

## 單教節教案

授課日期： 20/9/2017 星期 三 時間： 9:30a.m. 至 10:05a.m. 教師： 馬俊傑、陸善宇

學生人數：男 12 女 12 共 24 人 班級： 小三 場地： 體操房

單元： BMA-P3-U3 配合助跑跳 (1-2) 教節： 3/6 用具： 色帶x24, 磚塊x24, 豆袋x24

學生已有知識/技能 /態度： 能掌握五種基本跳躍動作、能展示平衡動作、能展示靜止身體形態(窄長、闊大等)

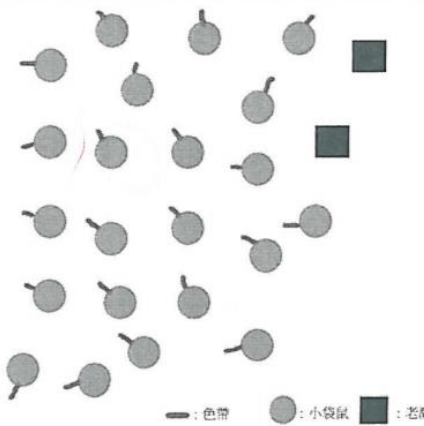
主題： 身體操控活動：配合助跑單足跳、雙足著地(1-2)

預期學習成果： 技能： 學生能展示配合助跑單足跳雙足落的動作。

認知： 學生能說出單足跳、雙足跳、配合助跑 1-2 跳的要點。

情意： 學生能從互評中學習判斷力及欣賞能力；並透過課堂活動中，發揮創意。

其他：

程序	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	3''	<p><b>小袋鼠大逃亡</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>邀請學生<b>扮演老鷹</b>，其餘學生則作<b>小袋鼠</b>，並將色帶的一半藏於褲子旁邊</li> <li>老鷹用單足跳去搶小袋鼠的色帶，小袋鼠則要用雙足跳逃亡</li> <li>被搶去色帶的學生會化作老鷹，並轉用單足跳去搶他人色帶，直到所有色帶被搶</li> <li>提示學生可<b>展示已知的身體形態</b>，如窄長、捲曲、闊大</li> <li>重覆兩至三次</li> </ol>	<p>一. 單足跳</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>起跳時要雙手向前擺</li> <li>非支點腳如鐘擺般向前擺動</li> <li>非支點腳於身體後方</li> </ol> <p>二. 雙足跳</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>雙手交疊於胸前</li> <li>腳跟先著地</li> <li>髖及膝關節屈曲</li> <li>雙腳須同時發力起跳</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>暖身活動可減低受傷機會</li> <li>作為重溫練習，鋪排接下來的活動</li> <li>以競賽形式的活動讓學生投入課堂</li> <li>活動與教學內容相互呼應，有助學生更能夠掌握將會學習的內容</li> </ol>	

主題發展

15''

老鷹訓練大法(一)

教師教授配合助跑單足跳

學生分佈在體操房不同地方

聽到教師聲號後就可自由跑動

每聽到一次聲號就要做出助跑單足跳動作

老鷹訓練大法(二)

4 個同學一組，共分成 6 組

每組每 2 個同學為一邊，教師指定 A、B 邊  
A 邊先派一個同學跑向 B 邊，途中須做一次助跑單足跳動作。完成後到 B 邊同學跑向 A 邊，如此類推

大部分/全部同學掌握後提升難度  
中途放兩個磚塊作障礙物

目的讓同學能夠跳過障礙

在落地站穩隨即做一個靜止身體形態，如窄長、闊大

- 1)起跳前應將重心腳微曲，從而蹲低發力
- 2)起跳時需要配合抽手動作
- 3)單足起跳時，雙足向身體卷曲，並同時著地

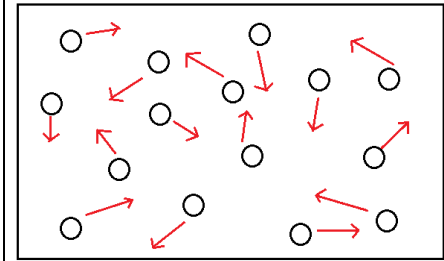
1)讓學生掌握向前跳躍的技術

2)訓練學生充分利用身體力量向前跳躍最遠距離

3)學懂及感受配合助跑單足跳的要點

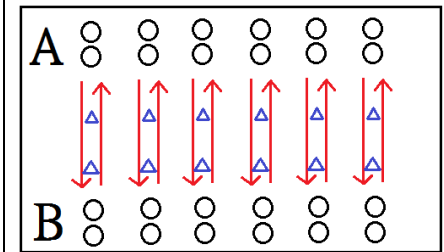
4)讓學生透過反覆練習，以掌握動作

(一)

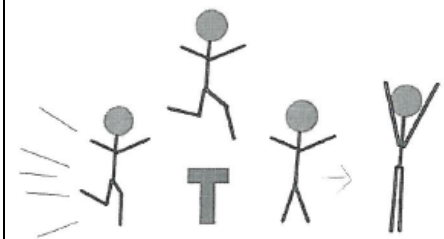


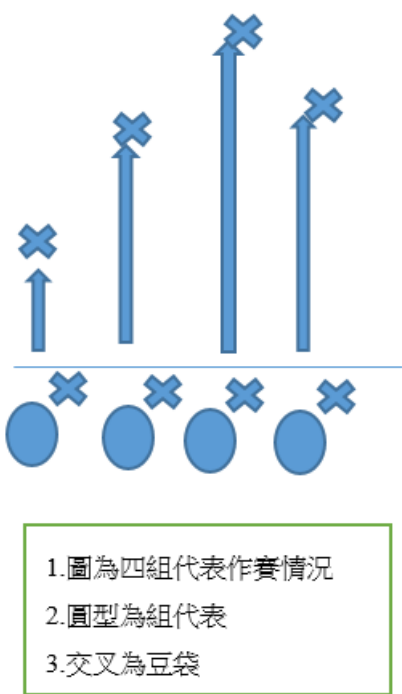


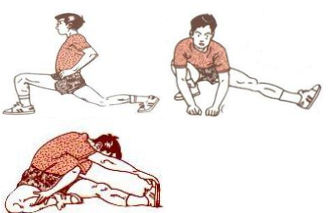
○老鷹  
→ 跑動

(二)



○老鷹  
→ 移動方向  
△跳、磚塊位置



<p>應用活動</p>	<p>15''</p>	<p><b>猴子爭桃</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>24 位學生化作猴子，每 4 位學生一組，共 6 組</li> <li>每組猴子各有一個桃(豆袋)</li> <li>然後各組組內進行比賽，猴子輪流持桃作助跑單足跳，再於落點將桃放下</li> <li><b>教師派發互評表，讓同學進行同儕互評</b></li> <li>各組跳得<b>最遠的猴子會代表出賽</b>，6 組猴子同時作賽，跳得最遠的一組勝出</li> <li>勝出的組別可以得到所有桃，並將桃帶回山洞(用具室)</li> <li>落敗的組別要接受懲罰，每隻猴子需要做五次「星星跳」</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>起跳前應將重心腳微曲，從而蹲低發力</li> <li>起跳時需要配合抽手動作</li> <li>單足起跳時，雙足向身體卷曲，並同時著地</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>利用遊戲提高學生的學習動機</li> <li>透過比賽讓學生練習助跑單足跳的要點</li> <li>學生從分組比賽感悟團體協作的意識</li> </ol>	 <p>1.圖為四組代表作賽情況 2.圓型為組代表 3.交叉為豆袋</p>
<p>整理活動</p>	<p>4''</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>教師要求學生收拾用具</li> <li>以提問的形式總結課堂，要求學生歸納出射球的要點</li> <li>伸展舒緩活動：手部、腳部和腰部</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>提問重點：             <ol style="list-style-type: none"> <li>助跑單足跳的要點</li> <li>雙足著地的要點</li> </ol> </li> <li>各部位肌肉有稍為放鬆的感覺</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>提問會使學生加深知識的記憶</li> <li>透過學生的回答來確保他們理解課堂所學的知識</li> <li>透過收拾用具培養責任感</li> <li>讓學生在運動過後放鬆肌肉</li> </ol>	<p>伸展舒緩活動</p> <p>手：</p>  <p>腰：</p>  <p>腳：</p> 

用具：



色帶



紙磚塊



豆袋