欖球 - 潑水式傳球 教案(教學流程)

授課日期： -- 星期 -- 時間： **13:40** 至 **14:40 (60 分鐘教節)** 教師：蔡藝琳老師

學生人數：男 ____ 女 **30** 共 **30** 人 班級： **1CD** 場地：籃球場

單元： 欖球 教節： **3/4** 用具：**欖球*15、色碟*20。**

學生已有知識／技能／態度：學生有基本傳接球技能及基本的跑跳能力。

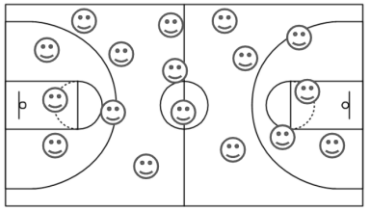
主題：非撞式欖球 - 潑水式傳球

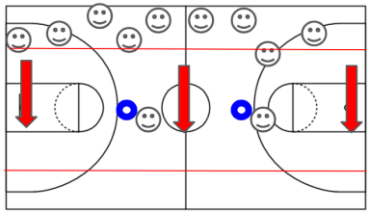
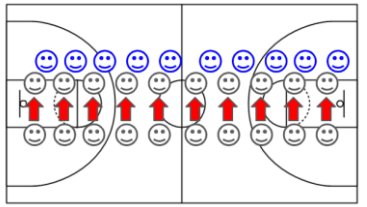
預期學習成果：

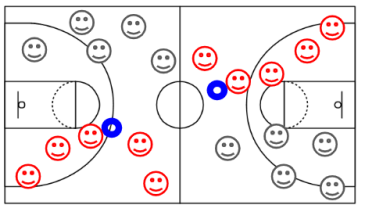
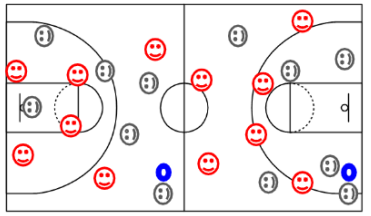
技能：程度較高階的學生能展示欖球的基本傳接技巧(向後傳球、球放腰間、傳球時轉腰、腳尖指向傳球方向、跟隨動作)並能在活動中應用，程度較初階的學生能夠初步掌握傳接球技巧(手指持球、傳球時轉腰)並持球前跑。

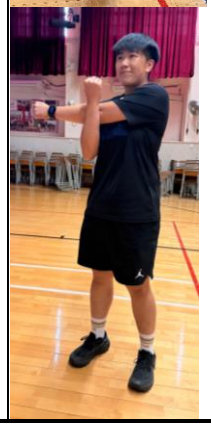
認知：程度較高階的學生能說出傳球動作要點及向後傳的規則；程度較初階的學生能說出部分傳球動作要點。

情意：學生能享受學習過程，從中提高溝通能力及鑑賞能力。

程序	時間	教學內容/活動	教學要點	理念/理據	圖解及組織
集合	5'	**點名、檢查運動裝束、確認學生身體情況** **(財物、手錶、耳環、飾物放置於財物箱)**		- 檢查有否穿著合適的運動裝備、點齊人數、確保學生身體情況適合上體育課	
引入活動	5'	**動態伸展活動** 1. 腳踝跳線熱身 2. 弓步 3. 手打圈 4. 後肌伸展 5. 髖部伸展	弓步：前腳踏步向前，往下蹲至弓箭步姿勢 髖部伸展：提膝向外打開 90 度	-動態伸展更有助減少學生運動時拉傷的機會 - 安排與運動項目相關的熱身動作，可減低在活動時可能引致的受傷	

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	5’	**欖球運動簡介** - 欖球是一項起源於 19 世紀英國的團隊運動，並受到歐洲古代民間傳統足球的影響。	- 以問題形式引出向後傳球的概念	- 讓學生對欖球有初步概念 - 增進學生欖球知識，配合體育科六大學習範疇中對活動知識的增加	
	5’	**過河** 1 位學生手持色碟，奔跑並觸碰其他學生。被觸碰的學生幫忙捉其他學生。 其他學生則需閃避持球者，並跑至安全區域。 - **闊場：**以籃球場內的排球場邊線及延伸線的範圍作為安全區 - (闊場中有更多空間讓學生做閃避；而持球者可鎖定目標，以增加成功觸碰的機會)	- 閃避時重心較低 - 預留空間及時間做閃避動作	- 體溫上升，預備投入課堂活動 - 讓學生以相關教學主題的活動進行熱身，同時學習如何持球奔跑	
主題發展	15’	**練習 1：定位傳球互惠式教學** **教師提供標準、教學要點及互惠指導指引(附件 2)** 三人一組，二人互傳，一人作觀察者(根據指引指導同學，學習如何以正確態度給予他人回饋) 左右手各 5 次傳球然後轉換角色 - 第一次練習:**手指持球(垂直)、傳球時轉腰** - 第二次練習：**腳尖指向傳球方向、跟隨動作** - (中途可邀請表現出色的觀察者，提示其他觀察者如何提供有效的提示及指引，例如提醒同學：傳球時沒有轉腰，下次記緊要轉腰！)	-球放腰間 -手指持球(垂直) -傳球時轉腰 -腳尖指向傳球方向 -跟隨動作 -雙手預備接球 -觀察者可給予提示及回饋，協助同學學習傳球	態度培養：如何尊重他人(與體育科相關的價值觀)及培養<u>**溝通能力及鑑賞能力**</u> **互惠式教學比傳統命令式及練習式效能更好。** **1.提高學生對於體育技能的掌握及認識** **2.提供學生在認知及情感反應的練習** **3. 使學習更加有趣及多元化**	

程序	時間	教學內容/活動	教學要點	理念/理據	圖解及組織
應用活動	10’	**隊長球** (6V6) (定點傳接) **教師講解比賽玩法及開球方法** - 從自己所處的底線開球，持球者不能移動，只能作出定位傳球 - 防守時不能觸碰進攻者 - 其他進攻組員要不斷走位，以求佔得有利位置接應隊友 - 在達陣區內接球為勝，入球後攻守雙方即時交換角色	- 雙手持球，置於胸口前方 -手指持球(垂直) -傳球時轉腰 - 雙手準備接球	- 運用理解式球類教學法在比賽情境中學習，認識各項運動的本質 - 練習傳球技巧及持球奔跑 - 練習傳接球意識，如預備接球	
	7’	**熱薯仔**(走動中傳接) **教師講解及示範熱薯仔玩法** - 全班於場區內任意走動 - 以雙手傳球(定位傳球) - 盡量不跌球 **程度較高階的學生：** 能在比賽中展示欖球的傳接技巧及持球前跑提示隊友傳球位置以配合傳球 **程度較初階的學生：** 能夠初步掌握傳接球技巧並持球前跑	- 雙手準備接球 - 走動到空間配合隊友傳球 - 球放腰間 - 手指持球(垂直) - 傳球時轉腰 - 腳尖指向傳球方向 - 跟隨動作	- 運用理解式球類教學法在比賽情境中學習，認識各項運動的本質 - 以小型比賽令學生在遊戲之中學習如何打欖球	

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	8’	**收拾用具及靜態伸展** 1. **手部三頭肌伸展：**左手屈曲放在頭後，右手把左手手肘向下按，左右交替 2. **手部三角肌伸展**(左右交替)：左手向前伸直，右手把左手手肘拉向身體 3. **腰部伸展**：雙腳分開至肩之距離，左(右)轉望右(左)腳跟 4. **前大腿伸張**：左(右)腳屈曲，用右(左)手拉著，膝蓋指向地 **提問及知識鞏固** 總結：挑選學生進行示範及讓其他學生給予評鑑，重溫持球及傳球要點，欖球要向後傳的概念	 -轉腰時，當轉至最左或右時靜止 -保持平衡 膝蓋指下 潑水式傳球教學重點：四個動作要點 重溫課堂教學重點	 伸展上身、手臂肌肉 伸展腰部肌肉 伸展前大腿肌肉 以鞏固學生知識	 

課堂引導問題：(教師在課堂中可因應實際情況，以問題形式引導學生思考)

哪一種傳球方式較準確？由上而下/左至右？ (答：左至右)
如何可以在傳球時令球不著地？ (答：提醒傳球隊友傳球的位置)
無球者應該如何在活動中配合呢？ (答：走動到空間/呼叫隊友名字/雙手準備接球)
如何可以令隊友知道你的位置？ (答：呼叫隊友名字/溝通)
當球要向後傳的時候，無球者應該如何從中配合？ (答：站在持球者後(斜)面準備接球)
最有效協助隊友的位置在哪裡？為什麼？ (答：站在持球者後斜方，因為站後方接球才不會犯規)
防守者如何能成功防守？ (答：主動上前，有溝通)
進攻者如何能成功達陣？ (答：吸引防守者到一邊再前跑/傳球給有空間的隊友)
如把防守者都引到一邊去，哪裡是最佳得分位置？ (答：球場的另一邊，有空間的位置)
今天課堂欖球傳球的動作要點是？ (答： 向後傳球、手指持球(垂直)、傳球時轉腰、腳尖指向傳球方向、跟隨動作)