

明愛樂進學校

體操——平衡木（學階三）

如何在平衡木課結合六大學習範疇

林海明主任

鄧捷老師

陳國忠老師

基本資料

學生人數：10

性別：男女合班

學階：初中

特殊學習需要：中度智障(部分學生視障、自閉症、非口語)

課節數量：5

教學人手：1教師、1職工

已有知識：能在長凳上向前行走及平衡身體；

能在平地上側併步；

能在平地上模彷老師做出單點及兩點平衡動作。

單元規劃 六大範疇學習重點

★體育技能

- 體操平衡木表演流程
- 步法(側併步)
- 靜止體形(單點、兩點平衡)
- 體操完結動作
(直體跳下、伸展站立)

★活動知識

- 認識(平衡木)動作名稱，如：體操起始動作、側併步、體操完結動作等
- 上述動作的動作要點

★價值觀和態度

- 能恰當地對同學作出鼓勵
- 練習平衡木時，願意聽從意見並再作嘗試和改進

★安全知識及實踐

- 認識平衡木運動的安全事項
- 平衡木運動的安全事項，
如：(高組)需安置軟墊於平衡木周圍、
(初組)需在軟墊著地、明白著地姿勢
- 因應受保護者移動方式，作出相應的保護動作

★健康及體適能

- 認識平衡力訓練有助於預防
跌倒

★審美能力

- 欣賞同學所做出正確的平衡木表演流程

體育技能

第一課

著地時屈膝
在平地上完成平衡體形(單點、兩點)

第二課

在平衡凳上展示側拼步

第三課

串連體操起始動作
在平衡凳上展示側拼步及完結動作

第四課

在平衡凳上展示側拼步及直體跳下

第五課

串連體操起始動作、上平衡木、
在平衡木上完成側拼步、體操完結動作(直體跳下、伸展站立)

課堂設置

流程：

- | | |
|--------|-------|
| -行圈熱身 | 場地： |
| -伸展 | -長凳區 |
| -引入活動 | -平衡木區 |
| -技能發展 | -觀察區 |
| -整理及收拾 | -緩跑區 |

場地：

- 長凳區
- 平衡木區
- 觀察區
- 緩跑區

B組

軟墊

軟墊

軟墊

平衡木

A組

軟墊

軟墊

長凳

軟墊

觀察區

觀察區

課堂流程：

- 行圈熱身
- 伸展
- 引入活動
- 技能發展
- 整理及收拾

如何在流程中滲入其他學習範疇的元素？

熱身活動

- 結合及鞏固主題活動技能 (滲入健康及體適能)
- 加入保護者角色 (滲入運動相關的價值觀和態度、安全知識及實踐)

教學策略：模仿、角色分配

教學策略

★ 體育技能
★ 安全知識及實踐

★ 活動知識
健康及體適能

★ 價值觀和態度
審美能力

模仿：

- 模仿同學進行側拼步練習
- 舉手作保護動作

角色分配：

安全知識及實踐：

- 建立保護意識

運動相關的價值觀和態度：

- 互相鼓勵、欣賞他人的努力

如何在流程中滲入其他學習範疇的元素？

技能發展/主題活動

-學生於各場區擔任不同角色

- 運動員
- 保護者
- 滲入安全知識及實踐、運動相關的價值觀和態度

-教學策略：角色分配

教學策略

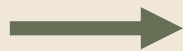
★ 體育技能
★ 安全知識及實踐

★ 活動知識
健康及體適能

★ 價值觀和態度
審美能力

角色分配：

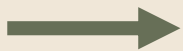
-保護者



運動相關的價值觀和態度：

-打氣(鼓勵)、支持

-運動員



-努力嘗試

教學策略

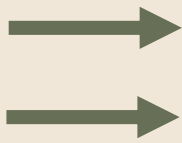
★體育技能
★安全知識及實踐

★活動知識
健康及體適能

★價值觀和態度
審美能力

角色分配：

-保護者
-運動員



安全知識及實踐：

舉高手保護運動員
軟墊能保護自己

如何在流程中滲入其他學習範疇的元素？

技能發展/主題活動

-學生於各場區擔任不同角色

- 評賞員

- 滲入活動知識、審美能力

-教學策略：視覺提示、評賞卡、讚賞口號

教學策略

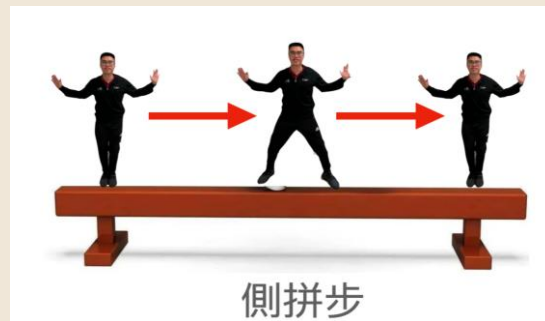
體育技能
安全知識及實踐

★活動知識
健康及體適能

價值觀和態度
審美能力

視覺提示：

- 說明動作要點及流程
- 提示串連動作



教學策略

體育技能
安全知識及實踐

★活動知識
健康及體適能

★價值觀和態度
★審美能力

評賞卡：

- 鞏固所學
- 提供思考空間
- 營造互評氣氛



讚賞口號：

Very good very good yeah!

如何在流程中滲入其他學習範疇的元素？

★體育技能

★活動知識

★價值觀和態度

★安全知識及實踐

★健康及體適能

★審美能力

整理活動

總結及提問：平衡力訓練的重要性？

– 有助於預防跌倒（**健康及體適能**）

總結：如何在平衡木課結合六大學習範疇

體育技能

活動知識

價值觀和態度

安全知識及實踐

健康及體適能

審美能力

1. 結構化流程及區域

-於流程中滲入相關元素

動作
要點

保護

評賞

鼓勵/
嘗試

體適能
知識

2. 教學策略

-以不同的策略協助學生學習

謝謝！

Tel: 2609 1111 明愛樂進學校

Email:

lhm153@caritaslokjun.edu.hk (林海明主任)

tc330@caritaslokjun.edu.hk (鄧捷老師)

ckc353@caritaslokjun.edu.hk (陳國忠老師)
