

2020 香港教師會議(課堂分析)

基督教宣道會宣基中學---廖智勇老師

分享內容

1. 學校介紹
2. 教師背景
3. 本校體育科的簡介
4. 課堂分享
5. 成效/反思



基督教 宣道會宣基中學

1. 學校介紹

創立年分:1999

學校類別：資助全日

宗教信仰：基督教

教學語言：英文

學生性別：男女

體育老師:3位

設施:籃球場x2、大禮堂、
中禮堂、小禮堂、健身室

2. 教師背景

- 擔任體育科主任20年
- 國際田聯四級田徑教練(短跑/跨欄)
- 國際田聯一級田徑教練講師
- 香港業餘田徑總會二級田徑教練(短跑/跨欄)
- 前香港田徑代表隊教練
- 前香港業餘田徑總會一級田徑教練講師

3. 本校體育科簡介

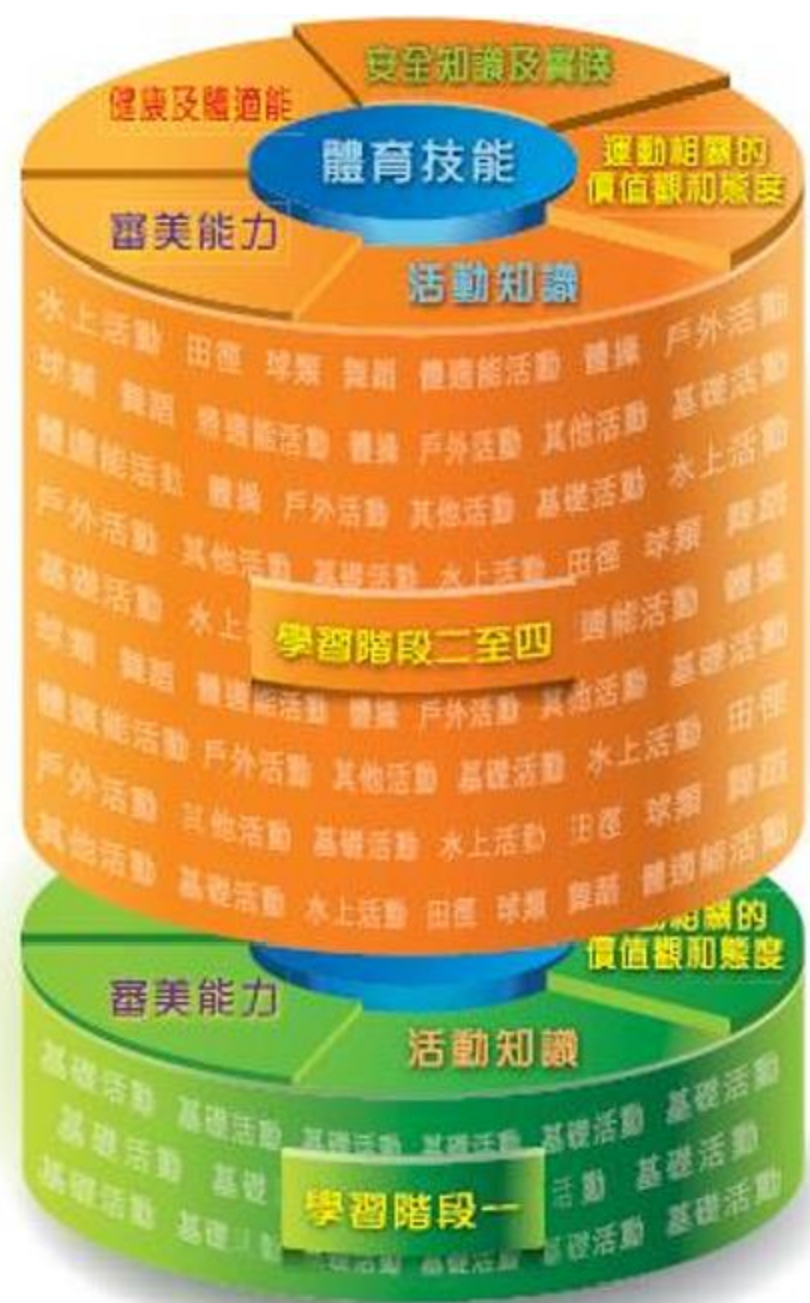
3.1 教師團隊

3.2 校內體育推廣

- 大型活動:陸運會、水運會
- 校隊數目:13隊
- 學生領袖:體育委員會
- 體育訓練營
- 活動:Fitness challenge、午間興趣班

3.3 MVPA 60

- 學生領袖:體育委員會
- 活動:Fitness challenge、午間興趣班



3.4 體育科課程

- 中一至中六-2節
- 每節40分鐘

| 中一至中三 | 中四至中六 |
|--|--|
| 田徑、游泳、足球、籃球、排球、體操、乒乓球、欖球等 | 田徑、舞蹈、排球、足球、欖球、太極、羽毛球、手球、健康體適能等 |
| <ul style="list-style-type: none">• 在不少於四類活動範疇中至少八項不同的體育活動中，透過遊戲和比賽來應用這些活動中的基本技能；• 積極及恆常參與最少一項體育聯課活動；• 將體育活動理論及訓練原則，用於制訂健康體適能計劃；• 以明辨性思考處理具爭議性的各項體育和運動議題；及• 在體育活動中表現適當的禮儀及體育精神 | <ul style="list-style-type: none">• 展示參與多項體育活動的能力；• 積極及恆常參與最少一項體育聯課活動；• 以多角度分析運動表現和對健康體適能計劃作成效評估；• 在體育學習的情境中應用解決問題能力；• 在學校及社區中擔當運動領袖或小教練；• 在日常生活中展示堅毅、體育精神、勇於面對困難等素質。 |



4. 課堂分享-欖球

香港體育教師會議 2020 專題會議(中學)-課堂分析

授課日期： 2019年4月4日 星期 四 時間： 8:00 a.m. 至 8:40 a.m.

任教學校：基督教宣道會宣基中學 教師：廖智勇老師

學生人數：男 22 女 0 共 22 班級：F.3 場地：2個籃球場

單元：欖球 教節：2/4

用具：6個欖球、20個色碟、12條色帶

學生已有經驗：欖球基本傳、接球技巧及初步認識傳球的規則

主題：欖球側步閃避

預期學習成果：技能：學生能夠展示欖球側步閃避中的變速變向基本技巧，進而有效地突破防守者及展示向後傳球技巧

情意：學生能遵守欖球的基本傳球規則，積極學習、挑戰自己的能力及欣賞他人的表現

認知：學生能瞭解及描述欖球側步閃避基本動作要領及應用相關知識於活動

設計理念

- 反轉教室，課前預習
- Mosston and Ashworth (2002) 的導引發現式協助學生理解本課節的基本技巧及進攻策略
- 輔以遊戲形式共同合作增進學生學習的趣味
- 配合有關六大學習範疇的活動

1.2 配合有關六大學習範疇的活動：以欖球運動活動為中心、學習欖球側步閃避作主線和提升學生的體適能為要務，並在課堂內滲透有關六大學習範疇的活動

+

| | |
|----------------|--|
| 1. 體育技能 | <ul style="list-style-type: none"> ● 學生能夠展示持球及抱緊欖球向前移動技術 ● 學生能夠展示向後傳球傳、接球技術 ● 學生能夠展示欖球側步閃避中的變速變向基本技巧，進而有效地突破防守者 |
| 2. 健康及體適能 | <ul style="list-style-type: none"> ● 協調能力 ● 增強同學的敏捷度 ● 肌力鍛練 ● 改善學生的腿部肌力，偏重於下肢的活動，因此加強下肢的肌力更為重要 |
| 3. 運動相關的價值觀和態度 | <ul style="list-style-type: none"> ● 學生能夠積極的態度參與課堂活動 ● 學生能夠遵守遊戲規則之守法精神 |
| 4. 安全知識及實踐 | <ul style="list-style-type: none"> ● 學生能夠注意同學之間的距離，減少受傷的風險 |
| 5. 活動知識 | <ul style="list-style-type: none"> ● 學生能夠認識向後傳球傳、接球技術 ● 學生能夠認識欖球側步閃避中的變速變向基本技巧，進而有效地突破防守者 |
| 6. 審美能力 | <ul style="list-style-type: none"> ● 學生能夠欣賞同學以側步閃避作越過對手之動作美 ● 欣賞同學對同儕欣賞觀察的指導 |

1.3 **課前準備**：為鼓勵學生課前預先自習及配合推動 MVPA 60，學生先在網上平台 (Google Classroom) 瀏覽老師上載的傳球的片段，並初步認識側步閃避及越過對手的基本技巧，學生可按自己的能力試做以下之動作，促進學生自主學習，為課堂作好準備。

| 上載片段 | 影片 QR Code |
|---|--|
| <ol style="list-style-type: none">1. 複習持球前進及向後傳球_Video 12. 複習持球前進及向後傳球(不同角度)_Video 23. 側步閃避 1_Video 34. 側步閃避 2_Video 45. 側步閃避 3_Video 56. 遊戲 1 對 1_Video 6 |  https://drive.google.com/drive/folders/1CDKuIW2jFcU76qR5uoyTMxIYbwpkMC14?usp=sharing |



1.4 照顧個別差異

方法 1: 活動設計: 技能活動中教授攬球側步閃避及越過對手: (防守球員向前移動的速度要視乎持球員的能力, 可由慢到快)

| | 能力稍遜 | 能力一般 | 能力較佳 |
|-----------------------|------|------|------|
| 防守球員向前移動速度---慢速(步行) | ★ | ★ | ★ |
| 防守球員向前移動速度---一般速度(急行) | | ★ | ★ |
| 防守球員向前移動速度---快速(跑動) | | | ★ |

方法 2 提問:

| | 問題 | 能力稍遜 | 能力一般 | 能力較佳 |
|----|---|------|------|------|
| Q1 | 當進攻球員遇到防守球員, 他可以有哪幾個方向移動選擇避開對手? | ★ | ★ | |
| Q2 | 在 1 對 1 攻防遊戲中, 進攻球員可運用哪些他所學過的技巧, 使自己容易得分? | | ★ | |
| Q3 | 在 2 對 1 攻防遊戲中, 進攻支援球員可如何為自己製造得分機會? | | ★ | ★ |

方法 3 分組:

每分組以其質分組, 隨機分配, 混合不同能力的學生, 使能力較佳的學生幫助能力稍遜的學生, 達到與人合作、溝通的社交技巧

流程

- 引入活動(熱身1、2)
- 技能發展(遊戲1、2及技述練習1、2、3)
- 應用(遊戲3、4)
- 整理活動

引入活動

5 分鐘

熱身活動 2

A. 分五組，每組四至五人，隊員持球前跑 10 米，之後繞過雪糕筒返回跑回起點，到起點約 1.5 米前將球傳給下一位隊員。

提問：傳球者應該跑到哪個位置傳球較為合適？

持球者前跑要點：

- 持球者雙手要抱緊攬球
- 跑動向前時，雙眼注視前方

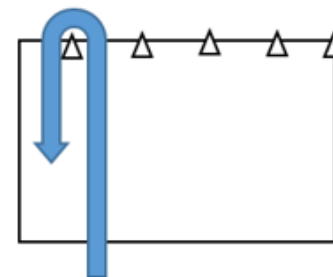
傳球要點：

- 跑動時雙手持球，傳球前將球移至任何一邊的腰旁
- 雙眼注視接球者胸前雙手
- 傳球時雙手充分伸展
- 傳球後手指指向接球者

接球要點：

- 雙手放在胸前，打開手掌
- 接球時雙掌張開，手指稍向內屈，球到順勢後縮
- 接球時，身體向前一步迎球，等球到手後順勢納入胸前，最後恢復持球原位
- 雙眼注視來球，直到接住為止

- 以問題引導學生發現傳接球要點
- 傳球者需留意二入的站立距離，以免受傷
- 提昇同學反應及手眼協調
- 讓身體有充分的熱身，為之後的活動作準備
- 推動組內同學積極的態度
- 雙眼注視前方，注意傳球與接球者之距離，預防大家碰撞受傷



| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| X | X | X | X | X |
| X | X | X | X | X |
| X | X | X | X | X |
| X | X | X | X | X |

註解：

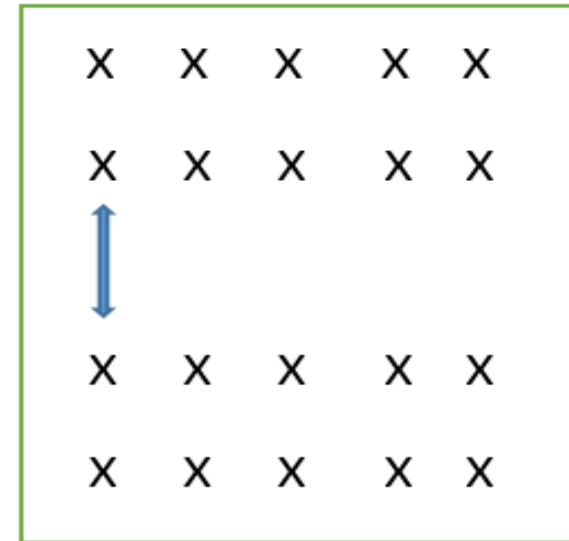
X代表學生

△代表學生

→ 學生前進路線

引入活動-續

- B. 分五組，每組四人，再分為每邊2人，相隔4米，持球學生前跑3米，之後將球傳給下一位隊員，然後排隊
- 注重整隊傳接的連慣性，減少失誤

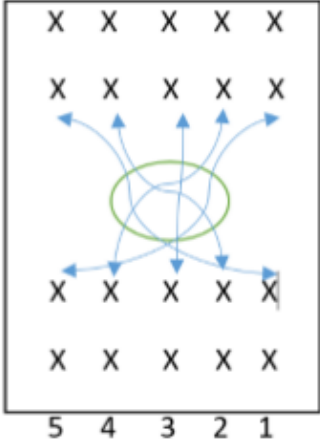


註解：

X代表學生

↔學生前進路線

技能發展-遊戲1

| | | | | | |
|--------------------|-------------|---|---|--|--|
| <p>技能發展</p> | <p>5 分鐘</p> | <p>遊戲 1: 與上部分相同，分五組，持球學生前跑 3 米，之後將球傳給下一位隊員，然後排隊</p> <p>注意：這次學生跑動路線有所不同，所有學生必須經過中間的中圈，學生前進時需保護欖球及減少失誤</p> <p>學生，如在圈內遇到其他學生，可以嘗試拍走對方手上的欖球</p> <p>提問：怎樣可減少碰撞？</p> | <ul style="list-style-type: none"> 持球者雙手要抱緊及保护好欖球 跑動向前時，雙眼注視前方 注意傳球與接球者之距離 持球者嘗試動以身體晃動被過前面之的圈內對手 偷拍其他持球者的球時留意力度及位置，注意同學的安全 | <ul style="list-style-type: none"> 提昇同學反應及手眼協調 增強同學的敏捷度 雙眼注視前方，注意傳球與接球者之距離，預防大家碰撞受傷 |  <p>註解: x代表學生 1,2,3,4,5代表組別</p> |
|--------------------|-------------|---|---|--|--|



遊戲1

技能發展-遊戲2

遊戲 2:

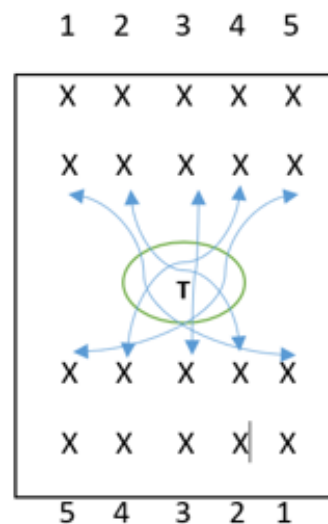
與上部分相同，分五組，持球學生前跑3米，之後將球傳給下一位隊員，然後排隊

注意：老師會站在圈內作為偷球者學生前進時需保護攬球及減少失誤

學生，如在圈內遇到其他學生，亦可以嘗試拍走對方手上的攬球

提問：如何持球可減低手上攬球被拍走的風險？

- 持球者雙手要抱緊及保護好攬球
- 跑動向前時，雙眼注視前方
- 注意傳球與接球者之距離
- 持球者嘗試動以身體晃動被過前面之的圈內對手
- 增強同學的敏捷度
- 雙眼注視前方，注意傳球與接球者之距離，預防大家碰撞受傷
- 留意力度及位置，注意同學的安全
- 老師加入參與，為遊戲增加難度
- 師生一同參與增強師生間的情宜，建立關係，讓師生學習感恩珍惜



註解:

X代表學生

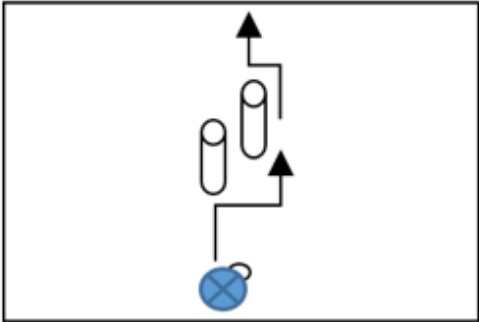
1, 2, 3, 4, 5代表組別

→代表學生前進路線

○代表中圈

T代表老師

-技術練習1

| | | | | |
|------|--|---|---|---|
| 9 分鐘 | <p>技術練習 1:</p> <p>分五組，中間擺放 2 個色碟，持球者向前跑，可嘗試以踏左走右作側步閃避及越過 2 個不同顏色的色碟，之後繞過雪糕筒後，重複做多一次，後將球傳給下一位隊員，然後排隊</p> <p>***老師可將色碟位置轉換，讓學生嘗試以踏右走左作側步閃避</p> <ul style="list-style-type: none">● 提問：持球者如何將身體較容易地移向另一方？ | <ul style="list-style-type: none">● 持球者雙手要抱緊及保護好欖球● 雙眼注視前方● 側步閃避(踏左走右)，將重心落在左腳上● 左肩以向左方下沉● 之後左腳用力蹬地● 邁出右腳橫移，將身體移向右方● 保持平衡向前跑動 | <ul style="list-style-type: none">● 以問題引導學生發現閃避的要點● 雙眼注視前方，注意持球者與色碟之距離，預防滑倒● 透過活動增強學生的空間距離的感覺● 透過活動增強下肢的爆發力● 增強身體的平衡力● 增強身體的協調能力 |  <p>註解：</p> <ul style="list-style-type: none">○ 代表色碟● 代表持球者○ 代表欖球—▶ 代表持球者前進路線 |
|------|--|---|---|---|

技能發展-技術練習1-VIDEO



技能發展-技術練習2

技術練習 2:

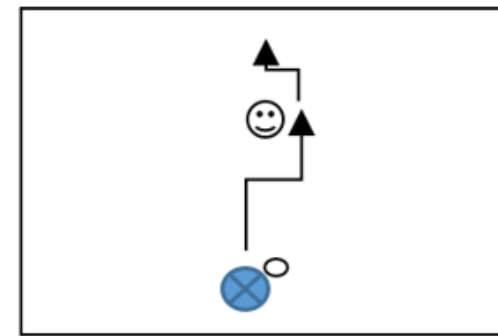
與上部分相同，分五組，每組中間有防守者

持球者向前跑，中間有防守者(不移動，但可用手嘗試偷球)，持球者可嘗試以踏左走右作側步閃避及越過防守者，之後將球傳給下一位隊員，然後排隊

提問：持球者遇到防守球員，他可以有哪些個方向移動選擇避開對手？

- 持球者雙手要抱緊及保护好欖球
- 雙眼注視前方
- 側步閃避(踏左走右)，將重心落在左腳上
- 左肩以向左方下沉
- 之後左腳用力蹬地
- 邁出右腳橫移，將身體移向右方
- 保持平衡向前跑動

- 雙眼注視前方，注意持球者與防守之距離，預防碰撞受傷
- 透過活動增強學生的空間距離的感覺
- 透過活動增強下肢的爆發力
- 增強身體的平衡力
- 增強身體的協調能力



註解：

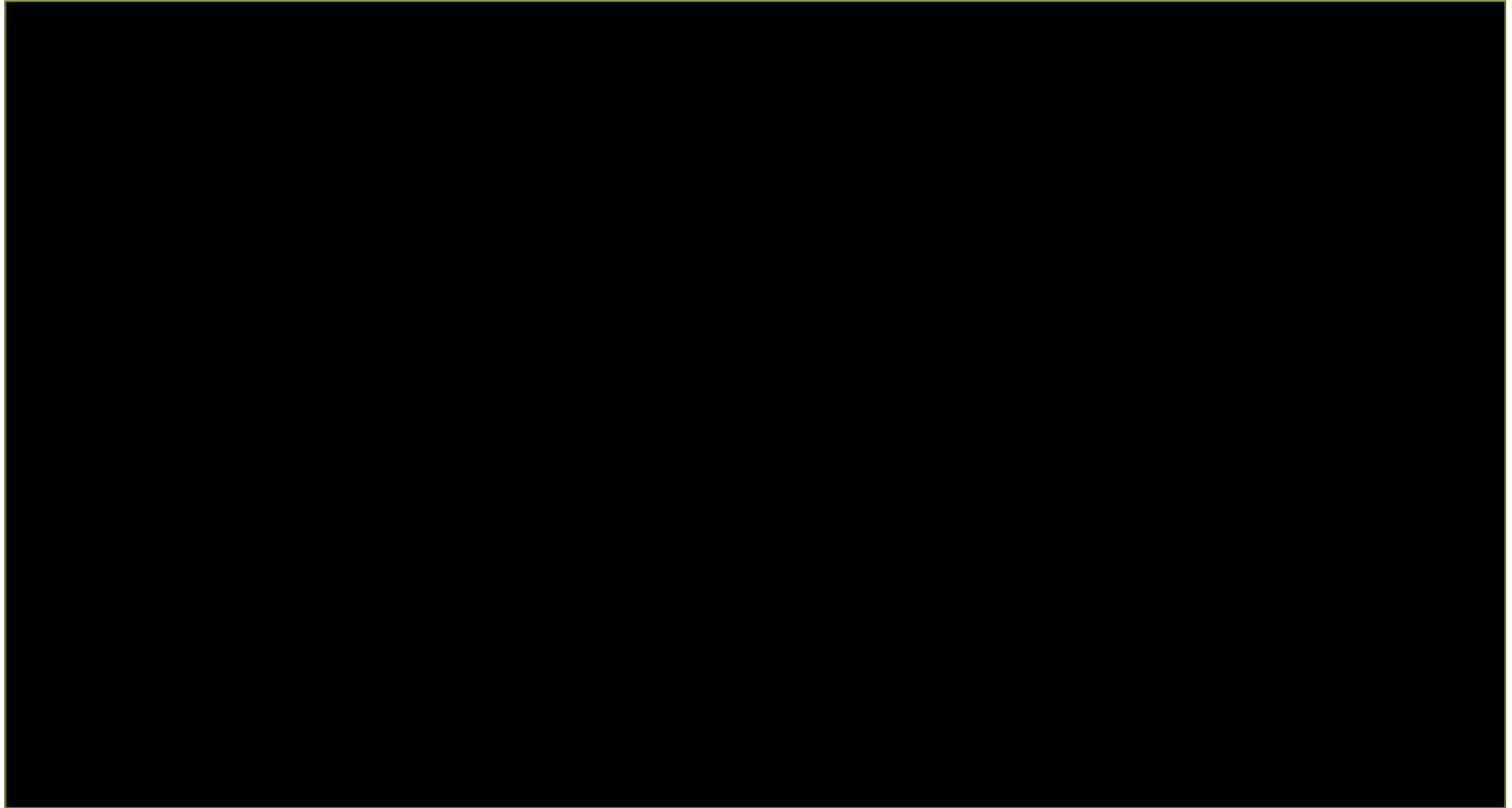
⊗ 代表持球者

☺ 代表防守者

○ 代表欖球

—▶ 代表持球者前進路線

技能發展-技術練習2-VIDEO



技能發展-技術練習3

技術練習 3:

與上部分相同，分五組，每組防守者站於對面線

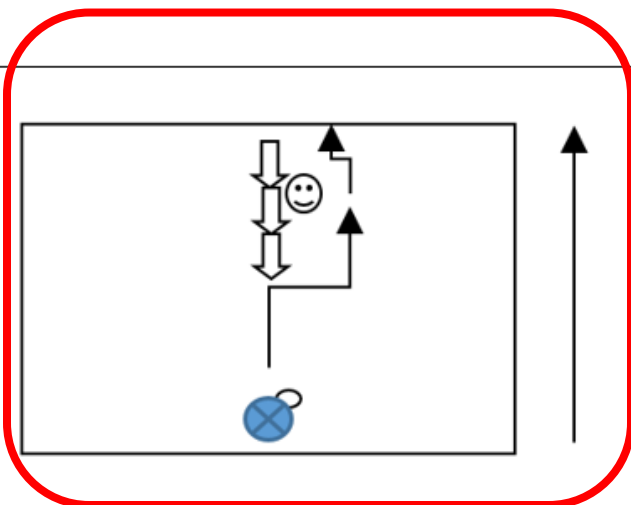
持球者向前跑動時，防守者開始前進，持球者在適當距離(約 1.5 米)以側步閃避及越過防守者，之後將球傳給下一位隊員，然後排隊

防守者按組內同學的能力而調節向前速度(由慢到快)

提問：持球者怎樣預防對方與自己碰撞而受傷?

- 持球者雙手要抱緊及保护好攬球
- 雙眼注視前方
- 側步閃避(踏左走右)，將重心落在左腳上
- 左肩以向左方下沉
- 之後左腳用力蹬地
- 邁出右腳橫移，將身體移向右方
- 保持平衡向前跑動

- 雙眼注視前方，注意持球者與防守之距離，預防碰撞受傷
- 透過活動增強學生的空間距離的感覺
- 透過活動增強下肢的爆發力
- 增強身體的平衡力
- 增強身體的協調能力
- 照顧個別差異：防守者按組內同學的能力而調節向前速度(由慢到快)
- 增強學生間的溝通及協作能力



註解:

⊗代表持球者

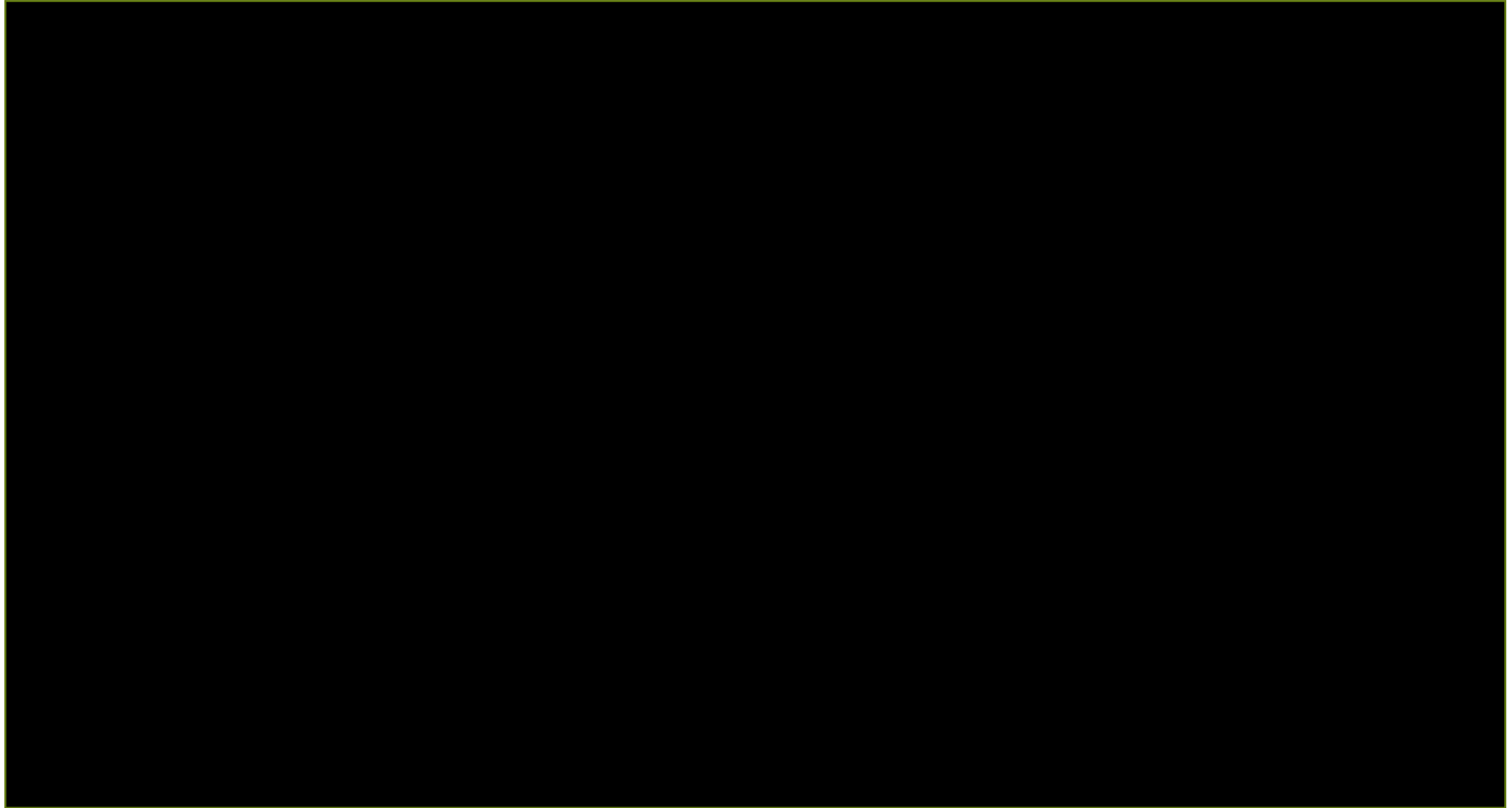
☺代表防守者

○代表攬球

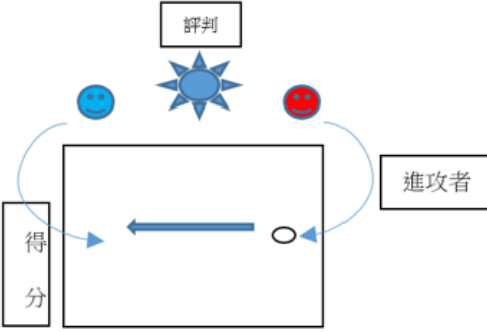
→代表持球者前進路線

←代表防守者前進路線

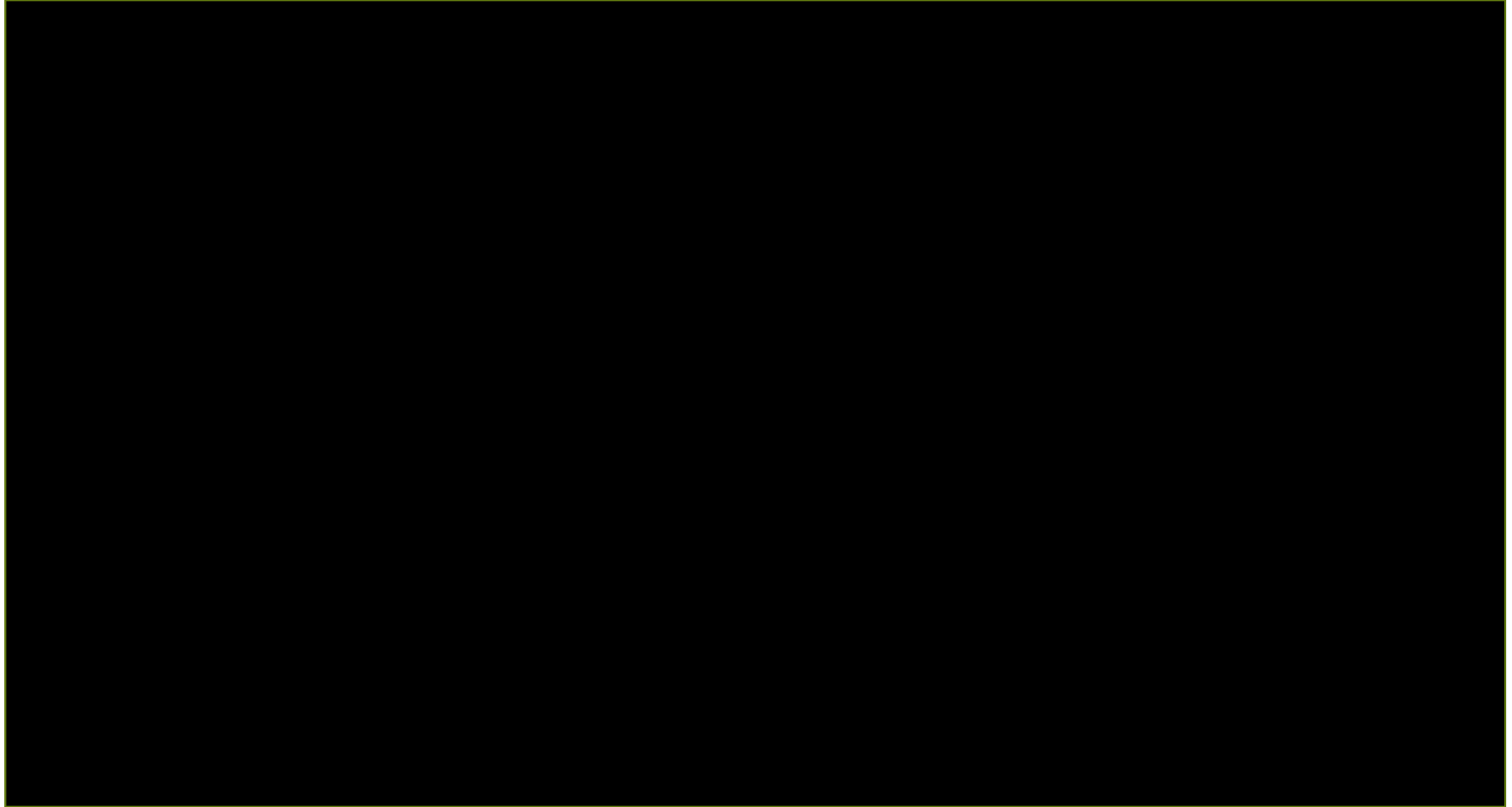
技能發展-技術練習3-VIDEO



應用-遊戲3

| | | | | | |
|-----------|--------------|--|---|--|---|
| <p>應用</p> | <p>12 分鐘</p> | <p>遊戲 3:</p> <p>1 對 1 遊戲 1 學生為評判 1 學生為進攻球員 1 學生為防守球員 2 球員背著對方站立，評判站立在中間</p> <p>開始時 2 球員各自跑進場內，評判可自行決定將球傳到任何一方，先接球者為攻方，另一位為守方，進攻球員嘗試持球跑過得分線(達陣)防守球員可用雙手觸及進攻者的腰部，成功防守(Tackle)後，進攻停止，之後可輪流擔任評判</p> <p>提問：在 1 對 1 攻防遊戲中，進攻球員可運用哪些他所學過的技巧，使自己容易得分？</p> | <ul style="list-style-type: none">• 持球者雙手要抱緊及保护好攬球• 雙眼注視前方• 持球者把握機會向前達陣• 利用變速、變向及假動作越過對手 | <ul style="list-style-type: none">• 以遊戲形式增進學習的趣味並以問題引導學生發現進攻的策略• 透過活動增強學生下肢的爆發力• 透過活動增強學生的思考、判斷能力• 在競賽中培養合作之團隊精神，遵守遊戲規則之守法精神。 |  <p>註解： ☹ 代表進攻者 😊 代表防守者 ★ 代表評判 ○ 代表攬球 ← 代表進攻前進路線</p> |
|-----------|--------------|--|---|--|---|

應用-遊戲3



應用-遊戲4

遊戲 4:

2 對 1 遊戲

1 學生為評判

2 學生為進攻球員

1 學生為防守球員

3 球員背著對方站立，評判站立在中間

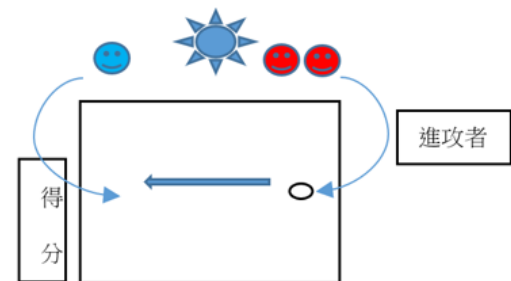
開始時 3 球員各自跑進場內，評判可自行決定將球傳向攻方，進攻球員嘗試持球跑到得分線(達陣)，防守球員可用雙手觸及持球者的腰部，成功防守(Tackle)後，持球者必須停止跑向前及傳球給隊友，之後可繼續進攻

防守球員成功防守(Tackle)後需向後移動 3 步，切勿踏至越位線

提問：在 2 對 1 攻防遊戲中，進攻支援球員可如何為自己製造得分機會？

- 持球者雙手要抱緊及保护好攬球
- 雙眼注視前方
- 持球者把握機會向前達陣
- 利用側步閃避、變速、變向及假動作越過對手
- 進攻支援隊友嘗試為自己製造機會
- 防守球員可用雙手觸及持球者的腰部，成功防守(Tackle)後，持球者必須停止向前跑，並需立刻傳球給隊友，接球隊友可繼續進攻
- 傳球者所有傳球必須往後方
- 防守球員成功防守(Tackle)後需向後移動 3 步，切勿踏至越位線

- 以遊戲形式增進學習的趣味並以問題引導學生發現進攻的策略透過活動增強學生下肢的爆發力
- 透過活動增強學生的思考、判斷能力及溝通及協作能力
- 學習相關非撞式攬球 (Touch Rugby) 的基本規例
- 照顧個別差異：防守者按組內同學的能力而調節，表現理想可進行 2 對 2 遊戲
- 在競賽中培養合作之團隊精神，遵守遊戲規則之守法精神。



註解：

● 代表進攻者

● 代表防守者

★ 代表評判

○ 代表攬球

← 代表進攻前進路線

應用-遊戲4



| | | | | | |
|------|------|---|---|--|--|
| 整理活動 | 4 分鐘 | <p>體能介紹</p> <ul style="list-style-type: none"> • 課堂延伸學習，老師介紹兩個體能活動，發展學生的肌力，配合推動健康及活躍的生活模式 (MVPA 60)，鼓勵學生在家中完成活動 • 體能動作：發展大腿及臀後肌力量 <ul style="list-style-type: none"> • 單足跳(橫移) • 深蹲跳 | <ul style="list-style-type: none"> • 注意動作的準確性 • 動作速度可由慢到輕快 | <ul style="list-style-type: none"> • 透過肌力訓練，改善下肢的肌力 • 配合推動健康及活躍的生活模式 (MVPA 60)，鼓勵學生在家中完成活動 | |
| | | <p>伸展活動：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 大腿及後肌 • 小腿 • 足踝 <p>以一句說話向剛才同組組員表達欣賞 收拾所有用品</p> | <ul style="list-style-type: none"> • 伸展活動 • 每個伸展活動保持10秒 • 不宜彈跳 | <ul style="list-style-type: none"> • 學生彼此觀察大家的表現，讓學生學習審美及彼此欣賞及鼓勵 • 伸展活動讓肌肉、關節及跟腱有舒緩肌肉疲勞及加快運動後的身體復元 | |

5. 成效/反思

5.1 預期學習成果：

- 技能：學生能夠**展示**欖球側步閃避中的變速變向基本技巧，進而有效地突破防守者及展示向後傳球技巧
- 情意：學生能**遵守**欖球的基本傳球規則，積極學習、挑戰自己的能力及欣賞他人的表現
- 認知：學生能**瞭解及描述**欖球側步閃避基本動作要領及應用相關知識於活動

5. 成效/反思

5.2 回應預期學習成果

1. 學生是否能夠**展示**欖球側步閃避中的變速變向基本技巧?
2. 學生是否能夠**有效**地突破防守者及展示向後傳球技巧?
3. 學生能**遵守**欖球的基本傳球規則?
4. 學生是否能**積極學習**、挑戰自己的能力及欣賞他人的表現?
5. 學生是否能夠能**瞭解及描述**欖球側步閃避基本動作要領及相關知識?

成效/反思

- 1) **反轉教室**能否促進學生學習之效能?
 - 好處/困難?
- 2) **遊戲教學型式**能否提升課堂氣氛?
 - 學生參與?師生互動?小組合作?
- 3) 活動設計能否照顧**個別差異**?
 - 分組?活動?提問?
- 4) 學生的**活動量**是否足夠?
- 5) 課堂具**趣味性**?

鳴謝
甘偉強先生
周佩瑜博士

授課日期： 2019年4月4日 星期 四 時間： 8:00 a.m. 至 8:40 a.m.

任教學校：基督教宣道會宣基中學 教師：廖智勇老師

學生人數：男 22 女 0 共 22 班級：F.3 場地：2個籃球場

單元：欖球 教節：2/4

用具：6個欖球、20個色碟、12條色帶

學生已有經驗：欖球基本傳、接球技巧及初步認識傳球的規則

主題：欖球側步閃避

預期學習成果：技能：學生能夠展示欖球側步閃避中的變速變向基本技巧，進而有效地突破防守者及展示向後傳球技巧

情意：學生能遵守欖球的基本傳球規則，積極學習、挑戰自己的能力及欣賞他人的表現

認知：學生能瞭解及描述欖球側步閃避基本動作要領及應用相關知識於活動

1.1 設計理念

欖球運動在香港學校逐漸普及，為學生熟悉的運動項目，過往參加校際欖球比賽的學校數目持續增加，學生對於參與這項活動的興趣也相繼提昇，而由傳統欖球演變出來的非撞式欖球運動，是一項既簡單，安全，又具有很多趣味性的運動，除可發展學生對相關運動技能及知識之外，也可培養學生正面的價值觀和態度，例如遵守規則的精神、正直、熱情、團結、紀律和尊重等態度。本教節以反轉教室的方法，讓學生於課前預先自習及配合推動 MVPA 60，繼而以 Mosston and Ashworth (2002) 的導引發現式協助學生理解本課節的基本技巧及進攻策略，輔以遊戲形式共同合作增進學生學習的趣味，以達至本課節的預期學習成果，使學生掌握欖球側步閃避中的變速變向基本技巧，進而有效地突破防守者及展示向後傳球技巧，以及培育積極學習、挑戰自己的能力及欣賞他人的表現，以迎向未來社會所需的價值觀及態度。

1.2 配合有關六大學習範疇的活動：以欖球運動活動為中心、學習欖球側步閃避作主線和提升學生的體適能為要務，並在課堂內滲透有關六大學習範疇的活動

| | |
|----------------|--|
| 1. 體育技能 | <ul style="list-style-type: none"> 學生能夠展示持球及抱緊欖球向前移動技術 學生能夠展示向後傳球傳、接球技術 學生能夠展示欖球側步閃避中的變速變向基本技巧，進而有效地突破防守者 |
| 2. 健康及體適能 | <ul style="list-style-type: none"> 協調能力 增強同學的敏捷度 肌力鍛練 改善學生的腿部肌力，偏重於下肢的活動，因此加強下肢的肌力更為重要 |
| 3. 運動相關的價值觀和態度 | <ul style="list-style-type: none"> 學生能夠積極的態度參與課堂活動 學生能夠遵守遊戲規則之守法精神 |
| 4. 安全知識及實踐 | <ul style="list-style-type: none"> 學生能夠注意同學之間的距離，減少受傷的風險 |
| 5. 活動知識 | <ul style="list-style-type: none"> 學生能夠認識向後傳球傳、接球技術 學生能夠認識欖球側步閃避中的變速變向基本技巧，進而有效地突破防守者 |
| 6. 審美能力 | <ul style="list-style-type: none"> 學生能夠欣賞同學以側步閃避作越過對手之動作美 欣賞同學對同儕欣賞觀察的指導 |

1.3 **課前準備**：為鼓勵學生課前預先自習及配合推動 MVPA 60，學生先在網上平台（Google Classroom）瀏覽老師上載的傳球的片段，並初步認識側步閃避及越過對手的基本技巧，學生可按自己的能力試做以下之動作，促進學生自主學習，為課堂作好準備。

| 上載片段 | 影片 QR Code |
|--|--|
| 1. 複習持球前進及向後傳球_Video 1 2. 複習持球前進及向後傳球(不同角度)_Video 2 3. 側步閃避 1_Video 3 4. 側步閃避 2_Video 4 5. 側步閃避 3_Video 5 6. 遊戲 1 對 1_Video 6 |  https://drive.google.com/drive/folders/1CDKuIW2jFcU76qR5uoyTMxIYbwpkMC14?usp=sharing |

1.4 照顧個別差異

方法 1: 活動設計：技能活動中教授攬球側步閃避及越過對手：（防守球員向前移動的速度要視乎持球員的能力，可由慢到快）

| | 能力稍遜 | 能力一般 | 能力較佳 |
|-----------------------|------|------|------|
| 防守球員向前移動速度---慢速(步行) | ★ | ★ | ★ |
| 防守球員向前移動速度---一般速度(急行) | | ★ | ★ |
| 防守球員向前移動速度---快速(跑動) | | | ★ |

方法 2 提問：

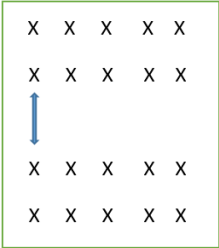
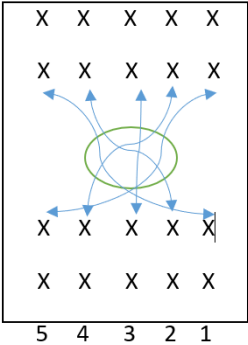
| | 問題 | 能力稍遜 | 能力一般 | 能力較佳 |
|----|---|------|------|------|
| Q1 | 當進攻球員遇到防守球員，他可以有哪幾個方向移動選擇避開對手？ | ★ | ★ | |
| Q2 | 在 1 對 1 攻防遊戲中，進攻球員可運用哪些他所學過的技巧，使自己容易得分？ | | ★ | |
| Q3 | 在 2 對 1 攻防遊戲中，進攻支援球員可如何為自己製造得分機會？ | | ★ | ★ |

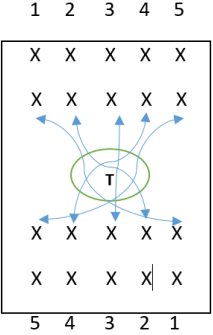
方法 3 分組：

每分組以異質分組，隨機分配，混合不同能力的學生，使能力較佳的學生幫助能力稍遜的學生，達到與人合作、溝通的社交技巧

1.4 教案

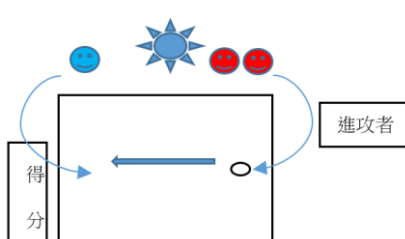
| 程序 | 時間 | 教學內容/活動 | 教學要點 | 理念/理據 | 圖解及組織 |
|------|------|--|--|--|--|
| 引入活動 | 4 分鐘 | <p>熱身活動1</p> <ul style="list-style-type: none"> 學生在籃球場外圈內進行熱身，慢跑運動 <p>伸展活動</p> <ul style="list-style-type: none"> 手及肩部 腰部 大腿及後肌 小腿 足踝 | <ul style="list-style-type: none"> 每個引伸活動保持10秒 不宜彈跳 | <ul style="list-style-type: none"> 足夠的伸展讓肌肉、關節及跟腱準備跑動活動 減少肌肉及及跟腱受傷的風險 | |
| | 5 分鐘 | <p>熱身活動 2</p> <p>A. 分五組，每組四至五人，隊員持球前跑 10 米，之後繞過雪糕筒返回跑回起點，到起點約 1.5 米前將球傳給下一位隊員。</p> <p>提問：傳球者應該跑到哪個位置傳球較為合適？</p> | <p>持球者前跑要點：</p> <ul style="list-style-type: none"> 持球者雙手要抱緊攬球 跑動向前時，雙眼注視前方 <p>傳球要點：</p> <ul style="list-style-type: none"> 跑動時雙手持球，傳球前將球移至任何一邊的腰旁 雙眼注視接球者胸前雙手 傳球時雙手充分伸展 傳球後手指指向接球者 <p>接球要點：</p> <ul style="list-style-type: none"> 雙手放在胸前，打開手掌 接球時雙掌張開，手指稍向內屈，球到順勢後縮 接球時，身體向前一步迎球，等球到手後順勢納入胸前，最後恢復持球原位 雙眼注視來球，直到接住為止 | <ul style="list-style-type: none"> 以問題引導學生發現傳接球要點 傳球者需留意二入的站立距離，以免受傷 提昇同學反應及手眼協調 讓身體有充分的熱身，為之後的活動作準備 推動組內同學積極的態度 雙眼注視前方，注意傳球與接球者之距離，預防大家碰撞受傷 | <p>X X X X X</p> <p>X X X X X</p> <p>X X X X X</p> <p>X X X X X</p> <p>註解： X代表學生 △代表學生 →學生前進路線</p> |

| 程序 | 時間 | 教學內容/活動 | 教學要點 | 理念/理據 | 圖解及組織 |
|------|-----|--|---|--|---|
| | | <p>B. 分五組，每組四人，再分為每邊2人，相隔4米，持球學生前跑3米，之後將球傳給下一位隊員，然後排隊</p> <p>注重整隊傳接的連慣性，減少失誤</p> | | |  <p>註解： X代表學生 → 學生前進路線</p> |
| 技能發展 | 5分鐘 | <p>遊戲 1: 與上部分相同，分五組，持球學生前跑3米，之後將球傳給下一位隊員，然後排隊</p> <p>注意：這次學生跑動路線有所不同，所有學生必須經過中間的中圈，學生前進時需保護欖球及減少失誤 學生，如在圈內遇到其他學生，可以嘗試拍走對方手上的欖球</p> <p>提問：怎樣可減少碰撞？</p> | <ul style="list-style-type: none"> 持球者雙手要抱緊及保護好欖球 跑動向前時，雙眼注視前方 注意傳球與接球者之距離 持球者嘗試動以身體晃動被過前面之的圈內對手 偷拍其他持球者的球時留意力度及位置，注意同學的安全 | <ul style="list-style-type: none"> 提昇同學反應及手眼協調 增強同學的敏捷度 雙眼注視前方，注意傳球與接球者之距離，預防大家碰撞受傷 |  <p>註解： X代表學生 1, 2, 3, 4, 5代表組別 → 代表學生前進路線 ○ 代表中圈</p> |

| 程序 | 時間 | 教學內容/活動 | 教學要點 | 理念/理據 | 圖解及組織 |
|----|------|--|---|---|--|
| | | <p>遊戲 2: 與上部分相同，分五組，持球學生前跑 3 米，之後將球傳給下一位隊員，然後排隊</p> <p>注意：老師會站在圈內作為偷球者學生前進時需保護攬球及減少失誤</p> <p>學生，如在圈內遇到其他學生，亦可以嘗試拍走對方手上的攬球</p> <p>提問：如何持球可減低手上攬球被拍走的風險？</p> | <ul style="list-style-type: none"> 持球者雙手要抱緊及保護好攬球 跑動向前時，雙眼注視前方 注意傳球與接球者之距離 持球者嘗試動以身體晃動被過前面之的圈內對手 | <ul style="list-style-type: none"> 增強同學的敏捷度 雙眼注視前方，注意傳球與接球者之距離，預防大家碰撞受傷 留意力度及位置，注意同學的安全 老師加入參與，為遊戲增加難度 師生一同參與增強師生間的情宜，建立關係，讓師生學習感恩珍惜 |  <p>註解： X代表學生 1, 2, 3, 4, 5代表組別 →代表學生前進路線 ○代表中圈 T代表老師</p> |
| | 9 分鐘 | <p>技術練習 1: 分五組，中間擺放 2 個色碟，持球者向前跑，可嘗試以踏左走右作側步閃避及越過 2 個不同顏色的色碟，之後繞過雪糕筒後，重複做多一次，後將球傳給下一位隊員，然後排隊</p> <p>***老師可將色碟位置傳換，讓學生嘗試以踏右走左作側步閃避</p> <p>提問：持球者如何將身體較容易地移向另一方？</p> | <ul style="list-style-type: none"> 持球者雙手要抱緊及保護好攬球 雙眼注視前方 側步閃避(踏左走右)，將重心落在左腳上 左肩以向左方下沉 之後左腳用力蹬地 邁出右腳橫移，將身體移向右方 保持平衡向前跑動 | <ul style="list-style-type: none"> 以問題引導學生發現閃避的要點 雙眼注視前方，注意持球者與色碟之距離，預防滑倒 透過活動增強學生的空間距離的感覺 透過活動增強下肢的爆發力 增強身體的平衡力 增強身體的協調能力 |  <p>註解： ○代表色碟 ●代表持球者 ○代表攬球 →代表持球者前進路線</p> |

| 程序 | 時間 | 教學內容/活動 | 教學要點 | 理念/理據 | 圖解及組織 |
|----|----|--|---|--|---|
| | | <p>技術練習 2: 與上部分相同，分五組，每組中間有防守者</p> <p>持球者向前跑，中間有防守者(不移動，但可用手嘗試偷球)，持球者可嘗試以踏左走右作側步閃避及越過防守者，之後將球傳給下一位隊員，然後排隊</p> <p>提問：持球者遇到防守球員，他可以有哪些方向移動選擇避開對手？</p> | <ul style="list-style-type: none"> 持球者雙手要抱緊及保護好攬球 雙眼注視前方 側步閃避(踏左走右)，將重心落在左腳上 左肩以向左方下沉 之後左腳用力蹬地 邁出右腳橫移，將身體移向右方 保持平衡向前跑動 | <ul style="list-style-type: none"> 雙眼注視前方，注意持球者與防守之距離，預防碰撞受傷 透過活動增強學生的空間距離的感覺 透過活動增強下肢的爆發力 增強身體的平衡力 增強身體的協調能力 |  <p>註解：  代表持球者  代表防守者  代表攬球  代表持球者前進路線</p> |
| | | <p>技術練習 3: 與上部分相同，分五組，每組防守者站於對面線</p> <p>持球者向前跑動時，防守者開始前進，持球者在適當距離(約 1.5 米)以側步閃避及越過防守者，之後將球傳給下一位隊員，然後排隊</p> <p>防守者按組內同學的能力而調節向前速度(由慢到快)</p> <p>提問：持球者怎樣預防對方與自己碰撞而受傷？</p> | <ul style="list-style-type: none"> 持球者雙手要抱緊及保護好攬球 雙眼注視前方 側步閃避(踏左走右)，將重心落在左腳上 左肩以向左方下沉 之後左腳用力蹬地 邁出右腳橫移，將身體移向右方 保持平衡向前跑動 | <ul style="list-style-type: none"> 雙眼注視前方，注意持球者與防守之距離，預防碰撞受傷 透過活動增強學生的空間距離的感覺 透過活動增強下肢的爆發力 增強身體的平衡力 增強身體的協調能力 照顧個別差異：防守者按組內同學的能力而調節向前速度(由慢到快) 增強學生間的溝通及協作能力 |  <p>註解：  代表持球者  代表防守者  代表攬球  代表持球者前進路線  代表防守者前進路線</p> |

| 程序 | 時間 | 教學內容/活動 | 教學要點 | 理念/理據 | 圖解及組織 |
|----|-------|--|--|---|---|
| 應用 | 12 分鐘 | <p>遊戲 3:</p> <p>1 對 1 遊戲</p> <p>1 學生為評判 1 學生為進攻球員 1 學生為防守球員 2 球員背著對方站立，評判站立在中間</p> <p>開始時 2 球員各自跑進場內，評判可自行決定將球傳到任何一方，先接球者為攻方，另一位為守方，進攻球員嘗試持球跑過得分線(達陣)防守球員可用雙手觸及進攻者的腰部，成功防守(Tackle)後，進攻停止，之後可輪流擔任評判</p> <p>提問：在 1 對 1 攻防遊戲中，進攻球員可運用哪些他所學過的技巧，使自己容易得分？</p> | <ul style="list-style-type: none"> 持球者雙手要抱緊及保护好攬球 雙眼注視前方 持球者把握機會向前達陣 利用變速、變向及假動作越過對手 | <ul style="list-style-type: none"> 以遊戲形式增進學習的趣味並以問題引導學生發現進攻的策略 透過活動增強學生下肢的爆發力 透過活動增強學生的思考、判斷能力 在競賽中培養合作之團隊精神，遵守遊戲規則之守法精神。 |  <p>註解： ● 代表進攻者 ● 代表防守者 ★ 代表評判 ○ 代表攬球 ← 代表進攻前進路線</p> |

| 程序 | 時間 | 教學內容/活動 | 教學要點 | 理念/理據 | 圖解及組織 |
|----|----|---|---|---|---|
| | | <p>遊戲 4:</p> <p>2 對 1 遊戲</p> <p>1 學生為評判 2 學生為進攻球員 1 學生為防守球員</p> <p>3 球員背著對方站立，評判站立在中間</p> <p>開始時 3 球員各自跑進場內，評判可自行決定將球傳向攻方，進攻球員嘗試持球跑到得分線(達陣)，防守球員可用雙手觸及持球者的腰部，成功防守(Tackle)後，持球者必須停止跑向前及傳球給隊友，之後可繼續進攻</p> <p>防守球員成功防守(Tackle)後需向後移動 3 步，切勿踏至越位線</p> <p>提問：在 2 對 1 攻防遊戲中，進攻支援球員可如何為自己製造得分機會?</p> | <ul style="list-style-type: none"> 持球者雙手要抱緊及保护好攬球 雙眼注視前方 持球者把握機會向前達陣 利用側步閃避、變速、變向及假動作越過對手 進攻支援隊友嘗試為自己製造機會 防守球員可用雙手觸及持球者的腰部，成功防守(Tackle)後，持球者必須停止向前跑，並需立刻傳球給隊友，接球隊友可繼續進攻 傳球者所有傳球必須往後方 防守球員成功防守(Tackle)後需向後移動3步，切勿踏至越位線 | <ul style="list-style-type: none"> 以遊戲形式增進學習的趣味並以問題引導學生發現進攻的策略透過活動增強學生下肢的爆發力 透過活動增強學生的思考、判斷能力 增強學生間的溝通及協作能力 學習相關非撞式攬球 (Touch Rugby) 的基本規例 照顧個別差異：防守者按組內同學的能力而調節，表現理想可進行2 對2 遊戲 在競賽中培養合作之團隊精神，遵守遊戲規則之守法精神。 |  <p>註解：</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 代表進攻者 ● 代表防守者 ★ 代表評判 ○ 代表攬球 ← 代表進攻前進路線 |

| 程序 | 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 | 4 分鐘 | 體能介紹 <ul style="list-style-type: none"> 課堂延伸學習，老師介紹兩個體能活動，發展學生的肌力，配合推動健康及活躍的生活模式 (MVPA 60)，鼓勵學生在家中完成活動 體能動作：發展大腿及臀後肌力量 <ul style="list-style-type: none"> 單足跳(橫移) 深蹲跳 | <ul style="list-style-type: none"> 注意動作的準確性 動作速度可由慢到輕快 | <ul style="list-style-type: none"> 透過肌力訓練，改善下肢的肌力 配合推動健康及活躍的生活模式 (MVPA 60)，鼓勵學生在家中完成活動 | |
| | | 伸展活動： <ul style="list-style-type: none"> 大腿及後肌 小腿 足踝 以一句說話向剛才同組組員表達欣賞 收拾所有用品 | <ul style="list-style-type: none"> 伸展活動 每個伸展活動保持10秒 不宜彈跳 | <ul style="list-style-type: none"> 學生彼此觀察大家的表現，讓學生學習審美及彼此欣賞及鼓勵 伸展活動讓肌肉、關節及跟腱有舒緩肌肉疲勞及加快運動後的身體復元 | |

完