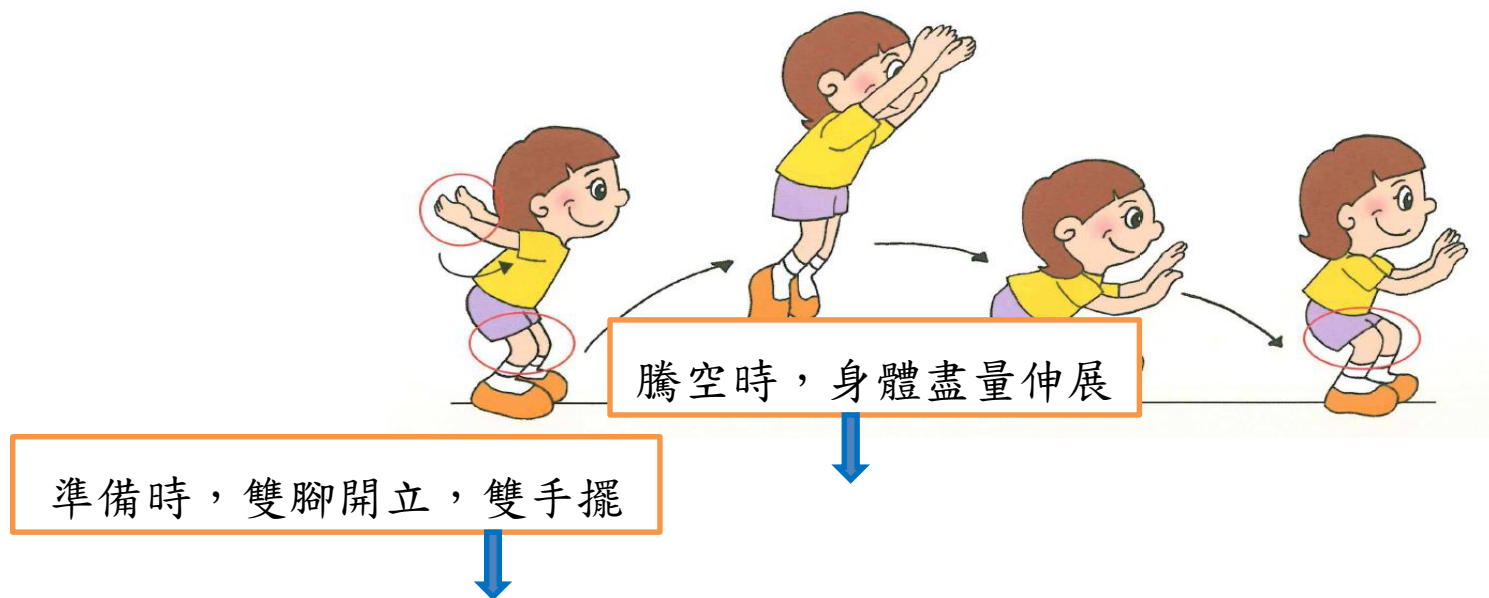




教育局體育組
2016/17 體育科基礎活動學習社群—課堂研究計劃
單元教學計劃

參與學校名稱：	東華三院李賜豪小學		
啟導學校名稱：	天主教佑華小學		
級別：	二年級	全班人數：	26人
單元共需教節：	4	每教節時間：	30分鐘
單元主題：	移動技能 — 立定跳遠		
學生已有知識：	1. 學生已掌握單足跳動作技巧 2. 學生已有支點平衡經驗		
單元目標：	體育技能	學生能 1. 掌握立定跳遠的動作要點 2. 在立定跳遠後能穩定身體，並做出支點平衡動作	
	健康及體適能	學生能認識及參與體能活動，從而提升體適能水平	
	運動相關的價值觀和態度	學生能 1. 遵從教師的指示進行活動 2. 在活動中與其他同學融洽相處、互相尊重及彼此合作 3. 積極投入課堂、認真學習 4. 培養欣賞及多讚賞別人的態度	
	安全知識及實踐	學生能 1. 認識場地空間的運用，避免碰撞	

		2. 正確使用用具，避免受傷
	活動知識	學生能認識立定跳遠的動作要點及詞彙
	審美能力	學生能 1. 提出同伴所展示動作的優點及可改善的地方 2. 欣賞同學的優美表現
動作概念：	空間(範圍) — 個人空間/一般空間 ；空間(路線) — 直線	
	空間(方向) — 前 ；關係(組織) — 個人/雙人/小組	



移動技能——立定跳遠

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 掌握屈膝蹬地起跳作立定跳遠	學生能 1. 強化用力擺臂動作，達致騰空效果 2. 掌握同儕互評的技巧	學生能 進一步強化立定跳遠的騰空動作	學生能 完成立定跳遠後平穩著地，並做出支點平衡動作
活動知識	學生能 1. 說出立定跳遠的動作要點及詞彙 a. 準備時，雙腳開立同肩寬 b. 屈膝蹬地起跳 c. 用力擺臂帶手 d. 騰空時，身體盡量伸展 e. 屈膝著地，平穩站立 2. 分辨個人空間及一般空間	學生能 1. 明白評估準則 a. 準備時，雙腳開立同肩寬 b. 屈膝蹬地起跳 c. 用力擺臂帶手 d. 屈膝著地，平穩站立 e. 騰空時，身體盡量伸展 2. 說出同儕互評應注意的事項 a. 要認真盡力 b. 要留心觀察，根據同伴的表現作適當評分 c. 要注意安全，不要碰撞 d. 給予對方鼓勵和意見，使同伴做得更好 3. 明白路線和方向(直線/前)的動作概念	學生能 1. 說出立定跳遠的騰空動作重點： 盡量伸展身體 2. 明白路線和方向(直線/前)的動作概念	學生能 1. 說出立定跳遠的動作要點(要點見前) 2. 明白路線和方向(直線/前)的動作概念
* 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 ● 關愛 ● 誠信 	<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 ● 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 	<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 ● 學生互相觀察 ● 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 ● 同儕互評 	<ul style="list-style-type: none"> ● 教師觀察 ● 學生互相觀察 ● 教師提問及學生回饋 	<ul style="list-style-type: none"> ● 教師觀察 ● 學生互相觀察 ● 教師提問及學生回饋
用具	<ul style="list-style-type: none"> ● 色碟 ● 豆袋 	<ul style="list-style-type: none"> ● 色碟 ● 豆袋 ● 互評表 ● 筆 	<ul style="list-style-type: none"> ● 色碟 ● 豆袋 ● 跳高架(連負重物作固定用) ● 布(約手帕大小) ● 紙盒(蓋) 	<ul style="list-style-type: none"> ● 色碟 ● 豆袋 ● 紙盒 ● 膠圈 ● 海綿球 ● 呼啦圈 ● 電線膠紙(貼標記線用)

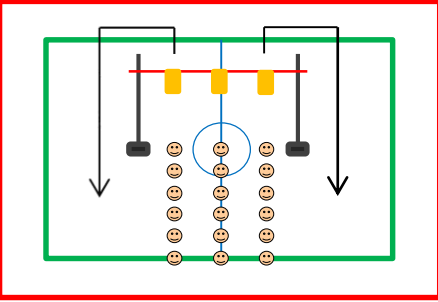
*價值觀和態度包括：堅毅、尊重他人、責任感、國民身份認同、承擔精神、關愛、誠信

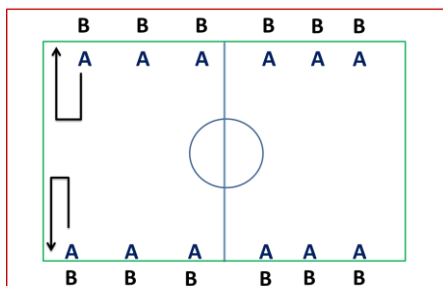
#共通能力包括：協作能力、明辨性思考能力、解決問題能力、溝通能力、運用資訊科技能力、自我管理能力和創造力、數學能力、自學能力

移動技能——立定跳遠

課堂活動安排

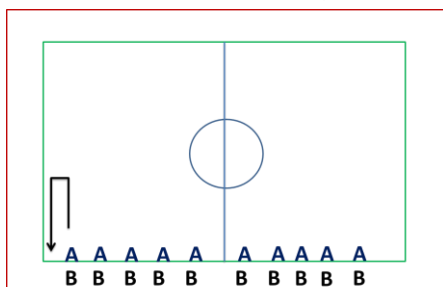
課節 重點	第一節 (屈膝蹬地起跳作立定跳遠)	第二節 (強化用力擺臂動作、互評)	第三節 (進一步強化立定跳遠的騰空動作)	第四節 (平穩著地並做出支點平衡動作)
引入活動	<p>學生根據教師的指示，分別模仿教師指定的動作在籃球場內自由跳躍</p> <ol style="list-style-type: none"> 教師請學生模仿殭屍進行直腿跳（雙腳直腿向前跳雙手向前水平伸直） 教師提問： <ol style="list-style-type: none"> 直腿跳跳得遠嗎？（不遠） 有什麼動物懂得跳？（例如：兔、袋鼠、青蛙） 教師請學生模仿各種動物跳躍： <ol style="list-style-type: none"> 小兔跳：手放耳朵兩旁 袋鼠跳：雙手在腹部位置屈膝跳 青蛙跳：蹲下四肢觸地 教師提問： <ol style="list-style-type: none"> 動物還是殭屍跳得較遠？（動物） 剛才模仿的動物跳當中，哪一種動物跳得較遠？ 跳得遠的動作，有甚麼特點？（屈膝、蹬腿用力跳） <p>註：如果學生未能總結重點，教師需作補充</p>	<ol style="list-style-type: none"> 教師著學生在籃球場範圍內自由跑步，聽到哨子聲便停下來，然後依教師指示原地往上跳，跳躍時身體盡量伸展，雙手向上完全伸展拍一下手掌 重複上述步驟，教師可要求同學往上跳時拍兩至三下手，以訓練學生增加騰空時間 <p>註：提醒學生要閃避其他同學，並善用籃球場的空間</p> <ol style="list-style-type: none"> 針對肩、腰及腿部進行伸展 教師提問： <ol style="list-style-type: none"> 立定跳遠有甚麼動作要點？（要點見前） 進行立定跳遠時，雙手能怎樣幫助我們跳得更遠？（雙手用力向前擺以帶動） 	<ol style="list-style-type: none"> 教師著學生在籃球場範圍內自由跑步，聽到哨子聲便停下來，原地起跳並依教師指示做出不同的英文字母（例如：Y, T, A, I, X 和 C 等）去伸展身體 <p>註：提醒學生要閃避其他同學，並善用籃球場的空間</p> <ol style="list-style-type: none"> 針對肩、腰及腿進行伸展 教師提問： <ol style="list-style-type: none"> 立定跳遠有甚麼動作要點？（要點見前） 進行立定跳遠時，雙手能怎樣幫助我們跳得更遠？（雙手用力向前擺以帶動） 	<ol style="list-style-type: none"> 教師著學生在籃球場範圍內自由跑步，聽到哨子聲便停下來，然後依教師指示做出 1 至 3 點的支點平衡動作 針對肩、腰及腿進行伸展 教師提問： <ol style="list-style-type: none"> 立定跳遠有甚麼動作要點？（要點見前） 騰空時身體的姿勢應該是怎樣的？（盡量伸展）

	<p>5. 透過比較殭屍跳和動物跳的動作，讓學生發現立定跳遠的動作特點(屈膝、蹬腿)</p> <p>6. 針對肩、腰及腿進行伸展</p>			
<p>主題發展</p>	<p>教師示範 教師向同學展示立定跳遠動作 示範重點：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 準備時，雙腳開立同肩寬 2. 屈膝蹬地起跳 3. 用力擺臂帶手 4. 屈膝著地，平穩站立 5. 騰空時，身體盡量伸展 <p>雙人練習</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 二人一組(AB)，兩位同學分立在籃球場兩邊近邊線的位置 2. A 同學進行三次立定跳遠，B 同學擔任「小老師」，觀察 A 同學有否展示立定跳遠的動作要點，並給予意見 3. 交換角色，繼續練習 4. 提醒「小老師」要注意站立位置，既要清楚觀察，又要避免碰撞，以確保安全 	<p>強化「擺臂」動作</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 學生分立在籃球場兩邊的邊線 2. 教師請學生二人一組，討論立定跳遠時雙手擺動的方法，好讓自己跳得更遠。教師可以舉例子引導學生： <ol style="list-style-type: none"> a. 曲手擺臂 b. 直手擺臂 c. 雙手放身旁準備 d. 雙手放身後準備 3. 教師給予時間讓同學自行嘗試 4. 透過比較不同的手部動作及教師引導下，讓學生發現擺臂有助跳得更遠 5. 教師提問： 立定跳遠時，雙手怎樣做能跳得更遠?(起跳時雙手用力從身後向前擺動) <p>教師示範 教師示範立定跳遠： 示範重點：(要點目前)</p>	<p>分組活動：摘水果</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 設置跳高架(如下圖所示)，上面掛有數塊布  <p>註：跳高架及繫有布塊的繩要固定好，確保不會倒塌，以策安全(如學校有合適的及有一定高度的固定物，可事先拉繩和夾上布塊代替)</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. 學生在目標物前分行排隊 註：人與人之間要保持安全距離，以免前面的同學擺臂時打到後面的同學。 3. 站在最前的同學進行立定跳遠，盡量擺手和伸展身體，務求在騰空期間雙手可摸到「水果」 	<p>分組活動：「同學、同學，幾多點？」 (立定跳遠+支點平衡)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 二人一組(AB)，A 同學開始動作前問 B 同學：「同學、同學，幾多點？」B 同學可說出 1-3 點的點數。A 同學需完成一次立定跳遠動作後，需要做出相應點數的支點平衡動作。B 同學負責觀察和欣賞，如 A 同學立定跳遠的動作做得不標準的話，B 同學須要求 A 同學重跳，直至立定跳遠的動作做得正確，能完成動作的同學得一分 2. 教學重點： <ol style="list-style-type: none"> a. 提醒學生慢慢跳，要以最大力量向前跳躍 b. 平穩著地以完成支點平衡動作 c. 支點平衡動作需維持三秒 3. 教師提問： 立定跳遠時，有甚麼方法能平穩著地？ (屈膝著地、以雙手保持平衡、眼望前方、平穩站立)



雙人活動：看誰跳得遠

1. 二人一組，A、B 同學立在籃球場邊線的位置，面向同一方向
2. 教師說出立定跳遠的次數(1-3 次)，學生跟隨教師所說的次數輪流進行立定跳遠
3. 同學各自在完成的位置放下豆袋作記號。(註：提醒學生不要踩到其他同學的豆袋，以免受傷)
4. 看哪位組員跳的距離最遠



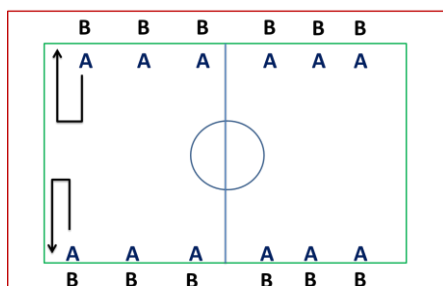
註：教師宜不時提示同學立定跳遠的動作要點。

學生分組比拼：(雙人活動)

1. 二人一組，一人做立定跳遠，另一人做「小老師」觀察並提醒同學要用力擺臂帶手，二人輪流做動作
2. 進行立定跳遠的同學站在籃球場邊線，跳進場內
3. 各自在著地的位置放下豆袋作記號

註：提醒學生不要踩到其他同學的豆袋

4. 兩位同學互相比拼誰跳得較遠
5. 教師強調動作需要正確，否則成績不作計算



註：教師宜不時提示同學立定跳遠的動作要點

教學要點：

- i. 盡量伸展身體，達致騰空
- ii. 雙手需同時觸碰「水果」
- iii. 可調整起跳位置

註：提醒學生只需輕拍布，不要捉住或扯下，以免受傷

4. 同學完成一次立定跳遠後，重新排隊

分組活動：運送水果

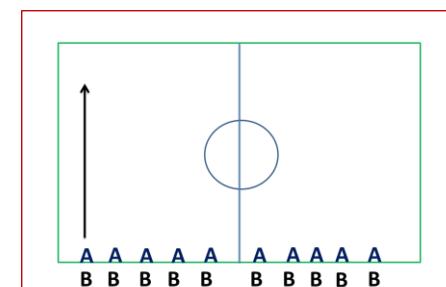
1. 二人一組(AB)，二人盡力把豆袋由場地的一邊運到另一邊。同學以立定跳遠方式，輪流接力跳，直至把豆袋運到對面籃球場邊線
2. A 同學由起點出發向前跳，然後留在原位作記號，等待 B 同學在該位置接力向前跳
3. 每組必須記下該組別用了多少次立定跳遠才到達邊線
4. 比較哪一組用最少次數到達對面邊線

教學重點：

- a. 提醒學生慢慢跳，因為要利用最大力量向前跳躍，以最少次數跳到目的地
- b. 要平穩著地

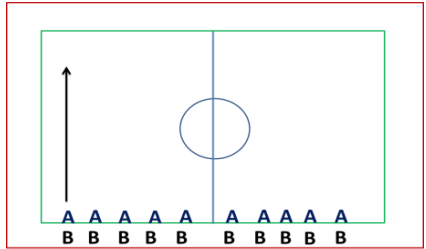
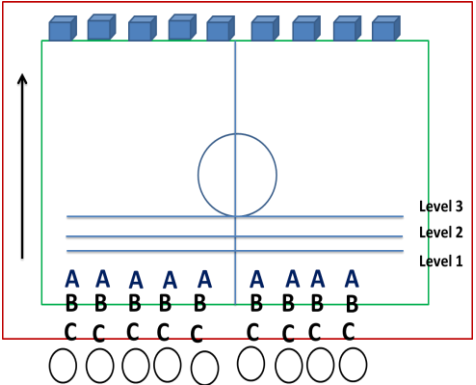
分組活動：老師說，跳跳跳

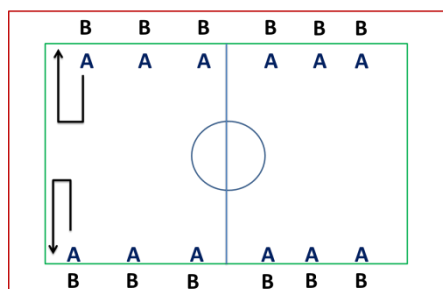
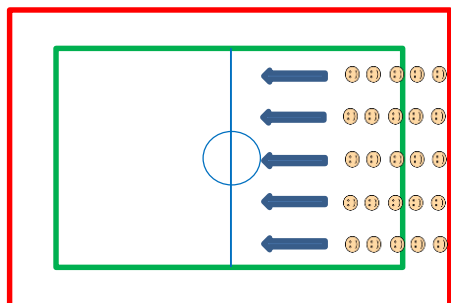
1. 二人一組，前後排列，分列在籃球場的邊線(如下圖所示)，教師則站在另一邊的邊線



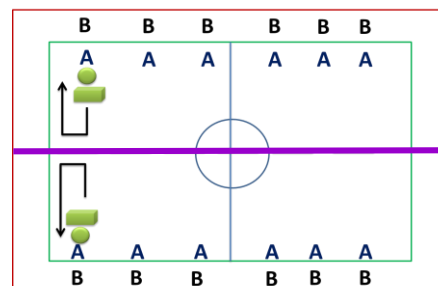
2. 同學齊聲問老師：「老師，老師，幾多點？」
3. 教師可說出 1-3 點的點數，A 同學先完成相應次數的立定跳遠動作，而 B 同學負責評價 A 同學的立定跳遠動作，如動作不好，A 同學要返回原位重跳
4. A 同學完成後，B 同學站到 A 同學的完成位置，然後齊聲問老師：「老師、老師，幾多點？」
5. 待老師說出點數，這次輪到 B 同學跳
6. 重覆上述步驟，如此類推，直至各組別到達終點

註：如學生的立定跳遠動作不正確或未能平穩著地，教師應要求同學

			 <p>註：教師宜不時提示同學立定跳遠的動作要點</p>	<p>返回起點重新把動作做好</p> <p>註：教師宜不時提示同學立定跳遠的動作要點</p>
<p>應用活動</p>	<p>齊心合力跳得遠(接力遊戲)</p> <ol style="list-style-type: none"> 五人一組，排列在籃球場底線一端作準備 第一位組員向前立定跳遠，第二位組員拿豆袋到著地位置放下作標記 第二位組員在標記位置旁邊繼續向前立定跳遠。如此類推，直至所有組員完成 五位同學以接力形式進行立定跳遠，看看五名組員完成後哪一組跳得最遠 可重複這遊戲，讓同學有機會改進 過程中，教師不斷重覆教學要點：(要點見前) 	<p>學生互評：</p> <ol style="list-style-type: none"> 教師講解互評重點：(要點見前) 教師提問：同學進行互評時要注意甚麼事項？ <ol style="list-style-type: none"> 要認真，要盡力 要留心觀察，根據同學的表現作適當評分 要注意安全，不要碰撞 給予對方鼓勵和意見，使對方做得更好 學生二人一組(AB)，由 A 同學先進行立定跳遠，B 同學根據評估表上的重點評分。然後交換角色 	<p>勇往直前</p> <ol style="list-style-type: none"> 第一關： <ol style="list-style-type: none"> 二人一組，前後排列，站在籃球場邊線外，面向場中。每組先獲發一隻色碟和一個紙盒(蓋) 將色碟和紙盒(平放)並排於學生面前 A 學生以立定跳遠方式跳過障礙物，接著跑到中線，然後返回起點。 A 與 B 接力，B 學生重覆跳一次 	<p>分組活動：奪寶奇兵</p> <ol style="list-style-type: none"> 三人一組，單行排列，面向場中；各組分開排列在籃球場邊線(如下圖所示)  每組獲發寶箱一個(一個內裏放有若干豆袋、膠圈、海綿球等「寶物」的紙盒)及呼啦圈一個 呼啦圈放在隊尾用作存放「寶物」，「寶箱」則放在對面的邊線



註：教師宜不時提示同學立定跳遠的動作要點



2. 第二關:增加障礙物(色碟)

- a. 每組根據教師指示多放一隻色碟
- b. 二人輪流以立定跳遠方式跳過加長了距離的障礙物，接著跑到中線，然後返回起點
- c. 如 A 和 B 學生都能跳過該程度的障礙，可多拿一隻色碟增加難度，當遊戲完結時可比較哪一組能跳過最多色碟

教學重點：

盡量伸展身體，達到騰空

註：提醒學生避免踩到障礙物

註：教師宜不時提示同學立定跳遠的動作要點

(如上圖所示)

4. 第一位同學先向場中貼有三個級別的標記線進行立定跳遠，接著跑到對面邊線，按自己所跳的距離等級(1至3)，從「寶箱」中拿取相應數量的「寶物」，再跑回起點把「寶物」放在呼拉圈內
 5. 另外兩位等待的同學負責監察同學的立定跳遠動作，如動作不標準或未能平穩著地，須返回起點重新把動作做好
 6. 當第一位同學回到起點，第二位同學便可以進行立定跳遠
 7. 如此類推，直到箱內的「寶物」拿光為止
- (例:如同學跳過等級 1 的標記線，便可拿取一件「寶物」)
- 註：教師宜不時提示同學立定跳遠的動作要點

<p>整理活動</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 緩和活動及腿和腰的伸展 2. 教師提問及總結要點: 3. 立定跳遠有甚麼動作要點? <ol style="list-style-type: none"> i. 準備時，雙腳開立同肩寬 ii. 屈膝蹬地起跳 iii. 用力擺臂帶手 iv. 屈膝著地，平穩站立 v. 騰空時，身體盡量伸展 a. 進行立定跳遠時，雙腳應該怎樣做才能令我們跳得更遠? (屈膝準備，然後用力蹬地起跳) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 緩和活動及腿和腰的伸展 2. 教師提問及總結要點: 進行立定跳遠時，雙手能怎樣幫助我們跳得更遠? (雙手用力向前擺動) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 緩和活動及腿和腰的伸展 2. 教師提問及總結要點: 怎樣能跳得更遠? (盡量伸展身體,達到騰空) 	<ol style="list-style-type: none"> 3. 緩和活動及腿和腰的伸展 4. 教師提問及總結要點: <ol style="list-style-type: none"> i. 進行立定跳遠，怎樣能令我們著地更平穩? (屈膝著地、以雙手保持平衡、眼望前方、平穩站立) ii. 完成這個「立定跳遠」學習單元後，哪些同學認為自己立定跳遠有進步，比之前跳得遠? <p>註：教師鼓勵同學，並欣賞同學的努力和進步</p>
-------------	---	---	--	---