

三水同鄉會禰景榮學校

2019-20 年度 體育科停課期間 學習安排

目標：








1. 為了讓學生在停課期間，仍能在家中停課不停學。
2. 透過 Power Lesson 發放體育知識，提升學生自主學習能力。
3. 利用視像實時教學，即時指導學生運動技能。
4. 透過多方面的網上教學模式，讓學生有章可循，從而維持活躍及健康的生活模式。
5. 讓體育科陪伴學生前行及培養學生良好價值觀及增強體魄，提升抗疫能力。

教學安排(Power Lesson)：

1. 上載老師錄製的影片教授體育知識。
2. 發放體育練習短片讓學生跟隨影片內容進行練習。
3. 製作知識小測試，詢問學生體育知識影片內容。
4. 上載校本舞蹈影片(舞起來 MOVE IT TOGETHER)，鼓勵學生進行舞蹈練習。

教學安排(Zoom 實時課堂)：

1. 理論：跟隨校本進度表，教授各級不同的運動技能。
2. 實踐：指導學生進行實時的運動練習
3. 延伸：學生自選一個實時教學中曾經教授的「運動練習」，拍攝影片呈交。

體育知識短片 	體育練習短片 	知識小測試 	校本舞蹈影片 
實時課堂理論 		實時課堂實踐 	
實時教學延伸功課 			

三水同鄉會禰景榮學校
2019-20 年度 體育科停課期間 進度表

	Power lesson 2		實時教學		備注	
	P1-P3	P4-P6	理論	實踐		
第三周	「運動與健康」 短片 運動教學短片 運動知識小測驗	運動教學短片 運動知識小測驗	/	/	1. 進度內容 知識可用 PowerPoin 或 短片展示。	
第四周	「體適能」短片 運動教學短片 運動知識小測驗	運動教學短片 運動知識小測驗	P1	單手滾球 雙手接滾地來球	擺臂(順/逆時針) 捲腹 高抬腿	2. 如進度內容 難以講解或展 示可用選其他 運動 3. 實踐運動建 議每個動作 8- 12 下，3 組， 科任因應學生 能力進行調節
			P2	踢定點球 滾球控停		
			P3	單手持拍擊球	推牆俯臥撐 左側/右側橋式 弓箭步蹲	
			P4	足球(腳內側盤 球/S 型運球)		
			P5	跳高(跨越式)	膝上壓 平板支撐 靠牆深蹲	
			P6	羽毛球(發短 球，扣殺，打吊 球)		
第五周	「運動的價值」 短片 運動教學短片 運動知識小測驗 活力健康操舞	運動教學短片 運動知識小測驗 活力健康操舞	P1	個人拋接	左右勾拳 仰臥起坐 踢臀跑	
			P2	腳內側傳球		
			P3	單手持拍接球	地板雙臂屈伸 仰臥直腳抬腿 左右跳	
			P4	足球腳內、外側 傳球		
			P5	跳遠	掌上壓	
			P6	羽毛球比賽規則	仰臥交替腳跟接觸 弓步提膝	
第六周	「運動與營養」 短片 運動教學短片 運動知識小測驗 活力健康操舞	運動教學短片 運動知識小測驗 活力健康操舞	P1	原地拍球	推牆俯臥撐 仰臥交替抬腿 開合跳	
			P2	簡單直線運球		
			P3	單手持拍擊球及 接球	膝上壓 俄羅斯轉體 側弓步	
			P4	足球比賽規則		
			P5	乒乓球發球	地板雙臂屈伸(單腳) 手肘交替平板支撐 深蹲跳	
			P6	體操分腿騰越、 蹲腿騰越		

	Power lesson 2		實時教學		備注	
	P1-P3	P4-P6	理論	實踐		
第七周	「運動創傷的預防」短片 運動教學短片 運動知識小測驗	運動教學短片 運動知識小測驗	P1	簡單直線運球	地板雙臂屈伸 仰臥直腳抬腿 左右跳	進度內容知識可用 PowerPoint 或短片展示。 2. 如進度內容難以講解或展示可用選其他運動 3. 實踐運動建議每個動作 8-12 下，3 組，科任因應學生能力進行調節
			P2	將乒乓球控球在拍中心（平衡）、將乒乓球向上拍		
			P3	雙手胸前傳球	左右勾拳 平板支撐 靠牆深蹲	
			P4	排球下手墊球		
			P5	乒乓球比賽規則	二頭彎舉(水樽) 俄式扭動 側弓步	
			P6	體操踏板上木箱、箱上前滾翻		
第八周	「運動創傷的處理方法」短片 運動教學短片 運動知識小測驗 視像功課	運動教學短片 運動知識小測驗 視像功課	P1	平衡木動作	推牆俯臥撐 俄式扭動 靠牆深蹲	
			P2	雙手肩上傳球		
			P3	雙手彈地傳球	二頭彎舉(水樽) 仰臥交替腳跟接觸 深蹲跳	
			P4	排球下手發球		
			P5	排球下手墊球	反向飛鳥(水樽) 左側橋式/右側橋式 弓箭步蹲	
			P6	排球下手墊球及上手傳球重溫		

實時教學影片分享：

<https://drive.google.com/open?id=1o8ctmL7vBWTtM1Q1wddkKat1FCPPUwTj>