



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：	天主教博智小學		
參與學校名稱：	浸信會沙田圍呂明才小學		
班 別：	二年級	全 班 人 數：	24 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—單人動作造型		
學生已有知識：	學生已 1. 學習有關身體形態動作概念，並曾創作不同身體形態的造型 2. 有互評的經驗 3. 掌握跑跳步的技巧		
單 元 目 標：	體育技能	學生能 1. 展示不同水平及支點的身體造型 2. 自行建構動作句子，配合用具串連不同身體造型 3. 展示跑跳步技巧	
	健康及體適能	學生能明白在活動中，手腳協調和平衡的重要性	
	運動相關的價值觀和態度	學生能 1. 培養勇於嘗試和敢於創作的精神 2. 懂得互相尊重，願意接納他人的意見	

	安全知識及實踐	學生能在活動中認識空間運用，注意安全
	活動知識	學生能 1. 認識單人動作造型的要點及詞彙 2. 認識水平、支點平衡及遠近動作概念
	審美能力	學生能懂得欣賞和讚賞別人
動作概念：	空間(範圍) — 個人空間/一般空間 ; 空間(伸展) — 遠/近	
	身體(身體部分) — 手/足/膝/頭…… ; 關係(組織) — 個人/雙人	

平衡穩定技能—— 單人動作造型

課堂目標及評估安排

課節 重點	第一節	第二節	第三節	第四節
體 育 技 能	學生能先做後自行創作出不 同水平的動作造型	學生能 1. 做出高、中、低不同水平 的動作造型 2. 串連不同動作，並建構動 作句子	學生能 1. 運用身體各部分作支點 平衡 2. 自行創作不同的支點平 衡造型	學生能 1. 配合用具，展示有「遠近」 動作概念的動作造型 2. 自行建構及串連不同動 作，並建構動作句子
活 動 知 識	學生能認識水平動作概念	學生能 1. 於課堂內完成同儕互評 2. 認識單人動作造型的要 點： a. 展示最少兩個身體 造型 b. 每個造型能保持最 少 3 秒 c. 造型之間連接暢順	學生能認識支點平衡動作概 念	學生能 1. 認識「遠近」動作概念 2. 認識單人動作造型的要 點： a. 展示最少兩個身體造 型 b. 每個造型能保持最少 3 秒 c. 造型之間連接暢順
*價值觀和態度	<ul style="list-style-type: none"> ● 尊重他人 ● 關愛 	<ul style="list-style-type: none"> ● 關愛 ● 責任感 ● 尊重他人 	<ul style="list-style-type: none"> ● 尊重他人 ● 關愛 	<ul style="list-style-type: none"> ● 尊重他人 ● 關愛

# 共通能力	<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"> ● 創造力 ● 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 ● 創造力 ● 協作能力 	<ul style="list-style-type: none"> ● 創造力 ● 溝通能力 ● 明辨性思考能力
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 ● 同儕互評 	<ul style="list-style-type: none"> ● 課堂觀察 ● 提問 	<ul style="list-style-type: none"> ● 課堂觀察 ● 提問
用具	標誌筒	豆袋、同儕互評表	標誌筒、信封	豆袋、膠圈、呼拉圈

*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

平衡穩定技能——單人動作造型

課堂目標及評估安排

課節 重點	第一節 認識水平概念	第二節 同儕互評	第三節 認識支點平衡概念	第四節 創作不同支點和水平的動作造型 (配合用具)
引入活動	<p>學生自由於場內模仿動物的形態行走，當聽到哨子聲，便需定型，保持動物形態</p> <p>*當學生做出動物造型時，教師心中需要選定 3 個較為突出的高、中、低水平動作造型 (主題發展時展示)</p>	<p>情景：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 同學幻想自己是一種動物，在非洲的大草原上以跑跳步在四周漫遊 2. 學生聽到哨子聲便停下來，自由展示一個水平動作造型 3. 教師鼓勵學生，每次扮演不同動物及不同水平的動作造型 	<p>情景：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 學生幻想自己在非洲的大草原上，以跑跳步在四周漫遊 2. 當聽到哨子聲便停下來，做出教師要求的動作： <ol style="list-style-type: none"> a. 一隻以兩條腿站起來的猩猩 b. 一隻正在吃東西的獅子 c. 一隻腳站立的鶴 d. 一隻在河邊喝水的河馬，忽然間，有一隻螃蟹咬牠的腳，河馬受傷了，只能以三條腿站立 <p>*當學生做出動物造型時，教師心中需要選定 4 個比較突出的不同支點造型</p>	<p>情景：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 學生幻想自己在非洲的大草原上，以跑跳步在四周漫遊 2. 聽到哨子聲便停下來並按以下要求，展示一個動物造型 <ol style="list-style-type: none"> a. 用指定的支點數目做造型 b. 用指定的水平和支點數目做造型 3. 教師提醒學生，造型動作需維持 3 秒
主題發展	<p><u>講解水平動作概念</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師邀請預先選定的學生，在其他同學面前一字排開，並展示三個不同水平的動作造型。教師先讓學生觀察及比較，並帶出不同水平概念 2. 教師講解水平動作概念 <ol style="list-style-type: none"> a. 高水平-肩膊或以上的高度 b. 中水平-膝蓋至肩膊的高度 	<p><u>同儕互評</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師派發及講解互評表單人動作造型的要點： <ol style="list-style-type: none"> a. 展示最少兩個不同水平的身體造型 b. 每個造型能維持最少 3 秒 c. 造型之間連接暢順 2. 學生練習互評的內容 	<p><u>講解和練習支點概念</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師邀請已選定的學生一字排開並展示動作造型，教師先讓學生觀察，並帶出支點平衡概念 2. 教師引導和提問學生，每位學生展示的動作造型，用了多少隻手或腳來支撐身體？ 3. 學生根據教師的要求以不同數 	<p><u>我的最愛（配合用具做造型）</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 二人一組，教師給予每組一個呼拉圈、膠圈和豆袋，然後解說：「幻想你得到一件最心愛的物件（呼拉圈、膠圈、豆袋），大家需要展示出不同造型，以表達開心、興奮的情感 2. 教師運用膠圈作示範，並帶出「遠」、「近」概念

- c. 低水平-膝蓋以下的高度
- d. 每次展示的動作造型需維持3秒

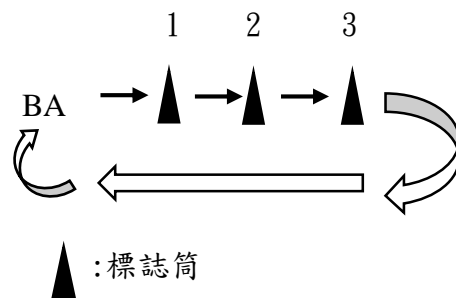
3. 教師請學生模仿示範者的動作

你在做甚麼

1. 學生二人一組，以一種動物創作三個不同水平的造型。教師可強調：「想想動物正在做甚麼？」以刺激學生思考
2. 教師強調展示的動作造型需維持3秒
3. 教師給予學生創作時間，及後邀請學生作展示，並請其他學生猜猜是甚麼動物、牠在做甚麼，並說出該動作造型屬哪個水平
4. 對於造型較突出及有創意的造型，可邀請學生示範及讓其他學生模仿
5. 教師請學生幻想身處非洲的大草原上，以跑跳步的方式在四周漫遊。當聽到哨子聲，便需停下來，做出教師指定水平的動物造型

*教師在學生展示造型時，都指出特別或突出的動作造型，讓學生互相欣賞

- a. 學生分為二人一組(AB)，大家討論展示甚麼動物造型，但必須包括高、中、低三個水平和定好展示的次序
- b. A先用跑跳步走到第一個標誌筒，做出第一個水平造型，然後走到第二個標誌筒，做出第二個水平造型，最後走到第三個標誌筒，做出第三個水平造型
- c. AB輪流練習
- d. 學生每次展示造型時，可改變水平造型的次序
- e. 教師觀察學生的表現，並提示他們其動作造型是否配合評估要點。另提醒學生互相欣賞或提示組員可改善的地方



4. 教師提問：「除了用手和腳外，還可以用身體甚麼部分作支點(能支撐身體)? 著學生思考及自己作答 (頭、手肘、膝蓋、臀部等)
5. 教師追問：「可以做出五個支點的動作造型嗎?」
6. 學生即席進行創作，教師選出較突出的動作造型著學生欣賞及模仿

你·想·點

1. 四人一組(ABCD)，每組一個信封，封內有數字1-6
2. AB抽出其中一個數字，CD二人需要創作相應數量的支點造型，並各自展示出來
3. 完成後，CD同時向AB展示造型，AB需要作出評價及欣賞，然後進行模仿：
4. 評價準則：
 - a. 支點數目跟抽到的是否一致
 - b. 動作能否維持3秒
5. 兩組交換角色

3. 教師可提供以下提示刺激學生思考：

- a. 把物件拿起並「靠近」或「遠離」自己，並展示不同數量的支點造型
- b. 物件拿「靠近」或「遠離」自己，並展示不同水平的造型

照顧學習者多樣性：

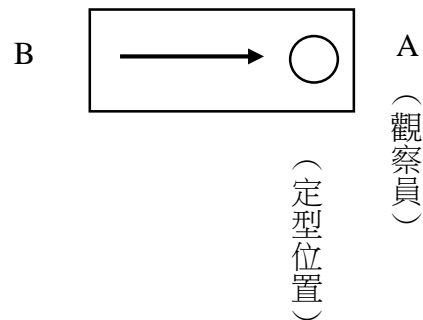
如學生能力較高：物件拿「靠近」或「遠離」自己，並展示相同數目的支點而不同水平的造型

4. 學生運用呼拉圈及豆袋進行創作
5. 教師適時找出突出的造型，讓學生互相欣賞及模仿

應用活動

動物自由體操大賽

1. 學生二人一組(AB)，自選一種動物進行造型創作
2. 遊戲開始，A 同學先發出指令，例如「中」，B 同學要以跑跳步的方式向前走，到達 A 前做出相應水平的自選動物造型，保持 3 秒後又以跑跳步的方式返回原來位置
3. A 同學的角色是觀察 B 的動作，是否合乎指定水平及能否維持 3 秒
4. 完成後交換角色



同儕互評

1. 教師邀請一組示範，並與學生一起評估。另外教師同時提問學生，引導他們反思其動作造型是否配合動作要點，並指出示範的一組值得欣賞或可改善的地方
2. 學生進行同儕互評

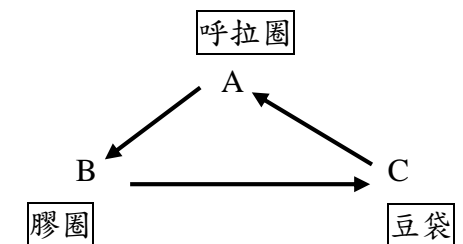
狐狸小姐/先生幾多點？

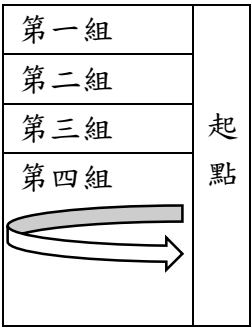
1. 全班分成四組，每組選出一人做狐狸小姐，當學生問：「狐狸小姐/先生幾多點？」學生要根據狐狸小姐/先生說出的點數(1-4)向前行，再做出相應的支點動作
2. 活動進行中，狐狸小姐/先生負責觀察組員運用的支點數量是否正確，並選出造型最突出的組員得一分
3. 做動作的組員，一直往前走，到了對面線便掉頭繼續遊戲，直至聽到哨子聲，教師說轉人才換狐狸小姐/先生，而剛才遊戲中得分最高的便當狐狸小姐/先生

- * 教師在遊戲前提醒學生，需遵守以下規則：
- a. 只可步行，不可跑步
 - b. 狐狸小姐/先生說的點數，只可以 1 至 4 點
 - c. 每個動作造型必須停 3 秒，才可以繼續
 - d. 同學間互相尊重和禮讓，運用所有一般空間

動物體操大賽

1. 教師於 A 點放上呼拉圈、B 點放上膠圈、C 點放上豆袋
2. 學生二人一組，一人做動作，一人負責欣賞及評價
 - a. 學生由 A 點開始，拿著呼拉圈展示一個動作造型，並需要維持 3 秒
 - b. 接着以跑跳步走到 B 點拿著膠圈展示另一個動作造型，同樣需要維持 3 秒
 - c. 再以跑跳步走到 C 點拿著豆袋展示一個動作造型，保持 3 秒
 - d. 完成後二人交換角色
 - e. 教師重申單人動作造型的要點：
 - i. 展示最少兩個身體造型
 - ii. 每個造型需維持 3 秒
 - iii. 造型之間連接暢順



			<p>狐 狸 小 姐 / 先 生</p>  <p>其 他 組 員</p>	
<p>整理活動</p>	<p>情境：教師講解現在大家做完體操大賽後，動物要在河邊休息</p> <ol style="list-style-type: none"> 舒緩動作：帶領學生伸展活動 提問和總結要點 <ol style="list-style-type: none"> 高、中、低水平的定義是甚麼？ 高—肩膊或以上的高度 中—膝蓋至肩膊的高度 低—膝蓋以下的高度 每個動作造型需要維持多少秒？ 3 秒 	<ol style="list-style-type: none"> 舒緩活動： 教師帶領學生伸展手腳 提問和總結要點 進行互評時需要留意甚麼？ <ol style="list-style-type: none"> 要互相欣賞和提示可改善的地方 要細心觀察組員表現 	<ol style="list-style-type: none"> 舒緩活動： 教師帶領學生伸展身體各部分 提問和總結要點 除了用手和腳外，還可以用身體甚麼部分作支點？ (頭、手肘、膝蓋、臀部等) 	<p>情境：教師講解現在大家做完體操大賽後，動物要在河邊休息</p> <ol style="list-style-type: none"> 舒緩動作，教師帶領學生作伸展活動 提問和總結要點 單人動作造型的要點是甚麼？ <ol style="list-style-type: none"> 展示最少兩個身體造型 每個造型需保持 3 秒 造型之間連接暢順