

發展為智障學生而設的體育課程及 學與教策略(小一至中六)分享會

試教經驗分享：

基礎活動-操控用具技能：拋（學階一）

才俊學校

梁賢老師、雷樂兒老師

單元設計理念



基礎活動的三類動作：

1. 移動性
2. 平衡/穩定性
3. 用具操控

+ 動作概念

| | | | |
|-------------------|----------------------|----------------|----------------------------|
| 什麼在「動」？ (身體部位) | 向哪方向 「動」？ (空間) | 如何「動」？ (動力) | 「動」時與何 人/物產生關係？ (關係) |
|-------------------|----------------------|----------------|----------------------------|

單元計劃

第一節 主題：個人原地拋接

第二節 主題：單人向前拋

第三節 主題：拋接

第四節 主題：雙人拋接

熱身活動

疫情下的熱身活動

- 原地踏步
- 伸展運動

因應主題的熱身動作

- 直臂上落(幅度大)
- 直臂上落(幅度小)

調適用具

絲巾 → 毛巾 → 色帶 → 玩具球

→ 紙球 → 公仔豆袋 → 豆袋

第一節 主題：個人原地拋接

學習內容及其動作要點：

向上垂直拋

1. 前後腳、微屈膝
2. 直臂後擺，將絲巾/毛巾「後引」
3. 直臂前擺至頭上方
4. 由下而上拋出絲巾/毛巾
5. 拋出後手指指向正上方的天空

第一節 主題：個人原地拋接

技術發展

1. 個人原地拋接(絲巾)
2. 個人原地拋接(毛巾)

應用活動

原地拋接接力賽

第二節 主題：單人向前拋

學習內容及其動作要點：

拋

1. 前後腳、微屈膝
2. 直臂後擺，將毛巾「後引」
3. 微屈膝直臂前擺
4. 由下而上，在腰與肩之間拋出
5. 毛巾拋出後，手指指向目標

第二節 主題：單人向前拋

技術發展

單人向前拋毛巾

難度1

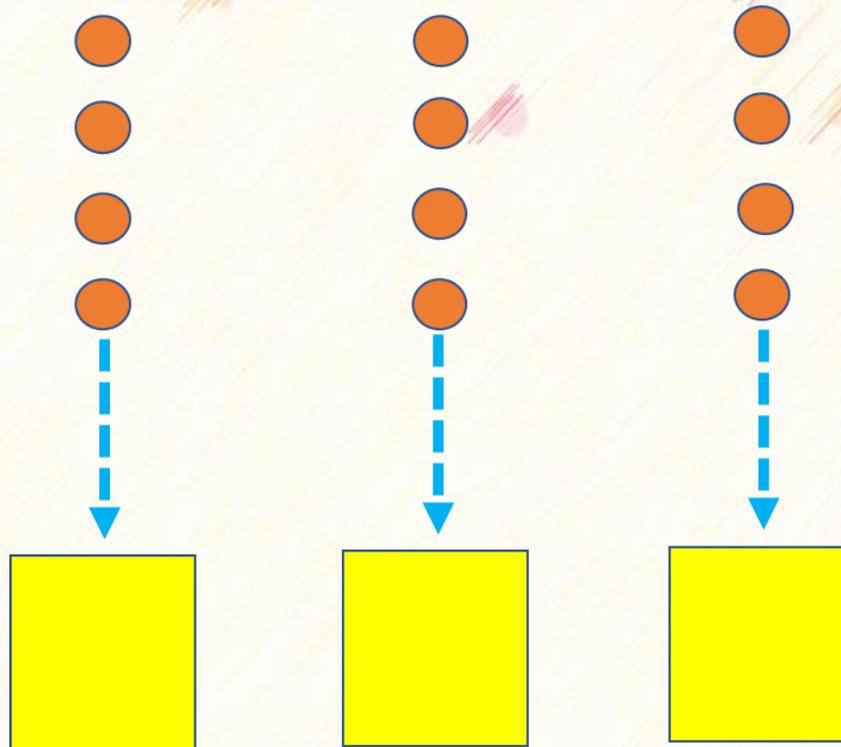
- 將毛巾的一邊打結

難度2

- 將毛巾的兩邊打結

難度3

- 將毛巾打結為一個球體

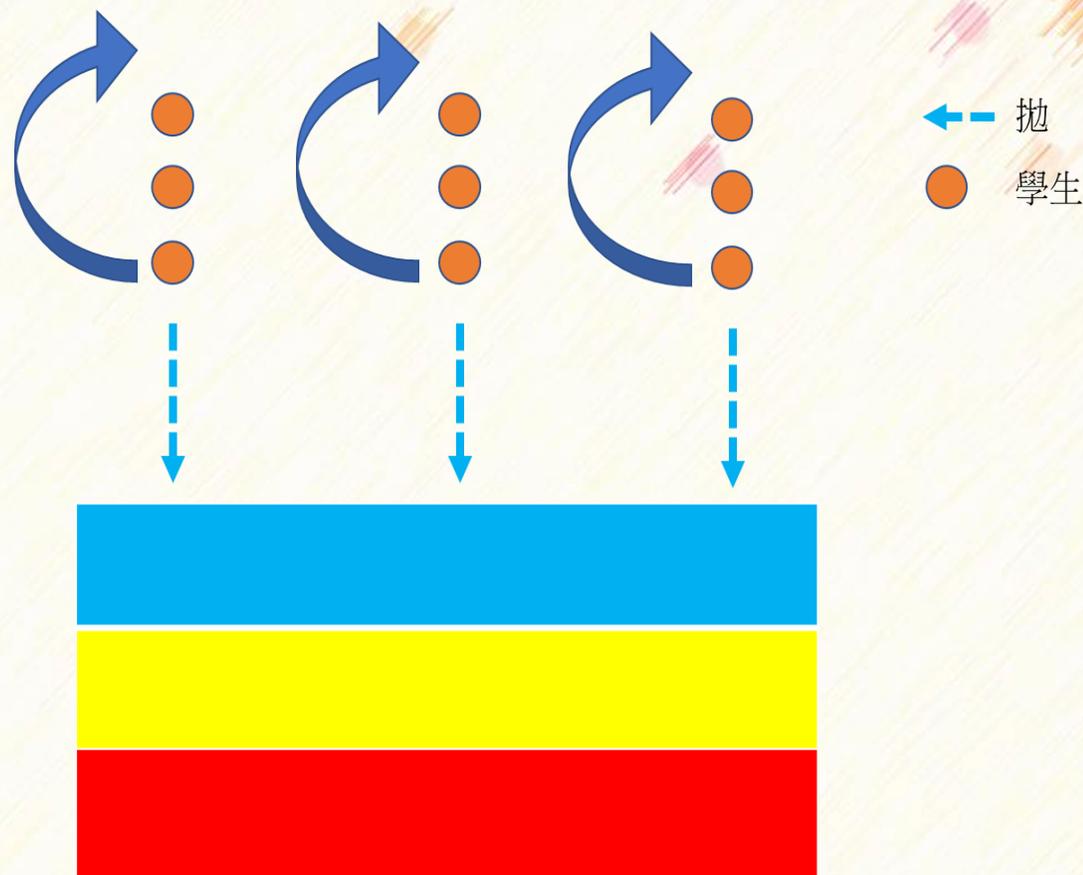


第二節 主題：單人向前拋

應用活動

單人向前拋毛巾-進階版

- 將毛巾打結為一個球體



第三節 主題：拋接

學習內容及其動作要點：

接

1. 兩膝微屈
2. 眼望絲巾
3. 張開雙手(置於胸前)
4. 接穩絲巾

第三節

主題：拋接

技術發展

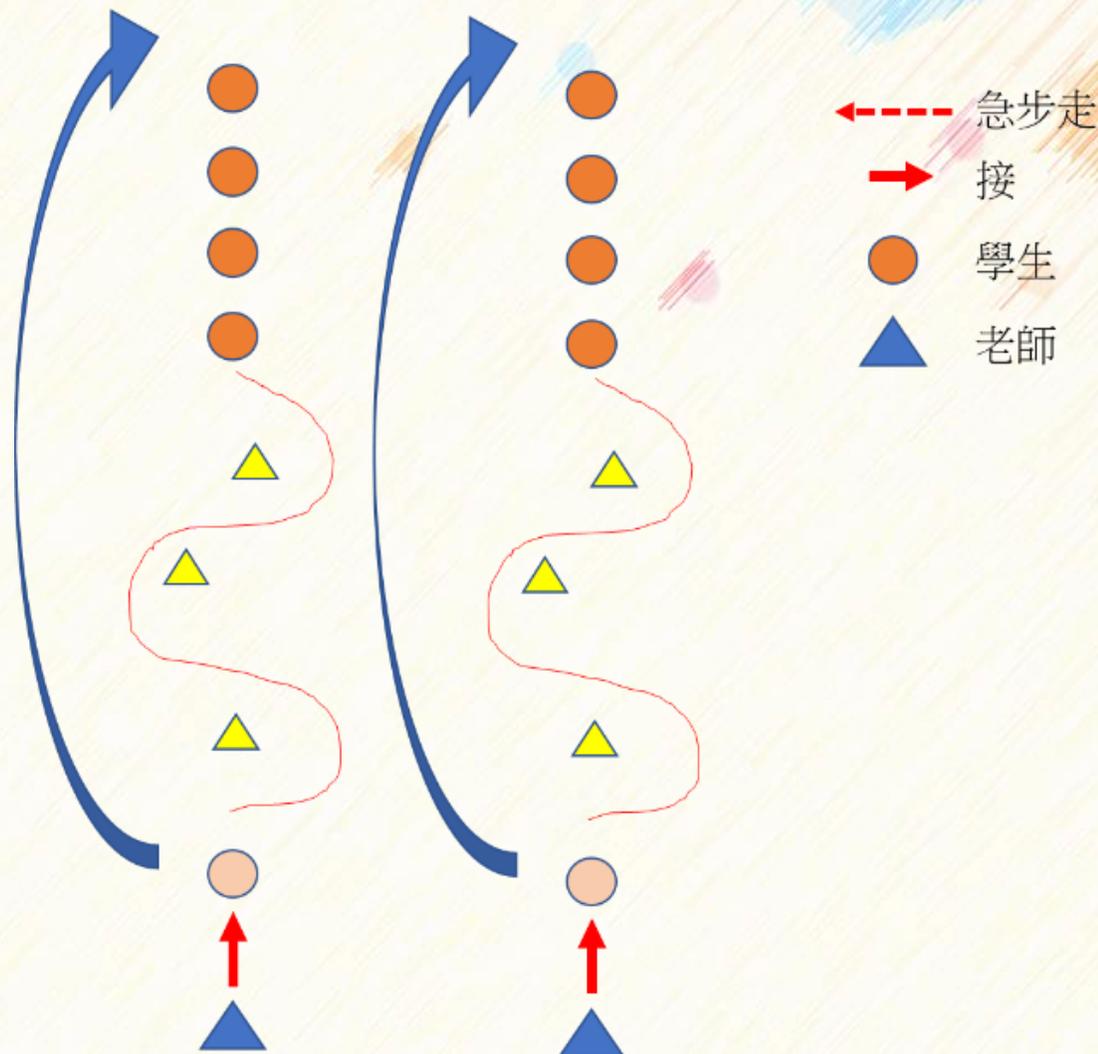
雙人拋接

難度1

- 將絲巾的一邊打結

難度2

- 將絲巾打結為一個球體



第三節

主題：拋接

應用活動

對拋接力賽

難度1

- 絲巾

難度2

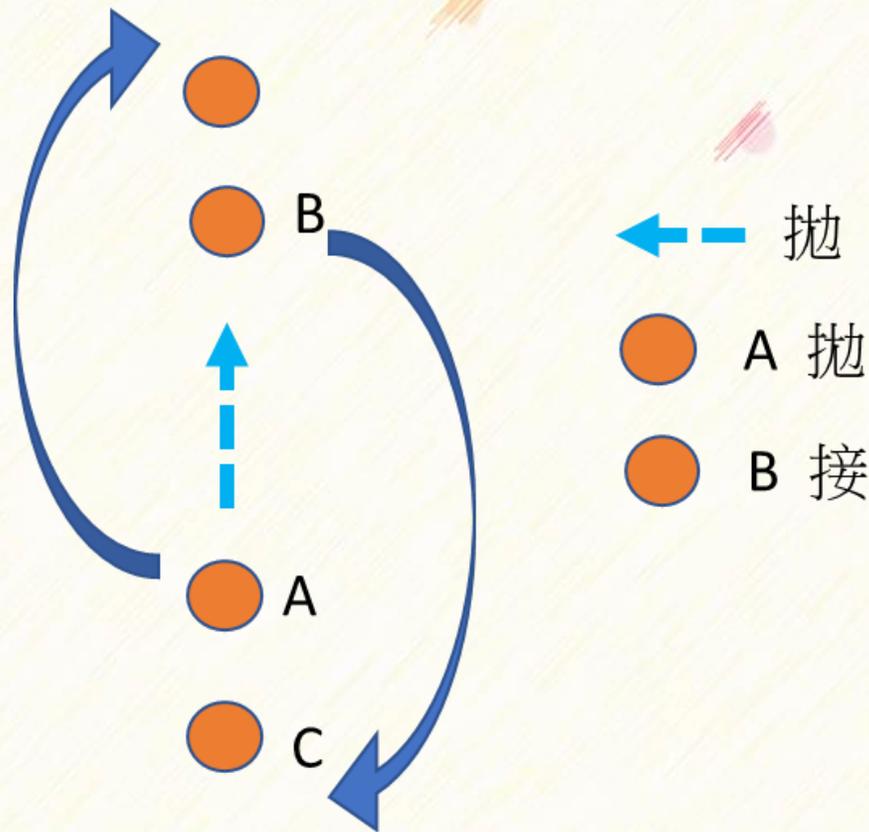
- 將絲巾的一邊打結

難度3

- 毛巾

難度4

- 將毛巾的一邊打結

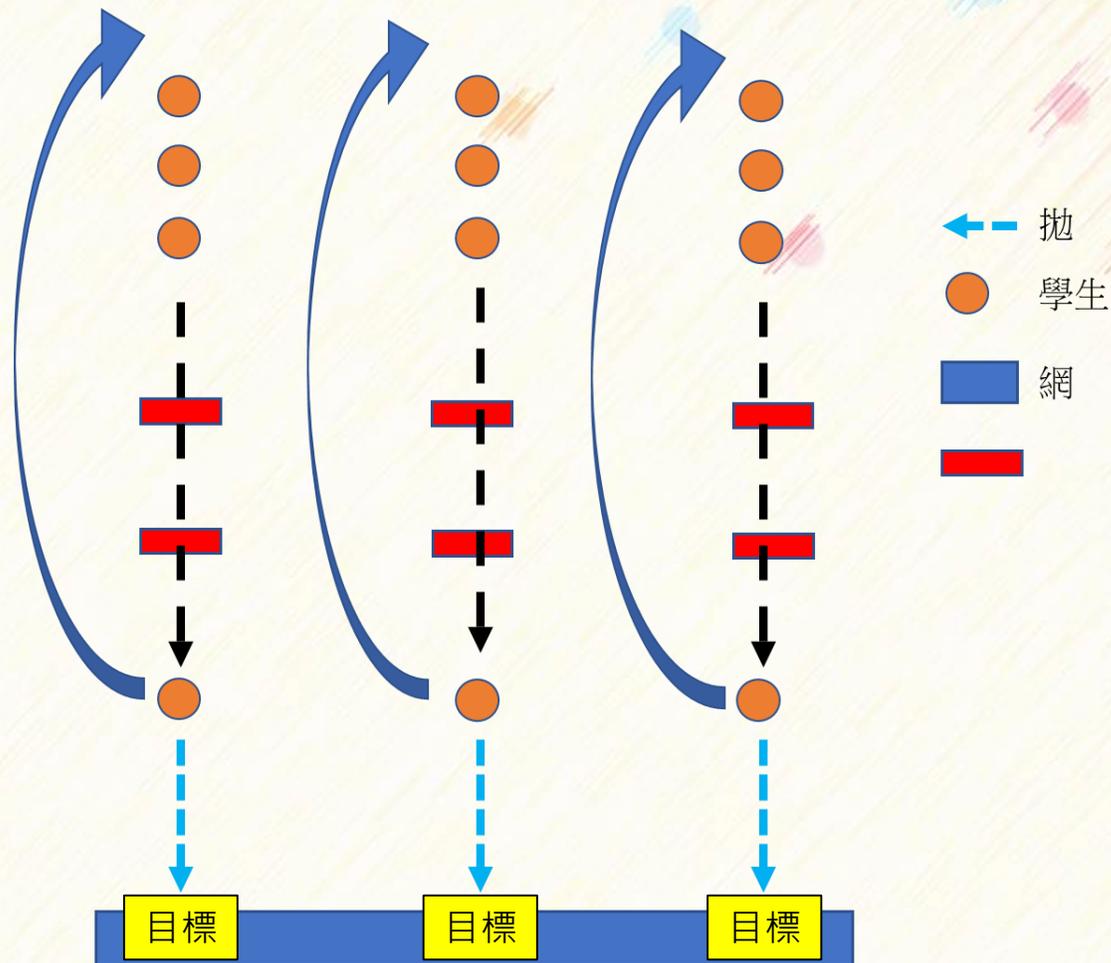


第四節

主題：雙人拋接

技術發展

拋向目標練習

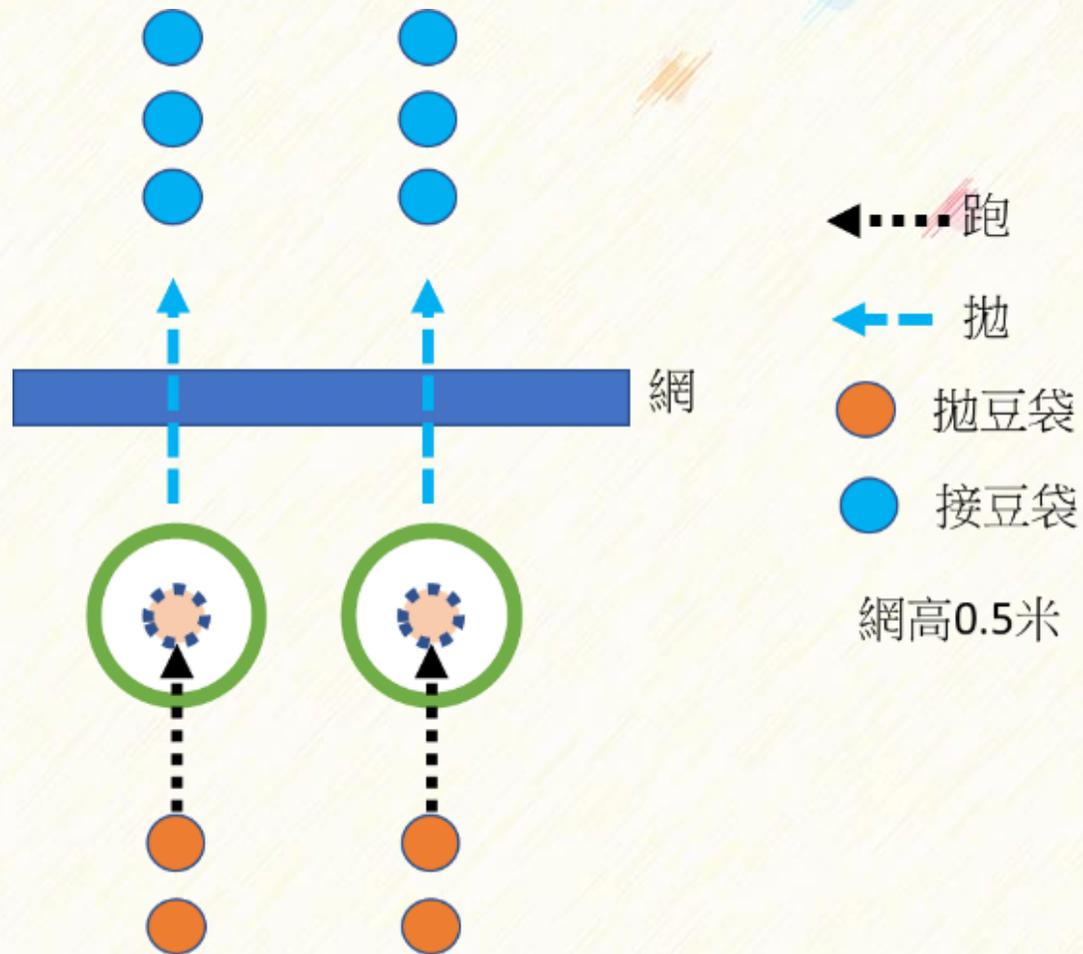


第四節

主題：雙人拋接

應用活動

拋接達人



反思

- 基礎活動對智障學童的重要性？
- 如何針對學生的能力進行教學？
- 你會如何設計你的課堂呢？