

2020/21 年度 發展活躍及健康校園計劃 單元教案

學校：香海正覺蓮社佛教陳式宏學校

單元：閃避球—迎難而上 轉守為攻

級別：5 年級

人數：24

總教節：4

用具：閃避球 16 個、飛碟 30 個

同學已有知識 / 技能 / 態度：同學已掌握 1) 操控用具:拋、擲、接 2) 移動技能：急停、轉向

單元目標：	體育技能	<p>同學能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 展示閃避球的傳接技能、防守動作 2. 把防守技術應用到閃避球比賽
	健康及體適能	<p>同學能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 透過練習，提高上肢肌力、下肢肌力及靈敏度 2. 於小息及課後進行延伸練習，從而提升同學的活動量，並培養強健體魄
	運動相關的價值觀和態度	<p>同學能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 培養對閃避球的興趣 2. 主動協助及提示同學動作要點，幫助有需要的同學 3. 積極投入課堂，追求自我進步
	安全知識及實踐	<p>同學能</p> <ol style="list-style-type: none"> 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	<p>同學能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 懂得擲、接、閃躲的動作要點 2. 認識閃避球比賽的基本規則
	審美能力	<p>同學能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 欣賞同學參與閃避球運動時堅毅和勇敢不怕難的態度

課節 重點	第一節 傳接練習及重溫	第二節 個人防守	第三節 二人聯防	第四節 閃避球比賽
引入活動	<p>A. 遊戲熱身：太空漫遊</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ 以跑跳步配合後擺手在籃球場內自由跑動 <p>B. 靜態伸展</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ 由首至膝，覆及全身 ➢ 肩部及手腕部位須加強 	<p>遊戲熱身：推到與重建</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ 把約 20 個雪糕筒隨意放置在籃球場內，或站或倒 ➢ 學生隨意慢跑移動，遇到地上的雪糕筒，如果是倒下的，便扶正，如果是站立的，便推倒 ➢ 每 30 秒停下進行肩、腰、腿伸展，並可更改移動步法，如滑步、合併步等 	<p>遊戲熱身：推到與重建</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ 把 30 個雪糕筒隨意放置在籃球場內，15 個站立，15 個倒下 ➢ 學生平均分成兩組，一組負責推到，一組負責重建，哨子聲響起，數量多者為勝 ➢ 每次停下進行肩、腰、腿伸展，然後重覆比賽 	<p>遊戲熱身：Follow Me</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ 2 人一組，一人持球拋接，並進行慢速移動，可改變方向 ➢ 另一人在後跟隨 ➢ 當哨子聲響起，放下皮球，跟指示進行伸展活動 ➢ 然後，皮球易手，由另一位同學進行帶領
技能發展	<p>傳接技巧重溫及鞏固</p> <p>第一次計時</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ 4 人一組(學習拍檔必須同組)，相距 4 米，圍成一圈站立 ➢ 進行 1 分鐘傳接計時 ➢ 只計算「球不著地」或「彈地一次」的成功傳接 <p>完成後 1 分鐘組內反思及檢討，定下第二次計時賽目標</p> <p>第二次計時</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ 要求如同第一次計時，但要提升質量 	<p>1. 個人防守(轉身閃避)</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ 3 人一組，2 人相隔 6-8 米對傳，可以越頭傳接，也可彈地 ➢ 另 1 人居中防守，遇球閃避並轉身面向皮球，不用接球 ➢ 每 40 秒後哨音提示，交換角色 <p>提問及總結</p> <p>面對皮球應該怎樣轉身閃避？</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ 皮球從左邊經過，左腳提起，左肩往後，順勢轉身面對皮球，反之亦然 ➢ 皮球從正面來，轉身方向以自然流暢為主 	<p>1. 星戰「傳」奇大比拼練習，重溫傳接球感</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ 5 人一組，圍成五角形，相距 4 米站立 ➢ 進行指定方向並以「球不著地」或「彈地一次」的傳接練習 <p>2. 二人聯防(轉身閃避)</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ 4 人一組，2 人相隔 6-8 米對傳，可以越頭傳接，也可彈地 ➢ 另 2 人居中緊貼防守，遇球閃避並轉身面向皮球，不用接球 	<p>閃避球比賽</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ 全班分成 8 人一組，共三組，進行單循環比賽 ➢ 每節兩分鐘，中場即時交換進攻方向 ➢ 共計比賽三場，計算所得細分，列出冠、亞、季軍 ➢ 分別獲得 10(冠)、8(亞)、5(季)個心靈金幣 ➢ 根據閃避球球例進行 <p>提問及總結</p> <p>比賽時應該抱有怎樣的態度？(見第三教節)</p> <p>怎樣才可以成功接住皮球？(見第二教節)</p>

技能發展

小總結：

1. 重溫傳接重點，單手發力擲出，雙手預備抱接
2. 傳球者注意站姿及控制皮球由上而下擲出
3. 接球者注意準備動作及專注於皮球，以堅毅勇敢態度接球

第三次計時

- 要求如同第一、二次計時
- 但要提升質量、注意傳接重點
- 定立更高目標以作挑戰
- 完成後進行 1 分鐘同儕互評，向隊友給予口頭回饋，提示動作要點、鼓勵及支持同伴。

教師提問

- 有成功達到訂立的目標嗎？
- 若未能達到，是什麼原因呢？
- 再進行同一活動時，怎樣才能克服問題，提升表現呢？

你害怕皮球嗎？為什麼？

- 做足準備，專注面對皮球，然後閃避，不用害怕
- #### 可以接住皮球嗎？
- 可以，但被皮球擊中或許會痛，必須要有勇敢不怕難的堅毅態度
 - 而且不要用危險的動作去嘗試接球，避免受傷

2. 個人防守

(轉身閃避或接球)

- 活動如上，但可嘗試接球
- 如果把同學擲出的皮球接著，便可不用等待哨音，角色對換

- 防守球員轉身後一般分散，需馬上緊貼在一起
- 每 40 秒後哨音提示，交換角色

提問及總結

面對皮球，應該怎樣轉身閃避和轉身？(見第二教節)

你害怕皮球嗎？為什麼？(見第二教節)

防守球員為什麼要緊貼？

- 是責任，也是承擔
- 與隊友一起面對皮球
- 而且在隊友接球甩手時，能馬上作出支援，嘗試接回

3. 二人聯防(轉身閃避或接球)

- 活動如上，但可嘗試接球
- 如果成功把皮球接著，便可不用等待哨音，攻防對換

防守球員為什麼要緊貼？(見第三教節)

比賽時要依從球例嗎？為什麼？

- 是必須的
- 球例規範了我們在比賽當中的行為，確保大家能公平進行比賽
- 有如社會上的法律一樣，確保大家和平、和諧相處
- 在球場上做到一個好球員，在社會亦能做一個好公民

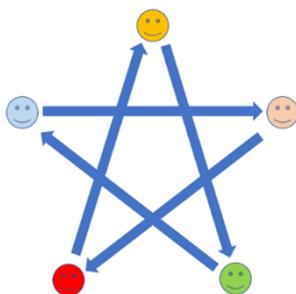
反思自己能表現出應有態度嗎？

反思自己能遵守球例嗎？

應用活動

星戰「傳」奇

- 5 人一組，圍成五角形，相距 4 米站立
- 進行指定方向並以「球不著地」或「彈地一次」的傳接比賽
- 完成一次星形循環，計摘星一次
- 起始同學負責大聲報數
- 2 分鐘計時，各組報數，多星者勝
- 勝利組獲掌聲肯定
- 其他組依報數差距，進行星星跳
- 依時間，可完成 2-3 次



馬騮接球

- 4 人一組，3 人相距 6-7 米，圍成三角形，1 人居中而站
- 3 人傳接 3 球後，第 4 球必須進攻
- 防守同學成功接住皮球，或者成功躲避三次，便需要更換角色

提問及總結

你害怕接球嗎？為什麼？

- 或許會痛，所以更要做足準備，專注面對，然後閃避或接球

為什麼要接住皮球...

- 在閃避球比賽，防守球員接住皮球才能反守為攻，取回比賽的主導權
- 因此，更加需要有專注的態度，堅毅的意志去迎接來球

4v4 攻守交換比賽

- 8 人一組，4 人圍成正方形，相距約 6 米，負責進攻。
- 另外 4 人負責防守，二人須緊貼，在正方形內嘗試閃避和接球
- 被擊中不用離場，只計分數，1 分 30 秒後攻守交換
- 勝出的同學留下進行淘汰賽，最好成績的一隊輪空，直入決賽
- 負方在場邊進行體能挑戰

提問及總結

比賽時應該抱有怎樣的態度？

- 專注、責任、承擔、勇敢、堅毅.....

你認為哪一組的同學表現最好？為什麼？

- 自由表達
- 投票選出班上勇敢堅毅、合作良好的一組同學，成為閃避球之星

百「接」不撓

- 5 人一組，圍成五角形，相距約 4 米站立
- 以「球不著地」或「彈地一次」的傳接進行比賽
- 每位同學也要大聲報數
- 達 100 次的組別坐地確認
- 勝利組獲掌聲肯定
- 其他組依報數差距，以掌聲補足 100 之數

提問及總結

4 堂過後，你認為自己的傳接能力有改善嗎？(舉手示意)

若未能成功，你認為是什麼原因？(自由回應)

若成功，又是什麼原因？(自由回應)

老師宜把成功失敗都歸因於努力、勇敢、堅持、不放棄的態度和練習的重要性

<p>整理及延伸</p>	<p>提問及伸展</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ 教師提問閃避球傳接重點，學生一邊伸展，一邊回答 ➢ 多進行肩膀伸展 <p>延伸活動</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ 在家可用羽毛球或乒乓球對門練習擲接 	<p>提問及伸展</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ 教師提問閃避、轉身和接球的重點 ➢ 學生一邊伸展，一邊回答 ➢ 多進行肩、腿舒緩 <p>延伸活動</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ 鼓勵同學善用小息及課餘在校借球練習傳接和閃避 ➢ 在家用毛巾進行揮臂練習 	<p>提問及伸展</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ 教師預告下一教節進行比賽及後測 ➢ 學生一邊伸展，一邊聆聽 ➢ 多進行肩、腿舒緩 <p>延伸活動</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ 鼓勵同學善用小息及課餘在校借球練習閃避球 ➢ 在家可用羽毛球或乒乓球對門練習擲接 ➢ 亦可用毛巾進行揮臂練習，增加力量 	<p>提問及伸展</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ 教師分享運動員堅毅的奮鬥故事，例如：李宗偉、朗平、伏明霞等 ➢ 學生一邊伸展，一邊聆聽 ➢ 多進行肩、腰、腿舒緩 <p>延伸活動</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ 可以打開學校電郵附上的電影《奪冠》和《敗者為王》電影 trailer 連結 ➢ 鼓勵學生跟家長在假期觀看完整電影
--------------	---	---	---	---

課堂活動	體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力
太空漫遊	重溫跑跳步的技巧	提升身體協調能力，並增強心肺功能	積極投入課堂	留意空間運用，以免受傷		
星戰「傳」奇	<ul style="list-style-type: none"> - 掌握傳球/接球的技巧 - 培養球感 	提升手眼協調及距離感	<ul style="list-style-type: none"> - 積極投入課堂，各組以掌聲互相鼓勵 - 培養勇敢態度 	遵守活動規則，顧及同學安全	明白接球要點 <ul style="list-style-type: none"> - 需要手指微曲張開，放鬆手腕 	動作美：傳接球動作流暢、連貫
推到與重建	掌握移動和急停的技巧	提升身體協調能力	<ul style="list-style-type: none"> - 積極投入課堂 - 勝不驕、敗不餒 	留意空間運用，以免轉向時碰撞受傷		
馬騮接球	<ul style="list-style-type: none"> - 掌握移動、急停和閃躲的技巧 - 運用接球的技巧 	提升身體協調及距離感	專注投入的態度	留意空間運用，以免受傷	明白轉身閃躲的要點 <ul style="list-style-type: none"> - 須因應來球方向，由肩、腿帶動身體閃躲 	動作美：轉身動作流暢自然
Follow Me	重溫帶領、跟隨和拋接的技巧和概念	提升身體協調能力		遵守活動規則，留意空間運用，以免受傷	明白拋接要點 <ul style="list-style-type: none"> - 需輕力，動作小，不會遠離軀幹 	
閃避球比賽	<ul style="list-style-type: none"> - 運用傳球、接球和擲球的技巧 - 運用移動、急停和閃躲的技巧 	<ul style="list-style-type: none"> - 提升心肺功能改善靈敏度 	<ul style="list-style-type: none"> - 積極投入比賽 - 能互相鼓勵和合作 - 勝不驕、敗不餒 	留意場地運用，以免受傷	懂得閃避球比賽及球例	氣氛美
百「接」不撓	運用傳球、接球的技巧	提升身體協調能力	<ul style="list-style-type: none"> - 專注投入的態度 - 互相鼓勵和合作 		明白傳、接球要點 <ul style="list-style-type: none"> - 需要手指微曲張開，放鬆手腕 	動作美：傳接球動作流暢、連貫