

香港體育教師會議 2019 系列：專題講座 - 小學
 課堂分析 - 教學計劃：基礎活動

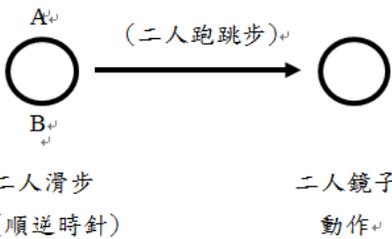
學 校 名 稱 :	浸信會沙田圍呂明才小學	教 師 :	梁志凌老師
級 別 :	三年級	全 班 人 數 :	26 人
單 元 共 需 教 節 :	第三教節(共四節)	每 教 節 時 間 :	35 分鐘
單 元 主 題 :	雙人律動(連串動作組合)	用 具 :	呼啦圈 30 個、色帶 5 條、 平板電腦、音樂《Five Little Monkeys》 2/4
教 節 :	3/4		
學 生 已 有 知 識 :	學生已 1. 掌握及能展示滑步及跑跳步的動作技巧 2. 認識身體形態(闊大/窄長/團身/扭體)及水平(高/中/低)的動作概念		
單 元 目 標 :	體育技能	學生能 1. 配合 2/4 拍子音樂作身體律動 2. 通過二人小組合作，配合韻律串連移動技能及不同的身體造型建構 雙人動作組合 3. 展示「鏡子」及「順時針/逆時針」動作概念	

	健康及體適能	學生能透過滑步(左右方向)及跑跳步加強體適能及下肢肌力
	運動相關的價值觀和態度	學生能 1. 於活動中，主動表達自己的想法和意見的同時，也尊重他人的意見 2. 培養對律動的興趣，並積極投入課堂、認真學習
	安全知識及實踐	學生能 1. 於活動中善用個人及一般空間 2. 避免不當使用或誤踏用具，導致受傷
	活動知識	學生能 1. 說出雙人律動要點 i. 動作配合音樂節奏(2/4) ii. 展示不同的移動技能及身體造型 iii. 有恰當的表情 iv. 動作連接流暢 2. 說出「鏡子」及「順時針/逆時針」動作概念的要點
	審美能力	學生能 透過觀察，欣賞同學的投入感及表情美
動作概念：	1. 空間(範圍)—個人空間/一般空間 ； 空間(路線)—直線 2. 空間(方向)—前/後、左/右、順時針/逆時針 ； 空間(水平)—高/中/低	
	1. 關係(組織)—雙人 ； 關係(對象)—與同伴 2. 關係(行動)—鏡子	

課堂活動安排

	時間	教學內容/活動	教學要點	理念/理據	圖解及組織
引入活動	5'	<p>圍著你走</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師在場內放置約16個呼拉圈，並請3位同學戴上色帶，準備以跑跳步的方式捉人 2. 遊戲開始，戴上色帶的同學捉人，其他同學可跑進呼拉圈內(安全島)內。未能進入拉圈內的同學可圍繞著呼拉圈以滑步走一圈，完成後圈內的同學便必須離開，同時自己就可以進入圈內逃過追捕 	<p>重溫滑步及跑跳步動作要點：</p> <p><u>滑步</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ 眼向前望，向兩側移動 ➢ 一腳踏出(向左右兩旁)、另一腳快速併合 ➢ 有騰空 ➢ 身體保持平衡 <p><u>跑跳步</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ 一腳踏地，另一腳提膝跳起 ➢ 提膝時，腳掌貼近地面 ➢ 提膝時間短 	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 懂得空間的運用，避免碰撞 ➢ 增加活動量，達至熱身效果 ➢ 重溫已有知識(滑步及跑跳步) 	
主題發展	15'	<p>ㄗㄗ轉，擺姿態(共4個8拍)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 播放音樂，學生二人一組，面對面而立，按音樂節奏圍繞呼拉圈以順時針及逆時針作滑步(2拍一次滑步)，以8拍為一組動作 2. 聞哨子聲便轉換方向 	<p>「順時針」、「逆時針」及「鏡子」概念定義：</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ 向左手邊轉為「順時針」 ➢ 向右手邊轉為「逆時針」 	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 透過左右滑步強化心肺耐力 ➢ 掌握音樂節奏 ➢ 讓學生掌握音樂變化 ➢ 認識「順時針及逆時針」動作概念 	

	時間	教學內容/活動	教學要點	理念/理據	圖解及組織
		<p>3. 「鏡子」動作概念：教師跟同學講解及示範後，讓學生二人討論及展示「鏡子」動作。教師在學生練習期間利用平板電腦拍攝同學的不同「鏡子」定型動作，並與學生一起欣賞及討論</p> <p>4. 二人一組，面對面圍繞呼啦圈而站，按節奏完成滑步動作串連(順時針滑步8拍，逆時針滑步8拍，順時針滑步8拍，跳進呼啦圈內作鏡子定型8拍)，教師帶出雙人律動的要點</p> <p>5. 播放音樂，活動同上</p>	<p>➤ 二人面對面站立，著同學想像同伴是鏡中的自己，做出相同的動作</p> <p>雙人律動動作要點：</p> <p>➤ 動作配合音樂節奏</p> <p>➤ 展示不同的移動技能及身體造型</p> <p>➤ 有恰當的表情</p> <p>➤ 動作的編排連接流暢</p>	<p>➤ 初步掌握動作句子</p> <p>➤ 主動表達自己的想法和意見及尊重他人的意見</p>	
應用活動	15'	<p>結伴同遊(共4個8拍)</p> <p>1. 教師播放音樂，學生二人一組面對面繞呼拉圈而立，以順時針滑步、逆時針滑步及定型動作串連動作句子：</p> <p>A. 圍著呼拉圈順時針滑步(8拍)</p> <p>B. 圍著呼拉圈逆時針滑步(8拍)</p> <p>C. 二人同時以跑跳步由一邊跑至另一邊(8拍)</p> <p>D. 二人跳進呼拉圈做出不同鏡子定型動作(8拍)</p>	<p>雙人律動動作要點：</p> <p>➤ 動作配合音樂節奏</p> <p>➤ 展示不同的移動技能及身體造型</p> <p>➤ 有恰當的表情</p> <p>➤ 動作的編排連接流暢</p>	<p>➤ 培養對律動的興趣，並積極投入課堂、認真學習</p>	

時間	教學內容/活動	教學要點	理念/理據	圖解及組織
	<p>2. 教師以口令幫助同學掌握連串動作：</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ 預備開始 ➢ 順時滑步五六七停 ➢ 逆時滑步五六七停 ➢ 跑跳三四五六七停 ➢ 鏡子定型五六完成 <p>3. 活動形式同上，二人一組加入創意，創作動作句子 (4個8拍)，學生可選擇：</p> <p>A. 進行跑跳步的過程中加入上肢動作</p> <p>B. 改變順時針滑步、逆時針滑步、跑跳步及鏡子造型的展示次序</p> <p>4. 教師把學生分為AB兩大組，一組先作表演者，另一組留心欣賞，並需對另一組同學的表現作出評價 (共4分)</p> <ol style="list-style-type: none"> i. 動作配合音樂節奏-1分 ii. 展示不同的移動技能及身體造型-1分 iii. 表現投入並且有恰當的表情-1分 iv. 動作的編排連接流暢-1分 		<ul style="list-style-type: none"> ➢ 培養創造力 ➢ 通過同儕間的討論，培養學生協作及溝通能力 ➢ 透過同儕間的互相欣賞和學習，培養審美能力 	<p>AB 為學生，○ 為呼拉圈</p>  <p>二人滑步 (順逆時針) 二人鏡子動作</p> <div style="border: 1px solid black; width: 150px; height: 100px; margin: 10px auto;"></div> <p>① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦</p> <p>①至⑦為組別編號，學生二人一組，當單數組表演時雙數組作評價，完成後兩組交換角色</p>

	時間	教學內容/活動	教學要點	理念/理據	圖解及組織
整理活動	5'	<p>1. 舒緩活動 尋找個人空間，按教師原地的伸展動作做出相應的鏡子動作</p> <p>2. 重溫「鏡子」及「順時針/逆時針」動作概念及雙人律動動作要點 「鏡子」：好像見到鏡中的另一個自己做出相同的動作 「順時針轉」：向著左手邊方向轉動 「逆時針轉」：向著右手邊方向轉動</p> <p>3. 教師提問雙人律動動作要點： a. 動作配合音樂節奏 b. 展示不同的移動技能及身體造型 c. 有恰當的表情 d. 動作的編排連接流暢</p>		<ul style="list-style-type: none"> ➤ 平復生理及心情 ➤ 總結及鞏固所學 	