

單教節教案

授課日期： 26-6-2019 星期 三 時間： 3:30 至 4:30 教師： 香海正覺蓮社佛教正覺中學 殷小廣老師

學生人數：男 30 女 / 共 30 人 班級： 5B & 5C 場地： 室內運動場 老師角色： 課堂啟發者

單元： 壘球(防守技戰術) 教節： 4/4 用具： 壘球手套(31個)、網球(15個)、壘包(2套)、背心(5件 x 5色)、飛碟(20隻)、白板(1塊)

主題： 以『競技運動教育模式』使學生能掌握壘球防守中傳接球(封殺、觸殺及空殺)的時機、意識技術要點。

學生已有知識： 學生透過之前的課堂及課後跟進研習，已掌握壘球的簡單『進攻』(擊球)及『防守』簡單(封殺、觸殺及空殺)等的基本技戰術；及認識活動強度MVPA60之概念。

預期學習成效：學生能認知： 透過『競技運動教育模式』使學生能掌握壘球防守中傳接球(封殺、觸殺及空殺)的時機、意識；

技能/體能/智能： 學生能展示如何掌握壘球防守中傳接球(封殺、觸殺及空殺)的時機、意識技術要點；實踐及體會MVPA60之概念。

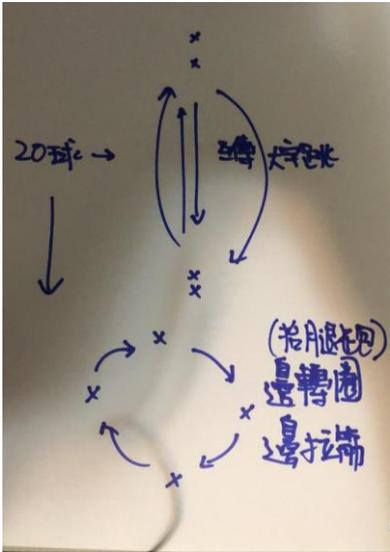
共通能力及其他： 透過壘球比賽、小型閉幕禮的活動以發揮學生解難、創意、協作及溝通等能力；培育禮儀及態度，成為全面的運動參與者。

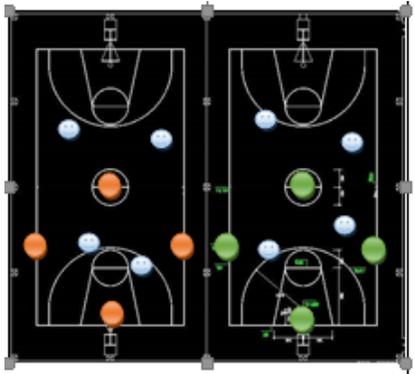
備註： 自主學習：學生需課前準備搜集比賽規則資料、設計比賽賽程、各隊伍需商討比賽戰術；

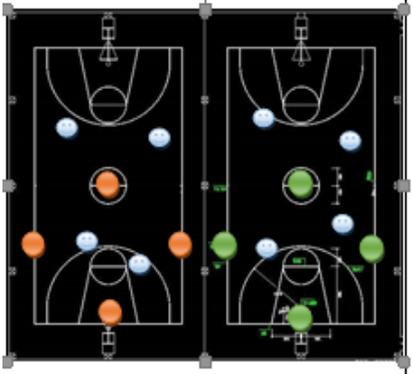
電子學習：所有學生均配戴心跳錶，透過平版電腦及APP展示學生課堂時心跳率(以配合MVPA60的要求)；

科技教學：透過平版電腦AirDrop系統轉送即時比賽相片作技術分析(傳接球技術檢討)。

程序	時間	教學內容	教學要點	理念 / 理據	圖解 / 組織
引入活動		<p>課前學生角色分配：</p> <p>1) 比賽隊伍：5人1組，分6隊(1人為小教練、1人為紀錄員、3人為球員)；裁判員及籌委會成員均由比賽學生兼任(負責事前賽制、賽程、比賽安排等事宜)</p> <p>課堂前已準備：</p> <p>1) 成立比賽籌備委員會(預備比賽安排、流程及小型頒獎禮)；</p> <p>2) 成立裁判小組(製定比賽規則)；</p> <p>3) 編排球隊(討論及實踐比賽打法、陣式)；</p> <p>4) 預演賽事</p>		<ul style="list-style-type: none"> 上課前，學生需預備上課材料(如熱身活動、比賽規則及活動程序)並實踐於課堂中 學生自行制定的練習和賽事，增加了他們的責任心 	

程序	時間	教學內容	教學要點	理念 / 理據	圖解 / 組織
	5'	<p><u>課堂開始時</u>：</p> <p>於各隊學生配需戴心跳錶，以輸出在課堂時的心跳率(在 iPad 展示心跳數據)</p> <p><u>熱身活動</u>：</p> <p>比賽隊伍由小教練(小組角色)負責帶領熱身(課前由各小組內共同設計熱身內容，需合乎課堂安全性、可行性及適切性)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 有利用球作伸展熱身(四肢及軀幹) <p><u>課前準備</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 異質分組； • 學生須擔當不同的角式如教練、隊長和隊員等； • 分擔搜集資料、計劃和組織練習及比賽等工作； • 內容設計需要獲得老師審視及批准方可進行。 		<ul style="list-style-type: none"> • 展示學生上課時的心跳數據，讓學生體驗及明白『世界衛生組織』所建議的中等至劇烈強度的體能活動(MVPA60) 	<p>課堂上所用的心跳錶系統，測試學生上課時心跳率變化</p>  <p>學生課前所設計的熱身活動圖解(其中一組的示例)</p> 

程序	時間	教學內容	教學要點	理念 / 理據	圖解 / 組織						
技能發展	15'	<p>有規範的小型比賽</p> <p>分成大兩組；各隊內都是作異質分組；以單循環形式進行。(詳見下表)</p> <table border="1" data-bbox="264 240 831 392"> <tr> <td>A 對 B</td> <td>X 對 Y</td> </tr> <tr> <td>B 對 C</td> <td>Y 對 Z</td> </tr> <tr> <td>A 對 C</td> <td>X 對 Z</td> </tr> </table> <p>比賽時間：每場比賽約 5 分鐘</p> <ul style="list-style-type: none"> 有關比賽章是由籌委會成員在上一課交，並以講解給各比賽隊伍了解比賽安排； 比賽賽果由學生自行紀錄在課堂白板上； 比賽前則作列隊鞠躬作比賽禮儀；比賽後則列隊鞠躬握手作『多謝對手』； 老師透過 I pad 拍攝比賽中球隊的傳球動作於大組討論時作出回饋，並於分層教學模式作分組。 	A 對 B	X 對 Y	B 對 C	Y 對 Z	A 對 C	X 對 Z	<p>戰略採用：</p> <ul style="list-style-type: none"> 運用之前單元所學的防守方法(空殺、封殺及觸殺) 	<ul style="list-style-type: none"> 異質分組(照顧學生多樣性) 比賽中紀錄作用：回饋及檢討、了解自己能力及改善表現 灌輸正面的體育文化(堅毅、尊重他人及承擔精神---價值教育) 科技教學元素(技術分析)作用：透過即時相片或影片，促進自評及互評，加深學生對壘球技術及戰術要點 	<p>場地分配(見下圖)：場區一及場區二(綠點及橙點為各場區的壘點)</p>  <p>擊球，基於安全考慮用球會以網球取代壘球</p> 
A 對 B	X 對 Y										
B 對 C	Y 對 Z										
A 對 C	X 對 Z										
	3'	<p>大組討論</p> <p>透過課堂上即時拍攝相片或影片傳送到各組的平版電腦，讓學生分析技術或戰術，即時修訂比賽部署。</p> <p>老師會作出以下提問：</p> <p>1. 相中的同學防守上有甚麼問題？</p> <p>預期答案：學生能說出防守技術(姿態、傳接球動作)及戰術要點(如何應用封殺、觸殺)。</p>	<p>需要注意的技術或戰術要點：</p> <ul style="list-style-type: none"> 個人的防守基本姿態 運用之前單元所學的防守方法(空殺、封殺及觸殺) <p>(空殺：眼睛要專注來球；手的準備動作，放胸前；</p>	<ul style="list-style-type: none"> 透過真實情境(相片及影片)下，反思本組或其他組的技術及戰術，即時修訂比賽的部署，可以深化學生所學(體育知識和技能) 發展學生資訊科技、協作、解難及審美等能力 	<p>每隊均透過平版電腦檢討課堂所用的戰術</p> 						

程序	時間	教學內容	教學要點	理念 / 理據	圖解 / 組織						
		<p>2. 如何作出改善？</p> <p>預期答案：收窄進攻空間、傳接球速度。</p>	<p>手網心向球； 雙膝微曲作準備； 腳掌後半部分離地作移動準備。</p> <p><u>觸殺</u>： 眼睛要專注來球； 手的準備動作，放胸前； 手網心向球； 雙膝微曲作準備； 腳掌後半部分離地作移動準備封阻攻擊球員走壘路線。</p> <p><u>封殺</u>： 眼睛要專注來球； 手的準備動作，放胸前； 手網心向球； 雙膝微曲作準備； 腳掌後半部分離地作移動準備； 要預謀，尋找最有利的防守隊友位置作封殺。)</p>								
應用活動	15'	<p>有規範比賽</p> <p>1. 分成大兩組；各隊內都是作異質分組；以單循環形式進行。(詳見下表)</p> <table border="1" data-bbox="271 1155 831 1305"> <tbody> <tr> <td>A 對 B</td> <td>X 對 Y</td> </tr> <tr> <td>B 對 C</td> <td>Y 對 Z</td> </tr> <tr> <td>A 對 C</td> <td>X 對 Z</td> </tr> </tbody> </table> <p>2. 比賽時間：約 5 分鐘</p> <p>有關比賽章則詳見附件。(是由籌委會成員在上一課交，並以講解給各比賽隊伍知道比賽安排)</p>	A 對 B	X 對 Y	B 對 C	Y 對 Z	A 對 C	X 對 Z		<ul style="list-style-type: none"> 比賽中紀錄作用：回饋及檢討、了解自己能力及改善表現 灌輸正面的體育文化(堅毅、尊重他人及承擔精神---價值教育) 	<p>場地分配(見下圖)：場區一及場區二(綠點及橙點為各場區的壘點)</p> 
A 對 B	X 對 Y										
B 對 C	Y 對 Z										
A 對 C	X 對 Z										

程序	時間	教學內容	教學要點	理念 / 理據	圖解 / 組織
		<ul style="list-style-type: none"> 比賽賽果由學生自行紀錄在課堂白板上； 比賽前則作列隊鞠躬作比賽禮儀；比賽後則列隊鞠躬握手作『多謝對手』。 			
總結	2'	<p>總結課堂</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 小型頒獎禮 2. 各角式的表現 <p>延伸活動</p> <p>透過課堂拍下的傳球相片，並作出技術分析及要點，並就技術要點作課後的延伸練習</p>		<ul style="list-style-type: none"> • 小型頒獎禮的作用：讓學生創造歡娛的機會，有助認識及推廣競技運動文化 	 <p>傳接球的標準動作</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 傳接球時 首重肩膀朝向目標 2. 投球的時候轉身把球投出 3. 投球的時候眼睛直視投球的目標 4. 投球時必須注意手肘的高度，至少與投球肩膀同高 <p>延伸活動：技術分析及要點與此相作比較</p>

壘球單元計劃示例

基本資料：

學生人數：男 30 人

班級：中五級(5B、5C)

場地：兩個籃球場及空地

用具：網球20個、背心20件、壘球手套20個、薄墊8張

單元目標

1) 體育技能：學生能

- 展示壘球的傳接球（下手）技術及擊球方向（擊向空位）
- 展示壘球進攻（走壘）及防守（空殺、觸殺、封殺）的戰術概念

2) 健康及體適能：學生能

- 透過進攻（走壘）及單車（等待擊球時）、防守（觸殺、封殺、空殺）加速跑加強體適能及下肢肌力
- 透過心跳錶系統體驗中等至劇烈程度的體能活動量

3) 運動相關的價值觀和態度：學生能

- 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
- 培養對壘球的興趣，並積極投入課堂、認真學習
- 培養團隊精神、共同承擔小隊責任

4) 安全知識及實踐：學生能

- 於活動中善用個人及一般空間
- 避免踏上用具導致受傷

5) 活動知識：學生能

- 明白壘球進攻與防守的概念
- 懂得運用適切的戰術
- 懂得執行球例

6) 審美能力：學生能

透過相片或影片，欣賞同學的技術動作及戰術運用

預期單元學習成效：展示熱誠(enthusiastic)、具能力(competent)及通達(literate)的壘球參與者

角色分配要求：(五人一小隊)

首四節學生的角色分工：

- 「小教練」負責提點其他同學的技術及意識
- 「紀錄」負責紀錄同學的技術成功次數及心跳率
- 「討論主持」負責討論時主持的工作
- 「匯報」負責匯報小組討論的結果
- 「物資管理員」負責管理小隊物資

最後兩課學生的角色分工：

- 成立比賽籌備委員會(預備比賽安排、流程及小型頒獎禮)
- 成立裁判小組(製定比賽規則)
- 編排球隊(討論及賽踐比賽打法、陣式)

單元	主題	主要進度活動	理念 / 理據	備註
1	進攻：擊球及走壘	<p><u>技能發展</u></p> <ol style="list-style-type: none">1. 五人一組的基礎擊球動作2. 在有規範比賽中運用進攻(走壘)的概念(壘包內不設防守球員)<ul style="list-style-type: none">• 分成六個小場區(15米 X 15米)• 五人一組作擊球走壘的練習• 五人一組作擊球走壘的練習(小組內安排兩名同學作部手防守球員)3. 檢討及討論比賽中的成效 <p><u>應用部份</u></p> <ol style="list-style-type: none">1. 運用討論成果在比賽中實踐	<ul style="list-style-type: none">• 強化擊球走壘進攻概念• 強化認知上(基本進攻)的概念• 加入平版電腦透過課堂即時相片或影片以提升學生技術分析能力及提升學習效能	<ul style="list-style-type: none">• 採用直接教學法• 兩個籃球場面積
2	進攻：擊球及偷壘	<p><u>技能發展</u></p> <ol style="list-style-type: none">1. 建構進攻概念(特別強調偷壘的進攻)2. 在有規範比賽中的進攻概念(壘包內設防守球員)“在有規範比賽”<ul style="list-style-type: none">• 分成三個小場區(25米 X 15米)• 五人一組作擊球走壘的練習(只設內野手球員的規範比賽)3. 檢討及討論比賽中的成效 <p><u>應用部份</u></p> <ol style="list-style-type: none">1. 運用討論成果在比賽中實踐	<ul style="list-style-type: none">• 加入平版電腦透過課堂即時相片或影片以提升學生技術分析能力及提升學習效能• 透過心跳帶系統，以灌輸及體驗學生MVPA60的概念及重要性	<ul style="list-style-type: none">• 採用合作學習• 兩個籃球場面積

單元	主題	主要進度活動	理念 / 理據	備註
3	防守：觸殺與空殺	<u>技能發展</u> 1. 建立防守(觸殺與空殺)概念 <ul style="list-style-type: none"> • 分成六個小場區(15米 X 15米) • 小組內3人內野防守練習 2. 觸殺練習：建立五人小組防守概念(內野手) 3. 在有規範比賽中五人小組防守概念(內野手) 4. 檢討及討論比賽中的成效 <u>應用部份</u> 1. 運用討論成果在比賽中實踐	<ul style="list-style-type: none"> • 以異質分組以照顧學習多樣性 • 以不同工作角色以完成小組目標 	<ul style="list-style-type: none"> • 採用直接教學法 • 兩個籃球場面積
4	課前預備	<ul style="list-style-type: none"> • 成立比賽籌備委員會(預備比賽安排、流程、頒獎禮) • 成立裁判小組(製定比賽規則) • 編排球隊(討論及實踐比賽打法、陣式) • 預演賽事 	<ul style="list-style-type: none"> • 以異質分組以照顧學習多樣性 • 以不同工作角色以完成小組目標 	<ul style="list-style-type: none"> • 自主學習
	防守：封殺	<u>技能發展</u> 1. 從比賽中建立五人小組防守概念(內野手) <ul style="list-style-type: none"> • 分成兩個小場區(25米 X 15米) • 每小隊需輪換負責進攻、防守及裁判的角色 • 強化防守(封殺)概念 2. 檢討及討論比賽中的成效 <ul style="list-style-type: none"> • 透過即時相片或短片作討論及檢討 <u>應用部份</u> 1. 在比賽中五人小組防守概念(內野手) <ul style="list-style-type: none"> • 運用討論成果在比賽中實踐 	<ul style="list-style-type: none"> • 提升協作、解難及創意的能力 • 加入平版電腦透過課堂即時相片或影片以提升學生技術分析能力及提升學習效能 • 透過心跳帶系統，以灌輸及體驗學生MVP A60的概念及重要性 	<ul style="list-style-type: none"> • 競技運動教育模式 • 課堂以學生主導的策略 • 兩個籃球場面積