




单元主题：躲避盘

2 教师 1 助教, 17 学生

正、反手传接

| 运动内容 | 体育技能 | 健康及体适能 | 运动相关的 价值观和态度 | 安全知识及实践 | 活动知识 | 审美能力 | 调适 |
|---|---|--------------------|---|---|--|---|--|
| <p>◇ 技巧重温及示范 学生分为三人一组, 互相练习及 IPAD 拍摄, 用 BOOKCREATOR 作记录 教学策略: (IT in PE) 令可令学生更清楚动作要求, 以及增加学习动机。 学生在学习个别技术后, 让他们观看自己的表现, 取得表现的有效地提升运藉此提升学习的效能。 学生亦可在家中重温重点。</p> | <p>重温对躲避盘的技巧 1. 反手发盘 2. 正手发盘 3. 三文治式接盘 4. 抱盘 练习重点: 让学生能够了解不同技能的关键 练习重点(Focusing Practices): 让学生能够了解不同技能的关键 练习重点(Focusing Practices): 让学生能够了解不同技能的关键</p> | <p>1.训练反应和协调能力</p> | <p>1.鼓励他人 2.互相学习及检视 3.欣赏组员或同学做得好的地方 4.学习赞赏 教学策略: 同侪学习 学生利用 iPad 把同学的动作录像 再从后观察, 可以从观察中学习动作是否正确, 深化对动作的理解, 提升同侪互动学习的机会, 同时可以令学生学会欣</p> | <p>1.留意附近环境避免误中同学。 2. 避免与人发生碰撞。 3. 保持安全的距离</p>  | <p>认识发盘法 (正、反) 1. 握盘动作 2. 准备动作, 出盘动作和完成动作 3. 出盘的用力顺序。 认识接盘法 1. 三文治式接盘法的预备动作及用力顺序 2. 抱盘式接盘法的预备动作及用力顺序</p> | <p>1. 投入 2. 动作流畅 3. 出盘及接盘的稳定性</p> | <p>1. 异质分组, 高能力学生协助初组学生参与 2. 先在课室安排好, 三人一组, 一组 IPAD, 各人有不同分工</p> |

| | | | | | | |
|--|---|--|---------------|--|--|--|
|  |  <p>练习重点(Focusing Practices): 让学生能够了解不同技能的关键</p> | | <p>赏其他同学。</p> | | | |
|--|---|--|---------------|--|--|--|

正、反手出盘

| 运动内容 | 体育技能 | 健康及体适能 | 运动相关的价值观和态度 | 安全知识及实践 | 活动知识 | 审美能力 | 调适 |
|--|---|--|---|--|---|---|---|
| <p>◇ 环球嘉年华</p> <ul style="list-style-type: none"> -分成 8-9 人一组, 两组作赛 -每一队有 9 个盘, 每人有一次发盘机会 -目标把雪糕筒打到跌下离开台面 -9 个盘全发计算得分 -反手发盘比赛 3 场 -正手发盘比赛 3 场 -竞赛意识融入藉以提升学生学习动机与兴趣 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 掌握对躲避盘的反手传盘技巧 2. 掌握对躲避盘的正手传盘技巧 3. 教学策略: 视觉提示。可利用色碟提示学生在正反手盘时前后脚的位置或可利用地上的线提示学生双脚的距离。跟随动作提示学生发盘后手要指着目 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 训练协调能力   | <ol style="list-style-type: none"> 1. 学习遵守规则 2. 加强合作精神 3. 鼓励他人 4. 互相欣赏及正面评价 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 留意前方环境安全及队友的位置。 2. 避免与人发生碰撞。 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 认识握盘动作 2. 认识准备动作, 出盘动作和完成动作 3. 认识反手及正手传盘的用力顺序。 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 投入 2. 动作流畅 3. 出躲避盘的稳定性 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 调节不同能力学生的出盘距离 H: 较远位置发盘 L: 较近位置发盘 2. 视觉提示初组学生利用色碟提示学生在正反手盘时前后脚的位置 |

19-20 年度 「体育学习领域照顾学生多样性-特殊需要学生的学与教」专业学习社群
教学单元「躲避盘」增润资料

| | | | | | | | |
|--|---|--|---|--|--|---|---|
| <p>-加强版本: 建议可让能力较佳的学生在雪糕筒的另一边尝试揭着躲避盘, 接到躲避盘后可获多一次发盘的机会 (增强理论) 令学生更加能体验到躲避盘比赛规则</p> | <p>标, 令学生更容易掌握发盘的技巧。</p>  |  | | | | | <p>及提示学生双脚的距离。 3. 因应学生能力分组, 以达致拔尖补底。</p> |
| <p>◇ 超级无敌九宫格 -学生轮流进行九宫格挑战赛, 学生要用正手及反手出盘击中九宫格数字的圈内, 越多越高分。 教学策略: 用具改良 (九宫格) -分成 8-9 人一组, 两组作赛 -竞赛意识融入, 藉以提升学生学习动机与兴趣 -每一队有 9 个盘, 9 个盘全出后可以拾回, 每人出一次盘</p> | <p>1. 掌握对躲避盘的反手传盘技巧 2. 掌握对躲避盘的正手传盘技巧</p>   | <p>1. 训练协调能力</p>  | <p>1. 学习遵守规则 2. 加强合作精神 3. 鼓励他人 4. 互相欣赏及正面评价</p> | <p>1. 留意前方环境安全及队友的位置。 2. 避免与人发生碰撞。</p> | <p>1. 认识握盘动作 2. 认识准备动作, 出盘动作和完成动作 3. 认识反手及正手传盘的用力顺序。</p> | <p>1. 投入 2. 动作流畅 3. 躲避盘的稳定性</p> | <p>1. 调节九宫格的距离 2. 调节不同能力学生的出盘距离 H: 较远位置 L: 较近位置 3. 视觉提示 初组学生利用色碟提示学生在正反手盘时前后脚的位置及提示学生双脚的距离。 4. 因应学生</p> |

19-20 年度 「体育学习领域照顾学生多样性-特殊需要学生的学与教」专业学习社群
教学单元「躲避盘」增润资料

| | | | | | | |
|--|--|---|--|--|---|--|
| <p>-目标把盘传到全 9 个格, 用的盘数目最少为胜, 限时 2 分钟</p> <p>-反手发盘比赛 3 场</p> <p>-正手发盘比赛 3 场</p> <p>-教学策略: 可因应学生能力, 增加参与人数, 如两组共 4 人同时进行。</p> <p>-教学策略: (IT in PE) 拍摄及记录比赛</p> | | | | | | <p>能力分组, 以达致拔尖补底。</p> |
| <p>◇ 半场战</p> <p>-学生分成两队, 一队 在半场范围外进行攻击, 另一队在半场范围内进行躲避, 如被击中 则需暂时离场。如场内 队员成功接实对方的攻击, 则其已出场的队员 可以复活返回场内。</p> <p>-攻防转换</p> <p>教学策略: 透过两队 比赛, 增加理论及应用 技巧</p> <p>竞赛经验增强:</p> | <p>应用对躲避盘的技巧</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 反手发盘 2. 正手发盘 3. 三文治式接盘 4. 抱盘 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 训练反应和 协调能力 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 学习遵守规则 2. 加强合作精神 3. 鼓励他人 4. 沟通能力: 培养团体间良善的沟通能力, 同时也能增进个人领导与指挥能力。 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 留意附近环境队友及对方的位置。 2. 避免与人发生碰撞。 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 认识上/下手接盘动作的预备动作 2. 认识/判断何时用合适的接盘手法。 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 培养团队意识 2. 投入 3. 出盘及接盘的稳定性 4. 比赛意识 <p>培养阅读比赛的能力, 了解比赛规则、战术与战略及认知自我团队的优缺点</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 调节比赛范围的大小 2. 调节参与人数的多少 |

19-20 年度 「体育学习领域照顾学生多样性-特殊需要学生的学与教」专业学习社群
教学单元「躲避盘」增润资料

| | | | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|--|--|
| 竞赛式练习教学法, 强调练习时融入实际比赛的气氛, 让学生能有实际参与竞赛的感受, 例如紧凑的比赛气氛 | | | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|--|--|

延展学习 (extended learning program) :

利用 bookcreator 纪录, 让学生在家中透过 Ipad 重温动作技巧和规则。