



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 : | 路德會呂祥光小學 | | |
| 啟 導 學 校 名 稱 : | 聖公會聖約瑟小學 | | |
| 班 別 : | 一年級 | 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 : | 操控用具技能—單手滾球及雙手接滾地來球 | | |
| 學 生 已 有 知 識 : | 學生已有原地雙手滾球的經驗 | | |
| 單 元 目 標 : | 體育技能 | 學生能 1. 掌握單手滾球及雙手接滾地來球的動作技巧 2. 以單手滾球至約 2 至 3 米遠的目標，並能控制滾球的力量和方向 3. 以雙手接回不同速度的滾地來球 4. 因應障礙物的位置或對手的攔截而改變滾球的方向 5. 張開雙手，並因應對手的滾球的方向，迅速移動身體作出攔截 6. 應用單手滾球及雙手接滾地來球的動作技巧於跑壘遊戲及對抗遊戲中 | |
| | 健康及體適能 | 學生能透過跑動活動，增加運動量 | |
| | 運動相關的價值觀和態度 | 學生能 1. 培養對球類活動的興趣並認真學習 2. 主動協助並提示同學動作要點，並幫助有需要的同學 3. 願意接受老師及同學的意見，反思自己的動作表現，並作出改善 4. 培養欣賞及多讚賞別人的態度 5. 明白遵守遊戲規則及團隊合作的重要性 | |

| | | | | | |
|--|---|---|--|--|--|
| | 安全知識及實踐 | 學生能 1. 注意周圍環境的安全，小心誤踏滾地來球 2. 注意個人空間及一般空間的運用 | | | |
| | 活動知識 | 學生能 1. 認識單手滾球的動作要點及詞彙： i. 準備動作：單手持球，雙腳並排(約肩寬) ii. 直臂後擺，將球後引 iii. 異側腳踏前，並同時蹲身 iv. 直臂前擺至接近地面時出球 v. 手指指向滾球目標方向 2. 認識接滾地來球的動作要點及詞彙： i. 眼望來球 ii. 蹲身，並同時伸手迎球 (手形正確：指自然分開、手指向下、手心向前) iii. 穩接來球，順勢將球收到胸前 3. 認識身體及手部動作於滾、接球配合方向移動的重要 4. 分辨個人及一般空間、前後移動方向的區別 5. 初步認識跑壘遊戲和對抗遊戲的概念和玩法 | <table border="1"> <tr> <td><u>滾球口訣：</u> 1. 球後引 2. 踏前蹲 3. 貼地滾 4. 指目標</td> </tr> <tr> <td><u>接球口訣：</u> 1. 眼望球 2. 蹲身接 3. 收胸前</td> </tr> </table> | <u>滾球口訣：</u> 1. 球後引 2. 踏前蹲 3. 貼地滾 4. 指目標 | <u>接球口訣：</u> 1. 眼望球 2. 蹲身接 3. 收胸前 |
| | <u>滾球口訣：</u> 1. 球後引 2. 踏前蹲 3. 貼地滾 4. 指目標 | | | | |
| <u>接球口訣：</u> 1. 眼望球 2. 蹲身接 3. 收胸前 | | | | | |
| 審美能力 | 學生能 1. 欣賞流暢及優美的滾球和接滾地來球的動作 2. 指出動作和姿勢的優點，及提出可進一步改善的方法 | | | | |
| 動作概念： | 空間(範圍)— 個人空間/一般空間 ; 空間(路線)— 直線/曲線 ; 遊戲概念：跑壘遊戲、對抗遊戲 | | | | |
| | 空間(方向)—前/後、左/右、逆時針 ; 動力(時間)—快/慢 ; 關係(組織) —個人/雙人/小組 | | | | |

操控用具技能—滾球及雙手接滾地來球

課堂目標及評估安排

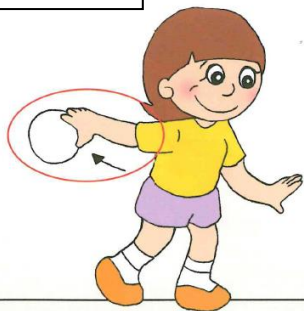
| 重點 課節 | 第一節 | 第二節 | 第三節 | 第四節 |
|----------------|---|---|---|--|
| 體 育 技 能 | <p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 初步掌握單手滾球的動作技巧 先作準備動作：站立並以異側腳在前；以單手滾球至約2至3米遠的目標，並能控制滾球的力量 以雙手穩接不同速度的滾地來球 | <p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 掌握單手滾球的動作技巧 調控不同的角度，瞄準目標，將球滾出 | <p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 流暢地展示整套單手滾球的動作技巧 以單手滾球至約2至3米遠的目標，並能控制滾球的力量和方向 以雙手穩接不同速度及方向的滾地來球 應用單手滾球及雙手接滾地來球的動作於跑壘遊戲中 | <p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 掌握整套單手滾球的動作技巧 以單手滾球至約3米遠的目標，並能控制滾球的力量和方向 以雙手穩接不同速度及方向的滾地來球 應用單手滾球及雙手接滾地來球的動作於對抗遊戲中 |
| 活 動 知 識 | <p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 認識單手滾球的動作要點及詞彙： <ol style="list-style-type: none"> 直臂後擺，將球後引蹲身 直臂前擺至接近地面時出球 手指指向滾球目標方向 <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 45%;"> <p style="text-align: center; margin: 0;"><u>滾球口訣：</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 球後引 貼地滾 指目標 </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 45%;"> <p style="text-align: center; margin: 0;"><u>接球口訣：</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 眼望球 蹲身接 收胸前 </div> </div> <ol style="list-style-type: none"> 認識接滾地來球的動作要點及詞彙： <ol style="list-style-type: none"> 眼望來球 蹲身、伸手迎球(手形正確：手指自然分開、手指向下、手心向前) | <p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 說出單手滾球的動作要點及詞彙(要點見前) 描述於單手滾球時身體和手部動作的方向及力量的使用 | <p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 說出單手滾球的動作要點及詞彙： <ol style="list-style-type: none"> 準備動作：單手持球，雙腳並排(約肩寬) 直臂後擺，將球後引 異側腳踏前，並同時蹲身 直臂前擺至接近地面時出球 手指向滾球目標方向 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px; width: fit-content;"> <p style="text-align: center; margin: 0;"><u>滾球口訣：</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 球後引 踏前蹲 貼地滾 指目標 </div> <ol style="list-style-type: none"> 描述於單手滾球時身體和手部動作的方向及力量的使用 | <p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 認識單手滾球的動作要點及詞彙(要點見前) 描述單手滾球時手部動作的方向及力量的使用 認識「攔截」的概念及要點： <p style="margin-left: 20px;">「防守線上攔截」的動作要點：</p> <ol style="list-style-type: none"> 屈膝以降低重心，張開雙手 以橫併步在線上作左右移動 因應來球的方向，迅速移動身體，作出攔截 認識對抗遊戲的概念及玩法 |

| | | | | |
|---------|---|---|---|---|
| | iii. 穩接來球，順勢將球收到胸前 3. 分辨個人及一般空間、左右、前後移動方向的區別 | | 3. 認識雙手接球的動作要點及詞彙(要點見前) 4. 認識跑壘遊戲的概念 5. 認識逆時針移動的方向 | |
| *價值觀和態度 | <ul style="list-style-type: none"> ● 責任感 ● 尊重他人 | <ul style="list-style-type: none"> ● 承擔精神 ● 關愛 | <ul style="list-style-type: none"> ● 堅毅 ● 尊重他人 | <ul style="list-style-type: none"> ● 堅毅 ● 尊重他人 |
| # 共通能力 | <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 ● 明辨性思考能力 ● 審美能力 | <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 ● 明辨性思考能力 |
| 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 | <ul style="list-style-type: none"> ● 教師觀察 ● 提問 | <ul style="list-style-type: none"> ● 教師觀察 ● 提問 |
| 用具 | <ul style="list-style-type: none"> ● 小膠球 ● 標誌筒 | <ul style="list-style-type: none"> ● 小膠球 ● 紙盒蓋 ● 標誌筒 | <ul style="list-style-type: none"> ● 小膠球 ● 標誌筒 | <ul style="list-style-type: none"> ● 小膠球 ● 標誌筒 ● 紙盒蓋 |

*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

1. 直臂後擺，將球後引



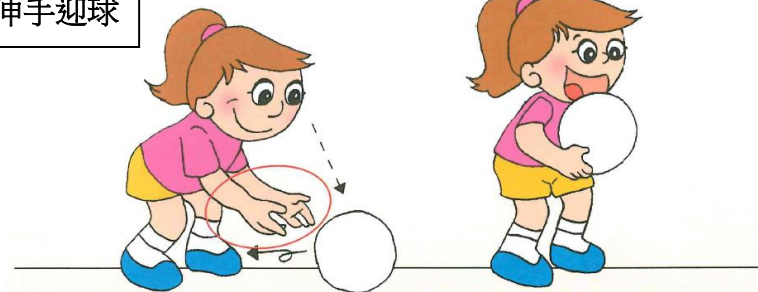
2. 異側腳踏前，並同時蹲身



3. 直臂前擺至接近地面時出球
4. 手指向滾球目標方向

單手滾球

1. 眼望來球
2. 蹲身，並同時伸手迎球



3. 順勢將球收到胸前

雙手接滾地來球

操控用具技能—滾球及雙手接滾地來球

課堂活動安排

| 課節 重點 | 第一節 掌握單手滾球動作技巧 | 第二節 瞄準目標滾球及同儕互評 | 第三節 單手滾球(加速)及雙手接球、 跑壘遊戲 | 第四節 瞄準目標滾球及對抗遊戲 |
|----------|---|---|--|--|
| 引入活動 | <p>1. 按教師指示模仿動物造型於籃球場內漫步或走動</p> <p>i. 以自己身體的各部分造出不同動物的造型(兔跳：伸展腰和腳的肌肉、大象：伸展腰及前臂的肌肉、獅子：伸展前臂及手指的肌肉)</p> <p>ii. 於場內扮演不同的動物，保持個人空間</p> <p>iii. 當教師吹哨子時作伸展動作(拉臂、彎腰、前壓腿)</p> | <p>1. 先於課室派發互評紙</p> <p>2. 二人一組，互相為對方寫上學號</p> <p>打獵記(跟隨活動)</p> <p>1. 二人一組，A扮演一種小動物，B扮演獵人。小動物站在前方(作帶領者)；獵人則站在後方(作跟隨者)，二人相距約2米，在場內空間準備</p> <p>2. 聽到哨子聲，兩人同步跑動。獵人B必須跟隨小動物A的移動方法、路線和速度</p> <p>3. 移動期間，當聽到哨子聲，二人須同時急停，A、B隨即分別做出動物及獵人的造型。當再聽到哨子聲，二人再次移動</p> <p>4. 適時交換角色</p> <p><u>提醒：</u></p> <p>1. 嘗試扮演不同的小動物(如猴子、小兔、鹿……)</p> <p>2. 注意二人要保持約2米距離，避免碰撞</p> | <p>大賊逃亡</p> <p>背景：多名大賊劫去寶物，並扮作手持一炸彈正在被巡邏兵追捕。在緊急逃亡時，大賊將炸彈滾向士兵</p> <p>1. 二人一組，一人為兵，一人為賊。賊扮作手持炸彈球，站在前方(作帶領者)；兵則站在後方(作跟隨者)，二人相距約2米，在場內空間準備</p> <p>2. 聽到哨子聲，兩人同步跑動，兵跟隨賊，須配合兵跑步的速度、路線及方向跑</p> <p>3. 當聽到哨子聲(緊急逃亡指令)，二人須急停，賊隨即轉身面向兵，以模仿單手將炸彈球滾向兵；兵則模仿以雙手接回滾地來之炸彈球，避免炸彈爆炸</p> <p>4. 完成後，二人交換角色</p> <p><u>提醒：</u></p> <p>1. 重溫單手滾球及接球的要訣</p> <p>2. 動作要連貫</p> <p>3. 注意二人要保持約2米距離</p> | <p>反應追逐遊戲(配合蟹行橫併步)</p> <p>全班分成兩組(如男女兩組/AB兩組)，兩組分別於球場兩邊線排成直行。兩組學生按教師的指示以跑步或併步作移動</p> <p>1. A組學生(賊)先按教師的指示(哨子聲)以併步作移動，直至抵達B(兵)的底線後才以併步折返</p> <p>2. A組學生(賊)於前進中途聽到教師的哨子聲時，須立即以跑步方式折返自己的基地線；B(兵)聽到哨子聲須立刻以跑上前捉A(賊)</p> <p>3. 如B(兵)成功輕拍到A(賊)背部一下為勝</p> <p>4. 教師不時變換A、B兩組學生的兵賊角色</p> |

主題發展

滾球練習

1. 二人一組，每組取一個小膠球。
二人前後排，站於球場一邊線
2. 教師向學生示範單手滾球動作，於滾球前先作準備動作：站立並以異側腳在前，再引入單手滾球的動作要點及詞彙：
 - i. 直臂後擺，將球後引
 - ii. 蹲身
 - iii. 直臂前擺至接近地面時出球
 - iv. 手指指向滾球目標方向

單手滾球口訣：

1. 球後引
2. 貼地滾
3. 指目標

提問學生，並以以下要點引導學生思考：

- a. 作單手滾球前，準備動作：
 - i. 異側腳踏前
 - ii. 單手持球置於身旁，瞄準目標
 - b. 身體配合可增加傳球力量：
直臂後擺，將球後引
 - c. 球滾動的穩定性：
蹲身，同時持球手向前擺，必須貼地滾出球
 - d. 將球滾至目標的手部跟進動作：
手指向滾球方向的目標
3. A、B 二人輪流蹲身滾球至目標區域，以協作形式進行(如：A 擺出

重溫動作要點及講解互評準則

教師複習蹲身單手滾球之動作，提醒學生動作要點

1. 教師提問學生，並與學生重溫「單手滾球口訣」：
 - i. 作蹲身滾球前，我們要怎樣作準備？
 - 異側腳踏前
 - 單手持球置於身旁，瞄準目標
 - ii. 怎樣可增加傳球力量？
身體動作有甚麼需要注意？
 - 雙手快速後引滾出以加強傳球力量
 - 直臂前擺，同時蹲身，至接近地面時出球
 - iii. 怎樣可準確地傳到球？
手部動作有何需要注意？
 - 滾球後，手指指向目標

瞄準滾球練習

1. 二人一組，每人取 1 個小膠球、2 個紙盒蓋及 4 個豆袋
2. 於指定距離(約 2 米)位置放置紙盒蓋作目標(先橫放)
3. A 先滾球，B 在目標旁觀察及拾球
4. A、B 輪流滾球，另一學生則扮演小教師的角色，評價同伴的動作，並加以提示及鼓勵，以幫助同伴掌握動作

雙人單手滾球(整套動作)練習

1. 教師向學生示範整個單手滾球的動作，引入單手滾球的動作要點：
 - i. 準備動作：單手持球，雙腳並排(約肩寬)
 - ii. 直臂後擺，將球後引
 - iii. 異側腳踏前，並同時蹲身
 - iv. 直臂前擺至接近地面時出球
 - v. 手指指向滾球目標方向

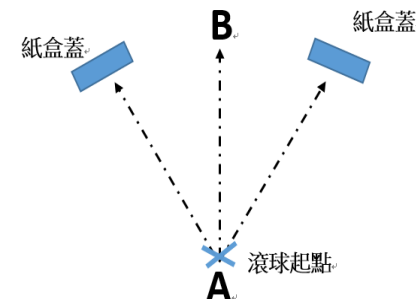
單手滾球口訣：

1. 球後引
2. 擺手蹲
3. 貼地滾
4. 指目標

- vi. 著學生示範二人滾、接膠球動作，教師引導學生以動作要點檢視示範者的動作表現，並提出改善方法
3. 教師引導學生思考並提問：
 - i. 滾球前，我們要如何準備？
(單手持球，雙腳並排，約肩寬)
 - ii. 為什麼要加入「異側腳踏前」的動作？
(可以增加傳球力量及滾球的速度，使球滾動得更遠)
 - iii. 我們身體要如何配合，才可貼地滾出球？
(當持球手後擺並準備出球時，必須同步蹲身)

瞄準滾球練習

1. 教師先向學生重溫整個單手滾球及雙手接滾地來球的動作要點及口訣(要點見前)，可安排學生作示範，並提問學生
2. 二人一組，每組取一個小膠球、兩個紙盒蓋及兩個豆袋
3. A 先作滾球者，站在「滾球起點」作準備；B 同時兼任小老師及拾球員，站於 A 的正對面球及於兩紙盒蓋中間，如圖：



4. A 將球滾至其中一紙盒蓋，B 作觀察，及協助拾球，然後交換角色

攔截技巧練習

1. 承接上一個活動的分組及用具安排：二人一組，每組取一個小膠球、兩個紙盒蓋及兩個豆袋
2. A 先作滾球者，站在「滾球起點」作準備；B 擔任「防守員」，須以

準備動作或滾球時，B則扮演小老師的角色，評價同伴的動作，並加以提示及鼓勵，以幫助同伴掌握動作

4. 引導學生思考並探究滾球的方法：

- i. 如何可將球成功滾至直線前方，而不會拋歪？
(滾球後，手指指向目標)
- ii. 如何使球滾出後不會彈來彈去，穩定前進？
(必須貼地滾出球)
- iii. 如何增加滾球的速度及使球滾動得更遠？
(手快速後引及前擺出球)

雙人蹲身滾球練習

1. 二人一組，每組取一個小膠球
2. 著學生示範二人滾、接膠球動作，教師引導學生以動作要點檢視示範者的動作表現，並提出改善方法
3. 教師引導學生思考並提問：
 - i. 我們要如何將球滾出？
(將球後引，貼地滾出)
 - ii. 怎樣可將球準確地滾至同伴？(滾球後，手指指向同伴)及(力度及滾出角度要適中)

***照顧學習者多樣性：增強距離練習**

1. 著學生按個人的學習進展情況及能力，適當地調節滾球的距離
2. 能力佳者可將紙蓋豎起

***提示：**

要因應目標的距離及位置，適當地調節滾球的力度及角度

iv. 怎樣可將球準確地滾至同伴？

(滾球後，手指指向同伴)及(力度及滾出角度要適中)

v. 若來球有偏移，我們應如何配合，才可接住來球？

(眼望來球，於來球前方蹲身，伸手接球)

接球口訣：

1. 眼望球
2. 蹲身接
3. 收胸前

***照顧學習者多樣性**

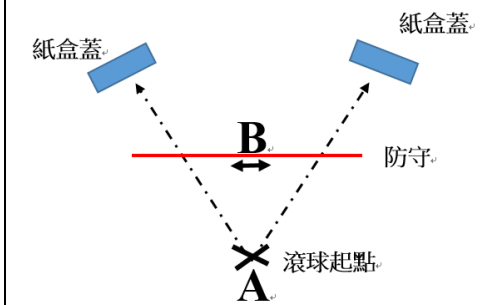
能力佳者可增加滾球的距離相反，可縮短滾球的距離

如學生進展良好、時間許可，可進行以下活動

穿越洞穴

1. 四人一組，每組取一個小膠球。
2. A、C、D、B 依次排成直線(A、B 二人相距約 3 米，C、D 則站於二人之間(分開兩腿而立))
3. A 為滾球者；B 為接球者；C、D 則作小山洞
4. A、B 互相滾接小球，小球需要穿過 C、D 的兩腿之間。
5. A、B 及 C、D 兩組交換位置及角色

併步作移動，以攔截 A 滾出的來球，如圖：



3. 適時交換角色
4. 活動期間，教師適時向學生提問及引入動作要點

「防守線上攔截」的動作要點：

- i. 屈膝以降低重心，張開雙手
- ii. 以橫併步在线上作左右移動
- iii. 因應來球的方向，迅速移動身體，作出攔截

***照顧學習者多樣性：增強距離練習**

1. 著學生按個人的學習進展情況及能力，適當地調節滾球的距離
2. 能力佳者可將紙蓋豎起

4. 引入雙手接滾地來球的動作要點：

教師提問：

我們怎樣可以穩接滾地來球？
手、眼部動作有哪些地方需要配合？

(必須眼望來球，蹲身，並同時伸手迎球)

雙手接滾地來球的動作要點：

i. 眼望來球

ii. 蹲身，並同時伸手迎球

(手形正確：指自然分開、手指向下、手心向前)

iii. 穩接來球，順勢將球收到胸前

接球口訣：

1. 眼望球

2. 蹲身接

3. 收胸前

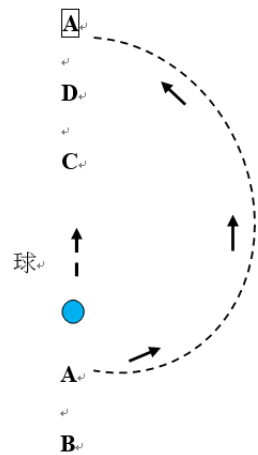
5. 兩人相隔約 2 至 3 米對視而站，進行對滾練習，並以協作形式進行(如：A 接來球後，B 扮演小老師的角色，檢視同伴的動作，幫助同伴掌握動作)，完成後互換角色

***照顧學習者多樣性**

能力佳者可增加滾球的距離，相反可縮短滾球的距離

對滾接力跑

1. 四人一組，分別為 A、B、C、D
2. 教師先著其中一組作示範
(滾球走位：a 和 b 的步驟)
- a. A、B 及 C、D(2 對 2)分別站於球場左、右兩邊，相距 2 至 3 米。四人成一直線，面向球場
當 A 滾球給 C 後，A 立即從右方，跑到對面 D 的身後。當 C 接到球後，將球滾給 B；C 接球，將球再瞄準傳至 B，並於傳球後跑往對面 B 身後。如此類推



講解/提問：

1. 學生能否掌握滾球及走位的方法？
2. 邀請同學/ 教師作示範
若同學未能掌握傳球走位的方法，教師可讓學生再次參與活

講解互評準則及同儕互評

1. 教師講述互評須注意的事項：
 - i. 動作要點
 - ii. 評估時的態度
2. 教師先建構一組滾球路線，並著學生進行示範及講解要點，一起評分(回應互評表)
3. 教師示範動作，與學生一同檢視動作表現，並講解評分準則
4. 教師請一至兩位學生示範，並跟同學一同檢視、評價示範者的動作表現及評分

同儕互評—瞄準滾球擊目標

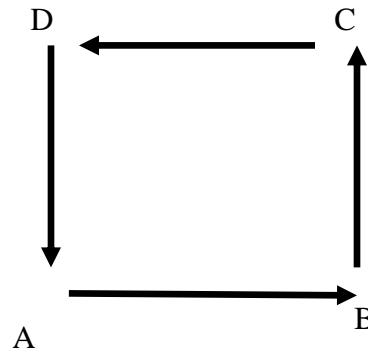
1. 二人一組進行互評
2. 二人合作設置滾球路線
3. 輪流為對方評估
4. 提醒學生須互相鼓勵和協助
5. 完成的組別，可自己設計滾球目標路線作挑戰，並輪流練習

評分準則：

- 動作：
- i. 直臂後擺，將球後引(球後引)
 - ii. 直臂前擺至接近地面時出球
(貼地滾)
 - iii. 滾球後，手指指向目標(指目標)
- 效能：
- vi. 成功以滾球擊中目標

跑壘遊戲

1. 四人一組，每組取一個小膠球。ABCD 四人以逆時針順序圍成正方形，每邊相距約 2 至 3 米
3. A 將球滾給 B 後，圍繞隊友外圍作逆時針跑，直至返回 A 原位
4. B、C、D 繼續進行滾接，次序為：B—C—D—A
5. 如 A 成功跑回一圈返回原位，而球仍未滾至最終的 B，A 便為成功。相反，如 B 最終成功接回球，已 A 仍未跑至原位，便為失敗

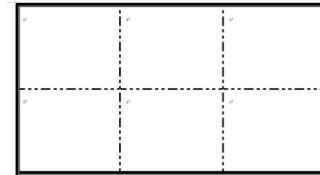


***照顧學習者多樣性**

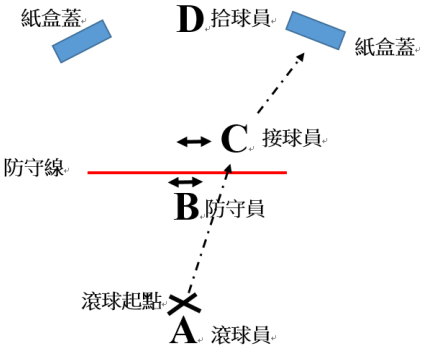
教師可因就學生的表現，增加或縮短滾球的距離，又或因應學生的能力重新調換組員位置

滾球接龍大挑戰

1. 全班分成六組(4 至 5 人一組)，整個籃球場分為六個場區：



2. 每組取一個小膠球、兩個紙盒蓋及兩個豆袋
3. 每組輪流派組員擔任以下角色：
 - i. A: 滾球員(1 人)—在起點，以下手滾將球滾至 C
 - ii. B: 防守員(1 人)—須以併步作移動，攔截 A 滾出的球
 - iii. C: 接球員(1 人)—以併步作移動，雙手接 A/B 滾出的球，再以下手滾球，滾向紙盒蓋
 - iv. D: 拾球員(1 人)—拾回球，在場區左邊跑回起點
(五人一組的，一位於滾球員身後排隊輪候)

| | | | | |
|--------------------|---|---|--|---|
| | <p>動；若大部份同學已能順利完成活動，老師可讓同學比賽，看哪一組能最快完成四人滾球及走位動作</p> <p>*照顧學習者多樣性 能力佳者可增加滾球的距離 相反，可縮短滾球的距離</p> | | | <p>活動圖示：</p>  <p>4. A 站在「滾球起點」，以下手滾將球滾至 C： 如 C 成功接到 A 的球：C 以下手滾球，滾向紙盒蓋 如 B 成功攔截：B 將球滾至 C，C 以下手滾球，滾向紙盒蓋</p> <p>5. 每次「接龍」挑戰後，小組各人交換角色： A → B → C → D</p> |
| <p>整理活動</p> | <p>1. 手部和腳部的舒緩動作</p> <p>2. 提問及總結要點： i. 著學生一起一邊模仿單手滾球的動作，一邊唸出口訣</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;"> <p>單手滾球口訣：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 球後引 2. 貼地滾 3. 指目標 </div> | <p>1. 手部和腳部的舒緩動作</p> <p>2. 提問及總結要點 i. 我們要如何將球滾出？ (將球後引，貼地滾出) ii. 怎樣可將球準確地滾至同伴？(滾球後，手指指向同伴)及(力度及滾出角度要適中)</p> | <p>1. 手部和腳部的舒緩動作</p> <p>2. 提問及總結要點 i. 著學生一起一邊模仿整個單手滾球的動作，一邊唸出口訣</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;"> <p>單手滾球口訣：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 球後引 2. 踏前蹲 3. 貼地滾 4. 指目標 </div> | <p>1. 手部和腳部的舒緩動作</p> <p>2. 提問及總結要點 i. 攔截對手有何動作要點？ ● 屈膝以降低重心，張開雙手 ● 以併步在線上作左右移動 ● 因應來球的方向，迅速移動身體，作出攔截 ii. 怎樣可以儘量避開防守員的攔截？ (加快球的滾動速度)</p> |

| | | | | |
|--|---|--|---|---|
| | <p>ii. 著學生一起一邊模仿雙手接滾地來球的動作，一邊唸出口訣</p> <div data-bbox="365 233 556 402" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"><p><u>接球口訣：</u></p><ol style="list-style-type: none">1. 眼望球2. 蹲身接3. 收胸前</div> | | <p>ii. 單手滾球時，加入「異側腳踏前」的動作，有何好處？ (增加傳球力量及滾球的速度，使球傳得更遠)</p> | <p>iii. 怎樣可以加快球的滾動速度？ (「異側腳踏前」、手快速後引及向前擺)</p> |
|--|---|--|---|---|