

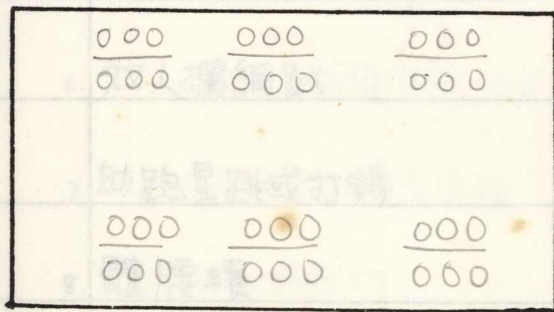
每節：

# 排球課

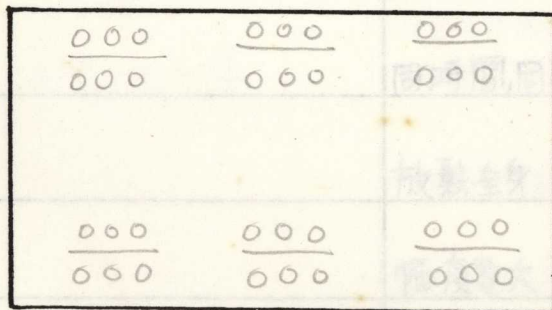
教學目的：

- |                     |                     |                     |                       |
|---------------------|---------------------|---------------------|-----------------------|
| 17/3                | 25/3                | 22/4                | 30/4                  |
| (1) 暖身活動            | (1) 暖身活動            | (1) 暖身活動            | (1) 暖身活動              |
| (2) 技巧訓練<br>上手傳球    | (2) 技巧訓練<br>下手發球    | (2) 技巧訓練<br>上手發球    | (2) 技巧訓練<br>扣球        |
| (3) 分組活動<br>三對三上手傳球 | (3) 分組活動<br>三對三發球傳球 | (3) 分組活動<br>三對三發球傳球 | (3) 分組活動<br>三對三扣球, 扣球 |
| (4) 整理活動<br>三對三下手傳球 | (4) 整理活動            | (4) 整理活動            | (4) 整理活動              |

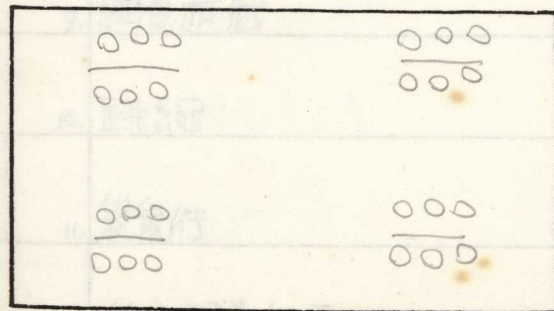
場地：17/3



22/4



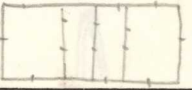
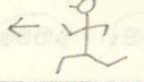

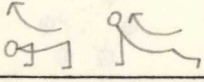
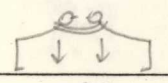

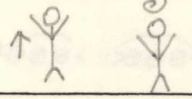
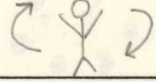

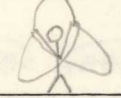
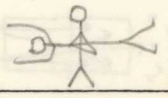
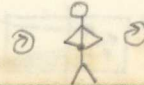
25/3





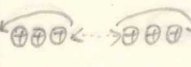


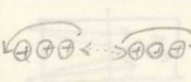
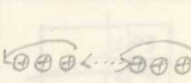
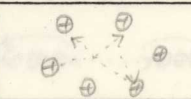


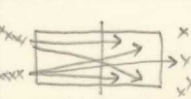
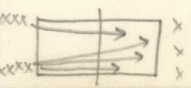
檢討：

- 17/3
- ① 學生對技巧基本未能掌握
  - ② 部份學生比較心散, 不太聽從指示
  - ③ 由於中五、中七考試, 過多學生在操場上, 故此影響學生上課的情緒
  - ④ 由於第一次上課, 故此學生一時尚未熟悉及適應
- 25/3
- ① 學生大部份均已適應新老師上課, 故此紀律比較好
  - ② 學生的排球技巧大部份均已掌握
  - ③ 由於學生多人未上課, 分組活動比較易控制
- 22/4
- ① 學生的上手發球多未能利用腰力, 需特別點出
  - ② 學生在技巧訓練時也須要分組排隊, 否則秩序容易亂
  - ③ 分組活動大致上沒有問題, 學生多能掌握技巧。
- 30/4
- ① 由於天雨, 取消了排球課

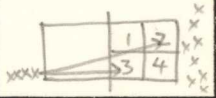

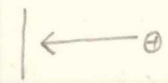
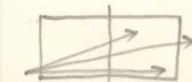
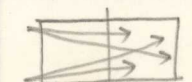
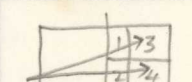
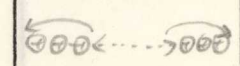
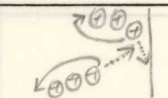
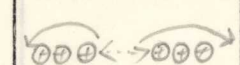


活動分類	動作描述	教學要點	組織	授課統計									
				17/3	25/3	22/4	30/4						
	1. 沿排球線捉人	留意空位, 練習反應.		✓		✓							
	2. 自由跑	空位		✓	✓								
	3. 手打圈	腳分立, 直手		✓									
暖	4. 魚躍式掌上壓	拗腰, 順暢		✓		✓							
身	5. 壓肩	直腳, 雙手放於膊		✓	✓								
活	6. 雙人攔網跳	同時間, 同高度, 左右移進		✓		✓							
動	7. 助跑星跳或打轉	放鬆全身		✓									
	8. 體腰環	幅度要大		✓	✓	✓							
(排球)	9. 網魚遊戲	四肢活動, 反應快		✓									
	10. 跳繩	放鬆關節		✓	✓								
	11. 袋鼠行	腰部用力		✓	✓								
	12. 手腕關節舒鬆	手腕打轉, 放鬆		✓	✓	✓							



活動分類	動作描述	教學要點	組織	授課統計									
				17/3	25/3	22/4	30/4						
	1. 下手傳球的姿勢及手腕位置	兩手合併,用腕部位置擊球 太高及太低皆不當,雙手要直		✓	✓								
	2. 六人一組兩邊對傳,看觸球部位是否正確,一拋一傳	注意球的路線,不太高太低 微曲腳		✓		✓							
	3. 六人一組兩邊對傳,不停球	輪轉接傳球		✓		✓							
技	4. 六人一組圓形傳球	面對傳球者		✓		✓							
巧	5. 上手傳球的姿勢及手指位置	球在額上前方,推出托球 指散開,前三指為力托球		✓		✓							
訓	6. 六人一組兩邊對傳,看觸球部位是否正確,一拋一傳	注意球的路線,不太高太低 微曲腳		✓		✓							
練	7. 六人一組兩邊對傳,不停球	輪轉接傳球		✓		✓							
	8. 六人一組圓形傳球	面對傳球者		✓									
	9. 正面下手發球指導	擊球的中心,面對網,手成U形 先拋球,後擊球,手臂要直		✓	✓								
	10. 六人一組兩邊互發	留意手法 三米進至十米		✓	✓								
	11. 發球過網					✓							
	12. 發球在球場範圍內	控制落點				✓							



活動分類	動作描述	教學要點	組織	授課統計									
				17/3	25/3	22/4	30/4						
	13. 發球在指定地點落	控制落點		✓	✓								
	14. 正面上手發球指導	擊球中心, 面對網, 注意腰力 球高過頭二三球位, 揮拍像鞭		✓	✓	✓							
	15. 六人一組兩邊對發	留意手法			✓	✓							
技	16. 個人向牆/網發球	手法, 腰力, 協調			✓	✓							
巧	17. 發球過網	控制發球				✓							
訓	18. 發球在球場範圍內	控制落點				✓							
練	19. 發球在指定地點落	控制落點				✓							
	20. 上手高球互傳	控制高度											
	21. 上手升球, 一抽一升	微曲腿		✓	✓	✓							
	22. 上手對升高球	控制高度及位置			✓								
						✓							

活動分類	動作描述	教學要點	組織	授課統計			
				17/3	25/3	22/4	30/4
分組活動	1. 三對三上手傳球比賽	三傳才可過網		✓			
	2. 三對三下手傳球比賽	三傳才可過網		✓	✓		
	3. 三對三發球,傳球比賽	三傳才可過網			✓	✓	
	4. 發球於指定位置比賽	把排球場劃分四份			✓	✓	
	5. 三對三升球,扣球比賽	扣球可自由打					
整理	1. 收拾用具	注意安全		✓	✓	✓	
	2. 深呼吸	深慢			✓		
	3. 舒鬆關節					✓	



專節：

# 田徑課

教學目的：

級別：F 4A/E 活動

學生人數：男 36 女 1

平均年齡：16

授課時間：

DAY b 1:45 至 2:20 場地 籃球場

DAY b 2:20 至 2:55 場地 室內場

檢討：

- 17/3: ① 課堂比較沉悶, 由於沒有時間空間給短跑練習  
 ② 基本掌握短跑技巧, 但擺手比較弱  
 ③ 老師聲線比較沙啞, 由於是第四堂課。  
 ④ 貓和老鼠遊戲完畢後加插多一項伸筋骨的遊戲, 學生甚感興趣
- 22/4: ① 大部份學生都能領悟起跑的重點  
 ② 由於有少許雨, 課堂在雨天操場上, 故此練習地方不足  
 ③ 接力比賽由於地方不足, 故此減少距離, 並特別注意安全。
- 25/3: ① 由於轉了夏令時間, 故每一堂課少30分鐘, 加上下課運的關係, 這一番的教學相當吃力。  
 ② 單腳跳接力比賽尚能引起學生興趣, 但比較容易疲倦。  
 ③ 由於時間不足, 備了下一節的五分鐘至十分鐘, 希望下次學生更快速些。
- 30/4: ① 由於天雨的關係, 排球課的時間也用作三級跳的練習  
 ② 學生未能對三跳中的第一及第二跳, 致令最後一跳時未能完全全力, 故要他們著重力量分配  
 ③ 整理活動時學生過於混亂, 由於是最後一課, 故此他們比較留意及多說話。

場地：

## 教學計劃

### 田徑課

17/3 25/3 22/4 30/4

- 短跑
- 短跑 (起跑)
- 三級跳遠 (助跑及三跳)
- 三級跳遠 (騰空動作、着地)

### 排球課

17/3 25/3 22/4 30/4

- 上下手傳球複習
- 下手發球
- 上手發球
- 升球



每節：

田徑課

教學目的：

17/3

(1) 暖身活動

(2) 技巧訓練

短跑

(3) 分組活動

貓和老鼠遊戲

(4) 整理活動

25/3

(1) 暖身活動

(2) 技巧訓練

起跑

(3) 分組活動

接力比賽

(4) 整理活動

22/4

(1) 暖身活動

(2) 技巧訓練

三級跳遠

(3) 分組活動

單腳跳接力

(4) 整理活動

30/4

(1) 暖身活動

(2) 技巧訓練

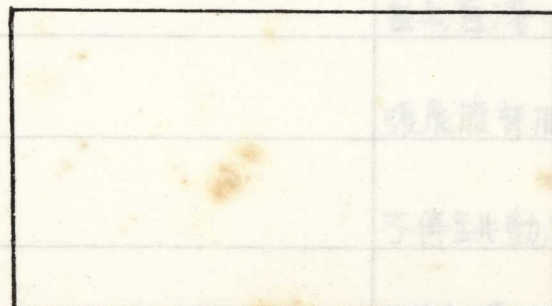
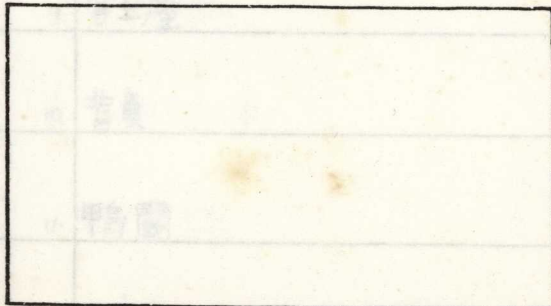
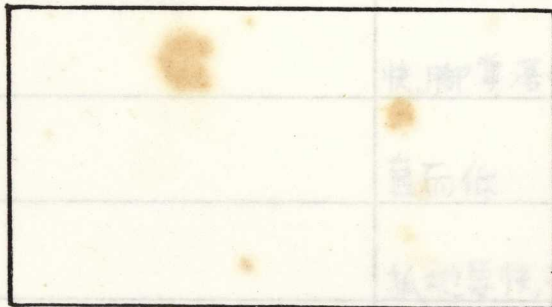
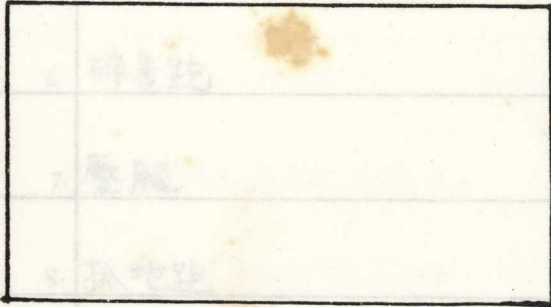
三級跳遠

(3) 分組活動

龍舞

(4) 整理活動

場地：



檢討：

17/3: ① 課堂比較沉悶, 由於沒有時間空間給短跑練習

② 基本掌握短跑技巧, 但擺手比較弱

③ 老師聲線比較沙啞, 由於是第四堂課。

④ 貓和老鼠遊戲完畢後加插多一項練習反應的遊戲, 學生甚感興趣

25/3 ① 大部份學生都能領悟起跑的重點

② 由於有少許雨, 課堂在雨天操場上, 故此練習地方不足

③ 接力比賽由於地方不足, 故此減少距離, 並特別注意安全。

22/4 ① 由於轉了夏令時間, 下午每一節課少了五分鐘, 加上下課遲的關係, 這一節的教學相當急。

② 單腳跳接力比賽尚能引起學生興趣, 但比較容易令學生疲倦。





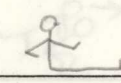



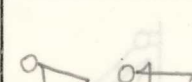


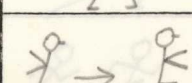
③ 由於時間不足, 借了下一節的五分鐘至十分鐘, 希望下次學生更衣時間快些。

30/4 ① 由於天雨的關係, 排球課的時間也用作三級跳的練習







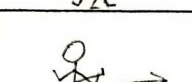
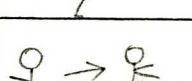
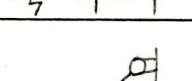
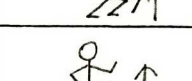
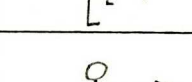
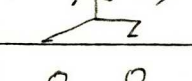
② 學生多着重了三跳中的第一及第二跳, 致令最後一跳時差不多完全乏力, 故要他們着重力量分配

③ 整理活動時學生過於混亂, 由於是最後一課, 故此他們比較留意及多說話。



活動分類		動作描述	教學要點	組織	授課統計								
					17/3	25/3	22/4	30/4					
		1. 自由跑	放鬆,自然		✓	✓							
		2. 網魚遊戲	四肢活動,反應要快			✓	✓						
		3. 提膝跑	抬腿要高,擺手		✓								
暖		4. 後蹬跑	後蹬腿要直		✓								
		5. 坐地擺手	自然,上身微傾前,直線		✓								
活		6. 碎步跑	快,腳掌落地,腳踝直			✓							
動		7. 壓腿	直而低		✓	✓							
		8. 抓地跑	抓地要快,有力			✓							
(短跑)		9. 掌上壓	直上,直落		✓	✓		✓					
		10. 背負	張展腹部肌肉				✓						
		11. 甲高鬪	不停跳動,推倒對方		✓	✓							
		12. 立定跳遠	着重高遠,用手帶上			✓	✓						



活動分類	動作描述	教學要點	組織	授課統計									
				22/4	30/4								
	1. 走數步後呈跳	利用後蹬力,四肢伸長											
	2. 立定跳遠	着重高遠,用手帶上			✓								
	3. 甲鳥翻	不停跳動,推倒對方											
暖	4. 四人手搭膊,一齊向前跳	單腳,依着韻律			✓								
身	5. 跳木馬	要高,要遠											
活	6. 背負	張展腹部肌肉				✓							
動	7. 抬着前或後腳,向前跳	小心平衡,不要抽腳太高			✓								
	8. 雙腳起跳上落長檯	着重高,用手帶上											
三級跳	9. 後蹬跑	後蹬腿要蹬直				✓							
	10. 高抬腿跑	抬腿要高,後蹬要直											
	11. 跨步跳	後蹬有力,步幅要大			✓								
	12. 刨步	用力刨,速度快幅度大				✓							











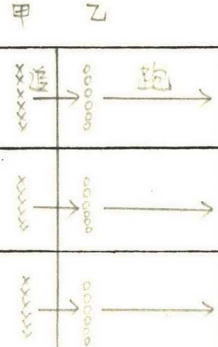
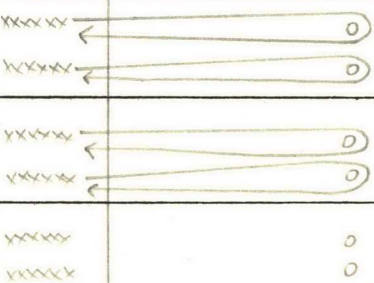
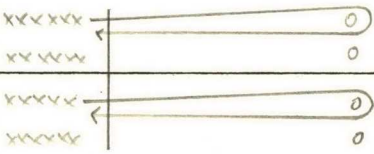




活動分類	動作描述	教學要點	組織	授課統計										
				17/3	25/3	27/4	30/4							
	3. 三級跳遠 (助跑及三跳)													
	(a) 助跑 數步跳起 (找出起跳腿)	有力腿起跳						✓						
	(b) 第一跳 (單腳跳)	有力腿起跳, 原腿落地						✓						
技	(c) 第二跳 (跨步跳)	注意後蹬及前提膝 步幅要大, 不要跳太高						✓						
巧	(d) 第三跳 (跳足躍)	注意擺臂及後蹬						✓						
訓	(e) 原地起跳及單腳跳練習	注意協調						✓						
練	(f) 原地起跳, 單腳跳及跨步跳	小心, 足踝						✓						
	(g) 原地三跳結合練習							✓						
	(h) 助跑與三跳結合練習							✓						
	4. 三級跳遠 (騰空動作, 着地)													
	(a) 原地三跳結合溫習	注意三跳協調, 平衡										✓		
	(b) 助跑與三跳結合溫習											✓		





活動分類	動作描述	教學要點	組織	授課統計									
				17/3	25/3	22/4	30/4						
分組	<p>1. 貓和老鼠遊戲：六組，分甲乙兩批人，按圖排列。甲是老鼠，乙是貓，當叫貓時，貓便去追老鼠，拍到對方便勝，老鼠便要歸入貓隊。當叫老鼠時，老鼠便去追貓。看那一組的人數最多為勝。若衝線後亦拍不到對方，便算和局。</p>			✓									
活動	<p>2. 接力比賽：六組，持棒跑到對岸繞過障礙回來交給隊友交棒後排隊尾，全部完成後全隊坐下，看誰得勝。</p>				✓								
活動	<p>3. 單腳跳接力比賽：六組，單腳跳過對岸繞過障礙，轉腳單腳跳回來拍手接力。</p>					✓							
活動	<p>4. 龍舞：一人帶領，其他人扶肩接隊成一長龍，步法為左點左點，右點右點前跳後跳前跳三步再作第二次步法循環</p>						✓						





每節：

### 排球課

教學目的：

17/3

(1) 暖身活動

(2) 技巧訓練

上下手傳球

(3) 分組活動

三對三上手傳球

三對三下手傳球

(4) 整理活動

25/3

(1) 暖身活動

(2) 技巧訓練

下手發球

(3) 分組活動

三對三發球、傳球

(4) 整理活動

22/4

(1) 暖身活動

(2) 技巧訓練

上手發球

(3) 分組活動

三對三發球、傳球

(4) 整理活動

30/4

(1) 暖身活動

(2) 技巧訓練

升球

(3) 分組活動

三對三升球、扣球

(4) 整理活動

檢討：

17/3: ① 下課遲了十多分鐘, 故此整堂課也減縮了

② 基本已掌握上下手傳球技術

③ 分組活動時用假想網

④ 學生比較喜歡分組活動, 因可自由對傳

25/3 ① 學生大部份均能掌握技術

② 三對三發球、傳球時, 部份排球技術好的, 可加扣球。

③ 分組活動時用假想網

22/4 ① 上手發球時, 學生多未能運用腰力

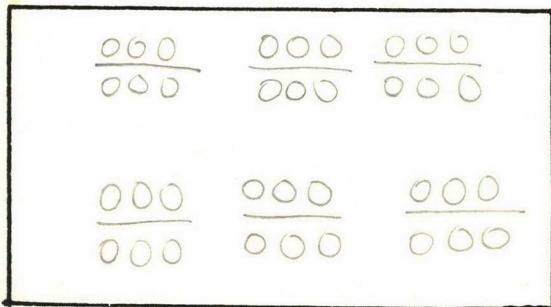
② 發球通病在於上拋時太高, 過低或未能在身前

③ 力度控制尚可, 但未達最佳

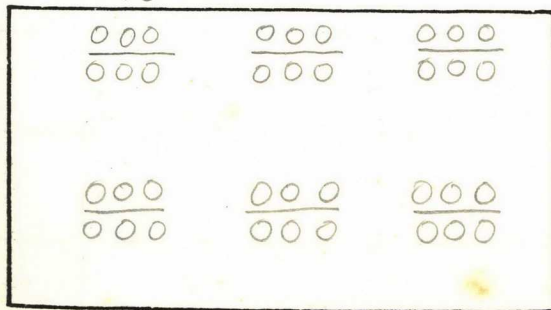
④ 分組活動較有趣味

30/4 ① 由於天雨, 取消了排球課

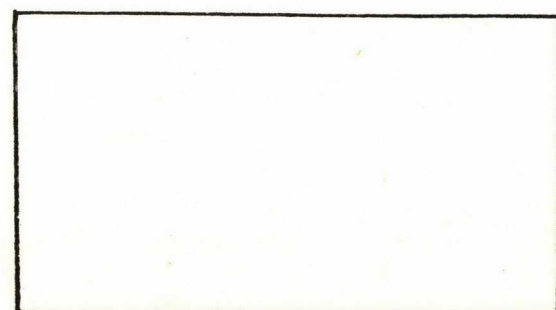
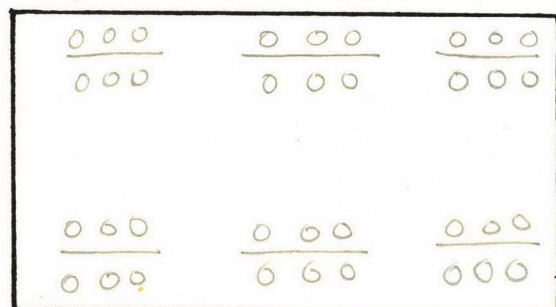
場地：17/3

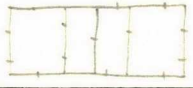



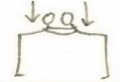






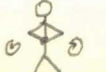


25/3



22/4



活動分類	動作描述	教學要點	組織	授課統計							
				17/3	25/3	27/4	30/4				
	1. 沿排球線捉人	留意空位, 練習反應.				✓					
	2. 自由跑	空位			✓						
	3. 手打圈	腳分立, 直手		✓							
暖身	4. 魚躍式掌上壓	拍腰, 順暢			✓						
	5. 壓肩	直腳, 雙手放於膊		✓							
活動	6. 雙人攔網跳	同時間, 同高度, 左右移遮				✓					
	7. 助跑星跳或打轉	放鬆全身			✓						
	8. 體腰環	幅度要大		✓							
排球	9. 網魚遊戲	四肢活動, 反應快				✓					
	10. 跳繩	放鬆關節			✓						
	11. 袋鼠行	腰部用力			✓						
	12. 手腕關節舒鬆	手腕打轉, 放鬆		✓		✓					