

教案設計 (Lesson Plan design)

Subject 課題：體操(橫字馬、拱橋及前滾翻)

<b>Learning Objectives : (學習目標)</b> 透過活動, 讓學生能: 1. 學會橫字馬、拱橋及前滾翻的技術 2. 能對橫字馬、拱橋及前滾翻等動作發生興趣 並喜歡主動練習 3. 知道合作的重要性從而互相學習及教導	<b>Post-Lesson Reflections (課後反思)</b> -拱橋及前滾翻的技術掌握得好， -橫字馬則須多練習 -大多有合作，可加長討論的時間
<b>Foreseen Learning Difficulties : (預見之學習困難)</b> 1. 事前安排如場地,用具,構思等要有充足準備,否則場面預見混亂. 2. 各組人數可能不平均,可能引起不公 3. 學生學習差異大,教師需協助有困難之組別 4. 部分學生對體操沒有興趣 5. 部分學生因體型問題怕做體操被同學取笑	-場地有限,比較擠迫. -可改到禮堂上課 -各組人數不平均,應避免 -學習差異大,教師忙於教導同學 -學生互相教導,提高興趣 -多鼓勵同學參與
<b>Learning &amp; Teaching Strategies : (學與教策略)</b> 1. 分組要快,如不能均分,可協助安排分組. 2. 所須之用品於上課前安排妥當,以免阻礙上課時間及教學. 3. 首先開始學習橫字馬,然後學習拱橋,最後學習前滾翻的技術. 學習期間,每位同學須互相幫助及教導別人. 4. 利用講授法及示範法教導動作之要點. 利用問答法讓學生指出動作之錯處,以增強他們之印象 5. 4人組成異質小組,即組員程度不一,可互相幫助. 讓學生利用合作學習互相欣賞及培養合作精神.  6. 每個動作後,老師集合同學,稱讚表現出色之同學. 讓同學反思應注意之要點,才有進步. 7. 8人一組,同學利用橫字馬、拱橋及前滾翻等動作集体設計動作流程,並輪流進行練習. 同學利用小組討論法商討如何把動作串連完成. 同學學習欣賞各組之動作. 每組投票選出表現最好的組別 最後由老師及小組代表讚賞表現好的組別.	-學習橫字馬可減時間 -上課前場地已安排妥當 -多鼓勵同學參與  -同學投入及有興趣 -增加表現出色之同學表演  -增加不同之器材作小組活動,以提高他們之興趣 -教師作各組表現評論, 並稱讚表現好的組別 -多提問之下同學很投入發表意見 -培養合作及體育精神  -反思應注意之要點很有效  -小組討論法商討如何把動作串連完成,讓同學有效地創作 -應多加時間商討 -讚賞表現最好的組別

<p>8. 比賽後，老師稱讚各組表現，並分析及指出：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>i. 合作可爭取好成績 (老師觀察所得及讓同學發表意見)</li> <li>ii. 互相學習及教導別人會提高個人水平 (老師觀察所得及讓同學發表意見)</li> </ul> <p>9. 老師宣佈比賽成績及讓同學拍手嘉許成績優異隊伍,並鼓勵落敗隊伍.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-同學投入聽取別人發表意見</li> <li>-合作氣氛良好</li> <li>-有鼓勵落敗隊伍</li> </ul>
<p><b>Questioning : (問答法)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1. 動作優美有那些條件?</li> <li>2. 如何提升本組的成績?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-有提問，等候時間可加長</li> </ul>
<p><b>Co-operative Learning Activity : (合作學習活動)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1. 分小組討論及大組比賽</li> <li>2. 學生研究如何合作才可增加獲勝的機會，此構思可提供更大空間，讓學生共同協作進行解難活動.</li> <li>3. 每場比賽後，均讓學生進行討論及檢討，此構思讓學生實踐商討得來的理論及提供時間及空間，讓學生進行教及學的嘗試.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-小組人數恰當</li> <li>-小組比賽時，可加插其他已學之動作</li> <li>-同學有效地使用合作學習模式</li> <li>-同學有效地互相學習及欣賞</li> </ul>
<p><b>Assessment for Learning : (評估學習成效之方式)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1. 老師觀察同學上課時的投入程度.</li> <li>2. 老師問開放式問題,觀察及理解同學對所學的程度如何.</li> <li>3. 小組比賽</li> <li>4. 小組討論</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-同學很投入地反思自己的表現</li> <li>-同學反思如何改善自己的表現</li> </ul>

## 教案 (Lesson Plan)

Subject 課題：體操(橫字馬、拱橋及前滾翻)

### 一、教學目標：

- (一) 學會橫字馬、拱橋及前滾翻的技術。
- (二) 能對橫字馬、拱橋及前滾翻等動作發生興趣並喜歡主動練習。
- (三) 知道合作的重要性互相學習及教導

### 二、教學流程：

時間	分段主旨	教學目標	詳細教學過程	用具
5	熱身運動	課堂準備	由頭、頸、手、腰及腳之伸展動作	
25	小組活動	學生在軟墊上學習	1. (i) 四人一組,練習拉筋. (ii) 提点橫字馬之動作要點. (iii) 讚賞表現好的同學 2. (i) 四人一組,最好程度不同一組,可互相幫助. (ii) 提点拱橋之動作要點. (iii) 雙人左右抬同學做拱橋,讓同學感受彎腰之感覺. (iv) 協助做得好之同學自行做拱橋之上落,提高同學之興趣. 3. (i) 四人一組,最好程度不同一組,可互相幫助. (ii) 前滾翻動作要點如下: (1)直體直立動作開始。 (2)屈膝下蹲,兩手扶撐在墊子上。 (3)兩手和肩膀的寬度一樣。 (4)低頭,收下巴,彎背、使重往前移。 (5)以頸、背、腰、臂、足,依序著墊。 (6)滾翻時,收腹、屈腿抱膝,腳跟儘量靠臂,兩手抱腳。 (7)完成時,腰部上提,同時兩臂前上斜舉,以維持平衡。 (iii) 讚賞表現好的同學.	軟墊 15 張
15	分組活動	連串動作及培養合作精神	8 人一組,同學集体設計動作流程,並輪流進行練習. 利用已學習之動作串連完成.欣賞各組之動作. 讚賞表現好的組別.	軟墊 15 張
5	總結及鬆弛動作	學習欣賞	欣賞及總結今天的學習 鬆弛動作	