每節：

田徑課

教學目的：

22/3	2/4	27/4
(1)暖身活動	(1)暖身活動	(1)暖身活動
(2)技巧訓練 短跑	(2)技巧訓練 跳遠	(2)技巧訓練 跳遠
(3)分組活動 老鼠和貓遊戲	(3)分組活動 蛙跳接力比賽	(3)分組活動 立定跳遠比賽
(4)整理活動	(4)整理活動	(4)整理活動

檢討：

22/3 ①學生對於後蹬動作比較難掌握，多做了幾次換步。
②分組活動加多一項搶奪遊戲，以增加興趣
③學生對於體育用具的收拾不甚小心，需加以指示。

2/4 ①由於要前往面試，故此請假

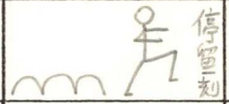
27/4 ①由於突然在課堂開始後不久下大雨，故此只在有蓋操場做體能活動。

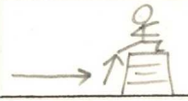
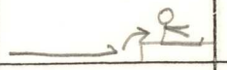
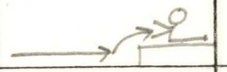
場地：

活動分類		動作描述	教學要點	組織	授課統計 22/3	2/4	27/4					
	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		✓							
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 2/4	27/4						
	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.	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.	抬着前或後腳,向前跳	小心、平衡,不要抽腳太高									
(跳遠)	9.	双腳起跳上落長櫈	着重高、遠,用手帶上									
	10.	后蹬跑	后蹬腳退要蹬直									
	11.	高抬腿跑	抬腿要高,後蹬要直									
	12.	双腳向後跳	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 22/3							
		1. 短跑										
		(a) 弓箭步做途中跑擺臂動作	眼望前，肘彎約90° 慢、中、快速		✓							
		(b) 坐地擺臂			✓							
技		(c) 高抬腿跑	後蹬直，提膝高，加擺臂		✓							
巧		(d) 後踢跑	後蹬直，加擺臂		✓							
訓		(e) 跨步跑	有停空時間，後蹬直，前膝高		✓							
練		(f) 四十米直線慢加速跑			✓							

活動分類		動作描述	教學要點	組織	授課統計 2/4	27/4						
	2.	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									
		以左腳踏板者為例,右腳在前,左腳在後,右腳踏登伸,左腳	双手同時配合擺動 留意重心、平衡									
技		向前踏板,緩冲踏直,右腳做騰空步										
巧		(b)助跑=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									
訓		(c)四至六步,助跑結合起跳,上升腿踏上箱/樁	助跑結合起跳後踏上箱 踏上箱做騰空動作									
練		(d)學習騰空步										
		助跑四至六步起跳,踏板腿盡量踏直,並留在身後	身体要直 動作停留一刻									
		上升腿要抬平,小腿下垂										
		(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 2/4	27/4						
	3.	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,髖部送前,体會放腿和伸髖的										
技		展体動作,兩臂配合,擺至側上方										
巧		(b)原地模仿挺身式跳遠的動作										
訓		髖送前,成挺身,然後收腹舉腿	左右腿靠貼,後可收腹舉腿									
練		(c)助跑二至四步踏跳,上升腿踏上箱做騰空動作										
		(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,遠度									

活動分類		動作描述	教學要點	組織	授課統計 22/3	2/4	22/4					
		1. 老鼠和貓遊戲：分六組，甲、乙兩批人，按圖排列。甲是老鼠，乙	甲 乙		✓							
整		是貓，當叫貓時，貓便去追老鼠，拍到對方便勝，	追 走									
理		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. 蛙跳接力比賽：六組，蛙跳到對面繞過障礙回來拍手										
動		接力。										
		3. 立定跳遠比賽（隊制）：六組，每組人立定跳遠接力，看那一組										
		加起來跳得最遠。										

活動分類		動作描述	教學要點	組織	授課統計 22/3	2/4	27/4					
	1.	收拾用具	小心、安全		✓							
整	2.	深呼吸	慢、深									
理	3.	放鬆肌肉			✓							

每節：籃球課

教學目的：

22/3	2/4	27/4
(1)暖身活動	(1)暖身活動	(1)暖身活動
(2)技巧訓練 傳球	(2)技巧訓練 運球	(2)技巧訓練 射球
(3)分組活動 躲避球	(3)分組活動 隊長球	(3)分組活動 猴子搶球
(4)整理活動	(4)整理活動	(4)整理活動

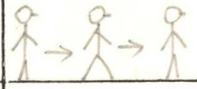
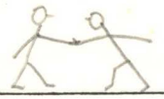
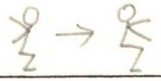
場地：

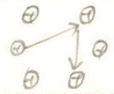
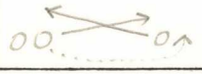
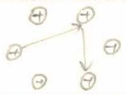
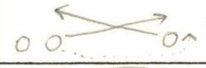
檢討：

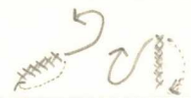
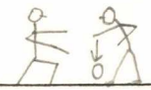
22/3 ①躲避球須要訓示學生不要太大力，小心打傷同學
②分組傳球練習比較沉悶，下一課宜加多些變化
③基本學生都能掌握技巧，但並未達十分滿意。
④大部份學生都喜歡說話及不聽老師指示，故此老師要用比較多的時間訓示學生

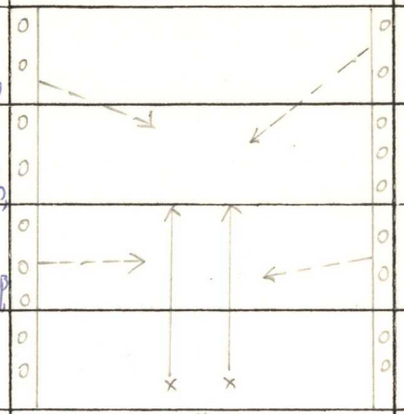
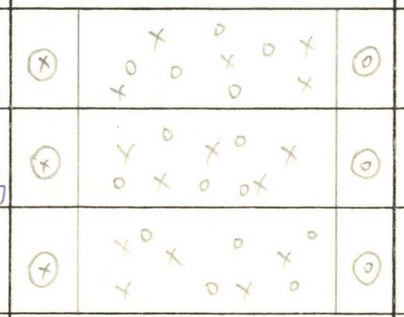
2/4 ①由於需要面試故此今天請假

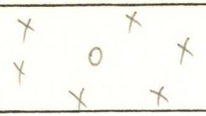
27/4 ①因為四月二日請了假，故此今課上了運球那一課
②學生的運球技術尚可，但運球走動時控球技術尚未足夠。
③分組活動時隊長球尚能吸引學生興趣
④帶隊輪轉運球時比較混亂，尚加改善

活動分類		動作描述	教學要點	組織	授課統計 22/3	2/4	27/4					
	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	被背者身體放鬆				✓					
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 22/3	2/4	27/4					
	1.	傳球										
		(a) 双手胸前傳球	前後腳,胸前推出,直線 双手接球,接球後踏一步向後		✓							
		(b) 分組圓形胸前傳球練習	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) 双手胸前彈地傳球	注意力度 落點離自伴三分二路距離		✓							
訓		(e) 分組圓形胸前彈地傳球	注意手法及姿勢		✓							
練		(f) 三人一組走動胸前彈地傳球	傳球要準,傳球隊友胸前		✓							
		(g) 双手頭上傳球	注意高度及力度		✓							
		(h) 分組圓形双手頭上傳球	注意手法及姿勢		✓							
	2.	運球										
		(a) 運球姿勢	用手指,眼望前,前後腳站立 身微蹲,控制高度				✓					
		(b) 原地運球	注意控制及協調				✓					

活動分類		動作描述	教學要點	組織	授課統計 22/3	3/4	27/4					
		(c)隊際輪轉運球	運球者自由運球於籃球場內 有訊號時交球同伴,自己到隊尾				✓					
		(d)運球過人	壓着對手,快速運球過人				✓					
		(e)分組運球過人練習	一個運球,一個攔擋,				✓					
技	3.	射球										
巧		(a)單手射球 一前後脚站立,脚微曲,眼望球籃										
訓		單手托球,另一手作扶持,置球於額上										
練		踏直腿,彈球出手,手跟着伸出去,	球要有弧度									
		(b)分組射球練習										
		(c)双手射球 一平排脚站立,脚微曲,眼望球籃	球要有弧度									
		双手托球於胸前,踏直腿	注意,手跟着射球後伸出									
		(d)分組射球練習										

活動分類		動作描述	教學要點	組織	授課統計 22/3	2/4	27/4					
		(1) 躲避球：將全班分為兩組，列陣如圖。甲組同學先做	小心安全		✓							
		攻擊，乙組同學做躲避。開始的時候，乙組的										
		三位隊員要由籃球場的一端跑到另外一端，										
分		而兩邊的甲組運動員便可用籃球向他們投擲，										
組		如果乙組的球員在到達另外一端前被擊中，便										
活		作敗論。第三名及第四名運動員便繼續開始。看乙										
動		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，每次用四個籃球。										
		(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 22/3	2/4	27/4					
	3.	猴子搶球：全班分八組，每組一人做猴子，儘快搶隊友互傳的籃球，隊友只可傳球，不可帶球										
分												
組												
活												
動												
	1.	收拾用具	小心、安全		✓		✓					
整	2.	深呼吸	深、慢		✓							
理	3.	放鬆肌肉					✓					

級別：F 2A/B　　學生人數：男 43

平均年齡：14　　女 /

授課時間：

DAY e 1:45至 2:20 場地 室內場

DAY e 2:20至 2:55 場地 籃球場

教學計劃

體操課　22/3　2/4　27/4

1. 頭手倒立
2. 分腿後滾翻
3. 蹲腿騰越 (橫箱)

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

每節：

體操課

教學目的：

22/3

(1) 暖身活動

(2) 技巧訓練

頭手倒立

(3) 分組活動

前滾翻

後滾翻

頭手倒立

蹲腿上分腿下(縱箱)

(4) 整理活動

2/4

(1) 暖身活動

(2) 技巧訓練

分腿後滾翻

(3) 分組活動

頭手倒立

分腿後滾翻

蹲腿上分腿下

(4) 整理活動

27/4

(1) 暖身活動

(2) 技巧訓練

蹲腿騰越

(3) 分組活動

頭手倒立

分腿後滾翻

蹲腿騰越

(4) 整理活動

檢討：

22/3 ①由於學生的基本體操底子差，故此即使頭手倒立亦要比較長時間去學習

②學生對於安全比較忽視，故此老師需要較多時間看顧學生

③體操課比較易控制學生紀律

2/4 ①由於需要面試，故此今天請假

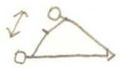
27/4 ①由於下雨的關係，場地積水，故此只用了一個木箱

②學生多害怕跳箱，推手不夠。

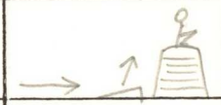
③第二騰空多未能掌握

場地：

活動分類		動作描述	教學要點	組織	授課統計 22/3	2/4	27/4					
	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	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 22/3	2/4	27/4					
	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.	原地快速踢腿	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.	仰卧起坐	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俯卧	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 22/3	2/4	27/4					
	1.	頭手倒立										
		(a)指導學生怎樣用手和額組成等邊三角形	双肩闊,用額在前		✓							
		(b)利用蛙撐技巧承起身體,在失平衡時,即用額着地	双手用力,緩放下頭,有保護		✓							
技		(c)頭着地後,下体縮作一團,緩緩把脚上升	慢,不要過了重心點		✓							
巧		(d)保護者着眼於對方的下肢上升	用膝貼近對方貼,拉脚上升		✓							
訓		(e)重新自己做一次,保護者小心、協助	保護		✓							
練	2.	分腿後滾翻										
		(a)温習後滾翻										
		(b)平卧地上,舉腿收腰,直至指尖觸地為止	身體盡量縮,含胸									
		(c)平卧地上,舉腿收腰,脚至垂直時兩腿分開,下落至觸地	掌握分腿時間,含胸									
		(d)利用後倒力,做搖籃滾動,脚尖觸地,手推起	動作要連貫,推手力大									
		(e)由静坐至站立開始到完成分腿後滾翻										

活動分類		動作描述	教學要點	組織	授課統計 22/3	2/4	27/4					
		3. 蹲腿騰越 (橫箱)										
		(a) 助跑踏跳板按箱跳起	注意踏板位置,小心撞箱				✓					
		(b) 助跑踏板蹲腿上箱成蹲立不落箱	小心保護,不落箱				✓					
技		(c) 助跑踏板蹲腿上箱成坐不落箱	小心保護,不落箱				✓					
巧		(d) 助跑蹲腿騰越	小心保護,注意推手,用力				✓					
訓												
練												