

教育局 課程發展處

『守法』及『同理心』
教案設計比賽

中學組

優異獎

李美嫻老師、張子宏老師

元朗公立中學

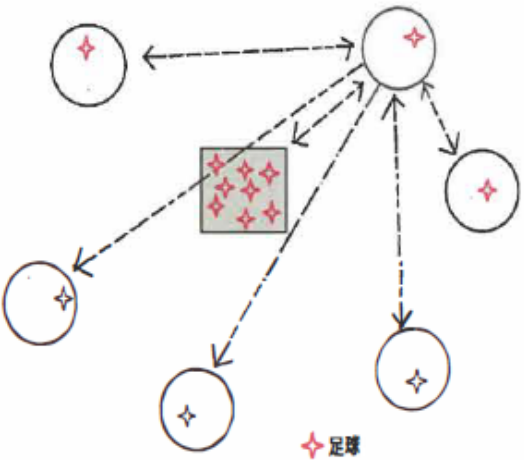
「守法」及「同理心」教案設計比賽

教案設計

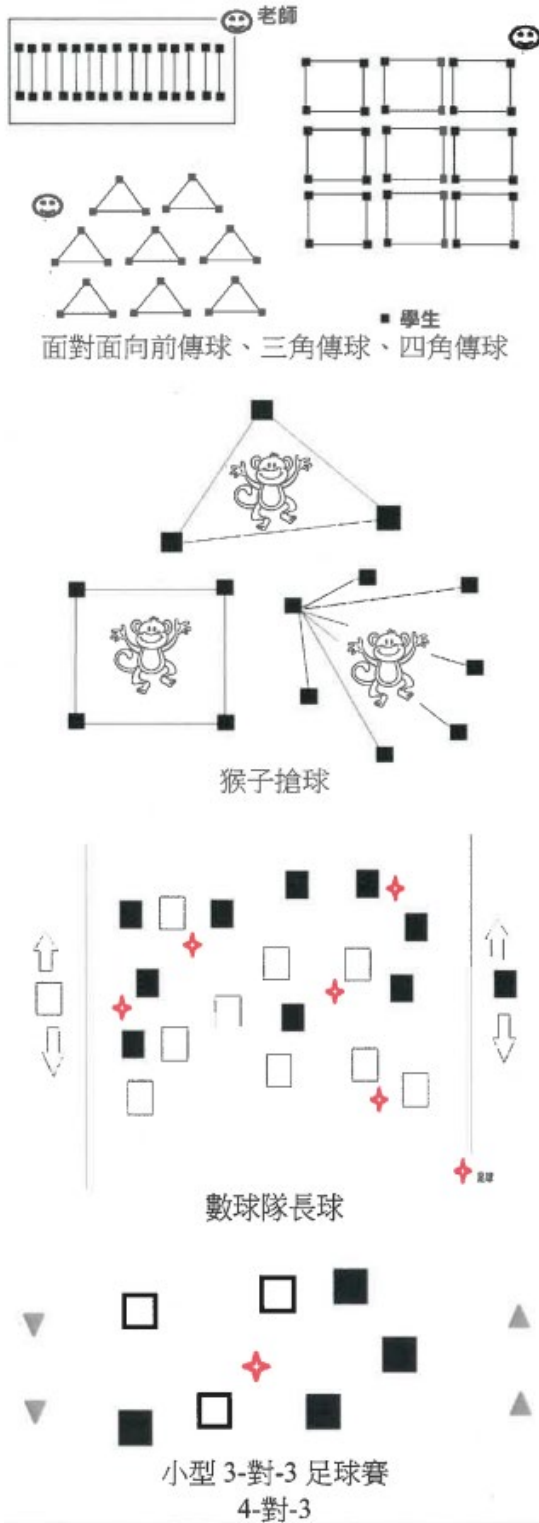
<p>(1) 教案名稱： 「法、理、情」黑暗中的足球體驗課</p>
<p>(2) 學習目標：</p> <p>知識範疇(Cognitive Domain)</p> <ul style="list-style-type: none">• 指出及區分足球場地的主要特徵• 認識足球運動的安全要點• 了解定點控球、接球及腳內側傳球的技巧• 認識什麼是視障 <p>技能範疇(Psychomotor Domain)</p> <ul style="list-style-type: none">• 85%學生能夠定點控停足球，不至讓球輕易溜走• 80%學生能夠用腳接定來球，並懂得控制足球，不至被輕易搶走• 70%學生能夠正確並有效地將足球用腳內側傳球• 60%學生能夠有效地運用定點控球、接球及腳內側傳球於小型比賽中 <p>情意範疇(Affective Domain)</p> <ul style="list-style-type: none">• 學生能夠表現出積極、主動的上課態度，享受及滿意該足球課• 學生能夠完成定點控球、接球及腳內側傳球時獲得成功感和自信心• 學生學習與他人合作、溝通的技巧，促進彼此的友誼• 學生學會接納同儕之間的能力差異，並盡力協助同學• 學生在視障足球活動中學會接納和尊重彼此的不同，對他人懷抱善意，擁有同理心，學會感恩
<p>(3) 對象： 中一級</p>
<p>(4) 課節： 一課體育堂（每課兩節，共 70 分鐘）</p>
<p>(5) 學習材料： 20 個足球、10 個膠袋、雪糕筒、呼拉圈、色帶</p>

教案內容

第一節

教學活動	構思和備注
<p>1.熱身遊戲： 將全班分成若干組，每組擁有一個足球及一個呼拉圈，而中央設計一個可以存放十數個足球的範圍。 同學於限時內只可用腳，以搶到最多足球放入自己組別的呼拉圈為勝。</p> 	<p>老師訂下一些安全守則，例如：遊戲進行中留意身邊環境，注意安全。</p> <p>學生自訂規則 以學生主導遊戲，他們設計遊戲規則，利用反思問題，讓學生多想、多試、多體驗，帶出公平、守法、自律的概念。</p> <p>遊戲共有三個回合，完成一個回合後，老師提出反思的問題。</p> <p>第一回合：無規矩 學生感受一下無規限的情況下，可能有部份同學會出現推撞、用手抱住足球、進入呼拉圈坐著足球等等行為。 反思問題：危及他人安全的行為出現，我們可以怎麼辦？大家會共同訂下一條什麼規則？ 不能做出危害自身和他人安全的行為</p> <p>第二回合：由上回合擁有最少足球的2隊，各自訂出一條規則 同學會以自身利益作考慮，制訂規則，期望勝出此回合。 反思問題：這些規則有何作用？哪些同學有所得益或損失？</p> <p>第三回合：多多規則 公平地全部組別都能訂下一條規則，讓學生經歷太多規則的情境。 反思問題：是否需要訂下很多規則？如果遊戲訂過多規則，會否失去遊戲的興味？</p> <p>課堂推展： 過程中，有什麼令你遵守規則？ 安全、自律、尊重</p> <p>我需要什麼技能才能勝出？ 熟練的運球和盤球技巧</p>

2. 基本足球傳接球技能訓練



採用「反轉教室」的觀念，同學課前到內聯網查閱及觀看已上載的足球傳接球的學習要點，並鼓勵學生利用互聯網、YouTube 自行搜尋相關學習片段。

學習要點：

定點控球→停一停，掂球頂

接球→腳內側引球，掂球頂

腳內側傳球→掂球頂，拉腳向後，腳趾向外，鎖緊腳腕

傳接球的口訣：

控一控、停一停、撞一撞

課堂練習

課堂安排不同形態的分組傳接球的技能訓練，讓學生除了認知技巧要點外，透過操練動作，掌握及提升技能，例如：面對面向前傳球、三角傳球、四角傳球等等。

增潤活動一

當學生逐漸掌握傳接玩的技巧，課堂可加入不同難度及挑戰，開初定點傳球，其後容許移動走位，讓學生嘗試於不同情境靈活運用技能，例如：猴子搶球、數球隊長球等活動，增加課堂趣味，令他們更積極投入課堂。

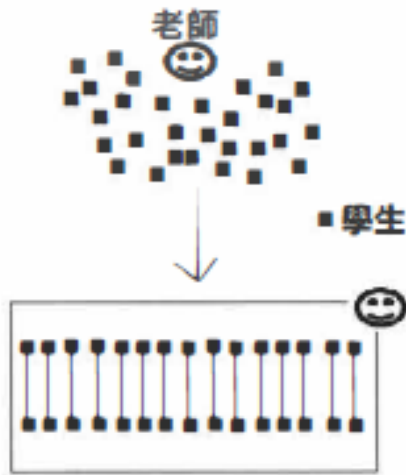
增潤活動二

若部份學生已掌握純熟傳接玩的技巧，則可安排小型3-對-3足球賽，如一隊連續得分兩次，負方則可額外獲多分配一個隊員，(4-對-3)，以增加勝方難度，讓學生勇於接受挑戰。

學生自訂目標

練習的過程中，不只是老師給予全部教學指導，學生可以按照自己和隊友的能力訂下不同程度的目標，例如：順利連續對傳10球、加入假動作。

3. 視障傳接球體驗



足球需要放氣，減低足球滾動的速度及力度，以免學生受傷。

當學生已掌握部份基本足球傳接球技能後，可以利用代入情境的方法，假設現在大家都失明了，要求全部學生閉上眼睛，嘗試站立，伸出雙手，並嘗試尋找一個同伴結隊。

老師隨即可以提出問題：「剛才一個簡單分組的動作，對你來說，是否已經十分困難？」

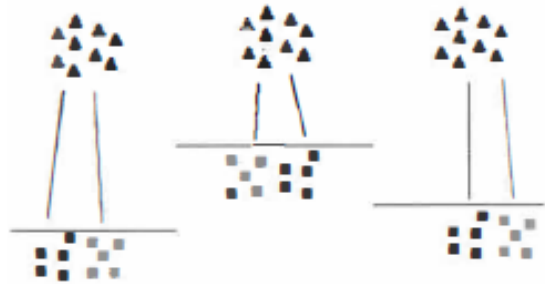
與學生互動及回饋

老師會走到每組同學身邊給予色帶，穿上色帶的同學將可以開眼回復正常視力，老師再次提問：「如果大家需要一齊踢足球，動動腦筋，足球可以有什麼改變？」例如：利用膠袋裝足球、足球內加入鈴、智能發聲足球等等

利用剛才所學的定點傳接球作視障足球的簡單練習體驗，色帶亦能定時轉換，讓各人都嘗試視障的角色，練習的過程中學生需要溝通、合作，老師可以透過提問，引發學生反思別人不同的處境、需要和困難，學習懂得了解、明白、尊重及接納對方，建立同理心。

4. 視障射倒雪糕筒比賽

將全班分組，組與組之間進行比賽，每組只有一個健視的同學，其餘均為視障角色，以勝出「包、剪、揀」的一方才有一次視障射門的機會，鬥快射倒5個雪糕筒，進行三至五個回合的活動。



同學繼續以視障角色運用傳球技能進行比賽，以增加活動的趣味性。

「包、剪、揀」機制讓學生感覺更刺激、好玩，覺得機會掌握在自己手中，增加投入感。

每個回合勝出的組別可以加設一條規則，例如：由一次射門機會改為兩次、健全的同学全程可以有兩次機會射門、勝出「包、剪、揀」的一方可以將射門機會換為要求對組退後一步射門等等。

5. 課堂總結和延伸

老師以提問方式總結課堂學習要點，包括：足球傳接球學習要點、在家做運動提升體適能以強化運動表現、視障活動體驗的感受、「守法」和「同理心」的價值觀等。

利用資訊科技提升學與教的效能，將課堂延展至課後，網上平台專題討論和互動：「你能找到更多傷健共融的運動例子嗎？」

馬拉松視障選手的領跑員、奧運會視障足球比賽中會有引導員及健全的守門員。

STEM 元素

試為視障人士設計一些協助日常生活的科技產物，將相關意念寫出並向其他同學展示。

「你認識哪些中國視障運動員？你可以分享一下他們奮鬥的經歷嗎？從他們身上，你學懂什麼？」

教學反思和檢討

學生在學校學習是奠定人生價值觀的重要階段，我期望在教學的過程中除了建構穩固的知識基礎，同時幫助學生認識自我，發掘自身的優點，建立正確的學習態度，學習待人處事，培養自理能力、責任感、歸屬感和同理心。學生在學習的過程中及早裝備自己，以適應未知而多變的世界，為日後的發展找到方向，確立人生目標。

而體育是「透過身體活動進行教育」，以恆心鍛練體魄，以信念豐盛人生，以毅力達成夢想。學生在體育課上能掌握基本運動技能和知識，發掘興趣，培養積極的人生態度和堅毅不屈的精神。體育運動的公平公正，使他們嚮往公義，學會守法，追求真理。

元中校本課程的設計以「學生為本，因材施教」的理念為原則，讓學生能夠在不同的學習階段掌握不同的學科知識和技能，致力提供多元而均衡的學習情景和經歷，視障足球體驗課只是引發思考的起點，過程中的經歷和反思能讓學生學會接納和尊重彼此的不同，對他人懷抱善意，擁有同理心，學會感恩。



學生透過黑暗中的足球體驗課學習到「法、理、情」：

「法」：守法

規則訂立的原意是保障大家擁有應有的安全和權利，人人遵守規則有助體育課的遊戲和比賽能夠安全並公平地進行，強調守法的核心價值源於自律，大家都從心出發，讓學生明白制訂規則、法律的用途。

「理」：同理心

課堂活動、訓練、競賽都為學生提供了與人接觸的機會，學生可以拉近彼此的距離，而體育活動的參與者在活動中的人際互動，可以學會欣賞別人的長處，審視自己的不足，甚至予以改進。

學生利用其他觸感真正感受世界，學會將心比己，嘗試轉換角度進行反思，例如：你有否親身接觸過視障人士？、你能想像視障人士日常生活遇到的困難嗎？、除了睡覺，你會否長時間關上眼睛進行活動嗎？.....當學生明白和了解別人的需要，便能接納各人的不同，釋出善意，建立同理心。

「情」：友情

透過體育課的不同情境，為學生提供多元的互動，從中學習與人相處溝通，接納和明白自己與別人的差異，透過多觀察、多感受、多反思，為達致目標而制定計劃，尋找自己內在資源，在體育活動中進行決策和解難。學生在體育課中既是自己，亦是團體的一部分，透過溝通交流，學會與別人建立關係。



課堂變化

- 強調日常課堂恆常的規則，多點提問讓學生思考不同規則於各種情境的設定需要，或甚可以邀請學生幫忙設計校規或課堂規則。
- 手冊存有很多校規，可以透過選舉活動，讓同學投出最重要、最喜歡、最討厭等等的規則，並解釋原因。
- 同學可以設計聯課比賽，自己訂立規則及賽制，嘗試體驗一下執法者的角色。
- 課堂設計亦可更多元化去感受別人的不同，例如：製作不同殘疾或不同運動比賽的角色的小卡供同學抽取及扮演。