串連起來，自行建構動作句子</li> </ol>	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 配合 4/4 韻律，以步行作直線及曲線的移動</li> <li>2. 於活動中，配合 4/4 韻律，展示「帶領」、「跟隨」及「越過」的動作概念</li> </ol>	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 於活動中，配合 4/4 韻律，作直線及曲線的移動</li> <li>2. 於活動中，配合 4/4 韻律，展示「帶領」、「跟隨」及「越過」的動作概念</li> <li>3. 運用不同用具，配合 4/4 韻律，設計不同的移動路線，並串連步行、原地踏步及不同的身體動作，建構動作句子</li> </ol>
活動知識	<p>學生能認識個人及一般空間的概念</p>	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識評估準則</li> <li>2. 說出同儕互評應注意的事項</li> </ol>	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識及分辨「帶領」、「跟隨」及「越過」的動作概念及詞彙</li> <li>2. 認識及分辨「前後」的站立方向</li> </ol>	<p>學生能掌握「帶領」、「跟隨」及「越過」的動作概念及詞彙</p>
*價值觀和態度	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 尊重他人</li> <li>● 關愛</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 尊重他人</li> <li>● 關愛</li> <li>● 誠信</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 尊重他人</li> <li>● 關愛</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 尊重他人</li> <li>● 關愛</li> </ul>

# 共通能力	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 溝通能力</li> <li>● 協作能力</li> <li>● 明辨性思考能力</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 溝通能力</li> <li>● 協作能力</li> <li>● 明辨性思考能力</li> <li>● 審美能力</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 溝通能力</li> <li>● 協作能力</li> <li>● 明辨性思考能力</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 溝通能力</li> <li>● 協作能力</li> <li>● 創造力</li> <li>● 審美能力</li> </ul>
評估方法	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 教師觀察</li> <li>● 提問</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 教師觀察</li> <li>● 提問</li> <li>● 同儕互評表</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 教師觀察</li> <li>● 提問</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 教師觀察</li> <li>● 提問</li> <li>● 同學互相欣賞</li> </ul>
用具	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 色碟 x10</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 色碟 x10</li> <li>● 互評表 X 30</li> <li>● 筆 X 30</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 色碟 x30</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 色碟 x 30</li> <li>● 呼拉圈 x10</li> <li>● 標誌筒 x7</li> </ul>

\*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、創造力、數學能力、自學能力

# 移動技能——步行(配合韻律)

## 課堂活動安排

課節 重點	第一節 (配合韻律，步行、原地踏步及展示不同的身體動作)	第二節 (同儕互評)	第三節 (配合韻律，展示「帶領」、「跟隨」及「越過」的動作概念)	第四節 (運用不同用具，配合韻律，設計不同的移動路線，並串連步行、原地踏步及不同的身體動作，建構動作句子)
引入活動	自由於指定空間跑動，聽到教師的指令後停下來，並按教師指示作不同的身體形態（如闊大、窄長、團身、扭體）	播放音樂，教師給予指示讓學生自由於指定空間移動，並重覆 8 拍向前步行，8 拍原地踏步之規律  口訣： 五六七八 預備開始 原地踏步 五六七八 向前步行 五六七八	師傅與徒弟 1. 二人一組，前後站立，前面是師傅，後面是徒弟。徒弟跟在師傅身後，不可超前，並且跟隨著師傅移動 2. 師傅可隨意跑 / 跳 / 蹲，徒弟必須跟隨師傅動作(不播放音樂) 3. 接著播放音樂，師傅要跟隨節奏向前步行 8 拍，原地踏步 8 拍，如此類推，但當音樂停頓時，便可隨意走動 口訣： 五六七八 預備開始 向前步行 五六七八 原地踏步 五六七八 4. 哨子一響，便交換角色	師傅與徒弟 1. 二人一組，前後站立，前面是師傅，後面是徒弟。徒弟跟在師傅身後，不可超前，並且跟隨師傅移動 2. 師傅可隨意跑 / 跳 / 蹲，徒弟必須跟隨師傅動作(不播放音樂) 3. 接著播放音樂，師傅跟隨節奏向前步行 8 拍，第 2 個 8 拍徒弟越過師傅，第 3 個 8 拍兩人繼續向前直行，第 4 個 8 拍徒弟越過師傅，如此類推，不停地前行及越過 口訣： 五六七八 預備開始 向前步行 預備越過 越過三四 五六七八 4. 當音樂停止時，誰人在前面便是師傅，可隨意跑 / 跳 / 蹲，留意聽到音樂時須再跟隨節奏步行及越過

主題發展

**活動一：掌握韻律節奏**

1. 教師播放音樂(Wheel on the bus),學生跟隨音樂節奏拍掌及擺動身體
2. 學生隨教師數出節拍,逢第1拍拍掌

**活動二：巴士形態創作**

1. 教師播放音樂,學生跟隨音樂節奏做出以下動作：
  - 一原地踏步
2. 透過提問讓學生想像駕車時/在車上會做什麼動作(隨音樂節拍原地踏步及擺動身體)：
  - a. 軚盤：雙手舉前模仿控制軚盤
  - b. 水撥：雙手在空中模仿水撥左加揮動
  - c. 開門：雙手抱緊自己代表開門,放開代表開門

**\*照顧學習者多樣性：**  
如學生手腳未能協調,先做好腳部動作

**活動三：巴士路線**

1. 教師用搖鼓拍出16拍,學生向前直線步行,雙手自由擺動
2. 教師用搖鼓拍出16拍,讓學生在第一個8拍原地踏步,第二個

**活動一：重溫音樂節奏及動作(原地踏步+直線向前步行)**

1. 提示學生每8拍轉變動作
2. 教師播放音樂,讓學生溫習原地踏步及擺動身體(軚盤/水撥/開門/車輪等)
3. 配合音樂,原地踏步及向前直線步行

**活動二：見習巴士(教師講解互評內容及練習口頭互評)**

1. 二人一組,其中一人先做兩個8拍,第一個8拍原地踏步,第二個8拍向前直線步行,另一人在旁邊數拍子及觀察同學動作
2. 然後交換角色
3. 教師可不停播放音樂,讓學生自行練習
4. 引導學生指出同學值得讚賞及需改善之處
5. 同學之間互相欣賞及鼓勵

**\*\*照顧學習者多樣性：**  
如學生手腳未能協調,先做好腳部動作

**活動一：排長龍(帶領、跟隨)**

1. 兩人一組,前後站立,其中一人扮作車頭帶領,另一人作跟隨,雙手可放在前方同學的肩膀上
2. 跟隨音樂,二人同步用兩個8拍向前直線步行,到對面後交換角色

**活動二：彎路行車(曲線向前步行)**

1. 單人練習
  - a. 兩人一組,其中一人先做
  - b. 把3隻色碟放在隊伍的前方
  - c. 跟隨音樂,以曲線繞過色碟,完成後在對面等候
2. 雙人練習  
兩人前後站立,一起以曲線繞過色碟作雙人練習,動作如上

**活動三：超越前車(越過)**

1. 兩人一組,其中一人扮作車頭帶領,另一人作跟隨,雙手可放在前方同學的肩膀上
2. 第1個8拍,兩人先向前直行
3. 第2個8拍帶領的同學原地踏步,跟隨的同學同時越過前面的同學,站在同學前面,變成帶領者

**\*統一由右邊越過**

4. 第3個8拍兩人繼續向前直行
5. 第4個8拍帶領的同學原地踏步,

**活動一：溫習合體巴士**

1. 4人一組(ABCD),排列成一行,組成一個車卡
2. A為帶領者,B、C、D為跟隨者
3. 播放音樂,各組直線向前步行,溫習越過動作
4. 流程跟第三節應用活動安排相同
5. 教師提示每組組員的距離不可太遠,大約保持半隻手的距離

**活動二：巴士巡遊**

1. 4人一組(ABCD),排列成一行,組成一個車卡
2. A為帶領者,B、C、D為跟隨者
3. 各組站於籃球場底線作起點
4. 當音樂播放,各組同時從起點出發
5. 教師於每一組前面放置4隻色碟及呼拉圈
6. 每列火車都要繞過色碟及呼拉圈(教師指示學生繞著呼拉圈步行一圈)
7. 第1個8拍,A、B、C原地踏步,D以8步越過前面3人成為帶領者
8. 第2個8拍4人再次前進
9. 如此類推,全組同學步行至籃球場對面底線,每人必須至少嘗試過一次越過動作

**\*統一由右邊越過**

	<p>8拍向前直線步行</p> <p>3. 學生先做腳部動作，後做手部動作，如能協調，可手腳一起做</p> <p>—原地踏步時，身體可作不同動作(軚盤、水撥、開門)</p> <p>—直線步行時，手部可作駕車動作</p> <p>4. 播放音樂，重複以上練習</p> <p>口訣： 五六七八 預備開始 原地踏步 五六七八 向前步行 五六七八</p>		<p>跟隨的同學同時越過前面的同學，站在同學前面，變成帶領者</p> <p>6. 重複以上內容，曲線前行及越過</p> <p>7. 播放音樂，重複以上內容，曲線前行及越過</p> <p>* 教師提示組員的距離不可太遠，留意步距，大約保持半隻手的距離</p> <p>口訣： 五六七八 預備開始 向前步行 預備越過 越過三四 五六七八 向前三四 預備越過 越過三四 五六七八</p>	
<p><b>應用活動</b></p>	<p><b>活動：巴士工作天</b> <b>(原地踏步+直線向前步行)</b></p> <p>1. 教師播放音樂(Wheel on the bus)，第一個8拍作原地踏步及擺動身體，教師說出(軚盤三四五六七八)作提示</p> <p>2. 第二個8拍學生駕著巴士向直線前行</p> <p>3. 第三個8拍作原地踏步及擺動身體(動作跟之前不同)</p> <p>4. 第四個8拍作駕著巴士向直線前行</p> <p>5. 可重複連續以上動作</p>	<p><b>活動：巴士檢定(同儕互評)</b></p> <p>1. 兩人一組，一人作考生，另一人作考官</p> <p>2. 派發同儕互評表，評估對方是否能做到以下內容： —配合韻律直線步行 —配合韻律原地踏步</p> <p>3. 教師講解如何完成工作紙</p> <p>i. 解釋每個項目的評估準則，然後示範一次「做得非常好」、「做得好」及「繼續努力」的動作</p> <p>ii. 在相應的格子內就各項準則加上別號</p>	<p><b>活動：合體巴士</b></p> <p>1. 把兩組結合為4人一組(ABCD)，排列成一行，組成一個車卡</p> <p>2. A為帶領者，B、C、D為跟隨者</p> <p>3. 各組站於籃球場底線作起點</p> <p>4. 當音樂播放，各組同時從起點出發</p> <p>5. 第1個8拍，4人同步配合音樂節奏向前直線步行</p> <p>6. 第2個8拍，A、B、C原地踏步，D以8步越過前面3人成為帶領者</p> <p>7. 第3個8拍4人再次向前直線步行</p> <p>8. 如此類推，全組同學步行至籃球場對面底線，每人必須至少嘗試過一次越過動作</p> <p>9. 教師提示每組組員的距離不可太遠，大約保持半隻手的距離</p> <p>*統一由右邊越過</p>	<p><b>活動：最後測試</b></p> <p>1. 4人一組，每組取4隻色碟及一個呼拉圈，並自行擺放，創作路線及動作</p> <p>2. 教師安排每組活動空間及方向(*安排有號碼的標誌筒作每組的起點標誌)</p> <p>3. 教師需給予時間，讓學生討論： a. 先著學生於指定空間內放置用具 b. 再讓學生討論路線和帶領次序 c. 再商量原地踏步時第一個及第二個的手部動作</p> <p>4. 教師播放音樂，讓學生跟隨節奏開始。 (*如時間許可，讓學生加入「越過」動作概念)</p>

<p style="text-align: center;"><b>整理活動</b></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 今天的步行與平日步行有什麼不同?(跟隨音樂步行)</p>	<p>1. 舒緩活動——大車輪(雙手當作車輛前後轉動)</p> <p>2. 提問及總結要點 我們互評時態度應該怎樣?(認真及留意同學的動作)</p>	<p>1. 舒緩活動——搖手搖腳(讓學生放鬆手腳，先在原地揮動雙手，之後原地踏步及放鬆雙腳)</p> <p>2. 提問及總結要點</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. 除了直線移動外，我們還學了什麼路線?(曲線)</li> <li>b. 一位同學在前面引領，後面有人跟隨，這是什麼動作概念?(帶領/跟隨)</li> <li>c. 後面同學超越前面同學成為帶領者，這是什麼動作概念?(越過)</li> </ol>	<p>1. 舒緩活動——種子成長 (讓同學先模仿種子，再伸展向上成為花朵的動作，收緊與放鬆)</p> <p>2. 提問及總結要點</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. 你們學過什麼移動路線? (直線及曲線)</li> <li>b. 你們學過什麼動作概念? (帶領/跟隨、越過)</li> </ol>
--	--	--	--	--