體育卓師工作室──教學設計（三）

組長：何亦橋

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 課題： | 操控用具技能 - 橫拋膠環 | 級別 | 二年級 |
| 教節： | 2個相連教節（每教節35分鐘，共70分鐘）  |
| 學生已有知識： | 個人原地向上拋接豆袋和膠環的經驗 |
| 課堂目標： | 體育技能 | 學生能橫拋膠環至4米遠的目標，並能控制拋出膠環的力量和方向 |
| 活動知識 | 學生能說出橫拋膠環的動作要點 |
| 價值觀和態度 | 學生能培養關愛、承擔精神、尊重他人 |
| 共通能力 | 學生能發展協作能力、溝通能力、明辨性思考能力 |
| 教學思路： | 學生的能力學生已初步掌握往上拋接豆袋及膠環的能力，但在控制由下而上的拋接距離及準繩度方面，仍有改進空間。學生學習難點* 控制橫拋膠環的力量不足
* 掌握橫拋膠環的正確動作

教學策略* 針對學生控制橫拋膠環力量不足的問題，教師安排橫拋不同目標的高度及距離，協助學生掌握控制的力量。
* 為了使學生掌握橫拋膠環的正確動作，教師通過設計定型動作，讓學生逐步掌握每個動作的要點。
* 教師在過程中從旁協助和觀察學生的表現，適時给予回饋，並運用平板電腦分析學生的錄像片段。

活動設計的思路

|  |  |
| --- | --- |
| 學習活動 | 設計思路 |
| 活動（一）【定格超人】以定格動作學習「橫拋膠環」的動作 | 「橫拋膠環」的動作是一個連貫動作，學生不容易處理一整套「橫拋膠環」的動作，因此教師將動作拆細，設計定型動作，讓學生逐步掌握每個動作的要點。 |
| 活動（二）【動力超人】將膠環橫拋到指定距離 | 因應學生的能力，調整拋膠環的距離，讓學生練習控制力量。 |
| 活動（三）【高低超人】將膠環橫拋到指定距離及高度 | 調整拋膠環的高度及距離，讓學生練習控制力量及調整拋膠環的技巧。 |
| 活動（四）【空間超人】將膠環橫拋到指定方向、距離及高度 | 調整拋膠環的方向、高度及距離，幫助學生控制力量及調整技巧。 |

課前運用翻轉課堂的設計教師拍攝橫拋膠環教學錄像片段，讓學生了解橫拋膠環技能的學習要點及激發他們的學習動機。教師運用特寫鏡頭拍攝錄像片段，讓學生在課前觀看的時候，更易明白學習內容及橫拋膠環的動作。 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 課前學習/準備 | 安排學生在課前觀看錄像，學習橫拋膠環動作，然後回答問卷。* 技能測試

製作「標誌筒公仔」(3個小標誌筒和大標誌筒)，見右圖。學生站在4米距離，將膠環橫拋向目標(小標誌筒及大標誌筒)。 拋中小標誌筒得2分，拋中大標誌筒得1分。每位學生有3次機會* 問卷調查

電子或紙本問卷教師收集學生問卷，記錄及拍攝學生橫拋膠圈的動作，在課堂上作出跟進及提點，幫助學生改善動作。 | C:\Users\laichingyeung\Documents\ceate\QEF project\3 years proposed projects\2019_2020\Physical Education Workshop\Mid year sharing\Lesson design refined by Annie\throw.jpg |

| 教學時間分配 | 教學內容/活動 | 教學要點 | 理念 |
| --- | --- | --- | --- |
| 課前學習 | 運用資訊科技，製作教學錄像片段，安排學生在課堂前觀看，認識簡單的動作要點。 | 通過課前的教學片段讓學生學習新技能的動作要點。錄像內容是展示橫拋膠環的動作要點 | 通過「翻轉課堂」的理念，讓學生在課前先學習簡單動作，認識新技能，讓教師在課堂上再跟進和鞏固學生所學。通過學生的技能測試及問卷調查，教師找出能力較佳的學生在課堂上擔任小老師。 |
| 8分鐘 | **熱身活動**【飛天膠環】學生每人1個膠環，找一個合適的個人空間，自由進行拋接膠環，如膠環掉到地上，學生需要在原地「開合跳」5次，然後再進行活動。 | 拋接膠環動作要點:1. 拋膠環時，單手握膠環
2. 由下而上拋出膠環
3. 準備接膠環時，眼望膠環，手向膠環方向伸出
 | 由於課堂剛開展，學生身體未進入運動狀態，因此以「開合跳」的活動，以增加學生的運動量。 |
| 7分鐘 | **活動（一）【定格超人】**學生每人1個膠環，自由走動，聞教師口令後，展示橫拋膠環定型動作。教師首先讓學生自由走動(跑跳步、滑步、踏跳步等)教師發出口令，學生按以下指令展示定型動作。定型動作如下：1. 手持膠環那邊的腳站前，側身
2. 手持膠環，掌心向天，把膠環置於腰間
3. 假裝拋環後，手指指向目標
 | 活動（一）動作要點1.手持膠環那邊的腳站前，側身2.手持膠環，掌心向天，把膠環置於腰間3.由下而上拋出膠環4.拋環後，手指指向目標 | **活動（一）**「橫拋膠環」的動作是一個連貫動作，學生不容易處理一整套「橫拋膠環」的動作，因此教師將動作拆細，設計定型動作讓學生逐步掌握每個動作的要點。 |
| 10分鐘 | **活動（二）【動力超人】****將膠環橫拋到指定距離*** 學生AB兩人一組，每組分配2個膠環。
* 開始前，兩人面對面相距2米，站在藤圈內。
* 活動開始時，兩人橫拋膠環到對方的藤圈內，如兩人同時成功拋中，往後移動藤圈半米。

教師從旁協助和觀察學生的表現，適時给予回饋，並運用平板電腦分析學生的錄像片段。照顧學生學習多樣性的策略：學生因應自己的能力，調整橫拋膠環的距離，控制拋膠環的力量大小。 | 活動（二）動作要點1.手持膠環那邊的腳站前，側身2.手持膠環，掌心向天，把膠環置於腰間3.由下而上拋出膠環4.拋環後，手指指向目標橫拋膠環時，需要控制力量大小。留意場地空間及個人空間，避免踫撞。 | **活動（二）**因應學生的能力，調整拋膠環的距離，讓學生練習控制力量。 |
| 10分鐘 | **活動（三）【高低超人】****將膠環橫拋到指定距離及高度*** 學生AB兩人一組，每組分配2個膠環，1個大標誌筒、1枝藤枝、1個小標誌筒及1隻飛碟。
* 開始前，大標誌筒及飛碟相距2米。另將藤枝垂直插入大標誌筒，再在藤枝上放小標誌筒，製作「標誌筒公仔」。
* 活動開始時，AB站在飛碟位置，A向大標誌筒及小標誌筒橫拋膠環各一次，共兩次機會。A拋出膠環後，要拾回，才可再拋，A拋完兩次，輪到B。
* 如2次成功準確拋中標誌筒可往後移動1米，1次成功原地站立，0次成功往標誌筒行近1米。

教師在過程中從旁協助和觀察學生的表現，適時给予回饋，並運用平板電腦分析學生的錄像片段。 | 活動（三）動作要點1.手持膠環那邊的腳站前，側身2.手持膠環，掌心向天，把膠環置於腰間3.由下而上拋出膠環4.拋環後，手指指向目標橫拋膠環時要留意：控制力量拋出膠環，拋出膠環後，手指指向目標。一張含有 水, 傘, 坐, 橙色 的圖片  自動產生的描述 | **活動（三）**調整拋膠環的高度及距離，讓學生練習控制力量及調整技巧。 |
| 15分鐘 | **活動（四）【空間超人】****將膠環橫拋到指定方向、距離及高度*** 學生AB兩人一組，每組分配2個膠環，1個大標誌筒、1枝藤枝、3個小標誌筒及1隻飛碟。
* 開始前，大標誌筒及飛碟相距2米。將藤枝橫向插入大標誌筒，再在藤枝(左、中及右)上放小標誌筒，製作「標誌筒公仔」。
* 活動開始時，AB站在飛碟位置面向「標誌筒公仔」橫拋膠環，每人有兩次機會，輪流拋出。一人拋出後，要拾回才輪到下一人參與活動。
* 兩次橫拋膠環以大標誌筒及小標誌筒為目標。如2次成功準確拋中標誌筒，可往後移動1米，1次成功原地站立，0次成功往標誌筒行近1米。

教師在過程中從旁協助和觀察學生的表現，適時给予回饋，並運用平板電腦分析學生的錄像片段。 | 活動（四）動作要點1.手持膠環那邊的腳站前，側身2.手持膠環，掌心向天，把膠環置於腰間3.由下而上拋出膠環4.拋環後，手指指向目標橫拋膠環時要留意：* 手指指向目標及控制力量大小
* 眼望目標方向

C:\Users\laichingyeung\Documents\ceate\QEF project\3 years proposed projects\2019_2020\Physical Education Workshop\Mid year sharing\Lesson design refined by Annie\throw.jpg | **活動（四）**調整拋膠環的方向、高度及距離，幫助學生控制力量及調整技巧。 |
| 15分鐘 | **應用活動及評估課堂成效****多目標橫拋膠環活動*** 學生ABCD四人一組
* 每組分配1個膠環，2個大標誌筒、2枝藤枝及6個小標誌筒。將藤枝橫向插入大標誌筒，再在藤枝(左、中及右)上放小標誌筒，製作「標誌筒公仔」。
* 開始前，4人分成2隊，於場區內放置「標誌筒公仔」
* 場區由兩個相連的3米乘3米正方形組成，每隊佔1個場區。

**遊戲玩法：*** 將膠環拋中對方「標誌筒公仔」得1分，在限時之內得分最高者勝出。
* 沒有膠環在手的學生，需要站在場區底線等候拋膠環。
* 每次拋出膠環後，可輪流到自己場區內取膠環作第二次進攻
 | 要注意安全，等待對方離開場區才可拋出膠環。C:\Users\laichingyeung\Documents\ceate\QEF project\3 years proposed projects\2019_2020\Physical Education Workshop\Mid year sharing\Lesson design refined by Annie\throw.jpg | 以錄像拍攝學生拋膠環的動作。活動設計考慮學生多樣性，讓學生按個人能力參與活動。活動加入比賽元素，提升趣味。 |
| 5分鐘 | **整理及總結*** 教師帶領學生進行伸展活動，並收拾用具。
* 教師向學生提問，引導他們總結學習要點。

1.橫拋膠環時，腳部有甚麼預備動作? (持膠環那邊的腳站前，側身)2.橫拋膠環時，手部有甚麼預備動作? (手持膠環，掌心向天，把膠環置於腰間)3.拋出膠環時，要注意甚麼重點？(由下而上拋出膠環，拋膠環後，手指指向目標) | 指導學生收拾用具，將物品分類擺放。 | 紓緩肌肉及軟組織的繃緊狀態，並恢復正常的活動能力提問動作要點，幫助學生鞏固本課節所學的知識和技能。 |