

單教節教案 (網上實時教學)

授課日期： 25/2/2021 星期 四 時間： 15:00 至 15:45 教師： 鄭穎珩老師(主講)、蕭健華主任(協作) 監察螢幕：謝苡廷老師(英語)、黃滙康老師(粵語)、蕭貝詩高級主任(粵語)、郭展滔主任(ZOOM)

學生人數：男 / 女 / 共 67 人 班級： / 場地： 家居

單元： 體適能 (網上實時體育課) 教節： 1 節

主題： 家居運動 (有氧)

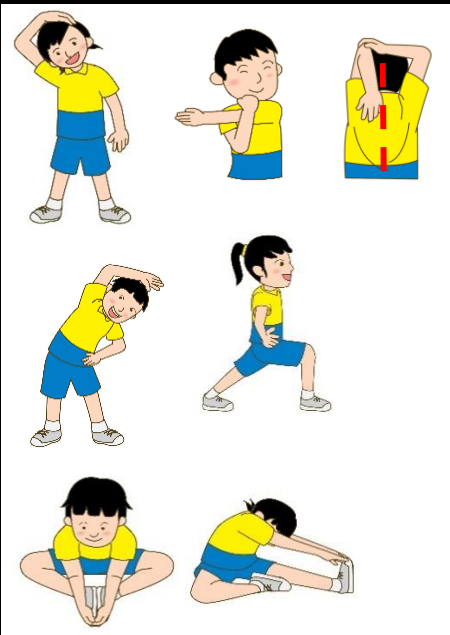
預期學習成果：技能：1. 70%學生能展示原地踏步、雙手高舉向前放下、原地踢臀及俄羅斯轉體的動作技巧和姿勢 (初組)

2. 80%學生能連續完成高抬腿+雙手高舉後拍腿、橫跨步踢臀、俄羅斯轉體的動作(高組)

認知：學生能指出原地踏步、原地踢臀、俄羅斯轉體的其中一個動作要點

情意：學生能於活動時積極嘗試參與

其他：透過不同體適活活動增加/維持學生運動量，培養建立運動習慣

程序	時間	教學內容/活動	教學要點	理念/理據	圖解及組織
1. 引入活動	3' 4' 5' (12')	-提示課堂注意事項 -八步操 -伸展 (全身伸展) 1. 斜角肌 2. 中三角肌 3. 肱三頭肌 4. 腹外斜肌 5. 腓腸肌 6. 內收肌群 7. 脛繩肌	-基於安全問題，學生需由家長或照顧者陪同參與課堂，如期間發現學生沒有家長或照顧者陪同，老師有權即時終止該學生繼續參與課堂 -確保學生在課堂期間開啟鏡頭，並沒有使用虛擬背景 -留意學生的服飾，應穿上運動服裝和運動鞋 -留意學生有足夠活動環境範圍，並遠離硬物和危險 -留意學生的身體狀況，如有不適，立即停止活動 -確保所有學生都能在授課老師的屏幕上清楚看到	-建立課堂常規 -令學生活動身體，身心準備 -伸展身體活動幅度和減輕關節和筋腱的負擔	

程序	時間	教學內容/活動	教學要點	理念/理據	圖解及組織
2. 主題活動	3'	1. 原地踏步 -講解及示範 -練習 -30 秒訓練	動作要點： -先站好，身挺直，然後擺手加抬腳踏步，動作需保持平衡，左右手腳交替做動作。 -保持呼吸，按自己的節奏完成動作。	-家長可站於學生前方，雙手握著學生的雙手以提示學生原地踏步，並給予鼓勵	
	3'	2. 雙手高舉向前放下 -講解及示範 -練習 -30 秒訓練	-雙手高舉置於耳旁，然後有節奏地雙手同時慢慢向前放下停在腰前		
	4'	3. 高抬腿+雙手高舉後拍腿 -講解及示範 -練習 -45 秒訓練 -20 秒休息	-上身挺直，雙腳站立與肩同寬，雙手高舉置於耳旁。提高大腿同時雙手慢慢向前放下輕碰大腿。左右腳交替，讓其和地面平行，輕碰雙手	-家長站於學生旁邊，雙手握著學生後方的衣服，並給予平衡的支撐及鼓勵。	
	3'	4. 原地踢臀 -講解及示範 -練習 -30 秒訓練	-身體立正，雙腳距離與肩同寬，雙臂自然擺動，彎曲右腳，右腳腳跟向臀大肌方向上踢，然後回到起始姿勢，然後轉至左腳重複以上動作。	-家長可站於學生前方，雙手握著學生的雙手以提示學生踢臀，並給予平衡的支撐及鼓勵	
	4'	5. 橫跨步踢臀 -講解及示範 -練習 -45 秒訓練 -20 秒休息	-身體立正，雙腳距離與肩同寬，雙臂自然擺動，左腳向左邊跨步，彎曲右腳，右腳腳跟向臀大肌方向上踢，然後右腳向右邊跨步，彎曲左腳踢臀，重複以上動作。	-家長可站於學生前方，雙手握著學生的雙手以提示學生橫跨步踢臀，並給予平衡的支撐及鼓勵	
	5'	6. 俄羅斯轉體 -講解及示範 -練習 -45 秒訓練 -20 秒休息	-採坐姿，上半身與地面約成 90-45 度，腹部保持收緊，腳跟點地。保持髖關節穩定，身體向右旋轉，左手碰到地面即恢復起始姿勢，然後轉至左面重複以上動作。	-家長可於學生後方，預防學生腹部肌力不足向後	
(34')					

程序	時間	教學內容/活動	教學要點	理念/理據	圖解及組織
3. 整理活動	6' 5' (45')	重覆以上動作一次 - 45 秒訓練 - 20 秒休息 -緩和活動(伸展) -總結及讚賞	-放鬆全身肌肉 -提醒學生上課後要先洗手，才飲水	-伸展運動減少乳酸的形成和放鬆崩緊的肌肉	