



「躍動校園 活力人生」計劃

「發展活躍及健康的小學校園」  
分享會(修訂)

課堂教學與延伸學習活動設計

東華三院港九電器商聯會小學

借調老師 莫靜宜



# 四年級籃球單元

學校：東華三院港九電器商聯會小學

單元：籃球 - 原地拍球、運球

級別：四年級

人數：21

總教節：4

用具：籃球40個、飛碟24個、雪糕筒24個、色帶24條

學生已有知識 / 技能 / 態度：學生已掌握：(1) 操控用具技能：拋、接 (2) 移動技能：滑步

## 單元目標：

### 體育技能

學生能：

1. 掌握正確單手拍球及運球姿勢，並培養球感。
2. 掌握拍球和運球的動作巧。

### 健康及體適能

學生能：

1. 透過參與課堂遊戲和體能活動，訓練手部及腿部力量、身體協調和平衡力，並提升活動量和增強心肺功能。
2. 於午息和課後進行延伸學習，從而提升學生活動量，並培養強健體魄。

### 運動相關的價值觀和態度

學生能：

1. 培養對籃球的興趣。
2. 主動協助及提示同學動作要點，幫助有需要同學。
3. 積極投入課堂，追求自我進步。

### 安全知識及實踐

學生能：

1. 善用場地空間，避免碰撞。
2. 遵守活動規則，顧及同學安全。
3. 明白熱身和伸展的重要性。

### 活動知識

學生能：

1. 明白原地拍球和運球的姿勢及重作要點。
2. 認識籃球比賽的基本規則。

### 審美能力

學生能：

1. 欣賞及讚賞同伴拍球和運球動作、合作完成遊戲及午息班際籃球比賽。

# 四年級籃球單元

| (課節)<br>(重點) | 第一節   | 第二節  | 第三節   | 第四節  |
|--------------|---|--|---|--|
| 引入活動         | <p><b>馬騮搶球</b></p> <p>1. 三人一組，站立成一直線，一人在線的中間位置(馬騮)，另外兩人需要將球傳給隊友(胸前或彈地傳球)，假若籃球被防守球員攔截到，便由失誤者做防守球員，如此類推。<br/>(*每1分鐘轉換一次)</p> <p>2. 五人一組，圍成一圈，一人在圓心做防守球員(馬騮)，其餘的需將球傳予隊友(胸前或彈地傳球)，假若籃球被防守球員攔截到，便由失誤者做防守球員，如此類推。<br/>(*每1分鐘轉換一次)</p>   | <p><b>反應遊戲 - Head, Shoulders, Knees, Toes</b></p> <p>兩人一組面對着同伴，中間放一個籃球。聽老師指令，學生以最快速度完成指定4個動作，當聽到「Ball」後，最快取球者為勝。</p> <p><b>單手拍球練習</b></p> <p>二人一組，一人拍球，另一人在旁觀察，聞訊號交換角色。</p>            | <p><b>你追我跑</b></p> <p>二人一組，一人手持籃球向空位跑，其間把籃球環繞身體；另一人跟隨在後觀察，聞訊號交換角色。</p> <p><b>左右手拍球練習</b></p> <p>二人一組，相距2至3米，左右手拍球10次後，以彈地傳球互相對傳。</p>                                  | <p><b>雙手運球遊戲</b></p> <p>學生於指定範圍手持兩個籃球進行運球，並繞過障礙物和避開同伴，於指定時間內，籃球沒有掉走者為勝。</p>  |
| 技術發展         | <p><b>原地單手拍球</b></p> <p>教師教授單手拍球的要點及示範。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 右手拍球</li> <li>- 左手拍球</li> <li>- 左右手交替拍球</li> </ul> <p>學生學習後練習原地單手拍球。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 高水平運球</li> <li>- 中水平運球</li> <li>- 低水平運球</li> </ul>   | <p><b>來回直線運球</b></p> <p>1. 教師教授直線運球的要點及示範。<br/>2. 學生學習後練習來回直線運球。</p> <p>(同學嘗試後，請表現優異的同學作示範，著同學討論及發現，來回直線運球有何動作要領，並說出其原因。)</p>  | <p><b>直線運球競技賽</b></p> <p>分四組，每組平均分成若干人於中線和底線相對站立，每人需將籃球運至對面同學，如此類推，過程需鬥快直至所有學生完成為止。</p>   | <p>*自評和互評</p>  |
| 應用活動         | <p><b>拍球競技賽</b></p> <p>分六組，每人需拍球5次，拍球後將籃球高舉向後交予第二位學生進行，過程需鬥快直至所有學生完成為止。</p>   | <p><b>直線運球比賽</b></p> <p>分四組，每組輪流拍球前進來回兩次，距離為9米，達標組別可獲10分。<br/>(*挑戰項目，連續拍球沒有停球加10分；挑戰距離12米，可加10分。)</p>  | <p><b>井字過三關</b></p> <p>全班分四組作賽，同學輪流運球到指定地方取一個飛碟後，再拍球於9個雪糕筒位置選擇一個合適的雪糕筒擺放飛碟，最後以最快速度擺放三個飛碟形成(直、橫、斜)於雪糕筒一組為勝。</p>  | <p><b>運球放雪糕筒練習和比賽</b></p> <p>分成正反兩組，每組每人一個籃球，同學一邊運球，一邊將飛碟放到雪糕筒上，於指定時間擺放指定方向飛碟組別為勝。</p>   |
| 整理及延伸        | <p><b>整理活動</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 分六組，進行放鬆活動。</li> <li>2. 教師提問，由學生作口頭總結。</li> </ol> <p><b>延伸活動：Lateral Skater Hop</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 右邊跳時左腳發力；左邊跳時右腳發力。</li> <li>2. 落地時要坐低。</li> <li>3. 落地腳趾抓實地面。</li> </ol> <p>(*可選擇Level 1或2程度進行)</p> | <p><b>整理活動</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 分六組，進行放鬆活動。</li> <li>2. 教師提問，由學生作口頭總結。</li> </ol> <p><b>延伸活動：俯臥撐左右手掂肩膊</b></p> <p>訓練上身力量體能活動。<br/>(*可選擇Level 1或2程度進行)</p> | <p><b>整理活動</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 分六組，進行放鬆活動。</li> <li>2. 由老師作口頭總結及講解午息班際比賽注意事宜。</li> </ol> <p><b>延伸活動：重量訓練</b></p> <p>自定不同重量物件進行深蹲訓練。</p> | <p><b>整理活動</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 分六組，進行放鬆活動。</li> <li>2. 由老師作整個單元口頭總結。</li> </ol> <p><b>延伸活動：課餘延伸籃球學習活動</b></p> <p>(個人 / 親子 / 家人) 拍攝學習籃球情況(詳見示範影片及指引)。</p> |

# 四年級籃球單元

## 課堂學與教策略(課前網上預習)

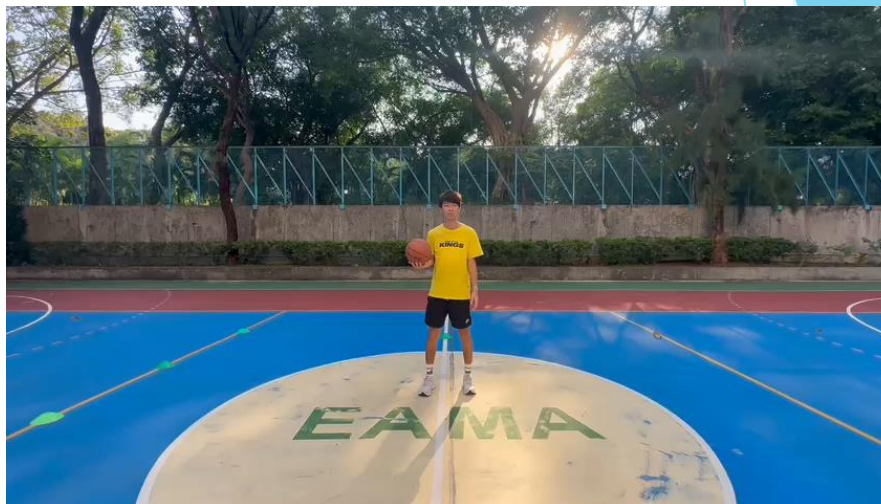
教練講解動作要點



### ▶ 拍球

#### 拍球動作要點

1. 眼望前方，軀幹坐低
2. 手腕要柔軟
3. 手腕和前臂發力向下壓
4. 高運球肩膀保持發力



### ▶ 運球

#### 運球動作要點

1. 眼望前方，軀幹坐低。
2. 上身微微彎低。
3. 拍球方向(2 點鐘)。
4. 帶球時，不拍球的手要做保護球的動作。







# 四年級籃球單元 (原地拍球)



# 四年級籃球單元 (直線運球)

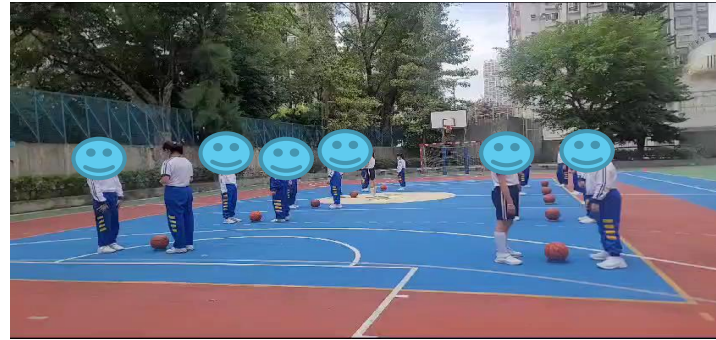




# 課堂遊戲活動

## 反應遊戲訓練

Head, Shoulders , Knees ,Toes



加快節奏



## 井字過三關



## 雙手運球遊戲



## 雙手運球遊戲玩法

1. 同學利用兩個球同時左右手進行運球，並繞過場區內的障礙物。
2. 於指定時間內，如球拍走的同學須退出遊戲。
3. 能於指定時間內，球未拍走的同學為勝。



# 課堂遊戲活動

運球放雪糕筒練習



正反飛碟運球比賽





# 課堂體能活動

訓練力量和平衡力

## Lateral Skater Hop



Level 1



Level 2



## lateral skater hop

- 1.右邊跳時左腳發力；  
左邊跳時右腳發力
- 2.落地時要坐低
- 3.落地腳趾抓實地面



# 課堂體能活動

訓練上身力量體能活動



Level 1



4A班



Level 2



4D班

# 評估



- ▶ 自評 及 互評
- ▶ 進展及總結性評估



東華三院港九電器商聯會小學

2023-2024 年度  
體育科自評、互評紀錄表

學生姓名：\_\_\_\_\_ ( )

班 別：\_\_\_\_\_ 四年級 \_\_\_\_\_ 班

評核內容：原地拍球 30 秒  
拍球動作要求：

- 👍 做得好
- 😊 繼續努力



|               | 自訂目標 | 自評 | 互評 |
|---------------|------|----|----|
|               | 日期   |    |    |
| 評估員(學號)       |      |    |    |
| 1. 眼望前方，軀幹坐低  | 👍😊   | 👍😊 | 👍😊 |
| 2. 手腕要柔軟      | 👍😊   | 👍😊 | 👍😊 |
| 3. 手腕和前臂發力向下壓 | 👍😊   | 👍😊 | 👍😊 |
| 4. 高運球肩膀保持發力  | 👍😊   | 👍😊 | 👍😊 |

評核內容：直線運球 30 秒  
運球動作要求：

- 👍 做得好
- 😊 繼續努力



|                      | 自訂目標 | 自評 | 互評 |
|----------------------|------|----|----|
|                      | 日期   |    |    |
| 評估員(學號)              |      |    |    |
| 1. 眼望前方，軀幹坐低         | 👍😊   | 👍😊 | 👍😊 |
| 2. 上身微微彎低            | 👍😊   | 👍😊 | 👍😊 |
| 3. 拍球方向(2點鐘)         | 👍😊   | 👍😊 | 👍😊 |
| 4. 帶球時，不拍球的手要做保護球的動作 | 👍😊   | 👍😊 | 👍😊 |





# P.4 班際籃球比賽



地點：學校籃球場

日期：6/12/2023(三)

(後備日：13/12/2023(三)、18/12/2023(一))

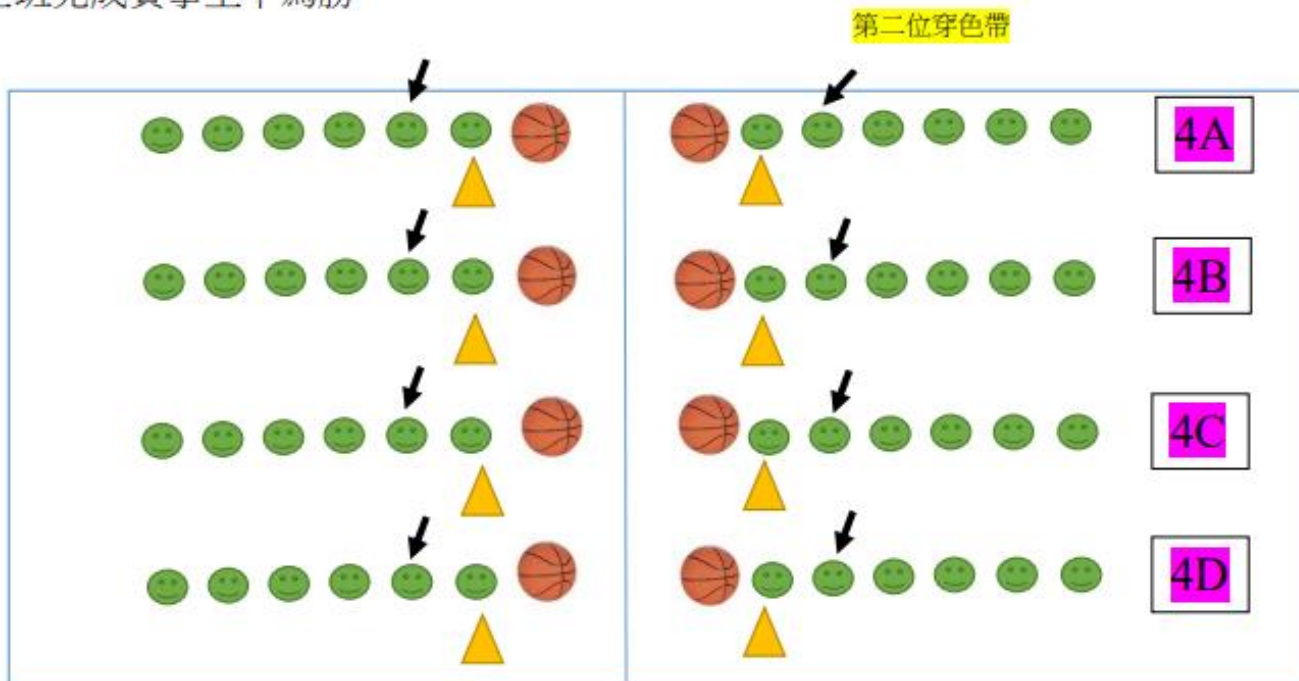
時間：午息(12:55pm 至 1:15pm)



# 比賽形式

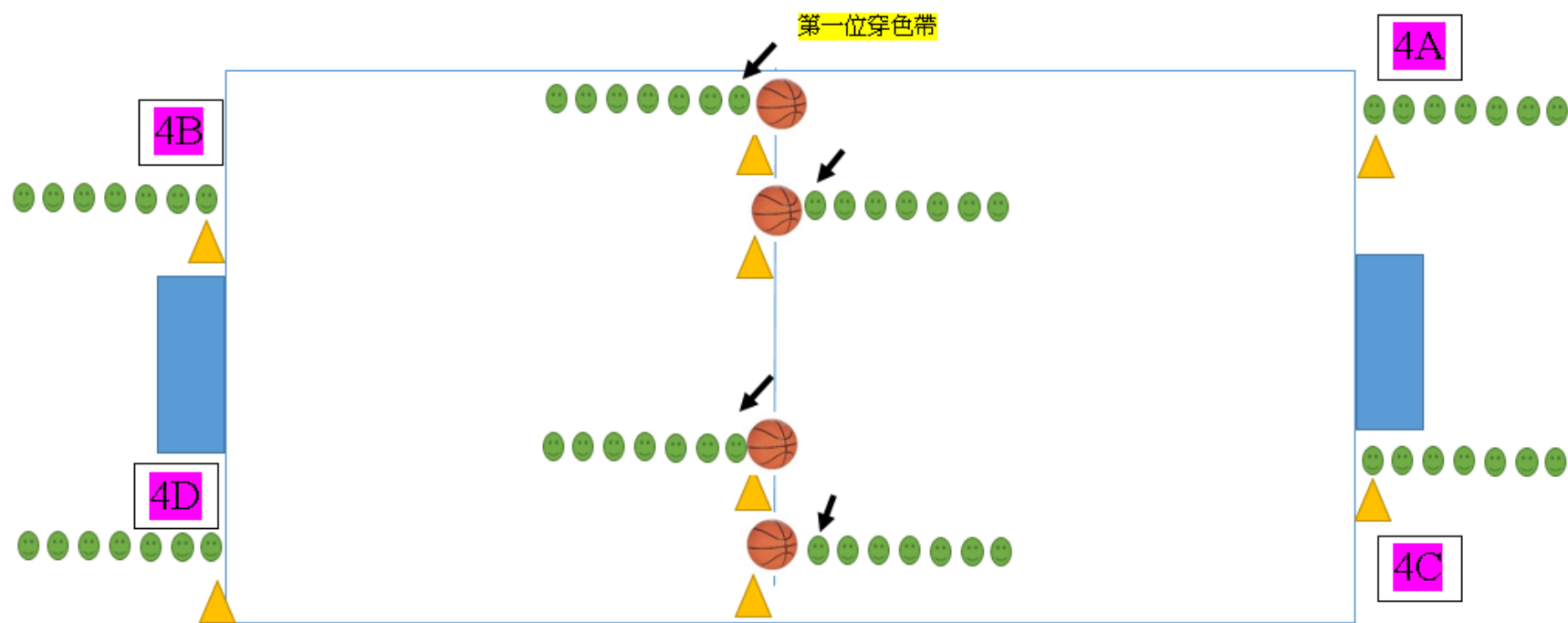
## A. 拍球比賽

- ▶ 每班派出 14 位學生作賽，分兩組，每組 7 人，兩組學生面對面排成兩條直線
- ▶ 每班每組站在第二位學生穿上色帶
- ▶ 比賽時，站在第一位學生原地拍球 5 次後，把球向頭上後傳向後面一位同伴，直至傳到最後一位
- ▶ 所有學生向後移一步，最後一位走上前於第一位位置，繼續原地拍球 5 次，如此類推，直至全班完成賽事坐下為勝



## B. 運球比賽(能力較佳同學)

- ▶ 每班派出 14 位學生作賽，分兩組，每組 7 人，兩組學生面對面排成兩條直線
- ▶ 每班站在第一位學生穿上色帶(見圖)
- ▶ 比賽時，第一位學生運球到對面給第一位同學接球後，第二位學生把球運回對面
- ▶ 如此類推，直至全班完成賽事坐下為勝



\*項目 A + B 得分之總和為最後成績，比賽會選出冠、亞、季軍班別及班際最投入表現獎。

(A 和 B 項每次比賽得分(第一名(5 分)、第二名(3 分)、第三名(2 分)、第四名(1 分))



# 午息班際籃球比賽





# 午息班際籃球比賽





# 四年級班際籃球比賽評分表

| 班別 | A:拍球 | B:運球 | 總分(A+B) | 名次 |
|----|------|------|---------|----|
| 4A | 1    | 2    | 3       | 4  |
| 4B | 5    | 5    | 10      | 1  |
| 4C | 3    | 1    | 4       | 3  |
| 4D | 2    | 3    | 5       | 2  |

冠軍：(4B)

亞軍：(4D)

季軍：(4C)

班際最投入表現獎：(4A)

\*項目 A + B 得分之總和為最後成績，比賽會選出

冠、亞、季軍班別及班際最投入表現獎。

(A 和 B 項每次比賽得分(第一名(5 分)、第二名(3 分)、

第三名(2 分)、第四名(1 分))









WELL  
DONE

GOOD JOB





# 在家個人 / 親子 / 家人課餘延伸籃球學習活動

|              |   |
|--------------|---|
| 中文科          |   |
| 英文科          |   |
| 數學科          |   |
| 常識科          |   |
| 音樂科          | → |
| ▶ 朗文音樂       |   |
| 體育科          | → |
| ▶ 課餘延伸籃球學習活動 |   |
| 視藝科          |   |
| 普通話科         |   |
| 普通電腦科        |   |
| 學校圖書館        |   |
| 德育課          |   |
| 資優教育         |   |
| 特殊教育需要       | → |
| ▶ 言語治療       |   |
| ▶ 活力小先鋒      |   |
| ▶ 學習小人類      |   |
| ▶ 讀寫奇兵       |   |

**給四年級同學：**  
各位同學於6/12/2023(三)午息時段進行了班際籃球比賽，大家都很落力進行比賽和為同學打氣。體育組稍後會於早會時段頒發冠、亞、季軍及班際最投入表現獎給獲獎班別，以示鼓勵！  
為鞏固學生對拍球和運球的技巧，體育老師鼓勵同學課餘時完成延伸學習，好讓同學在上學期體育科運動技能評估有更好的表現。

**課餘時延伸活動練習如下：**

1. Lateral Skater Hop(同學可挑戰Level 1和level2)(\*利用自設物件)(**教練示範**)
2. 重量訓練(自定不同重量物件進行深蹲練習)(**示範1**)(**示範2**)(**教練示範**)
3. 訓練上身力量練習((同學可挑戰Level 1和level2)
4. 自行練習拍球和運球
5. 與家人(親子)、兄弟姐妹或朋友一同完成拍球、運球練習及反應訓練(Head,Shoulder,,knees,toes)
6. 在體育課老師教授過的遊戲或活動等(如**雙手運球**、**V字運球練習**(對牆或同伴))

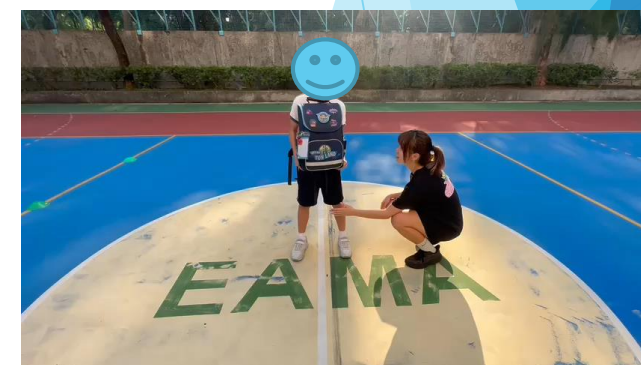
**活動形式：**

1. 同學於13/12/2023(三)至12/1/2024(五)拍攝以上課餘時延伸活動練習情況，將影片(可拍攝多套影片)上載於eClass > 體育科或 Email : [mcy@eama.edu.hk](mailto:mcy@eama.edu.hk)，便可獲小禮物一份。

**注意事項：**

1. 活動前必須做好熱身運動
2. 注意安全和活動空間(可在家中或外出公園、籃球場、體育館等練習)
3. 穿上合適的運動服及量力而為

例如：重量訓練(深蹲)



\*按學生能力選擇物件重量及完成深蹲程度



# 個人 / 親子 / 家人課餘延伸籃球學習活動

★ 活動扣連課堂運動技能和體適能

★ 促進學生正向情緒和親子關係





# 在家個人 / 親子 / 家人課餘延伸籃球學習活動



每一次轉手都需要掂柱/手一下或兩下

- \*level 1 (掂一下5次)
- \*level 2 (掂一下10次)
- \*level 3 (掂兩下10次)

訓練同學

1. 拍球穩定性
2. 協調性
3. 動作節奏



挑戰成功



## 課前網上預習

教練資源、  
網上教學影片

## 課堂

遊戲、練習設計、  
自評、互評  
教師總評

## 課後練習

體適能、  
徒手及重量活動

## 午息班際比賽

## 課餘延伸籃球學習活動(聖誕假期)

在家個人 / 親子 / 家人練習、  
在家網上挑戰賽



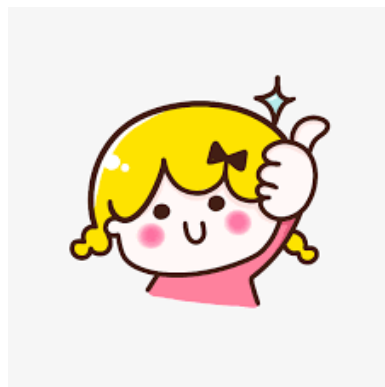
提升體能活動量  
提升趣味性



# 成效與反思

## 班際籃球延伸活動 / 比賽設計

- ❖ 提升體能活動量
- ❖ 提升趣味性 / 參與度
- ❖ 照顧學習多樣性
- ❖ 鞏固課堂學習的體育技能



從課堂學習、遊戲及體能活動 > 進展性及總結性評估、午息班際籃球比賽 > 課餘延伸籃球學習(校內及校外)



## MVPA60



學生比賽後感

# 成效與反思



- ❖ 建立恆常運動習慣
- ❖ 節省教學時間，提升課堂活動量及活動時間
- ❖ 促進自主學習，提高學生於課後參與體能活動機會
- ❖ 學生與家人一同建立活躍及健康生活方式(親子體能活動、課餘延伸挑戰賽等)
- ❖ 建立校園體育文化和氛圍，推展MVPA60

善用場地安排多元化體育活動 (早操、小息、午息)

舉辦班際競技遊戲或比賽

體育週 / 體適能挑戰站 / 龍虎榜

校本計劃(獎勵計劃、體育計劃、健康計劃)

主題式活動 / 跨學科活動

聯課活動



## Physical literacy

is the...

