



每節：

籃球課

教學目的：

23/3

(1) 暖身活動

(2) 技巧訓練  
傳球

(3) 分組活動  
躲避球

(4) 整理活動

3/4

(1) 暖身活動

(2) 技巧訓練  
運球

(3) 分組活動  
猴子搶球

(4) 整理活動

27/4

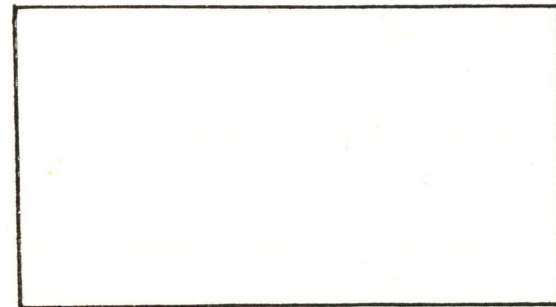
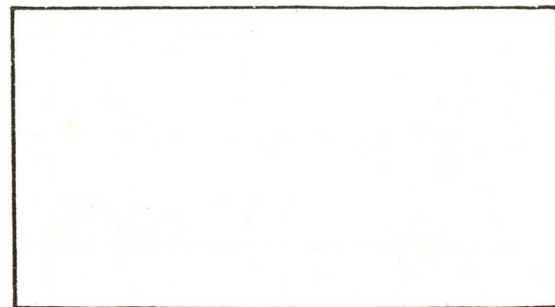
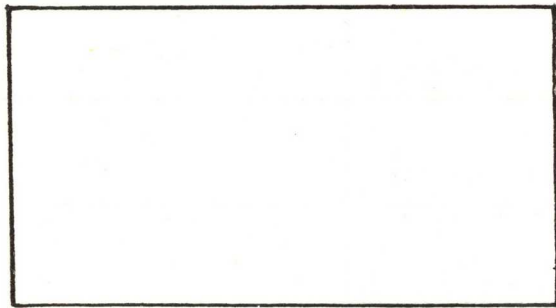
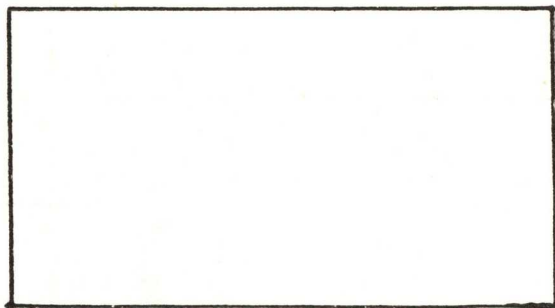
(1) 暖身活動

(2) 技巧訓練  
射球

(3) 分組活動  
隊長球

(4) 整理活動

場地：



檢討：

23/3 ① 躲避球由於比較容易受傷，故此擲球距離比較遠，而且要學生們小心受傷

② 籃球傳球技術基本已能掌握

③ 技巧訓練的時候，學生比較鬆散，老師須要多加訓示及四處指導督管

3/4 由於需要面試，故此今天請假

27/4 由於下微雨，故此在微雨下進行

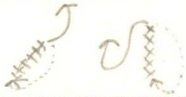
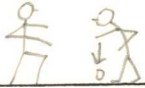

② 學生的精神略為鬆散，不能集中

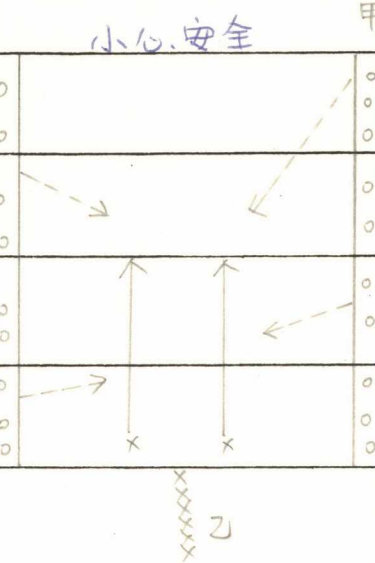
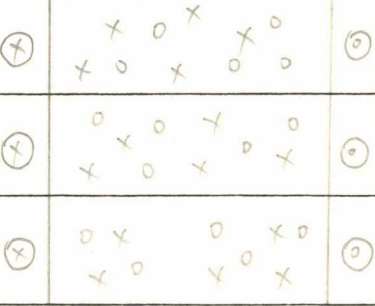
③ 射球技術只是拋球上籃，未有射球技術基本功需加訓練，但學生都能投入練習

④ 分組活動尚有氣氛





活動分類	動作描述	教學要點	組織	授課統計								
				22/3	2/4	27/4						
	(c) 隊際車輪轉運球	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: 一前後腳站立, 腳微曲, 眼望球籃							✓				
訓	單手托球, 另一手作扶持, 置球於額上											
練	蹬直腿, 射球出手, 手跟着伸出去,	球要有弧度										
	(b) 分組射球練習							✓				
	(c) 雙手射球: 一平排腳站立, 腳微曲, 眼望球籃	球要有弧度						✓				
	雙手托球於胸前, 蹬直腿	注意手射球後跟着伸出										
	(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									
				23/3	2/4	27/4							
分組活動	<p>1. 躲避球：將全班分為兩組，列陣如圖。甲組同學先做攻擊，乙組同學做躲避。開始的時候，乙組的二位隊員要由籃球場的一端跑到另外一端，而兩邊的甲組隊員便可用籃球向他們投擲，如果乙組的球員在到達另外一端前被擊中，便作敗論。第三及第四名運動員便繼續開始。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，每次用四個籃球。</p>	<p>小心、安全</p> 	甲	<p>✓</p>									
	<p>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。</p>			<p>✓</p>									



季節：

教學目的：

級別：\_\_\_\_\_

學生人數： 男 \_\_\_\_\_

平均年齡：\_\_\_\_\_

女 \_\_\_\_\_

授課時間：

\_\_\_\_\_ 至 \_\_\_\_\_ 場地 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ 至 \_\_\_\_\_ 場地 \_\_\_\_\_

## 教學計劃

雨天課

1. 急救學




每節：

雨天課

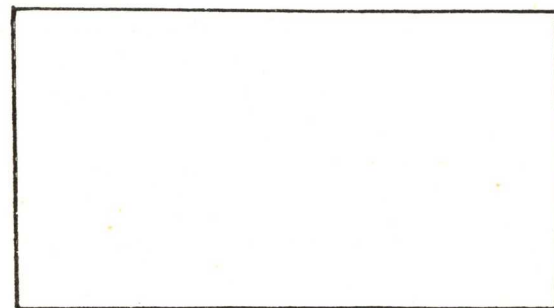
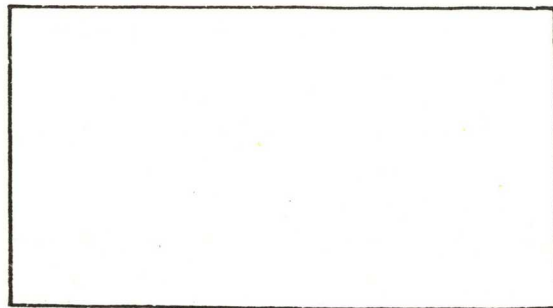
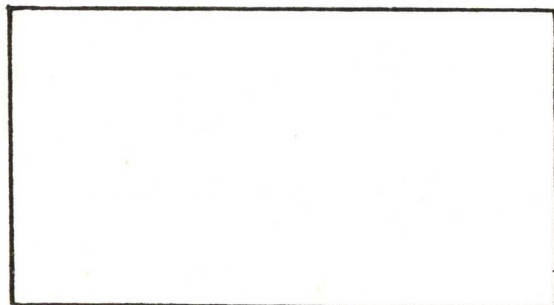
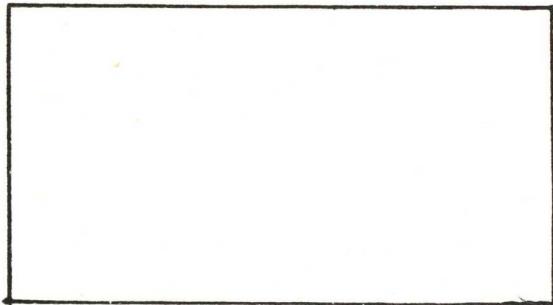
教學目的：

檢討：

急救學

- (1) 甚麼是急救
- (2) 急救的重要
- (3) 急救的基本原則
- (4) 急救的程序
- (5) 人體的十個系統

場地：



活動分類	動作描述	教學要點	組織	授課統計							
	1. 甚麼是急救?										
	2. 急救的重要.										
	3. 急救的基本原則: (a) 保存生命										
	(b) 防止傷勢或病情惡化										
	(c) 促進復原										
	4. 急救的程序: 保持穩當鎮定										
	(i) 查 (ii) 睇 (iii) 摸 (iv) 聽 (v) 救 (vi) 送										
	5. 人體十大系統: (i) 循 (ii) 淋 (iii) 生 (iv) 肌 (v) 膚										
	(vi) 神 (vii) 泌 (viii) 消 (ix) 排 (x) 骨										

級別： \_\_\_\_\_

學生人數： 男 \_\_\_\_\_

平均年齡： \_\_\_\_\_

女 \_\_\_\_\_

授課時間：

\_\_\_\_\_ 至 \_\_\_\_\_ 場地 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ 至 \_\_\_\_\_ 場地 \_\_\_\_\_

## 教 學 計 劃

教學目標

組織

教學設計













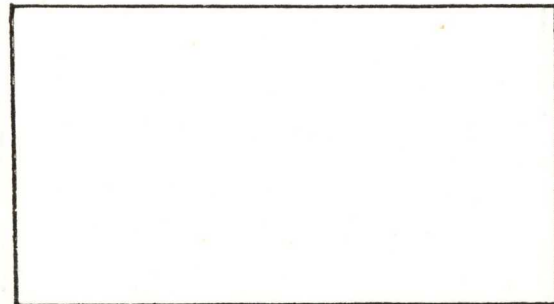
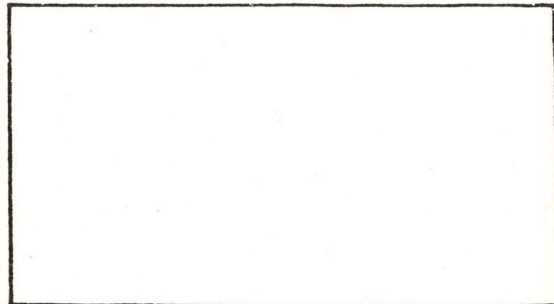
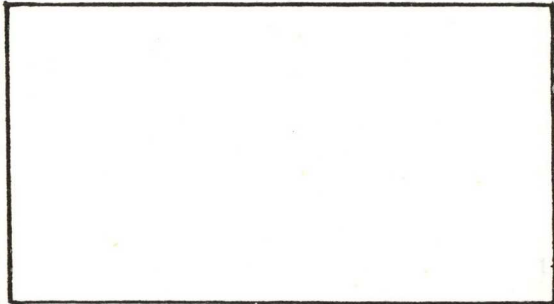
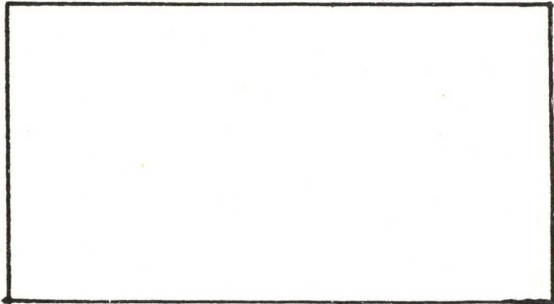


每節：

教學目的：

檢討：

場地：

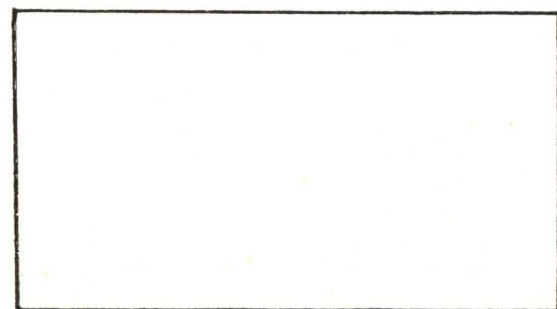
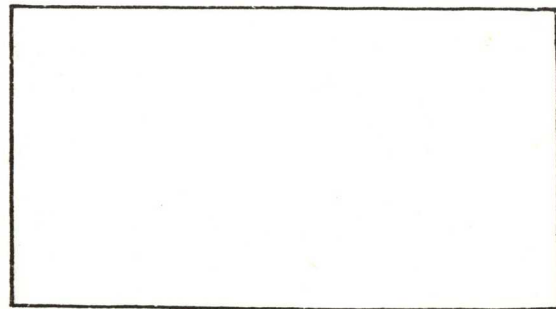
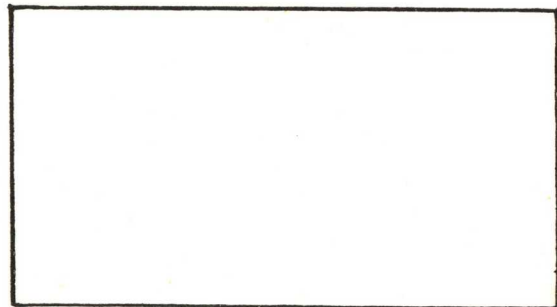
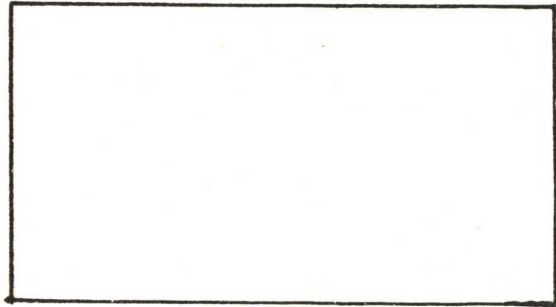


專節：

教學目的：

檢討：

場地：

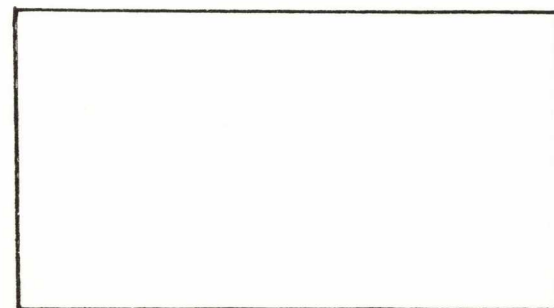
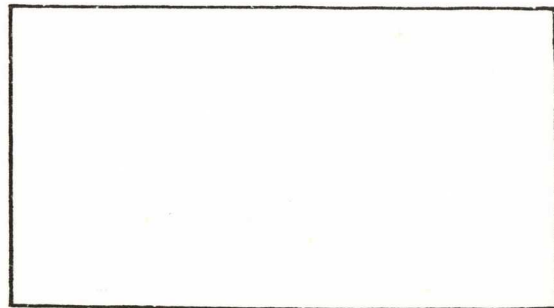
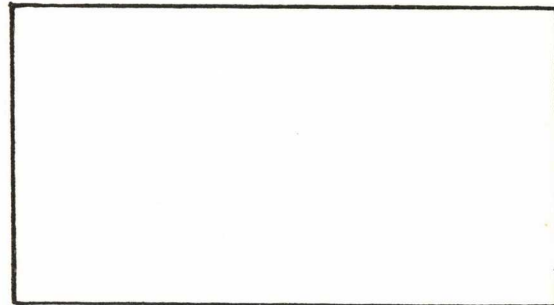
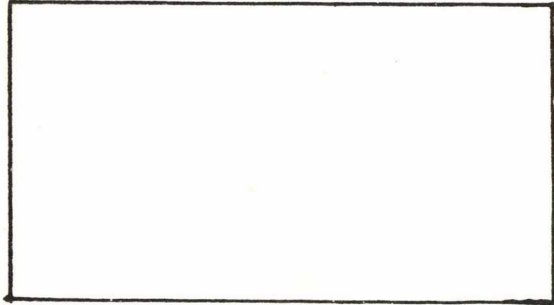


每節：

教學目的：

檢討：

場地：

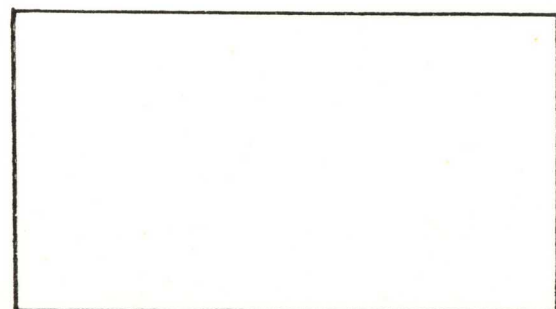
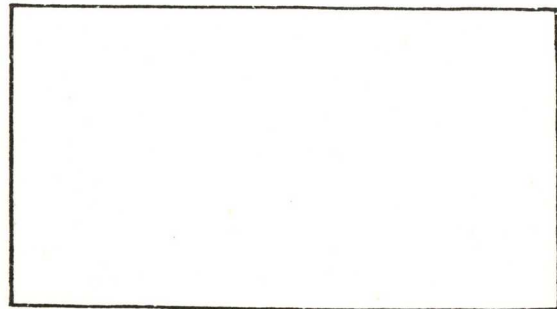
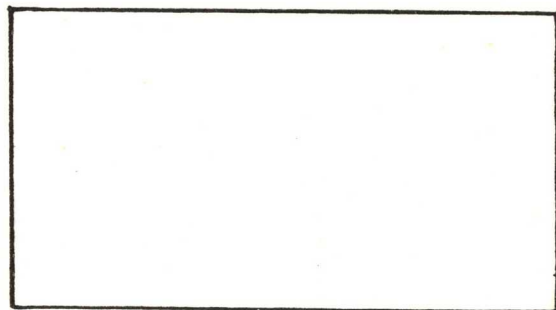
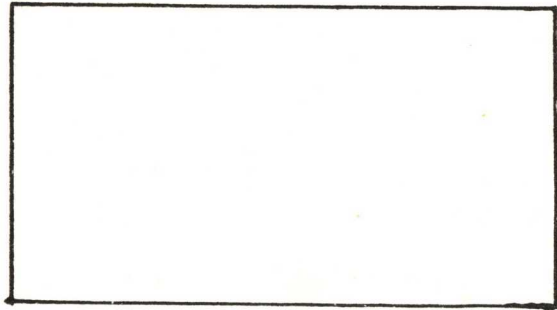


每節：

教學目的：

檢討：

場地：

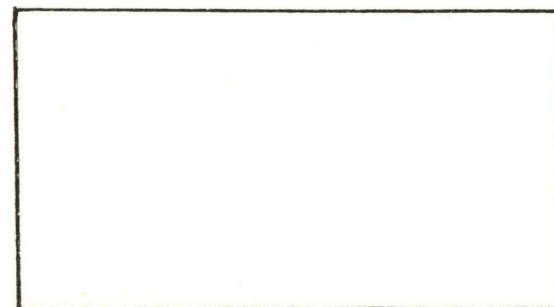
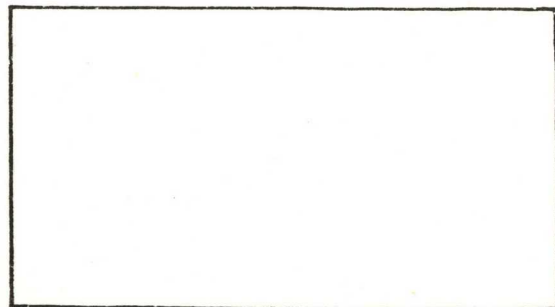
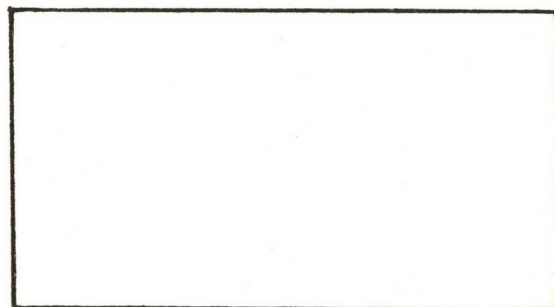
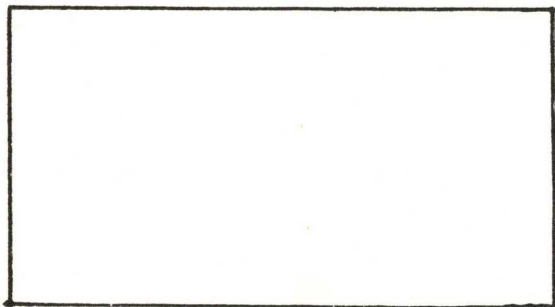


每節：

教學目的：

檢討：

場地：



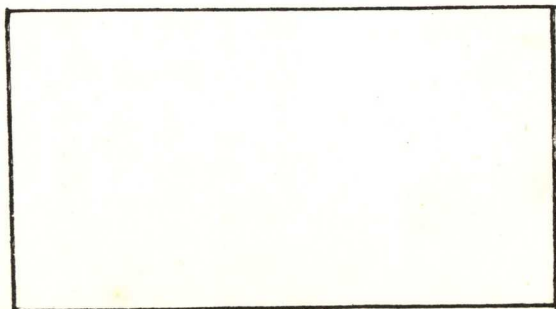
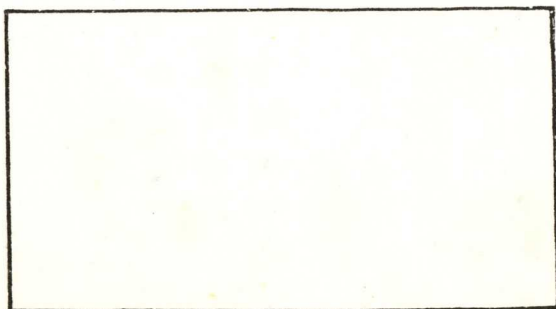
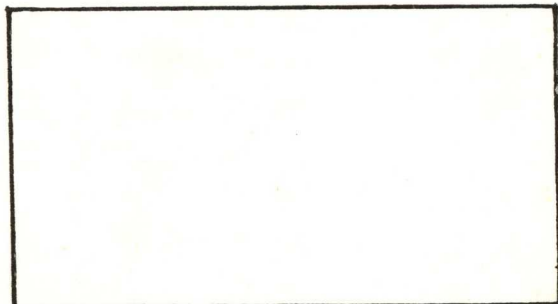
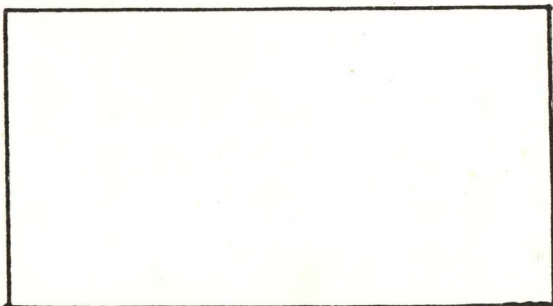
每節：

教學目的：

檢討：



場地：



# 體育教學撮要

## I 教學目的及學習成果之準則

- (1) 學習之技巧(Skill)要清楚及有進度：一堂內要有50%以上同學做到才算達到學習成果，如100%做到則動作過淺，30%以下做到則動作過深。
- (2) 教學要簡單清楚，能從要點着手：
  - ① 教 → 學習 → 重點提示 → 練習 → 改正 → 重複練習
  - ② 嘗試 → 重點提示 → 練習 → 修飾 → 完成創作之動作
- (3) 活動量要足夠：一堂35分鐘為例最少有15分鐘活動量，即該堂約50%時間能達到，80%時間最好。
- (4) 娛樂成份(Enjoyment)：一堂好之體育課除學習、教導、有練習及足夠活動量外，更應注意學生之身心健康及愉快心情。
- (5) 動作的連貫性

## II 安全守則

- (1) 所訂之教材要適合學生能力，有進度，由淺到深，易到難。
- (2) 用具處理直接影響安全，地墊及用具之運用要適當。
- (3) 留意所派講義及體育教師手冊，有關各項目之安全措施。
- (4) 動作速度及距離直接影響學生之安全，宜加注意。

## III 各項目之重點

- (1) 田徑課：暖身活動要有速度訓練，身體舒鬆也重要，尤以跳類及擲類技巧，技巧學習及練習時，宜用固定位置進行(Set formation)分組活動，宜適當運用場地，學生興趣及技巧學習之伸展。小學不宜過重技能(Techniques)。
- (2) 球類課：暖身活動宜重步法，身手敏捷及反應快之活動，技巧學習多用不同圖形變化，使練習更能與實際活動(games)配合。分組活動時多用輔助遊戲以增加氣氛及配合教學技巧。教導學生組合宜1對1，2對2，1對2，3對3，學生才有較多機會練習。
- (3) 舞蹈課：特別注意節奏、韻律及動作優美。暖身活動、音響之運用，基本步法之溫習，以個人練習為主，舞蹈學習宜分段教學，二人一組，學習第一部份，用音樂練習，學第二部份，用音樂練習，第一部份與第二部份合併練習，Part 1, Part 2, Part 1+Part 2, Part 3, Part 1+2+3...etc，最後階段，最多12人一小組練習，全班分四至五小組。
- (4) 体操課：宜重身體之柔軟度及強力之動作，暖身活動宜重身體各部份之舒鬆，最好一動作能令身體多個部份活動及與所學之技巧有關，技巧學習宜重進度、難度、安全及保護，動作速度較慢，分組活動與技巧活動要有關連，適當運用用具及場地，動作可分滾動、平衡、騰越等。



