

教壇新秀 2019 微教學短片比賽
課堂教案

學科：體育

課題：躲避盤（軟飛盤）

教授對象：中二學生

課節：影片教學，設計在課前、課後讓學生溫習、預習和練習

學生已有知識技能/態度：學生曾在電視看過飛盤，看過反手投擲的動作

教學目標：認知：學生能夠說出傳接動作的基本要點

技能：學生能夠模仿大致的傳接動作

情意：培養學生自學精神

其他：學生能夠享受玩躲盤的樂趣。學生能夠藉教學影片，重溫動作、練習

學生課前已預習教學短片的反手投擲 (00:00-05:17)

程 序	時間	教學內容/活動	教學要點	理念闡述
引 入 活 动	10'	1.動態伸展+遊戲+接盤 a.橫併步 b.前後交叉步 接盤：夾三文治、摘星星、夾 pizza 2.肌肉伸展	• 急停時重心擺在外側腳，稍做停頓，轉移重心至內側腳 接盤： • 夾三文治（夾接） • 摘星星（上手接盤） • 夾 pizza（下手接盤）	• 讓學生熟習面向目標的準備姿勢，橫移步法 • 掌握接盤時機 • 形象法，重溫接盤概念
湊 會 學 習	10'	3.馬蹄搶盤（擲人版） 6人一組，每組一盤 • 玩法與馬蹄搶球相同，隊友互相專盤，使馬蹄無法搶到盤。 • 馬蹄搶到盤後用盤擊中人，擊中的人做新馬蹄，擊不中則馬蹄繼續做馬蹄	• 只可向肩膀以下投擲 • 不可有身體碰撞 • 提問，防止馬蹄搶盤、馬蹄用盤擊中人的共通技巧： - 傳盤穩定，傳接流暢 - 迅速出盤 - 靈活走位	• 以熟悉刺激的應用遊戲引人，熟悉飛盤形狀、重量 • 摸索握盤、接盤 • 嘗試運用正手投擲 • 領會教學法，學生互相分享體驗馬蹄用盤擊中人的技巧 • 探究式學習，商討戰術 • 商討、提問後重新開始，鼓勵同學

技 能 發 展 表	<p>4. 握盤、反手投擲（互相檢視）</p> <ul style="list-style-type: none"> 學生 2 人一組，每組 1 盤，互相檢視、提醒動作 老師扼要提問重溫，重結要點，強調要點 老師可能調換組員，異質分組 	<p>應用技巧</p> <ul style="list-style-type: none"> 老師觀察學生能力，方便異質分組 <p>互相檢視：</p> <ul style="list-style-type: none"> 協作學習：互相做小老師，互相幫忙提醒 學生示範時，老師請能力較佳的學生示範、協助能力較弱的學生。同時，老師有更多時間照顧能力較弱的同學 老師視乎學生能力，調節教學速度 異質分組，讓能力較佳的學生教能力較弱的學生，同儕協作學習 	<p>5. 反手投擲對傳（坐下版）</p> <p>學生 2 人一組，對坐球場邊線練習</p> <p>6. 正手投擲對傳（走動版）</p> <p>學生成功坐下對傳 10 次，站起走動對傳</p> <p>7. 反手投擲自由挑戰</p> <p>學生按自己在馬蹠搶盤、技能的表現，設計改善弱項的挑戰賽</p> <ul style="list-style-type: none"> 例如準繩度、距離、單手接盤、迅速出盤等 <p>進階技 能發 展表</p> <p>應用技巧</p> <ul style="list-style-type: none"> 老師觀察學生能力，方便異質分組 <p>互相檢視：</p> <ul style="list-style-type: none"> 協作學習：互相做小老師，互相幫忙提醒 學生示範時，老師請能力較佳的學生示範、協助能力較弱的學生。同時，老師有更多時間照顧能力較弱的同學 老師視乎學生能力，調節教學速度 異質分組，讓能力較佳的學生教能力較弱的學生，同儕協作學習 <p>坐下對傳：</p> <ul style="list-style-type: none"> 分段法，先求動作準確，尤其是稍向下壓低盤面，提升傳盤成功率 分流教學，老師能辨別能力較弱的學生，主動針對性照顧 <p>走動對傳：</p> <ul style="list-style-type: none"> 分段法，加上手腳協調，逐漸加新要求，提升技能 熟悉傳接時機，訓練反應和敏捷 <p>創造式學習，學生在馬蹠搶盤，反手投擲練習的遊戲，了解自己的強弱項與組員溝通，決定「練甚麼」、「如何練」</p> <ul style="list-style-type: none"> 由學生主導，學生自行思考、計
-----------------------	---	--	---

		<p>劃、執行學習活動，更投入參與學生互取長短，互相欣賞學習學生能按不同程度，提升不同個人技能</p> <ul style="list-style-type: none"> 思考上一次玩時的勝敗原因，應用技巧 遇上新難題，中場休息，組員再互相商討戰術 玩法與馬蹠搶球相同，隊友互相傳盤，使馬蹠無法搶到盤。 馬蹠搶到盤後用盤擊中人，擊中的人做新馬蹠，擊不中則馬蹠繼續做馬蹠
整合活動 (15)	<p><u>7. 馬蹠搶盤（擲人版）</u></p> <p>6人一組，每組一盤</p> <ul style="list-style-type: none"> 玩法與馬蹠搶球相同，隊友互相傳盤，使馬蹠無法搶到盤。 馬蹠搶到盤後用盤擊中人，擊中的人做新馬蹠，擊不中則馬蹠繼續做馬蹠 <p><u>8. 全班躲避盤</u></p> <p>全班分2組，排球場作賽</p> <p>規則：</p> <ul style="list-style-type: none"> 雙方隊員互相丟盤擊中敵方，直到一方沒有內場隊員 每組自行商量內場，外場幾人 向敵方內場丟盤，試圖擊中敵方肩膀或以下的身體： <ul style="list-style-type: none"> 如敵方接盤失敗，使盤落在地上，敵方曾被盤接觸的同學出局，站出場外 如敵方接盤成功，可傳盤或丟盤，使盤擊中敵方內場對手 如丟中同學肩膀以上的頭，或丟出界外，該同學立即出局 出局隊員到敵方外場做鬼。出局隊員接到盤，可攻擊敵方場區內的敵方隊員， 	<ul style="list-style-type: none"> 領會教學法（遊戲戲弓人），技術訓練後（技巧執行），改善遊戲表現 檢驗練習效果，有否進步 繼續探究，面對新變化，商討戰術，解決問題，繼續深化技能 引入躲避盤比賽規則（比賽規則的認知） 應用領會的技能、技術在比賽 提升刺激度 課前引入新遊戲比賽，供學生課後思考，如何提升技能、將領會的技能技術，應用在比賽

或傳盤給隊友

- | | | | |
|------|---|---|---|
| 課後延伸 | 5 | <ul style="list-style-type: none">16. 思考比賽相應技巧
重溫如何在比賽應用的技能17. 輔助的教學影片
供學生預習，尋找提升相應技能答案18. 及自習簡報
供兩天課輔助教學 | <ul style="list-style-type: none">• 傳接運用• 比賽規則• 戰術運用 <ul style="list-style-type: none">• 鼓勵學生思考、練習，提升不同技能面向，在遊戲中應用技術配合圖文、多媒體技術，形象化地整合較抽象的體育知識 |
|------|---|---|---|

教案運用的教學法：

第一，領會式學習。學生從馬蹠搶盤的遊戲，領會迅速傳盤、靈活走位等技巧，然後協作商討戰術。

第二，探究式學習。學生在遊戲面對難題，互相商討解決方案，提升溝通、解決問題等共通能力。

第三，引導式提問。視乎學生能力，引導提問題點，鞏固知識。亦達致按學生能力，調節教學速度。例如學生觀看影片後，均能正確握盤，便省去教導、示範握盤，只需扼要提點，便可進入下一活動。

第四，協作教學。例如在自由挑戰，甲組單手接盤能力較佳，乙組長距離傳盤的能力較佳，兩組可以互相教學，促進教學相長。
第五，創造式。在自由挑戰，學生在遊戲中了解自己強弱項，學生成為主導，思考（做甚麼、如何做）、計劃和執行教學活動，並且在之後的遊戲中檢視成效，下次再調整。

第六，分段及整合教學。先分開練習橫移步法、坐下對傳，最後合併兩者，走動對傳。逐項分割和整合。

第七，形象法。運用形象描述，學生易於理解和記憶。例如三文治夾，學生易於理解上下手夾盤，以及手放眼前，防止餡飛向眼睛。

第八，異質分組。讓能力較佳的學生教能力較弱的學生。能力較弱的能獲得很多即時反饋、不斷練習。彼此均能挑戰自己，發展自己。

教壇新秀 2019 微教學短片比賽 自評報告

一、教案的教學理念和教學策略

教學理念：

課前對運動有基本概念，課上增加應用遊戲的時間，將技能、技術訓練融入動態伸展、遊戲，從玩中學。

「以體育活動為中心，體育技能為主線」。因此，課前讓學生對運動項目有基本概念，課上糅合技能、技術訓練於熱身、遊戲，讓學生主要從遊戲和比賽中領會學習、共同協作、互相啟發，而不是專注在技能練習。這有助多方面提升學習興趣、活動量、技能、體適能、情意培養、共通能力等，促進學生全人發展。

教學策略：

第一，協同學習，同儕互勉。

針對中一學習易受同儕影響，因此無論是動態伸展，傳習訓練，應用遊戲，或是比賽規則，過程由老師引導學生主導。同學互相帶領熱身、練習，一同遊戲，有助學生投入，亦發揮互助精神。例如學生互相帶領熱身遊戲。例如為了兩人傳接流暢好玩，能力較佳的學生教能力欠佳的拍檔，兩人一同提升技巧。

另外，由於中學男女分班上課，為了增加男女的體育交流，因而選擇沒有身體碰撞（隔場傳盤）、沒有性別優勢（講求技術與默契）的躲避盤運動，在課上舉行混合躲避盤賽，促進各班、男女體育交流，互相欣賞。

第二，先分段，後整合。從少到多，層層遞進。

將動作技能分割成細項。例如先坐下對傳，讓學生熟習出盤動作、投擲平穩、傳接流暢。學生能夠基本傳接才開始走動對傳，加入重心轉移、步法等。學生需要協調的身體部份較少，能較易掌握要點，之後學習整套動作更易上手。

第三，運用形象法，使學生有共鳴，易於掌握，更加投入。

將難以形容的動作，例如夾接、上手接盤等，融合學生日常經驗，化成夾三文治、摘星星等。學生馬上掌握動作要訣和應用時機，例如摘星星是從上向下。

二、設計教案及短片內容時遇上的難處，並提出有效的解決辦法

設計教案的難處 及 解決辦法：

教學目標：

1. 重質，精進知識技巧，還是重量，多元發展？

- 針對學生興趣、能力、學校發展方向而決定。
- 興趣：初中學生喜歡動態的集體活動，便可在教軟飛盤時同時引入馬蹠搶盤、躲避盤、飛盤爭奪賽等遊戲，引起興趣
- 學校發展方向：學校注重 STEM 的跨學科教學，因此配合科學原理，精進傳盤知識

教學內容：

1. 安全考慮？

- 選擇質料柔軟的軟飛盤，而不是硬飛盤或閃避球，即使撞到手指、頭，也不會有大損傷。（尤其是男女共同遊戲、比賽時）
- 選擇學生需要在指定範圍分散的遊戲，避免碰撞。老師一直從旁看管，防止學生做出危險動作

2. 能否引起興趣，持續學習？

活動選擇的考慮：

- 容易掌握，選擇已知而喜歡的遊戲，例如馬蹠搶盤
- 能夠與同學互相合作，一同玩樂的活動
- 刺激性高，例如用盤擲向同學、被盤擊中就立即出局

教學成效：

橫向學習

1. 教學技巧、技術能否連繫各學習單元？

- 老師需要引導學生思考，手眼協調、身體協調、重心轉移等技能可技能轉移到各運動（例如籃足手羽）

縱向學習

2. 選材是否適合學生能力，例如學生大小肌能否協調？

- 循序漸進，每課只教授一至兩個簡單技巧，讓學生從遊戲摸索、練習

3. 教學活動能否達致教學目標？

- 因應學生能力，選擇容易掌握傳接的軟飛盤活動

4. 能否幫助學生全人發展？

- 培養學生認真自學、獨立思考、解決問題的能力

設計短片內容的難處 及 解決辦法：

場地空間受限

1. 難以找到空曠、寧靜、適合運動的環境拍攝

- 週日到大學較偏僻的空地拍攝
- 不巧遇上工程進行，隨機應變，多次重拍，後製剪接，配音講解

團隊遊戲的示範

- 由於較難找到多人出鏡，所以盡量以圖文、配音及附件動畫取代
- 期望日後能獲得批準，請學生示範，拍下上課情景，供學生共享
- 下次詢問網上其他遊戲教學影片的版權人批準，加入其圖文影音

學生沒有實際體驗，較難理解

- 清楚體育活動為主，教學短片為輔
- 短片目的是給予學生飛盤傳接、應用等基本概念，讓學生在課堂能馬上試驗，而不是依賴影片教授技能
- 短片作用是整合技巧，分享經驗，給予學生整體概念、重溫

三、教學短片的預期教學成效

教學短片注重清晰的動作分析、有條理的練習步驟、提出思考問題。因此，預期教學短片能針對不同程度的學生，滿足不同學生的需要。

能力欠佳的學生

能力欠佳原因大致分兩種，第一，消化資訊較慢。短片的動作以文字、聲音、提示顏色和有趣符號列出要點學生可以按需要，暫停和重覆影片重溫。第二，體育技能欠佳。學生可以跟著短片順序，參考步法訓練、坐下練習等練習方法，由淺入深。另外，亦可重覆觀看示範和動作要點。

能力中等的學生

技能方面，學生可以留意自己有否做到影片的秘訣，例如重心轉移，轉手腕等，提升表現。亦可以精進提高穩定性，跟從影片指引，按強弱項設計不同面向的挑戰賽，例如準繩度、傳接頻率等，訓練實戰技巧。認知方面，結合學習與體驗，理解短片所教的 STEM 知識，增長知識。

能力較佳的學生

認知方面，學生能在情境題、課後問題，理解技能要點、比賽規則和戰術。技能方面，在課堂擔任小老師，學習如何指導體育技能。情意方面，指導同學，發揮互助、服務精神。

四、教學短片的優劣 及 改善方案

教學短片的優點

第一，增加領會式學習的機會，促進全人發展。

學生上課前對該單元課題有整全概念，上課時便能縮短講解、示範、指示活動的時間，增加應用遊戲的時間達致「體能活動為中心，技能學習為主線」。學生對該單元課題有基本概念，透過在遊戲比賽嘗試，理解如何和怎樣應用技能，課後再看影片重溫、練習。

第二，製造預習、自主學習、延伸學習的良性循環。

「知之者不如樂之者」，為了在課上的遊戲獲勝，學生會課前預習課題。課時投入遊戲、摸索理解、協作溝通。課後重溫、思考、自學、甚至參與體育活動。引起學習興趣，自主學習，是學習重要的一環。而且，加入情境題，激發學生思考，讓學生按能力發展體育認知和技能。

第三，彈性高。

學習方面，體育教學依據學生時間、能力、程度、學習模式滿足所需。學生未必能消化短促的動作示範、講解，因此，可以加入圖文聲像引導、調較快慢、甚至鏡像的教學影片，能按學生進度，幫助滿足各人需要。

教學方面，短片能突出重點，幫助學生理解、重溫，克服遺忘。個別而言，例如老師示範動作後，需要觀察記住的要點太多。反而在短片內列出重要要點，配上圖像指示，例如以動畫解釋移動路線，學生便能理解該重點。整體而言，短片善用八分鐘專注期，配合多媒體簡明重點，更能吸引學生，提高學習興趣。另外，不受天氣場地影響。

第四，知識管理方面，教師互相分享，協作學習，提升教學質素。

體育難以從文字、圖像、甚至示範短片自學，反而附有講解、教學活動的錄像能有助老師互相交流學習。因此，參考教育局的學與教資源的短片，錄下教學內容，附上圖文聲像，輔助講解。透過有效的知識內容分析配合應用科技，希望跟各體育教育者一起協作學習，藉互相交流經驗，達致教師專業發展，讓學生學得更好。

一言以蔽之，以課堂教學為主，教學短片以輔，對學生全人發展百利而無一害。

教學短片的缺點

第一，沒有實際嘗試。學生無法單從觀看影片習得體育技能，而且很可能忘記短片要點。

第二，未能即時回饋。老師不能就學生表現，即時針對回饋，因材施教。

第三，可能產生兩類不認真學習的學生。第一種，課前課後不認真預習、學習。因為只想遊戲，沒有興趣習得體育技能，因此不會認真學習體育技能和知識。第二種，課時不認真學習，以為課後也可觀看影片重溫。

第四，未能做到精彩導入，引發學生學習興趣。影片注視動作分析、知識傳授，較難引起學生興趣。

第五，未能做到教學活動，課後延伸。影片多是單向傳授，沒有實際做運動的技能訓練。即使間中有反問，給予思考的時間卻太短，未能引導學生動腦筋思考、記憶要點，也沒有介紹沒用具時能在家做甚麼動作練習。

第六，拍攝及後製費時。相對之下，對學生學習成效不算很大。

缺點的改善方案

第一，沒有實際嘗試。謹記以教學短片為輔，體育活動為主，真人教學與教學短片需要並行。老師課上仍要稍加示範和講解，及給予一些技術練習。同時，因應課題，視乎以多少教學短片為輔助。教學影片只是輔助引起興趣、給予整全概念、重溫等。即使學生忘記要點，老師在課上稍加示範和講解，學生馬上便會記起。

第二，沒有即時回饋。除了對動作即時回饋，亦可對認知、情意方面作即時回饋。體育教學很多元化，包括技能、健康及體適能、價值觀、安全知識、活動知識、審美能力等六大學習範疇。老師可以在影片加入互動元素，例如配合 Edpuzzle 的互動題目，讓學生回答簡單的認知問題，例如比賽規則，對錯答案均補充解釋。

老師亦能在 Edpuzzle 看到學生完成題目的比率、答對比率和學生表現數據，給予同學個別的鼓勵和回饋。

第三，不認真學習。

面對第一種，課前課後不認真預習、學習的學生，方法有二。一、解釋教學短片的目的。相信學生經過數次在遊戲中，已親身經歷沒有預習而落入劣勢，屢次失敗後，便有動力預習和重溫。而且，學生習慣了短片學習課上試驗的模式，便習慣課前需預習溫習。二、引起興趣，鼓勵學生預習和重溫。例如「下一次的影片，邀請了一位你認識的神秘嘉賓！猜猜會是誰？」三、多參與感，插入一些學生的上課影片。老師在課上拍攝課後插入學生的相片、短片簡單點評、講解，甚至簡單提問「在這段比賽短片裡，你覺得自己/這位同學有甚麼做得好？有甚麼需要改善？」之後講解。四、只展示精華，影片長度控制在八分鐘專注期。

面對第二種，課時不認真學習。一、了解原因。難以即時改變學生的態度，但溝通是好的開始。針對學生需要，給予支持鼓勵。如果只是小問題，例如害怕接高速盤，適量做出調節，例如按能力分組、請學生互相遷就。二、請同儕玩耍時協作學習。要求學生必須互相合作，例如飛盤爭奪賽，必須每人也傳過盤，才可射龍。

第四，未能做到精彩導入，引發學生學習興趣。力求上進、自我審視、自我超越全都是體育精神。這次影片未做到精彩導入，下次便參考別人的教學，例如插入刺激的極限飛盤比賽影片、新奇的花式飛盤表演、設計情境角色扮演等。另外，技術上可以選擇晴天拍攝，使畫面鮮明。亦可插入更多特效、聲效、顏色鮮豔的背景。

第五，較少教學活動，課後延伸。除了加上上述的 Edpuzzle 的互動題目，仍有三種互惠方法。一、老師亦能讓學生就每個課題上載自己的動作相片、影片，製作個人電子檔案（e-Portfolio）作記錄，例如上載自己投籃成功的影片到 Seesaw，請學生自評、互評、老師點評或家長評賞，豐富評賞空間。藉著電子學習技能，也能提升審美能力。二、承上，學生的動作相片、影片可在雨天課讓學生自評、互評、老師點評。三、請學生網上提名投票，認為該課所學的哪種技能可共通運用在哪種運動。如果情況許可，便調節教學進度表，教授得分較高的運動項目。既達到技能轉移，又提升學生學習動機。四，雨天課時配合多媒體例如電子簡報，教授賽例及戰術。五、讓學生參考片末的遊戲，深化不同技能，提升技術。綜上，以上均希望能幫助學生利用電子自主學習，將體育從課堂內帶到課堂外。

第六，費時成效低。教學短片可以簡單拍攝學生上課情況，簡單點評總結亦可。視乎學生需要，老師能力。

五、分析教學短片比普通課堂教學優勝之處，將短片融入整體教學流程之中

第一，前置課堂，課前課後滿足不同學生需要，使課上教學流暢，增加學生體育活動。多媒體教學，彈性高學生能無限次重溫，調節速度、鏡像等，學生上課前已具備基礎概念，例如出盤姿勢、遊戲玩法等。課上便可減省指引時間，增加學生從玩中學的機會。

第二，清晰講解，強調重點。教學短片的講解專注強調某一技術，仔細分析。體育技能重點繁多瑣碎，如果第一次講解囊括全部重點，學生未能消化。如果多次停止活動補充重點，課堂活動量不足。教學短片循序漸進，按學生程度增添技能要求，配合圖文，例如出盤軌跡的動畫，幫助學生課後重溫反思，改善技能。

第三，知識管理，融入整體教學。教學方面，教新運動項目時，能抽取其他運動的短片，指出兩者的共通技能，例如躲避盤和羽毛球的側併步是相同，達致跨單元學習。共學方面，體育教育者能互相分享教學短片，互相參考交流，一起提升教學質素。

第四，自主學習，將體育從課堂內延伸至課堂外。學生藉教學短片學習基本知識、藉情景題刺激思考，均能讓學生在體育課後學習體育。