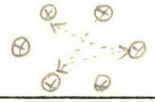
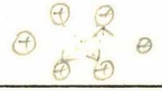
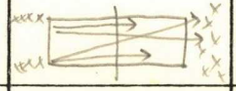
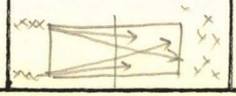
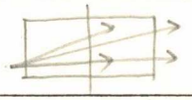
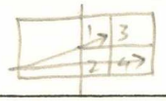
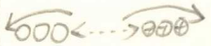
活動分類		動作描述	教學要點	組織	授課統計 17/3	25/3	22/4	30/4				
	1.	下手傳球的姿勢及手腕位置	兩手合併,用腕部位置擊球 太高及太低皆不當,双手要直		✓							
	2.	六人一組兩邊對傳,看觸球部位是否正確,一拋一傳	注意球的路線,不太高太低 微曲脚		✓							
	3.	六人一組兩邊對傳,不停球	輪轉接傳球		✓							
技	4.	六人一組圓形傳球	面對傳球者		✓							
巧	5.	上手傳球的姿勢及手指位置	球在額上前方,指出托球 指節開,前三指為主托球		✓							
訓	6.	六人一組兩邊對傳,看觸球部位是否正確,一拋一傳	注意球的路線,不太高太低 微曲脚		✓							
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,手臂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 三米遍至十米			✓						
	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	掣球中心，面對網，注意腰力 球高過頭二，三球位，揮臂傷軟				✓					
	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，一拋一升	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				
	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			✓	✓					
分	4.	發球於指定位置比賽	把排球場劃分四份				✓					
組	5.	三對三升球、扣球比賽	扣球可自由打									
活												
動												
	1.	收拾用具	注意安全		✓	✓	✓					
整	2.	深呼吸	深、慢				✓					
理	3.	舒鬆關節				✓						

級別：F. 3A/B　　學生人數：男 35

平均年齡：15　　女 /

授課時間：

DAY C 10:35 至 11:15 場地 室內場

DAY C 11:15 至 11:55 場地 籃球場

教學計劃

體操課　18/3　31/3

1. 手倒立
2. 分腿騰越（橫箱）

田徑課　18/3　31/3

1. 挺胸式跳遠（起跳）
2. 挺胸式跳遠（騰空動作、着地）

每節：

體操課

教學目的：

18/3

(1) 暖身活動

(2) 技巧訓練

手倒立

(3) 分組活動

a 蹲腿上分腿下(縱箱)

b 分腿騰越(兩人)

c 手倒立

d 頭手倒立

(4) 整理活動

31/3

(1) 暖身活動

(2) 技巧訓練

分腿騰越(橫箱)

(3) 分組活動

a 分腿騰越(橫箱)

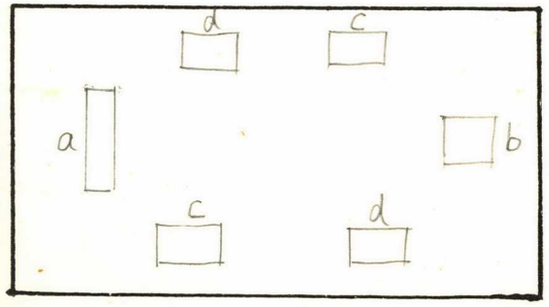
分腿騰越(兩人)

b 手倒立

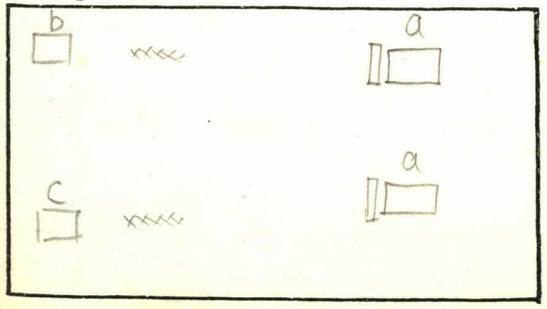
c 頭手倒立

(4) 整理活動

場地：18/3



31/3



檢討：

18/3 ① 學生的頭手倒立尚未完全掌握，故此用了比較多的時間於複習頭手倒立

② 馬仔跳學生比較易倒後，故此保護要多一人。

③ 學生較喜歡自由活動，老師須多方指示管理

④ 大部份學生尚未掌握手倒立，直手感覺未能完全建立

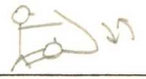
31/3 ① 許多學生沒有更衣，老師將所有名單交給原任老師處理。

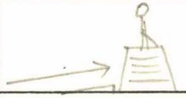
② 由於分兩隊練習較方便，原來計劃的三組改了兩組。

③ 分腿騰越的按手時，很多學生不直手，而且按的位置不準確，須多加指導，以免受傷。

④ 大部份學生均能跳過，但技巧並未熟習，需多加練習。

活動分類		動作描述	教學要點	組織	授課統計 18/3	31/3						
	1.	自由跑	舒鬆四肢,空位		✓							
	2.	由坐而立	拉力平衡,腳要緊壓對方									
	3.	拉背	手臂用力拉前,腰部要硬朗									
暖	4.	摸腳尖	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.	抬大木	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 18/3	31/3						
	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	提緊同伴,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 18/3	31/3						
	1. 手倒立										
	(a) 頭手倒立溫習			✓							
	(b) 馬踢腳 (次數慢慢增加)	直手,仰頭		✓							
技	(c) 五人一組手倒立踢腿	直手,仰頭,大力踢腿 保護者扶大腿,膝頂着		✓							
巧	(d) 五人一組手倒立	直手,小心保護,輪番做		✓							
訓	2. 分腿騰越 (橫箱)										
練	(a) 助跑踏板按箱跳起	推手,踏板位置要準,小心,撞箱			✓						
	(b) 助跑踏板上箱分腿立	小心,平衡,不落箱			✓						
	(c) 助跑踏板上箱成分腿坐	小心,平衡,不落箱			✓						
整	(d) 助跑踏板分腿騰越	保護,注意推手及落地			✓						
理											

活動分類		動作描述	教學要點	組織	授課統計 18/3	31/3						
	1.	頭手倒立			✓	✓						
	2.	前滾翻			✓							
	3.	後滾翻			✓							
分	4.	分腿後滾翻										
組	5.	手倒立			✓	✓						
活	6.	分腿騰越(兩人)										
動	7.	分腿騰越(橫箱)				✓						
	8.	雙腿上分腿下(縱箱)			✓							
	1.	收拾用具	小心安全		✓	✓						
整	2.	深呼吸	慢、深			✓						
理	3.	肌肉鬆弛										

每節：

田徑課

教學目的：

18/3
(1) 暖身活動
(2) 技巧訓練
挺胸式跳遠(起跳)
(3) 分組活動
蛙跳接力比賽
(4) 整理活動

31/3
(1) 暖身活動
(2) 技巧訓練
挺胸式跳遠(腾空動作,着地)
(3) 分組活動
立定跳遠比賽
(4) 整理活動

場地：

檢討：

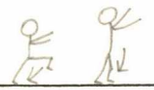
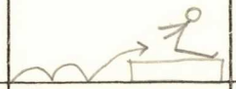
18/3
1) 教師工作態度佳，指示清楚明確。
2) 教師觀察力強，能找出適當示範者及改正學生的錯處。
3) 空位運用很好。
4) 教師給指示時，能着兩位生在長櫈上位學生同時聽講，及幫助學生作保護，以使同等机会学習。
5) 教学紀錄程序編排恰當，進行時亦很順利。
6) 提示學生~~要~~在起跳時要提臂，不是伸手向上。

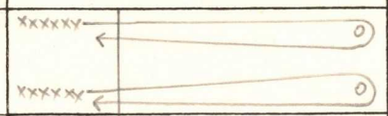
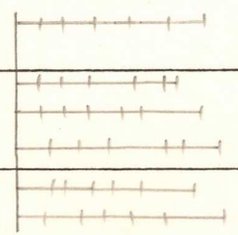
W.K. Luke.
18.3.82.

31/3
① 由於有一班要補課，故此上課的人數只有七八人。
② 基本都能掌握要領。
③ 由於另一位老師需要用墊，所以沒有軟墊用，只可用薄的地墊。
④ 單腳起跳時，許多人都過於急上升，忘記了遠度。故此着令他們注意高度及遠度。

活動分類		動作描述	教學要點	組織	授課統計 18/3	31/3						
	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.	鴨鬼	不停跳動,推倒對方		✓							
暖	4.	四人手搭膊,一齊向前跳	單脚,依着韻律									
身	5.	彎腰向上	收縮背部肌肉,頭要向上		✓							
活	6.	跳木馬	要高、要遠,小心安全			✓						
動	7.	背負	張展腹部肌肉		✓							
	8.	抬着前或後脚,向前跳	小心平衡,不要抽脚太高									
(跳遠)	9.	双脚起跳上落長櫈	着重高、遠,用手帶上			✓						
	10.	后蹬跑	后蹬脚要蹬直									
	11.	高抬腿跑	抬腿要高,後蹬要直		✓							
	12.	双脚向後跳	蹲下,平衡要好,着地要滾動			✓						

活動分類		動作描述	教學要點	組織	授課統計 18/3	31/3						
	1.	跳遠（起跳）										
		(a)原地做起跳模仿練習	兩腳前後站立， 擺動腿在前微曲，起跳腿在後.		✓							
		(i)以左腳踏板者為例。右腳在前，左腳在後、右腳蹬伸，左腳向前踏板，緩冲蹬直，右腳做騰空步	双手同時配合擺動 留意重心、平衡									
技		(b)助跑二至四步，助跑結合起跳，做起跳模仿練習	兩臂協調配合擺動 身體重心迅速前移		✓							
巧		(c)四至六步，助跑結合起跳，上升腿(擺動)踏上箱/木凳	助跑結合起跳後踏上箱 踏上箱做騰空動作		✓							
訓		(d)學習騰空步			✓							
練		助跑四至六步起跳，踏板腿盡量蹬直，並留在身後 上升腿要抬平，小腿下垂	身体要直 動作停留一刻									
		(e)全程助跑練習起跳			✓							

活動分類		動作描述	教學要點	組織	授課統計 18/3	31/3						
	2.	跳遠(騰空動作,着地)										
		(a)原地模仿挺身式跳遠的動作				✓						
		擺動腿要擺後,臀部送前,体會放腿和伸臀的展体動作 兩質配合,擺至側上方										
技		(b)原地模仿挺身式跳遠的動作				✓						
巧		臀送前,成挺身,然後收腹舉腿	左右腿靠貼,後可收腹舉腿									
訓		(c)助跑二至四步踏跳,上升腿踏上箱做騰空動作				✓						
練		(d)落地練習				✓						
		(i)起跳,挺身,坐在墊上	留意落地收腹舉腿動作			✓						
		(ii)起跳,挺身,在墊上完成動作				✓						
		(iii)起跳後越過障礙,在墊上完成動作	注意高度,速度			✓						

活動分類		動作描述	教學要點	組織	授課統計 18/3	31/3						
	1.	蛙跳接力比賽：六組，蛙跳到對面繞過障礙回來拍手			✓							
		接力。										
分	2.	立定跳遠比賽（隊制）：六組，每組人立定跳遠接力，看那一組加				✓						
組		起來跳得最遠。										
活												
動												
	1.	收拾用具	注意安全		✓	✓						
整	2.	深呼吸	慢、深			✓						
理	3.	肌肉鬆弛										

級別：E 3C/D　　學生人數：男 36

平均年齡：15　　女 /

授課時間：

DAY d 9:00至9:40 場地 籃球場

DAY d 9:40至10:20 場地 室內場

教學計劃

田徑課　19/3　1/4

1. 短跑

2. 接力跑

體操課　19/3　1/4

1. 魚躍前滾翻

2. 分腿騰越（橫箱）

每節：

田徑課

教學目的：

19/3

(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

1/4

(1)暖身活動

(2)技巧訓練

接力跑

(3)分組活動

接力比賽

(4)整理活動

場地：

檢討：

19/3 ①由於下課時間遲了，導致第一節上課時間不足，需要縮減活動量，要求學生下次更衣快些

②第一次上課，所以學生反應不太理想，但基本上可控制全班同學

③分組活動學生開始比較活躍

④由於地方不足，分組活動改了搶豆袋遊戲

1/4 ①學生下課及更衣太遲，需要他們加以改善

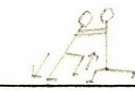
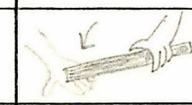
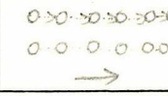
②學生的短跑接力大部份都能掌握技巧，但是由於他們過於熱烈，故此叫交棒時說話太大，而且叫個不停

③由於學生容易接受技巧，故此老師教教多了一種4X400長跑接力。

④接力比賽較為混亂，由於學生過於興奮。

⑤學生收拾用具時過於放任，老師需要多加責罵

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	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	後足蹬腿要直		✓							
身	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.	鴨鬬	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 19/3	1/4						
	1.	弓箭步做途中跑擺臂動作	眼望前，肘彎約90° 慢，中，快速		✓							
	2.	坐地擺臂			✓							
	3.	高抬腿跑	後踢登直，提膝高，加擺臂		✓							
技	4.	後踢跑	後踢登直，加擺臂		✓							
巧	5.	跨步跑	有停空時間，後踢登直，前膝高		✓							
訓	6.	四十米直線慢加速跑			✓							
練	7.	原地接力跑 (a)上挑式接棒	手伸向後，虎口向下 棒由下向前上方交過去			✓						
		(b)下壓式接棒	手伸向後，虎口向後，掌心向上 棒由上向前向下交給同伴			✓						
		(c)原地排一直線，練習上述兩式接棒	傳棒人發信号，初不用棒，後用棒 一個交一個，人人擺臂			✓						
	8.	慢跑中傳接棒	六人一組同時跑動 同樣距離，比較短			✓						
	9.	中速跑傳接棒	六人一組，每次兩人 比較遠距離			✓						