

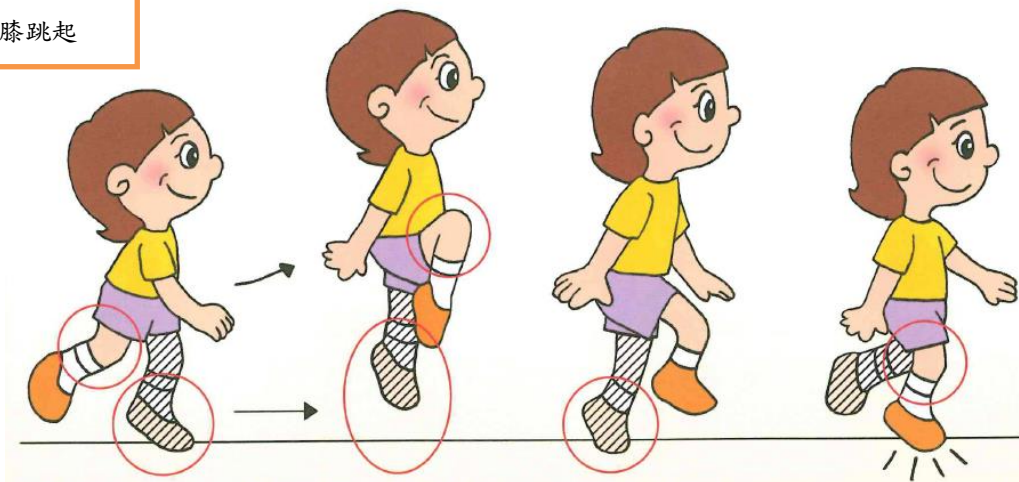


教育局體育組  
2016/17 體育科基礎活動學習社群—課堂研究計劃  
單元教學計劃

參與學校名稱：	九龍塘官立小學		
啟導學校名稱：	香港教育大學賽馬會小學		
班 別：	三年級	全 班 人 數：	27 人
單元共需教節：	4 節	每教節時間：	40 分鐘
單 元 主 題：	移動技能—踏跳步(配合韻律)		
學生已有知識：	學生已 1. 掌握跑跳步的動作 2. 掌握有關身體形態動作概念，並曾創作不同身體形態的造型 3. 掌握直線、曲線及水平動作概念		
單 元 目 標：	體育技能	學生能 1. 掌握踏跳步的動作技巧 2. 以踏跳步作不同路線移動 3. 變化身體形態，創作不同水平或身體形態的造型 4. 配合韻律，把踏跳步及不同身體形態的造型串連起來，自行建構動作句子	
	健康及體適能	學生能了解做運動的好處，並積極參與體育活動，從而增加運動量	
	運動相關的價值觀和態度	學生能 1. 透過分組活動，主動表達自己的想法和意見，並互相鼓勵及幫助有需要的同學 2. 培養欣賞及多讚賞別人的態度，並能學習他人的優點，超越自我 3. 願意接受同學的意見	

	安全知識及實踐	學生能在進行活動時懂得避免碰撞
	活動知識	學生能 1. 認識踏跳步的動作要點及詞彙 2. 認識直線、折線及曲線移動路線的分別 3. 認識連串動作組合的要點及詞彙
	審美能力	學生能運用適當的詞彙，對同學的表現表達意見
動作概念：	空間(範圍)－ 個人空間/一般空間 ； 空間(路線)－ 直/曲/折 ； 空間(水平)－ 低/中/高	
	空間(方向)－ 前/後、左/右 ； 動力(時間)－ 快/慢	
	關係(組織)－ 個人/雙人/小組 ； 身體(身體形態)－ 闊大/窄長/扭體/團身	

一腳踏地，另一腳提膝跳起



提膝時間長

有重踏動作

## 移動技能—— 踏跳步(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. 掌握踏跳步的動作技巧</li> <li>2. 以踏跳步作原地及直線的移動</li> <li>3. 變化身體形態，創作不同造型</li> </ol>	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 掌握踏跳步的動作技巧</li> <li>2. 配合韻律，以踏跳步作曲線的移動</li> </ol>	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 配合韻律，以踏跳步作折線的移動</li> <li>2. 變化身體形態，創作不同造型</li> <li>3. 把踏跳步及不同身體形態的造型串連起來，自行建構動作句子</li> </ol>	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 配合韻律，作踏跳步及變化身體形態，並作不同的水平及身體形態的造型</li> <li>2. 配合移動路線，把踏跳步及不同身體形態的造型串連起來，自行建構動作句子</li> </ol>
活動知識	<p>學生能認識踏跳步的動作要點：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 步法：左足踏地，左足單足跳，右足舉起，右足踏地，右足單足跳，左足舉起</li> <li>2. 提膝時間長</li> <li>3. 有重踏動作</li> </ol>	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識踏跳步的動作要點(要點見前)</li> <li>2. 認識何謂曲線移動</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學生能認識折線及曲線的分別</li> <li>2. 學生能認識動作句子的要點：               <ol style="list-style-type: none"> <li>a. 有明顯的起始及結束造型</li> <li>b. 以踏跳步作移動</li> <li>c. 展示不同身體形態或水平的造型</li> <li>d. 踏跳步與造型連接流暢</li> </ol> </li> </ol>	<p>學生能認識連串動作組合的要點及詞彙(要點見前)</p>

價值觀和態度 #	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 尊重他人</li> <li>● 責任感</li> <li>● 關愛</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 尊重他人</li> <li>● 責任感</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 承擔精神</li> <li>● 堅毅</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 承擔精神</li> <li>● 堅毅</li> </ul>
共通能力*	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 溝通能力</li> <li>● 協作能力</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>● 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> </ul>
評估方法	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 課堂觀察</li> <li>● 提問</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 課堂觀察</li> <li>● 提問</li> <li>● 同儕互評</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 課堂觀察</li> <li>● 提問</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 課堂觀察</li> <li>● 提問</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、誠信、關愛

\*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

移動技能—— 踏跳步(配合韻律)

課堂活動安排

<p>課節 重點</p>	<p>第一節 (掌握踏跳步的動作技巧)</p>	<p>第二節 (同儕互評)</p>	<p>第三節 (配合韻律，以踏跳步作折線的移動)</p>	<p>第四節 (配合移動路線，把踏跳步及不同身體形態的造型串連起來，建構動作句子)</p>
<p>引入活動</p>	<p>學生自由跑動，聞號令後停步，並按教師指示作不同水平的動作造型</p>	<p>1. 學生原地作踏跳步，聞號令後停步，並按教師指示作不同身體形態或水平之平衡穩定造型(如闊大、窄長、扭體及團身動作)</p> <p>2. 學生運用踏跳步在空間自由移動，聞號令後停步，並按教師指示作不同身體形態或水平的動作造型</p> <p>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>教師播放音樂，所有學生運用踏跳步在空間自由移動，音樂終止便停步</p> <p>*音樂：the finger family</p>	<p>1. 教師在場地上放 8 個大藤圈，學生見到大藤圈便作曲線(圍著大藤圈走一圈)移動</p> <p>2. 接著，教師在場地上再放 8 個小藤圈，學生見到小藤圈便作曲線(S形)移動，見到大藤圈作曲線(圍著大藤圈走一圈)移動</p> <p>3. 最後，教師在場地上再放 16 隻色碟，學生見到色碟便作折線移動，見到小藤圈作曲線(S形)移動，見到大藤圈作曲線(圍著大藤圈走一圈)移動</p> <p>*音樂：the finger family</p>

主題發展

**活動一：教授踏跳步技巧及練習**

1. 教師示範踏跳步及講述動作要點：
  - a. 步法：左足踏地，左足單足跳，右足舉起，右足踏地，右足單足跳，左足舉起
  - b. 提膝時間長
  - c. 有重踏動作
2. 教師先跟學生原地同步練習動作
3. 之後按著教師的節拍，自由在空間練習
4. 練習期間，教師挑選一些學生作示範，並提問示範者動作之優點及需改善的地方，讓學生反思自己的動作，並加深對動作要點的認識

**活動二：兩人一組練習踏跳步**

1. 2人一組(AB)，A先以踏跳步作直線移動至對面終線，然後轉身，再以踏跳步返回起點

**活動一：複習踏跳步技巧**

1. 複習踏跳步動作
2. 兩人一組(AB)，以協作形式進行；一人練習，一人作小老師
3. A先以踏跳步作直線移動到對面終線，然後轉身，再以踏跳步返回起點，然後AB交換

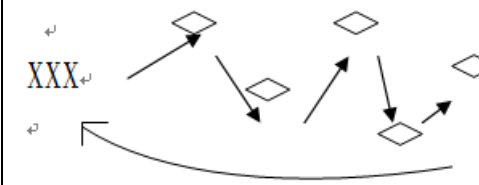
**活動二：同儕互評**

1. 2人一組，派發互評紙  
**講述互評須注意的事項**
  - i. 動作要點
  - ii. 評估時的態度
2. 教師/同學示範，一同評分
3. 兩人一組(AB)互相評估  
移動技能：踏跳步  
移動路線：直線
4. A先做動作，B評估，教師拍搖鼓帶領學生從評估項目一開始進行評估，然後進行評估項目二，如此類推至最後一項，然後AB交換

**以踏跳步作折線移動**

1. 3人一組(ABC)，每組5隻色碟，先以跑步作折線移動(見到色碟，須作明顯的急轉向，然後繼續移動)。到達最後一隻色碟後，從右邊以踏跳步直線折返，下一位同學便可出發
2. 待學生掌握折線路線後，便以踏跳步作折線移動(見到飛碟，須作明顯的急轉向，然後繼續移動)，並按以上方法練習
3. 配合搖鼓/音樂，並按以上方法練習以踏跳步作折線移動

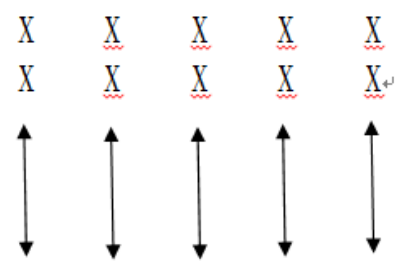
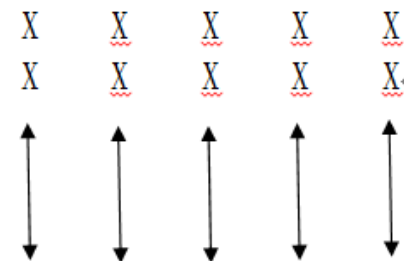
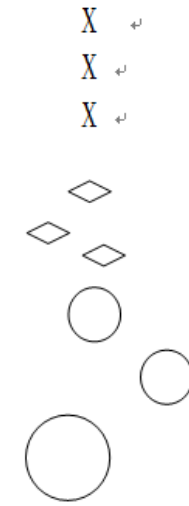
\*音樂：the finger family

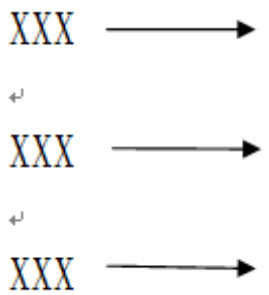
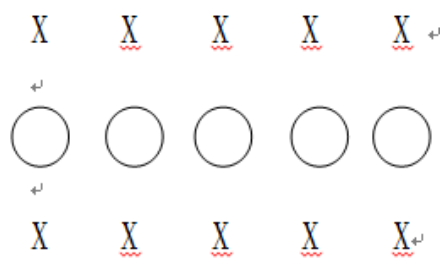
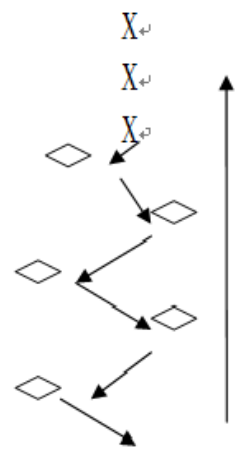
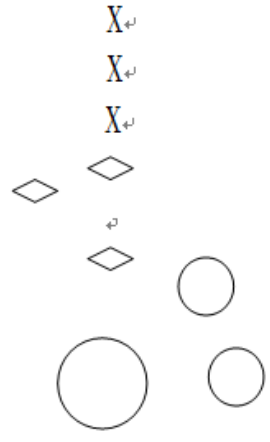


**連串踏跳步練習(配合韻律)**

1. 全班分為9組，每組同學利用不同的用具(3隻色碟、2個細藤圈及1個大藤圈)，配合移動路線，把踏跳步及不同身體形態的造型串連起來
2. 教師指示每組可使用場區的位置
3. 每組同學站於黃線起點，教師指示各組於前方擺放3隻色碟及2個細藤圈(先用其中一些用具作示範)
4. 根據之前的擺放方法，看見不同的用具作不同路線移動
5. 每次至少擺放兩種不同的用具作移動路線
6. 學生開始時先作一個身體形態造型(8拍)
7. 接著的以踏跳步作折線移動(16拍)
8. 再以踏跳步作曲線(S形)移動(16拍)
9. 最後以另一個身體形態造型作結束(跟開始時動作不同)(8拍)



	<p>2. B作小老師，評價和糾正同伴的動作，並提示其動作要點，然後AB交換</p> 	<p><b>評估準則：</b> 步法： a. 一腳踏地，另一腳提膝跳起 b. 提膝時間長 c. 有重踏動作</p> 		<p>(先用搖鼓，後配合音樂)</p> 
<p><b>應用活動</b></p>	<p><b>簡單連串動作(踏跳步+造型)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>3人一組，每位同學輪流練習</li> <li>教師拍搖鼓，每組第一個同學以踏跳步直線移動至終線(16拍)</li> <li>到達終線後，同學創作一個不同水平的動作造型(8拍)，並停在終線等候</li> <li>第二位同學需留意同學動作造型，避免與前者重覆，並留心教師搖鼓節拍，準備</li> </ol>	<p><b>踏跳步遊戲(曲線移動)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2人一組(A B)，把一個大藤圈放在2人中間，A與B在藤圈外對立預備</li> <li>教師拍搖鼓，A及B開始以踏跳步圍繞大藤圈作曲線移動</li> <li>聞號令後，學生停止移動，教師會舉起色帶及說出顏色(紅色代表高水平動作造型，黃色代表中水平動作造型，綠色代表低水平動作造</li> </ol>	<p><b>連串動作組合(配合韻律)</b></p> <p>3人一組，全班分為9組，每組同學輪流作動作串連：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>以折線為移動路線(教師以5隻色碟設定路線)</li> <li>由起點出發，每組輪流配合韻律節奏(先用搖鼓，後配合音樂)，以踏跳步作折線移動，並配合開始和結束的不同形態的造型，作簡單的動作串連</li> <li>開始時先作一個高水平的</li> </ol>	<p><b>踏跳步天橋Show</b> <b>(配合韻律)</b></p> <p>全班分為6組，每組同學作不同動作串連：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>教師著學生利用剛才所派發的用具，自定以折線、曲線及直線為移動路線，並在開始及結束時加入不同水平/身體形態的動作造型</li> <li>每次至少擺放兩種不同的用具作移動路線</li> <li>提醒學生盡用所指定場區的</li> </ol>

	<p>出發</p> <p>5. 三位同學完成後，由終線出發，按以上安排以踏跳步返回起點</p> <p>6. 若學生能流暢展示出踏跳步，教師可播放音樂，著同學先跟隨音樂拍掌、原地踏跳步及運用踏跳步作直線移動</p> <p>*音樂：the finger family</p> 	<p>型)，學生須按教師指示做出指定的不同水平動作造型(8拍)，做對的學生，可得一分，得分最高者為勝</p> 	<p>動作造型(8拍)</p> <p>4. 接著以踏跳步作折線移動(24拍)</p> <p>5. 結束時作一個中水平的動作造型(8拍)</p> <p>6. 然後從右邊以踏跳步直線折返，下一位同學便可出發</p> <p>7. 第二位同學需留意同學動作造型，避免與前者重覆</p> 	<p>空間</p> <p>4. 每組同學需創作至少48拍的動作</p> <p>5. 教師給予學生練習時間</p> <p>6. 最後，挑選部分組別作天橋Show，讓同學互相展示及欣賞</p> 
<p><b>整理活動</b></p>	<p>1. 舒緩活動： 教師播放音樂，著學生跟隨音樂節拍拉筋(手部、腰部及足部) *音樂：the finger family</p> <p>2. 提問及總結要點 請說出踏跳步有哪三個動作要</p>	<p>1. 舒緩活動： 教師播放音樂，著學生跟隨音樂節拍慢動作以不同水平拉筋(手部、腰部及足部) *音樂：the finger family</p> <p>2. 提問及總結要點</p>	<p>1. 舒緩活動：大笨象散步 教師播放音樂，著學生跟隨音樂節拍慢動作向下壓腿拉筋 *音樂：the finger family</p> <p>2. 提問及總結要點 折線移動的重點甚麼?</p>	<p>1. 舒緩活動：收拾行李說再見 教師播放音樂，著學生跟隨音樂節拍收拾地上物資 *音樂：the finger family</p> <p>2. 提問及總結要點 a. 你們學過甚麼移動路線?</p>



	<p>點，分別是甚麼？</p> <p>a. 一腳踏地，另一腳提膝跳起</p> <p>b. 提膝時間長(提膝到腰)</p> <p>c. 有重踏動作</p>	<p>a. 我們互評時態度應該怎樣？ (認真及留意同學的動作)</p> <p>b. 請說出踏跳步有哪三個動作要點，分別是甚麼？</p> <p>i.一腳踏地，另一腳提膝跳起</p> <p>ii.提膝時間長(提膝到腰)</p> <p>iii.有重踏動作</p>	<p>(有明顯的急轉向)</p>	<p>(直、曲、折)</p> <p>b. 折線有甚麼特色？ (有明顯的急轉向)</p> <p>c. 這個單元，你學了甚麼移動技能？ (踏跳步)</p> <p>d. 請說出踏跳步有哪三個動作要點，分別是甚麼？</p> <p>i.一腳踏地，另一腳提膝跳起</p> <p>ii.提膝時間長 (提膝到腰)</p> <p>iii.有重踏動作</p>
--	--	--	------------------	---