



教育局體育組
2016/17體育科基礎活動學習社群一課堂研究計劃
單元教學計劃

參與學校名稱：	南元朗官立小學		
啟導學校名稱：	宣道會葉紹蔭紀念小學		
班 別：	二年級	全班人數	33 人
單元共需教節：	4	每教節時間	35 分鐘
單 元 主 題：	移動技能—跨步		
學生已有知識：	同學已 1. 掌握跑跳步的動作技巧 2. 掌握單足跳及雙足跳的動作技巧		
單 元 目 標：	體育技能	學生能 1. 掌握跨步的動作技巧 2. 連續跨越不同高度的障礙物 3. 跨越不同距離的障礙物	

		4. 配合不同的用具排列，自行設計及組合不同難度的路線
	健康及體適能	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 認識多做運動可以強健體魄 2. 認識身體的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	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 積極投入課堂、認真學習 2. 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	學生能認識跨步動作的要點及詞彙
	審美能力	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 培養欣賞及讚賞別人的態度 2. 指出同學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 ；動力(時間)：快/慢	
	空間(方向)：前/後、左/右 ；關係(組織)：個人/雙人/小組	
	關係(行動)：帶領/跟隨	

移動技能——跨步
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 1. 初步掌握跨步動作技巧 2. 連續跨越障礙物	學生能 1. 掌握跨步動作技巧 2. 掌握同儕互評的技巧	學生能 1. 進一步掌握跨步動作技巧 2. 跨越不同高度的障礙物 3. 助跑後連續跨越障礙物	學生能 1. 展示跨步動作技巧 2. 連續跨越不同距離及高度的障礙物 3. 配合不同的用具排列，自行設計及組合不同難度的路線
活動知識	學生能認識跨步動作的要點： 1. 單腳起跳 2. 騰空時，雙腳盡量向前伸展 3. 異側腳先著地	學生能 1. 認識跨步評估準則 2. 說出同儕互評時應注意的事項	學生能 1. 了解跨步動作的要點（要點見前） 2. 明白跨越不同高度障礙物時，助跑速度及力量的關係	學生能： 1. 說出跨步動作的要點（要點見前） 2. 認識跨越不同高度及距離障礙物時，助跑速度及力量的關係
*價值觀和態度	<ul style="list-style-type: none"> ● 尊重他人 ● 關愛 	<ul style="list-style-type: none"> ● 尊重他人 ● 責任感 	<ul style="list-style-type: none"> ● 承擔精神 ● 堅毅 ● 誠信 	<ul style="list-style-type: none"> ● 堅毅 ● 關愛 ● 尊重他人
# 共通能力	<ul style="list-style-type: none"> ● 明辨性思考能力 ● 溝通能力 	<ul style="list-style-type: none"> ● 明辨性思考能力 ● 溝通能力 ● 審美能力 	<ul style="list-style-type: none"> ● 明辨性思考能力 ● 溝通能力 	<ul style="list-style-type: none"> ● 明辨性思考能力 ● 協作能力 ● 溝通能力 ● 創造力
評估方法	<ul style="list-style-type: none"> ● 教師觀察 ● 教師提問及同學回饋 	<ul style="list-style-type: none"> ● 教師觀察 ● 同儕互評 	<ul style="list-style-type: none"> ● 教師觀察 ● 教師提問及同學回饋 	<ul style="list-style-type: none"> ● 教師觀察 ● 教師提問及同學回饋
用具	<ul style="list-style-type: none"> ● 色帶 	<ul style="list-style-type: none"> ● 色帶 	<ul style="list-style-type: none"> ● 紙盒 ● 呼拉圈 ● 豆袋 ● 色碟 	<ul style="list-style-type: none"> ● 色帶 ● 豆袋 ● 紙盒 ● 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

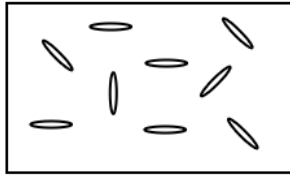
#共通能力包括:協作能力、明辨性思考能力、解決問題能力，溝通能力、運用資訊科技能力、自我管理能力和創造力、數學能力、自學能力

移動技能——跨步

課堂活動安排

課節 重點	第一節 (掌握跨步動作技巧)	第二節 (同儕互評)	第三節 (跨越不同高度的障礙物)	第四節 (跨越不同距離及高度的障礙物)
引入活動	<p>學生在指定範圍作自由跑步/跑跳步，聞指令停步，找個人空間，並按教師指示作</p> <ol style="list-style-type: none"> 伸展動作(腳部、弓箭步)/踢腿動作 數字組合遊戲 	<p>學生在指定範圍作自由跑步/跑跳步，聞指令停步，找個人空間，並按教師指示作</p> <ol style="list-style-type: none"> 伸展動作(腳部) 大踏步:學生在自由空間，盡量打開雙腳前後伸展，向前大踏步 	<p>地雷陣</p> <ol style="list-style-type: none"> 情境:學生置身草叢中，可自由慢跑，但需留意地雷(豆袋)，千萬不可踏到地雷，否則會受傷，甚至死亡 當學生走動時，教師在場中放置障礙物，著學生跨越障礙物-豆袋(地雷) 當學生跨越豆袋時，教師要不斷提示跨步要點 當中可放一些紙箱代替豆袋，讓學生初步體驗跨越不同高度的障礙物 按教師指示作腳部伸展動作 	<p>跟隨活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 二人一組(A、B)。A、B 前後站立，相距約 3 米，A 在前、B 在後，在場內空間作準備 聽到哨子聲，兩人同步移動，B 跟隨 A，須配合 A 跑步的速度、路線及方向移動 當聽到哨子聲及教師指令，二人須急停，並按指示作腳部伸展動作 然後交換角色
主題發展	<p>活動一：色帶跳跳跳</p> <ol style="list-style-type: none"> 每位學生取一條色帶放在地上，嘗試運用不同方法越過色帶(單腳/雙腳/跨跳) 學生不停地試跳，直至教師吹哨子才停止 教師著學生示範，並帶出教學主題—跨步 	<p>活動一：大踏步比一比</p> <p>2 人一組，從一邊的起點，大步連續地走到另一邊的終點，看看誰的步數最少</p> <p>活動一：跨步技巧複習</p> <ol style="list-style-type: none"> 複習跨步動作 <ol style="list-style-type: none"> 二人一組，每組取 3 條色帶，放在 場地中間，要求學生跨越地上色帶，注意各組的空間 	<p>跨越特定高度的障礙物</p> <ol style="list-style-type: none"> 提問學生剛才見到紙箱(平放)，怎樣才可跨越?動作如何?教師藉此帶出動作要點: <ol style="list-style-type: none"> 騰空時，雙腳盡量前後伸展 注意起跳距離(不可太接近紙箱位置起跳) 3-4 人一組，在場地中間擺放一個紙箱(平放)，著學生由起點出發，跨越紙箱，繼續跑到對面終線。完成後，分兩邊折返 	<p>跨越特定距離的障礙物</p> <ol style="list-style-type: none"> 2 人一組直線排，每組四條色帶，學生在前方地上放置色帶，並以跨步越過色帶 (兩條色帶之距離要求:相距學生三隻腳掌) 

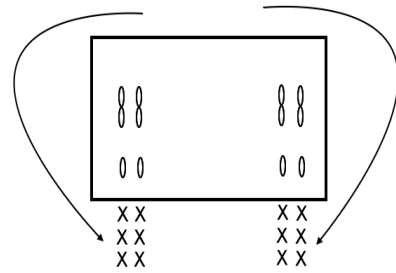
場地用具分佈圖：




( /  色帶)

活動二：跨步技巧練習

1. 三人一組，按教師指定範圍，把手上1條色帶放在地上
2. 教師示範跨步動作及講述動作要點：
 - i. 單腳起跳
 - ii. 騰空時，雙腳盡量前後伸展
 - iii. 異側腳先著地
3. 著學生距離色帶一步位置作準備，然後用左腳踏前一步，右腳跨越色帶及先著地(之後可著學生試用右腳踏前，用左腳跨越及先著地)
4. 動作由慢至快，使學生初步掌握跨步動作要點，並尋找用哪一隻腳起跳會較順暢
5. 學生從起點出發，運用跨步越過地上1條色帶，然後繼續向前跑至對面終線，然後按指示從兩邊走回起點
6. 教授要點時，逐步分拆，並加入口號如：
 - a. 單足

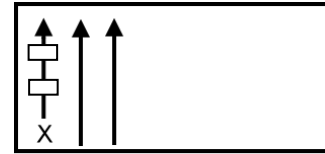


( 色帶 XXX 同學列隊)

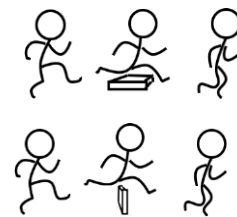
- c. 練習期間，教師提問學生動作要點
 - i. 單腳起跳
 - ii. 騰空時，雙腳盡量前後伸展
 - iii. 異側腳先著地
- d. 同組學生輪流出發，彼此觀察，並作口頭提示

3. 之後再加入另一個紙箱(橫放)，著學生連續跨越，路線同上。再問學生障礙物高度加高如何跨越？教師藉此帶出動作要點：

- a. 加入助步
- b. 注意起跳距離



( 紙盒 XXX 同學列隊)



教師提問：當我們跨越有高度的障礙物時，有甚麼要點？(單腳起跳時要用力踏；騰空時，雙腳盡量前後伸展)

4. 可讓學生按該組的能力更改擺放的方法：平放、橫放、豎直放。例如：全組學生能完成紙盒平放的高度，學生可把紙盒改為橫放；若全組學生能完成紙盒橫放的高度，學生可把紙盒改為豎

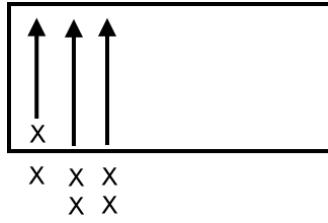
2. 增加兩條色帶之距離：相距學生四個腳掌



3. 再高一層次，在兩條色帶之間放紙盒，讓學生進行特定距離及高度的跨跳
4. 提問學生：跨越特定距離及高度的障礙物的技術要求：
 - 踢腳要盡量伸展
 - 加入助跑
5. 教師著學生先跨越色帶後，再跨越大河(大河相距學生四個腳掌或以上)

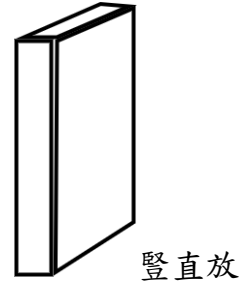
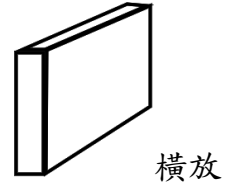
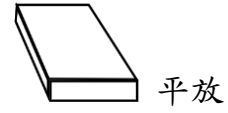
- b. 伸展
- c. 異側腳

7. 練習期間，教師逐步提出動作要點，並挑選一些學生作示範，並提問全班示範者動作的優點及可改善的地方，藉此加深學生對動作要點的認識



直放，這是最高難度
(平放 ⇨ 橫放 ⇨ 豎直放)

5. 相反，若有學生碰跌紙盒，便需把紙盒降下一個層次。
(豎直放 ⇨ 橫放 ⇨ 平放)

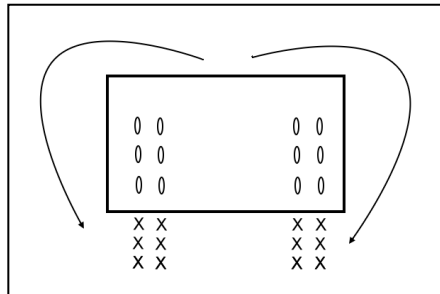


應用活動

連續跨跳接力比賽

(每組三條色帶)

1. 三人一組，待學生熟練跨步動作後，可再放 2 條色帶在教師指定的範圍
2. 每組學生輪流跨越 3 條色帶，繼續跑至終點，再按指示，運用跑跳步從兩邊走回起點
3. 學生以接力形式不停練習，直至教師叫停為止
4. 第 2 位學生作準備，待首位學生分兩邊跑跳回來時，便可出發
5. 第 3 位學生作小教師，糾正及評價第 1 位學生的動作，當他回來時告知強弱地方



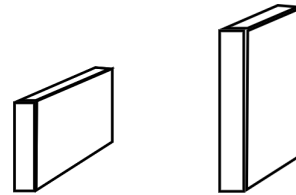
6. 提高難度，把 2 條色帶合併，以增加跨跳的距離

同儕互評

1. 二人一組，派發互評紙，講述互評須注意的事項、動作要點(要點見前)及評估時的態度
2. 教師請當中一位學生作出示範，著全班同學一起評價該學生的動作
3. 教師以提問引導學生反思，並著學生根據動作要點，指出同伴值得讚賞及需改善之處
4. 被評者連續做跨跳動作，評估者留心觀察，並完成互評表。教師吹哨子後，交換角色，進行互評

活動一：奪寶奇兵

1. 3-4 人一組，在前面的場地上擺放兩件障礙物(一橫、一豎)，讓學生跨越



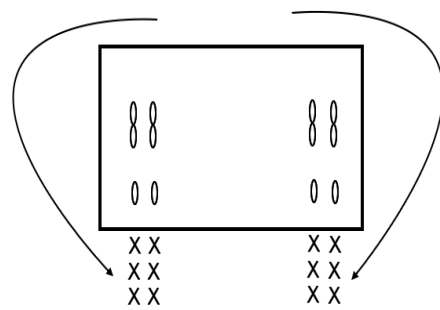
2. 學生輪流跨越指定高度的障礙物至終點，如學生全部過關，能成功跨越兩件障礙物，便可取一個豆袋或色碟(寶物)，如碰到其中一個/兩個紙箱，那便不能取任何寶物
3. 回程時以跑步分兩邊返回起點，把物件(寶物)放在起點，學生會以接力形式進行
4. 取得最多寶物的組別為勝

活動二：攀山越嶺

1. 3-4 人一組，在前面的場地上擺放兩件障礙物(豎直放)
2. 讓學生輪流跨越障礙物後，去到終點線的呼拉圈，雙腳跳入後，呼拉圈取起來，穿越全身，然後放在地上

創作跨步障礙賽

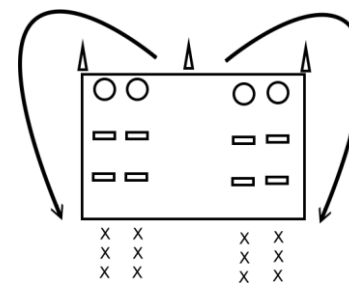
1. 全班分為 6 組，學生合作構思擺放障礙物的先後次序，障礙物包括 4 條色帶、1 個呼拉圈、2 個紙盒，學生可自由擺放障礙物，當中需留意的地方：
 - 起點及終點位置
 - 擺設路線：直線
 - 障礙物有不同的 height
 - 障礙物與障礙物須預留空間，不能太近
 - 按學生能力擺放障礙物
2. 學生先討論，擺放障礙物後，全組學生以跨步形式越過障礙物，當前方同學跨越最後一個障礙物後，後方排隊首的同學可開始跨越，完成跨越後以跑跳步返回起點
3. 教師審視各組擺放障礙物的位置，如發現學生有擺放的問題，給予他們時間重新修正，重新擺放障礙物；如發現有創意的組別，可著學生欣賞
4. 根據跨步動作要點，指出學生值得讚賞及需改善之處



(色帶 XXX 同學列隊)

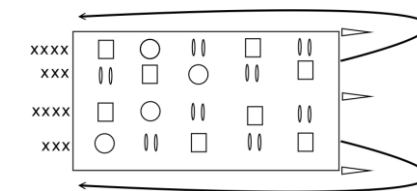
7. 教師觀察，可抽能力較弱的學生在另一區域，以照顧學習者多樣性

3. 最後，再分兩邊以跑跳步走回起點



(呼拉圈 紙盒)

XXX 同學列隊 △雪糕筒)



(呼拉圈 紙盒 色帶)

XXX 同學列隊 △雪糕筒)

5. 學生聞指令轉組，每組學生以順時針方向移去另一組，嘗試跨越其他組別所擺設的障礙物

整理活動

1. 舒緩活動

- 拉大腿

2. 提問及總結要點

- 跨步有什麼動作要點？

(單腳起跳;騰空時，雙腳盡量前後伸展;異側腳先著地)

1. 舒緩活動

大踏步後停一停，再拉筋

2. 提問及總結要點:

互評時應有什麼態度？

(學生要認真給予評價，並互相合作)

1. 舒緩活動

模仿不同動物走路

(大象、河馬、猩猩...)

2. 提問及總結要點

怎樣能跨越較高的障礙物？

(單腳起跳時要用力踏;騰空時，雙腳盡量前後伸展，加入助跑)

1. 舒緩活動

「小花苗大開放」(由低捲曲至高窄長及闊大)

2. 提問及總結要點

a. 當我們跨越障礙物時，那種移動技能叫什麼？(跨步)

b. 跨步的動作要點？
(單腳起跳、騰空時，雙腳盡量前後伸展、異側腳先著地)