

主 題：移動技能

授課老師：岑詠詩老師

教學目標：

技能

• 學生能掌握以下動作：

一 原地星跳

一 單足起跳，異足著地（向前向上）

一 單足起跳，單足著地（同足）（向前向上）

一 單足連續跳

知識

• 學生能留意運動時要有足夠的空間位置

態度

• 能培養學生尊重他人的精神

• 學生之間能互相鼓勵和欣賞

教學程序：

時間 (分鐘)	教學重點	教學活動	教學法之理論運用	教學策略
5'	熱身運動	1. 自由跑 -著學生於空位自由慢跑 2. 天循環操	強化意識 由於是二年級學生的關係，在開學的初期，老師在每節的熱身加插相同的練習模式，使學生較為熟練，而運動技能較遜的學生也能掌握。	基本熱身的常規： 老師著重每一節課堂的熱身運動，並運用音樂及校本的天循環引入，讓學生認識熱身運動的重要。
10'	引入活動	3. 個人原地星跳 -著學生模仿星星的姿態躍起，看誰的星星最大、掛得最高	創意模仿 讓學生透過已有知識及想像力模仿星星的姿態，使他們盡力把手和腳張開，形成星形。	重溫已學習的基本動作： 在教授技巧活動之前，讓學生自行練習基本的動作，並重溫以往學習的跳躍方法；老師亦從中強化學生空間感的重要性。

	<p>-二人一組原地星跳，比賽誰跳得最高</p> <p>-同儕間輪流星跳，從中給予鼓勵及回饋</p> <p>-老師四周巡視並給予回饋及鼓勵</p> <p>-二人從互相觀察，想出跳得最高的方法，並進行分享</p>	<p>合作學習</p> <p>以兩個好朋友搭配是典型的合作學習，是最容易交流的。讓學生自由配對，互相學習、糾錯，最後兩人共同進行學習成果展示，教學效果更好。</p> <p>發現法</p> <p>注重學生思維能力的開發，培養學生的創造力和創新意識。在練習中注意營造適宜思維的環境，給學生留有較大的思維空間。</p>	<p>課堂分組常規：</p> <p>相對低年級來說，在課堂初運用二人一組的形式來學習是較易組織及配搭，而且一人練習的同時，另一人可作觀察並加以提示；相對地運動量亦足夠。</p> <p>分享成果：</p> <p>從互相觀察中，讓學生發現跳躍時必須雙膝屈曲以助發力向上跳；並由同學向全班講解，老師從旁鼓勵及欣賞。</p>
10'	<p>應用活動</p> <p>4. 單足起跳，異足著地跳進藤圈</p> <p>-二人一組，每組獲發一藤圈，平放地面，著學生輪流練習</p> <p>-提醒學生有秩序地取物品</p> <p>5. 單足起跳，單足著地跳進藤圈</p> <p>-二人一組，把藤圈平放地面繞成一圈，藤圈著學生提起一隻腳，單足跳進</p> <p>6. 著學生嘗試跳進藤圈後，緊接跳出一進行自評及互評，以5分評量動作的完整性</p>	<p>語言法</p> <p>語言法是體育教學中運用各種形式的語言指導學生學習，達到教學要求的方法。正確使用語言法對學生順利地完成體育教學任務有重要的意義。</p> <p>概要法</p> <p>按完成動作技術的要領或歸納出要點，重覆提醒“向上向前”跳的要點。</p>	<p>直陳法：</p> <p>直接陳述分組及活動內容，使學生容易明白並進行練習，運用簡單的口令，例如：單足跳、異足落或單足跳、同足落等句子，著學生進行練習。</p> <p>教師的巡視及回饋：</p> <p>老師在同學活動期間，進行個別指導及示範，增加與同學之間的互動關係；亦從中找出同學掌握動作的困難，加以糾正及提醒。</p> <p>自評及互評：</p> <p>透過簡單的打分讓學生自我評量自己的動作是否正確，亦從中強調跳躍的重點，使學生從觀察及反思中得到自我提升的機會。</p>

15'	分組活動	<p>7. 分組練習</p> <p>-老師安排把三組二人小組組成一組，著學生幻想自己是太空人，由地球跳進不同星球，但必須記緊跳躍動作才能成功，把藤圈直線排好，然後由一邊單足連續跳至另一邊</p> <p>-老師示範自由擺放藤圈的方法，著同學自由放置藤圈，唯藤圈與藤圈間必須連接，同學可自由單足連續跳過所有藤圈</p> <p>-練習與練習之間，老師給予適當的回饋，並再進行練習</p> <p>-若干時間後轉組，著學生欣賞他組的設計，挑戰不同圈陣</p> <p>-老師亦可按照學生的能力隨意加添藤圈的數目</p>	<p>情境教學</p> <p>讓學生更投入練習，增加趣味性</p> <p>重點法</p> <p>透過學生不斷重覆練習，集中學習、熟練掌握一兩項重點技術。利用這些技術進行集體遊戲和比賽，提高學生的興趣。</p> <p>身體互動策略</p> <p>身體互動是體育教學區別於其它學科的明顯標誌，在教學組織設計中，老師可透過示範，讓學生掌握練習的目的。</p> <p>遊戲法</p> <p>在教學時，以從易到難的遊戲為主線安排內容，完全取消單一動作的枯燥練習，在遊戲中啟發和誘導學生主動鑽研技術動作和欣賞同儕的創意</p>
			<p>課堂分組常規：</p> <p>把原來的二人一組演變出六人一組，是教快的分組組合方法，讓學生有更多時間進行活動。</p> <p>反覆練習：</p> <p>除了基本技術的掌握外，運動量是否足夠也是老師們最關注的；學生在不斷重覆練習的過程中必能得到一定的運動量及掌握技巧的鍛鍊。</p> <p>老師示範：</p> <p>對二年級的同學來說，老師直接運用具作為示範是十分重要的，亦令學生們透過直觀的方法，用最少的時間得到訊息。老師動作示範做得輕快優美，還能激發學生練習的興趣。</p> <p>寓遊戲於學習：</p> <p>透過不同的陣圈練習單足跳，能提高學生的興趣，並挑戰難度，要求自己做得更好。</p>

5'	整理	<p>8. 整理動作 -花開花落 -向空伸展</p> <p>9. 總結 -重溫課堂上學習的運動技術</p> <p>10. 收拾用具</p> <p>11. 班呼</p>	<p>*老師的回饋： 老師在整個課堂中不斷回饋同學的動作，透過同學和老師間的鼓勵及讚賞，能有效地掌握跳躍動作的技巧</p> <p>*要求的調整： 如同學在連續單足跳(同足)的技巧上遇到疑難，可嘗試指導同學以一下原地單足跳作緩衝，讓學生有更大的自由度去練習，照顧個別差異</p>
----	----	---	--

理論參考書目：

- | | | |
|-----------------------|--------------------|--|
| 《創新體育教學·邁向新紀元》 | 主編 錢銘佳 鄧樹勛 張永明 廖玉光 | 星河教育出版社(2000年6月) |
| 《體育學院通用教材·學校體育學》 | | 人民體育出版社(1991年6月) |
| 《“合作學習”教學模式在體育教學中的嘗試》 | 主編 戎尉 張朴君 | 內蒙古體育科技(季刊) 2006年(第19卷)
第三期(總第72期) |
| 《對體育教學中師生互動問題的研究》 | 主編 汪現義 李波 | 體育師友(2006年1月)(廣西師範大學體育學院04研)
(山東省嘉祥縣第一中學) |
| 《基礎活動導引》 | 香港特別行政區 教育統籌局 | 課程發展處 體育組 2007 |
| 《體育「學習成果架構」》 | 香港特別行政區 教育統籌局 | 課程發展處 體育組 2005 |