活動分類	動作描述	教學要點	組織	授課統計 19/3	1/4						
	1. 貓和老鼠遊戲：六組，分甲、乙兩批人，按圖排列。甲是老鼠，乙	甲 乙		✓							
	是貓，當叫貓時，貓便去追老鼠，拍到對方便勝，	追 逃									
	老鼠便要歸入貓隊。當叫老鼠時，老鼠便去追貓。										
分	看那一組的人數最多為勝。若衝線後亦拍不										
組	到對方，便算和局。										
活	2. 接力比賽：六組，持棒跑到對岸繞過障礙回來交給隊友，交				✓						
動	棒後排隊尾，全部完成後全隊坐下，看誰得勝。										
	(1) 收拾用具	小心、安全		✓							
整	(2) 深呼吸	慢，深		✓	✓						
理	(3) 放鬆肌肉				✓						

每節：

體操課

教學目的：

19/3

(1)暖身活動

(2)技巧訓練

魚躍前滾翻

(3)分組活動

a 前滾翻

b 魚躍前滾翻

c 頭手倒立

d 足尊腿上分腿下(縱箱)

(4)整理活動

1/4

(1)暖身活動

(2)技巧訓練

分腿騰越(橫箱)

(3)分組活動

a 魚躍前滾翻

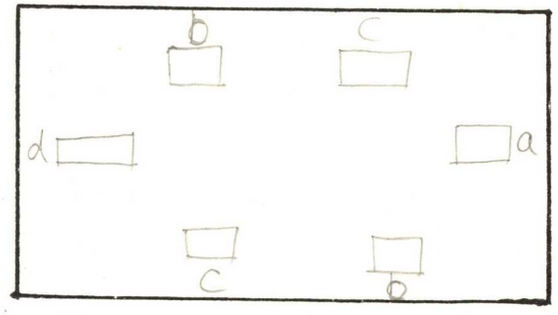
b 頭手倒立

分腿騰越(兩人)

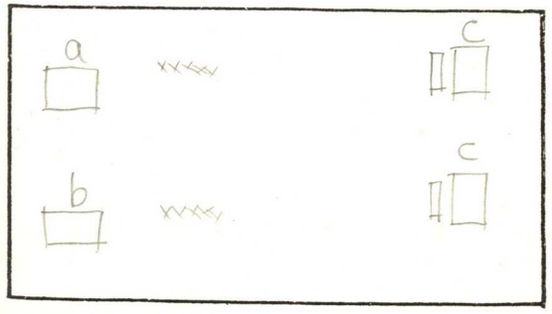
c 分腿騰越(橫箱)

(4)整理活動

場地：19/3



1/4



檢討：

19/3 ① 體操課學生較易控制

② 學生的體操基本功甚差，雖然努力學習但要比較長時間的學習才能掌握技巧

③ 學生時常忽略保護及安全，故此老師需較多時間看顧學生

④ 學生在分組活動時比較散漫，下一課需多加嚴格

1/4 1) 着令學生儘早更衣上課.

2) 授課統計上要 ✓ 上今天做的活動.

3) 教師聲音响亮，指示清楚.

4) 安全措施妥善.

5) 学習分腿騰越步驟清楚並循序漸進.

6) 能及時作出改正.

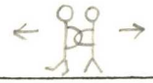
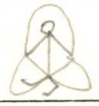
7) 彈板應離木箱少許，子要貼着木箱，同時要提示學生着地前(即第二腾空)要挺胸，抬頭及眼望前. 如此着地時可平衡些，而且子會傾前.

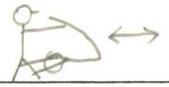
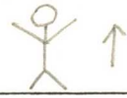
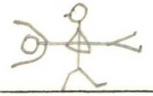
8) 學生雖頑皮，但反應佳，此課能收学習及享受成果.

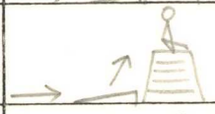
9) 轉組時要有秩序些.

W.K. Luk

1.4.82

活動分類		動作描述	教學要點	組織	授課統計 19/3	1/4						
	1.	自由跑	舒鬆四肢,空位			✓						
	2.	由坐而立	拉力平衡,胸要緊壓對方									
	3.	拉背	手臂用力拉前,腰部要硬朗									
暖	4.	摸胸尖	上升要快,收腹力要強		✓							
身	5.	頸角力	頸盡力升上去,手大力壓下		✓							
活	6.	拍大木	控制肌肉,用力適當		✓							
動	7.	捉尾巴	動作要靈敏,反應要快									
	8.	推車	頭望前腰要直,手要直			✓						
(体操)	9.	掌上壓	全身要直,頭稍望前									
	10.	來回跑	注意目標,俯下摸地		✓							
	11.	跳繩	注意手腳關節,注意協調									
	12.	拉頑馬累	頭盡量仰後,臀部坐下									

活動分類		動作描述	教學要點	組織	授課統計 19/3	1/4						
	13.	側壓起伏	腰腹要用力,腳不離地									
	14.	背負踢腿	收腹力強,手肘要扣緊									
	15.	體腰環	放鬆腰部,幅度要大									
暖	16.	双腳後提觸地	盡量壓身體下去,不要太快									
身	17.	臥地快速踢腿	捉緊同伴,自己快速踢腿		✓	✓						
活	18.	星跳	盡量高,放鬆全身關節			✓						
動	19.	仰臥起坐	用腰部力量,要快速									
	20.	頸拉手扯	手,腰,頸力訓練									
(体操)	21.	袋鼠行	收縮背肌,仰頭									
	22.	俯撐推起	同時用力,兩手互握									
	23.	V俯臥	上体后仰挺胸,兩手握踝									
	24.	鬬牛	頸要直而硬,用力向前推									

活動分類		動作描述	教學要點	組織	授課統計 19/3	1/4						
	1.	魚躍前滾翻										
		(a) 温習前滾翻			✓							
		(b) 貓跳練習	有騰空, 双手着地先, 含胸		✓							
技		(c) 遠點作前滾翻	手按遠處		✓							
巧		(d) 加長橡, 踏起作前滾翻	有騰空		✓							
訓		(e) 加高木凳或加長踏越距離, 做滾翻	踏力加大, 向上或前衝, 含胸		✓							
練		(f) 助行數步, 做魚躍前滾翻	無障礙, 騰空久		✓							
	2.	分腿騰越 (橫箱)										
		(a) 助跑踏板按箱跳起	推手, 踏板位置要準, 小心撞箱			✓						
基		(b) 助跑踏板上箱分腿立	小心平衡, 不落箱			✓						
礎		(c) 助跑踏板上箱成分腿坐	小心平衡, 不落箱			✓						
		(d) 助跑踏板分腿騰越	保護, 注意推手及落地			✓						

活動分類		動作描述	教學要點	組織	授課統計 19/3	1/4						
分組活動	1.	前滾翻			✓	✓						
	2.	後滾翻				✓						
	3.	魚躍前滾翻			✓							
	4.	頭手倒立			✓	✓						
	5.	分腿騰越（兩人）										
	6.	分腿騰越（橫箱）				✓						
	7.	蹲腿上分腿下（縱箱）			✓							
整理	1.	收拾用具	小心、安全		✓	✓						
	2.	深呼吸	慢、深			✓						
	3.	肌肉鬆弛										

級別：F. 3 E/F　　學生人數：男 35

平均年齡：15　　女 1

授課時間：

DAY d 10:35 至 11:15 場地 室內場

DAY d 11:15 至 11:55 場地 籃球場

教學計劃

田徑課　19/3　1/4

1. 三級跳遠（助跑及三跳）
2. 三級跳遠（騰空動作、着地）

籃球課　19/3　1/4

1. 基本技術複習
   (a) 傳球
   (b) 運球
2. 射球
   (a) 躍射
   (b) 轉身躍射

每節：

田徑課

教學目的：

19/3

(1) 暖身活動

(2) 技巧訓練
三級跳遠

(3) 分組活動
單腳跳接力比賽

(4) 整理活動

1/4

(1) 暖身活動

(2) 技巧訓練
三級跳遠

(3) 分組活動
助跑三跳關遠比賽

(4) 整理活動

場地：

檢討：

19/3 ① 由於中五考試放學，過多人在場內，影響學生情緒

② 三跳練習基本掌握，但第一跳接第二跳需要較長時間學習

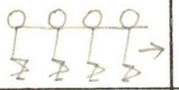
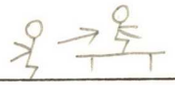
③ 單腳跳接力比賽學生甚感興趣，下一課或可繼續使用

④ 收拾用具時學生比較亂，物件的放置甚沒亂，下一課需要加強訓示。

1/4 ① 學生對於三級跳遠的興趣甚大，故學習上並無太大問題，只是第三步的騰空動作並不太好。

② 學生在助跑三跳關遠比賽中，多能掌握技巧，但由於安全墊不夠，故此運動時分組不能太多，學生運動量不太足夠。

③ 學生手足臂尚未能完全掌握

活動分類		動作描述	教學要點	組織	授課統計 19/3	1/4						
	1.	走數步後星跳	利用後蹬力,四肢伸長		✓							
	2.	立定跳遠	着重高、遠,用手帶上									
	3.	鴨鬬	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.	双腳起跳上落長櫈	着重高,用手帶上									
(三級跳)	9.	后蹬跑	后蹬腿要蹬直									
	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 19/3	1/4						
	1.	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（單脚跳）	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 步幅大，不要跳太高		✓							
巧		(d) 第三跳（跳躍）	注意擺臂及後蹬		✓							
訓		(e) 原地起跳及單脚跳練習	注意協調		✓							
練		(f) 原地起跳，單脚跳及跨步跳	小心、足踝		✓							
		(g) 原地三跳結合練習			✓							
		(h) 助跑與三跳結合練習			✓							
	2.	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 19/3	1/4						
		(c)騰空動作(挺身式跳遠騰空動作)				✓						
		(d)原地作騰空動作練習	注意,挺胸及提臂			✓						
		(e)原地三級跳遠整個動作串連	協調			✓						
技		(f)助跑與三級跳遠整個動作串連練習	協調,動作慢至快			✓						
巧												
訓												
練												

活動分類		動作描述	教學要點	組織	授課統計							
					1/3	1/4						
	1.	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。			✓							
分組活動	2.	助跑三跳闖遠比賽：助跑後跳三級跳的三步看誰最遠。				✓						
整理	1.	收拾用具				✓						
	2.	深呼吸				✓						
	3.	放鬆肌肉			✓							

每節： 籃球課

教學目的：

19/3

(1) 暖身活動

(2) 技巧訓練
基本技術複習

(3) 分組活動
躲避球

(4) 整理活動

1/4

(1) 暖身活動

(2) 技巧訓練
射球

(3) 分組活動
隊長球

(4) 整理活動

場地：

檢討：

19/3 ① 分組活動的躲避球最初由排球線開始，但由於比較近，故改用籃球線。

② 由於人數眾多，分組活動每次出發人數由一人加至二人

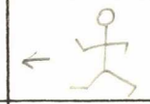
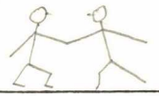
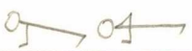
③ 基本技術大部份同學均能掌握

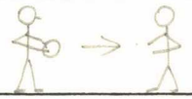
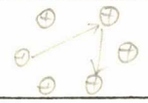
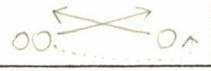
④ 分組技巧訓練時的圓形傳球比較沉悶。

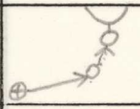
1/4 ① 基本訓練時的傳球時，學生不太能掌握技巧，故此有些混亂情況。

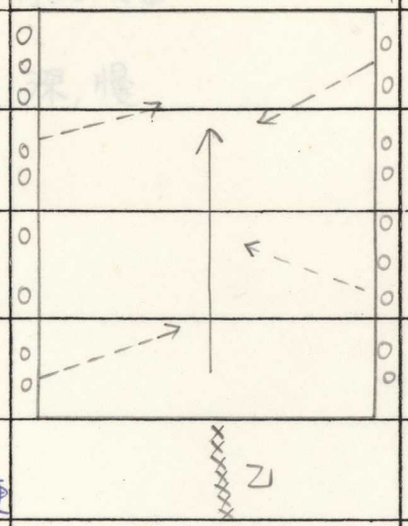
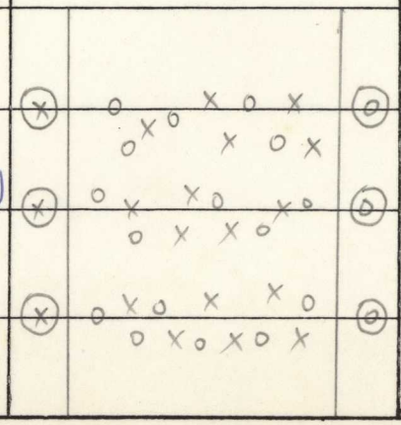
② 由於學生剛剛考試，心情不好，影響上課情緒，有學生不守紀律，老師要向他們訓示一番

③ 分組活動的隊長球，學生甚有興趣，但時間所限，未能多加利用。

活動分類		動作描述	教學要點	組織	授課統計 19/3	1/4						
	1.	自由跑	留意空位,身體放鬆		✓							
	2.	繞籃球場向後跑	小心,同學									
	3.	滑步跑	繞籃球場		✓							
暖	4.	互相鬥力	前後腳,互執手腕									
身	5.	賣咸魚	被背者鬆體放鬆			✓						
活	6.	壓肩	慢,不要太大力			✓						
動	7.	立定跳遠	着重高遠,用手帶上		✓							
	8.	掌上壓	直上,直落			✓						
(籃球)	9.	鴨鬬	不停跳動,推倒對方		✓							
	10.	星跳	盡量高,放鬆關節			✓						
	11.	體腰環	幅度要大		✓							
	12.	V俯臥	小心,腰部									

活動分類		動作描述	教學要點	組織	授課統計 19/3	1/4						
	1.	基本技術複習										
		(a)傳球(胸前)			✓							
		(b)分組圓形胸前傳球	注意持球及傳球姿勢		✓							
技		(c)三人一組胸前走動傳球	傳球要準,傳球隊友胸前		✓							
巧		(d)傳球(彈地)			✓							
訓		(e)分組圓形胸前彈地傳球	注意手法及姿勢		✓							
練		(f)三人一組胸前彈地傳球	傳球要準,傳球隊友胸前		✓							
		(g)原地運球			✓							
		(h)隊際輪轉運球	運球者自由運球於籃球場 有訊號時交球同伴,紀到隊尾		✓							
	2.	射球										
		(a)單手躍射				✓						
		(b)單手射球練習	分四組射球練習 注意手法			✓						

活動分類		動作描述	教學要點	組織	授課統計 19/3	1/4						
		(c)分組躍射練習	單手躍身加上彈跳 注意平衡及姿勢		✓	✓						
		(d)轉身躍射	接到來球後立即轉身作躍射，注意平衡及準繩			✓						
		(e)轉身躍射練習	背對籃板，接應來球 轉身躍射			✓						
技												
巧												
訓												
練												
						✓						

活動分類	動作描述	教學要點	組織	授課統計 19/3	1/4						
	1. 躲避球：將全班分為兩組，列陣如圖。甲組同學	小心·安全		✓	✓						
	先做攻擊，乙組同學做躲避。開始的時			✓	✓						
	候，乙組一位隊員要由籃球場的一端跑										
分	到另外一端，而兩邊的甲組運動員便可用										
組	籃球向他投擲，如果乙組的球員在到達										
活	另外一端前被擊中，便作敗論。第二名運動員便										
動	繼續開始。看乙組有多人能安全抵達終點。接										
	着甲乙兩組交換位置，繼續遊戲。四個籃球										
	2. 隊長球：全班分三組，每組兩隊，每隊列陣如圖，遊戲				✓						
	照籃球規則進行，兩隊儘可能將籃球交到										
	圈中的同學，圈中的同學不可出圈，防守的										
	同學不可越區										

活動分類		動作描述	教學要點	組織	授課統計							
					10/3	1/4						
	1.	收拾用具	小心、安全		✓	✓						
	2.	深呼吸	深，慢		✓	✓						
整	3.	鬆弛肌肉										
理												

級別：F 2C/D　　學生人數：男 44

平均年齡：14　　女 /

授課時間：

DAY e 9:00至9:40 場地 籃球場

DAY e 9:40至10:20 場地 籃球場

教學計劃

田徑課　22/3　2/4　27/4

1. 短跑

2. 挺胸式跳遠（起跳）

3. 挺胸式跳遠（騰空動作、着地）

籃球課　22/3　2/4　27/4

1. 傳球
   (a) 双手胸前傳球
   (b) 双手胸前彈地傳球
   (c) 双手頭上傳球

2. 運球
   (a) 左、右手運球
   (b) 高速運球

3. 運球及射球
   (a) 運球過人
   (b) 射球 — (i) 單手射球
   (ii) 雙手射球