



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 :	沙田官立小學		
啟 導 學 校 名 稱 :	基督教宣道會宣基小學		
班 別 :	三年級	全 班 人 數 :	27 人
單 元 共 需 教 節 :	4	每 教 節 時 間 :	40 分鐘
單 元 主 題 :	連串動作 - 單人連串動作組合(配合用具)		
學 生 已 有 知 識 :	學生已掌握 1. 拋接球類、豆袋及膠圈的動作技巧 2. 跑跳步的技巧 3. 身體形態、支點平衡及高、中、低水平的動作概念		
單 元 目 標 :	體育技能	學生能 1. 展示操控不同用具(豆袋、膠球、呼拉圈)的連串動作 2. 在活動中，配合用具變化身體形態及展示不同的移動技能 3. 配合不同的移動路線及用具，串連不同的移動技能，建構單人動作組合	
	健康及體適能	學生能 1. 認識多做運動可以強健體魄 2. 認識身體平衡及協調能力對進行體育活動的好處	
	運動相關的價值觀和態度	學生能 1. 積極投入課堂、認真學習 2. 樂於創作不同的造型及動作，表達自己的想法及意見 3. 願意接受同學及教師的意見，並加以改善	

	安全知識及實踐	學生能懂得空間的運用，避免碰撞
	活動知識	學生能 1. 認識單人連串動作組合的要點及詞彙 2. 分辨個人及一般空間、不同的移動路線
	審美能力	學生能 1. 培養欣賞及讚賞別人的態度 2. 指出動作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；	空間(路線) —— 直線/曲線
	空間(方向) —— 前/後、左/右、順時針/逆時針；	空間(水平) —— 高/中/低
	身體(形態) —— 闊大/窄長/團身/扭體；	關係(行動) —— 穿越

有明顯的起始及結束造型

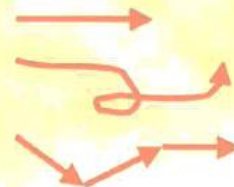


展示不同操控用具動作

展示移動技能



展示不同的移動路線



連串動作 —— 單人連串動作組合 (配合用具)

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	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 展示不同的動作造型(配合豆袋) 2. 以跑跳步作直線向前移動 3. 配合移動路線，串連不同的操控用具動作、身體形態及移動技能，建構單人動作組合 	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 以跑跳步展示不同方向的移動路線(直線向前/後) 2. 展示不同的動作造型(配合膠球) 3. 配合移動路線，串連不同的操控用具動作、身體形態及移動技能，建構單人動作組合 	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 展示不同的動作造型(配合呼拉圈) 2. 以跑跳步展示不同的移動路線(直/曲線) 3. 配合移動路線，串連不同的操控用具動作、身體形態及移動技能，建構單人動作組合 	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 自選 1 件用具(豆袋、膠球或呼拉圈)，展示不同的動作造型 2. 配合移動路線，串連不同的操控用具動作、身體形態及移動技能，建構單人動作組合
活動知識	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 認識單人連串動作組合要點及詞彙 <ol style="list-style-type: none"> i. 有明顯的起始及結束造型 ii. 展示不同操控用具動作及身體形態的造型 iii. 展示移動技能 iv. 展示移動路線 v. 連接暢順 2. 分辨不同支點的身體造型及高、中、低水平概念 3. 認識個人及一般空間、向前及順逆時針方向移動 4. 	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 認識單人連串動作組合要點及詞彙(要點見前) 2. 分辨不同支點的身體造型及高、中、低水平概念的要點 3. 認識個人及一般空間、前後、左右及順逆時針方向移動 	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 掌握單人連串動作組合要點及詞彙(要點見前) 2. 掌握個人及一般空間、前後、左右及順逆時針方向移動 3. 掌握「穿越」的動作概念 	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 掌握及指出單人連串動作組合要點及詞彙(要點見前) 2. 掌握個人及一般空間、前後、左右及順逆時針方向移動
*價值觀和態度	<ul style="list-style-type: none"> ● 尊重他人 ● 責任感 ● 承擔精神 ● 關愛 	<ul style="list-style-type: none"> ● 尊重他人 ● 責任感 ● 承擔精神 ● 關愛 	<ul style="list-style-type: none"> ● 尊重他人 ● 責任感 ● 承擔精神 ● 關愛 	<ul style="list-style-type: none"> ● 尊重他人 ● 責任感 ● 承擔精神

#共通能力	<ul style="list-style-type: none"> ● 審美能力 ● 溝通能力 ● 創造力 	<ul style="list-style-type: none"> ● 審美能力 ● 溝通能力 ● 創造力 	<ul style="list-style-type: none"> ● 審美能力 ● 溝通能力 ● 創造力 	<ul style="list-style-type: none"> ● 審美能力 ● 溝通能力 ● 創造力
評估方法	<ul style="list-style-type: none"> ● 教師觀察 ● 教師提問及學生回饋 	<ul style="list-style-type: none"> ● 教師觀察 ● 教師提問及學生回饋 	<ul style="list-style-type: none"> ● 教師觀察 ● 教師提問及學生回饋 	<ul style="list-style-type: none"> ● 教師觀察 ● 學生回饋 ● 同儕互評及自評(紙筆及網上)
用具	<ul style="list-style-type: none"> ● 豆袋 ● 色碟 	<ul style="list-style-type: none"> ● 膠球 ● 膠圈 	<ul style="list-style-type: none"> ● 呼拉圈 ● 色碟 	<ul style="list-style-type: none"> ● 豆袋 ● 膠球 ● 呼拉圈 ● 色碟


*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

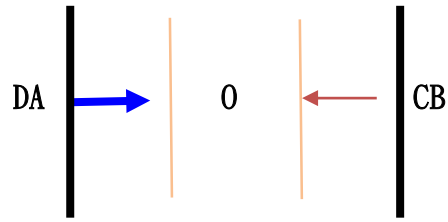
#共通能力包括：協作能力、明辨性思考能力、解決問題能力、溝通能力、運用資訊科技能力、自我管理能力、創造力、數學能力、自學能力

連串動作 —— 單人連串動作組合 (配合用具)

課堂活動安排

課節 重點	第一節 展示單人連串動作組合(配合豆袋)	第二節 展示單人連串動作組合(配合膠球)	第三節 展示單人連串動作組合(配合呼拉圈)	第四節 創作單人連串動作組合(配合不同用具) 同儕互評
引入活動	<ol style="list-style-type: none"> 學生在指定範圍內向前慢跑，根據教師指示做出不同的動作(向上跳/平衡穩定造型，造型需維持3秒) 學生每人手持1個豆袋，沿着球場邊線以跑跳步移動(順/逆時針方向)，聽到哨子聲急停，根據教師指示向上拋接豆袋/將豆袋放在身體不同部分(如手、足、膝、背)，並做出1個動作造型，造型需維持3秒 	<ol style="list-style-type: none"> 根據教師指示(跑步/跑跳步)，學生沿着球場邊線順/逆時針移動 聽到哨子聲急停，按教師指示做一個身體造型(不同水平/支點) 根據教師指示以跑步/跑跳步向不同方向移動—提示同學要留意周圍的空間，以免發生碰撞 	<ol style="list-style-type: none"> 每人1個呼拉圈放在地上 學生根據教師指示運用3種跳躍方法(雙足-雙足，雙足-單足，單足-雙足)跳進及跳出呼拉圈 同學站在呼拉圈外，以跑跳步順/逆時針繞一周 同學以「S」形(曲線)繞過地上的「炸彈」 在移動期間，同學需要留意周圍環境，避免碰撞 	<ol style="list-style-type: none"> 根據教師指示(跑步/跑跳步)，學生在球場中自由地走動 當遇到同學時用身體猜「包、剪、揀」 輸了的同學原地做分腿開合跳5次；贏了的同學原地做星跳 包：闊大 剪：窄長 揀：團身
主題發展	<p>活動一：拍拍照 (運用豆袋做出不同水平的動作造型)</p> <ol style="list-style-type: none"> 2人一組(AB)，各人手持1個豆袋，A主導，B模仿 A以豆袋做出一個高水平的動作造型，B為他數3秒並拍照 B留心觀察A的動作造型，拍照後模仿相同的動作，A為他數3秒拍照 交換角色，但不可重複對方的動作造型 如此類推，互相展示不同水平的動作造型 練習期間，教師讚賞一些動作優美及有創意的同學 	<p>活動一：我講你做(利用膠球展示不同水平(高/中/低)及不同支點(1-4個)的動作造型)</p> <ol style="list-style-type: none"> 2人一組(AB)，取一個膠球。A說出動作造型要求(水平及支點數量)，B以跑跳步走至黃線，根據指示展示動作造型，動作需維持3秒，然後以跑跳步返回 2人輪流發出指令及展示動作造型 練習期間，教師讚賞一些動作優美及有創意的同學；請同學展示動作及讓同學作模仿練習 	<p>活動一：穿越隧道(利用呼拉圈展示不同動作造型：水平/支點)</p> <ol style="list-style-type: none"> 雙腳跳進呼拉圈，做一個低水平造型 取起呼拉圈由下而上做一個管道，在高水平位置配合呼拉圈做一個動作造型 以不同的方法握着呼拉圈，做出不同水平/支點平衡(弓箭步/單膝跪)的動作造型。(呼拉圈可以擺放在身體不同的方向/位置) 練習期間，教師讚賞做出一些優美動作及有創意的同學，讓同學互相學習 	<p>活動一：利用不同用具練習連串動作組合</p> <p>每人自選1件用具，並練習以下連串動作組合</p> <ol style="list-style-type: none"> 運用各自選擇的用具創作5個不同動作造型 配合用具在原地做擺動動作5下，緊接一個動作造型 以不同的方法拋接(不能掉落地上)用具後，接一個動作造型，用具放在身體不同部份 每組取4個色碟、1個呼拉圈、2個標誌筒，在自己的基地設定移動路線

	<p>活動二：造型大串燒（運用豆袋做出不同水平及支點的動作造型）</p> <ol style="list-style-type: none"> 2 人一組(AB)，各人手持 1 個豆袋，A、B 輪流做出不同支點的造型 A 先做一個造型，B 模仿維持 3 秒後，接著創作另一個不同水平及支點的造型，不可與 A 動作相信 A 累積展示 2 個動作造型後，續加第 3 個動作造型；如此類推，誰未能重複串連，便要做 5 次開合跳 由未能完成的同學開始另一個串連造型 <p>活動三：動感造型交換接（拋接豆袋 + 動作造型）</p> <ol style="list-style-type: none"> 2 人一組(AB)，各人手持 1 個豆袋 A、B 輪流運用不同方法拋接豆袋，並緊接一個動作造型；動作需要連貫、流暢及優美 串連動作不可跟同伴的一樣；能連續創新串連動作的，可選一個體能動作（開合跳/左右跳……）與同伴一起做 5 次 <p>**所有造型需要維持至少 3 秒</p>	<p>活動二：動作大串繞(一)(原地拍球 + 跑步 + 動作造型)</p> <ol style="list-style-type: none"> 2 人輪流練習，A 說出拍球(單/雙手拍)次數、持球向前移動的步數。B 根據指示展示連串動作，並以一個造型作結 A 提示 B 拍球時，眼睛要望着 A（發出指令的同學） A 可評價 B 在展示動作的連貫性、流暢度及優美感 交換角色 <p>活動三：動作大串繞(二)(向空中拋接膠球 + 動作造型)</p> <ol style="list-style-type: none"> 2 人一起創作以不同的方法(由不同高度起始/左拋向右/轉體)拋接膠球，然後緊接一個動作造型 2 人(AB)輪流練習，A 展示連串動作時，B 要細心欣賞觀察，給予意見，作出改善建議及加以練習。（需留意動作的準確性，連接的流暢度，動作造型的穩定性） 	<p>活動二：擺擺轉轉</p> <ol style="list-style-type: none"> 單手握呼拉圈在身旁作前後/上下擺動 雙手握呼拉圈在身前作左右擺動（不同水平高度） 握着呼拉圈，身體自轉 著學生運用呼拉圈自由創作擺動動作 留意身旁同學，避免碰撞 不同方向(順/逆時針)轉動，避免頭暈 <p>活動三：團團轉</p> <ol style="list-style-type: none"> 垂直呼拉圈，在地面轉動呼拉圈 以跑跳步逆時針繞呼拉圈跑動 1 周 在呼拉圈倒下前，從上方握着呼拉圈 然後接一個動作造型 重複以順時針方向跑動，以另一個動作造型作結 <p>*以上連接動作需連貫流暢及動作優美</p>	<ol style="list-style-type: none"> 各人創作自己的單人連串動作組合，需包含以下元素： <ol style="list-style-type: none"> 有明顯的起始及結束造型 展示操控用具 3 種的不同動作 展示移動技能 展示移動路線 連接暢順及動作優美 練習及展示，組員需互相給予適當的意見
<p>應用活動</p>	<p>活動一：單人連串動作組合(一)</p> <p>4 人 1 組(A、B、C、D)，每組取 2 個豆袋</p>	<p>活動：單人連串動作組合</p> <p>4 人 1 組(A、B、C、D)，每組取 2 個膠球</p> 	<p>活動：單人連串動作組合</p> <p>4 人 1 組(A、B、C、D)，每組取 2 個呼拉圈</p> 	<p>* 紙筆自評及同儕互評</p> <ol style="list-style-type: none"> 派發同儕互評表，教師講解單人連串動作組合的要求 <ol style="list-style-type: none"> 有明顯的起始及結束造型 展示操控用具 3 種的不同動作 展示移動技能 展示移動路線



1. A、B 及 C、D (2 對 2) 分別面向球場，站於球場兩邊邊線，每組中間放 1 個色碟
2. A 及 C 在起點，利用豆袋做出 1 個動作造型(起始)，動作需維持 3 秒
3. 然後 A 及 C 手持豆袋以跑跳步直線向前移至球場中較近的黃線，做 1 個動作造型
4. 維持 3 秒後，接著繼續以跑跳步直線跑至對面邊線，並以 1 個動作造型作完結(終結)
5. B 及 D 在對面作觀察，當同學在展示造型時，要為同學數「01, 02, 03, 拍照」；觀察者要保持一個欣賞同伴動作的心態，並給予讚賞/意見
6. 角色交換，B 及 D 做連串動作組合，C 及 A(對面的同學)作觀察，並給予讚賞/評語(如何改善)
7. 展示的連串動作要連貫流暢
8. 每次動作造型要有不同水平或支點平衡，並需維持 3 秒
9. 繼續練習，改善之前動作的不足之處
10. 練習期間，教師讚賞一些動作有創意的同學

1. A、B 及 C、D (2 對 2) 分別面向球場，站於球場兩邊邊線，每組中間放 2 個膠圈
2. A 及 C 在起點，運用膠球做出 1 個動作造型(起始)，動作需維持 3 秒
3. 然後 A 及 C 手持膠球以跑跳步直線向前來到膠圈旁，拋接膠球 1 次後，做出 1 個動作造型，造型需維持 3 秒
4. 把球穩放在膠圈上，然後靠右邊以跑步至第 2 個膠圈
5. 取起膠球，邊拍球邊步行(眼睛望向同伴)至同伴位置，以不同於之前的動作造型作完結(終結)
6. B 及 D 在對面作觀察，欣賞同伴動作，並給予讚賞/意見
7. 角色交換，B 及 D 做連串動作組合，對邊的 C 及 A 作觀察，並給予評語
8. 展示的連串動作要連貫流暢，動作造型要有不同水平或支點，並需維持 3 秒
9. 練習期間，教師可讚賞有創意的同學

1. 全組同學站於黃線後方，每組前方橫放 2 個色碟
2. A 在展示動作時，C 需要留心觀察，然後給予評語；而 B 手持呼拉圈準備隨時出發，D 在原地做分腿開合跳，直至 A 完成動作句子
3. A 在起點做 1 個動作造型(起始)，動作需維持 3 秒
4. 然後利用跑跳步以「S」形(曲線)路線繞過 2 個飛碟，直到球場對面的邊線
5. 在邊線位置，把呼拉圈放在地上作垂直轉動，同時以跑跳步圍繞呼拉圈走一周
6. 取起呼拉圈後，把手中的呼拉圈作擺動，然後(由上而下/下而上)穿越呼拉圈，之後接一個動作造型作結(終結)。(不可跟起始動作重複)
7. 最後把呼拉圈放在肩上跑回起點
8. 當 A 展示終結動作造型時，B 可以開始做起始動作，由 D 觀察 B 的動作
9. A 返回起點後，留心聽 C 給予的評語。之後，將呼拉圈交給 C，A 站在最後做分腿開合跳，以增加活動量
10. 同學可根據同伴給予的意見，自由創作更多連串動作組合
 - a. 必須有起始、終結
 - b. 加入移動技能、路線
 - c. 運用呼拉圈展示不同動作造型

- e. 連接暢順及動作優美
2. 找學生示範，並解釋每個項目的評估準則
 - a. 未能達到動作標準：繼續努力
 - b. 能做到部分動作要求：做得好
 - c. 能展示多個動作要求：做得非常好
 - d. 在相應的格子內就各項準則加上✓號
 3. 教師邀請一些表現出色的同學作展示及彼此欣賞，並指出優美的地方

* 網上自評及同儕互評

1. 提醒學生在創作單人連串動作組合時的點(要點見前)
2. 教師邀請一些表現出色的同學作展示及彼此欣賞，並指出優美的地方
3. **延續學習**
(學生於家中進行互評/自評)
 - a. 教師整理及篩選片段，然後上載
 - b. 學生登入班網上體育科平台 (Edmodo)
 - c. 學生透過平台溫習學習要點
 - d. 觀賞同學/自己的單人連串動作(配合用具)影片
 - e. 回應(自評或互評)於表演時同學所做的動作有否包含以上提及的要點
 - f. 教師於網上作適時監察、管理及引導學生進行互評及自評

	<p>活動二：單人連串動作組合(二)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 同學直線跑跳步至中間時，可加入拋接及動作造型 2. 教師邀請同學展示其動作組合，並指出優點及可改善的地方 		<ol style="list-style-type: none"> 11. 練習期間，教師可讚賞有創意的同學 	
<p>整理活動</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 舒緩活動——星球漫步 (學生在指定範圍內慢步，同時把身體伸展至最大) 2. 提問及總結要點： <ol style="list-style-type: none"> a. 動作造型需維持多少秒？ (3秒) b. 單人連串動作組合包含什麼內容？ (有起始、終結，加入移動技能及運用豆袋展示不同動作造型) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 舒緩活動——伸懶腰 (自由在球場中慢步，伸伸懶腰，手腳要伸展至最盡) 2. 提問及總結要點： <ol style="list-style-type: none"> a. 動作造型的水平有哪幾個？ (高、中、低) b. 如何分辨？ (高水平：造型的最高點在肩膊以上的高度 中水平：造型的最高點介乎膝蓋至肩膊的高度 低水平：造型的最高點在膝蓋或以下的高度) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 舒緩活動——輕鬆遊公園 (輕輕鬆鬆地遊公園，邊散步邊深呼吸，雙手配合身體伸展至最大) 2. 提問及總結要點： 單人連串動作組合，怎樣才算做得好？ (動作之間的連接要暢順/無停頓) 	<ol style="list-style-type: none"> 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) 2. 提問及總結要點 單人連串動作組合有什麼要點？ (有明顯的起始及結束造型、展示不同操控用具的動作、展示不同的移動技能、展示不同的移動路線、動作連接暢順)