



Course Materials for use in
TLS3008, TLS6036, and TLS6065 only
Lesson Design Thinking Project (TDG)



體育教案

學生人數：共 24 人 班級：小三 場地：體操房

單元：BMA-P3-U3 配合助跑跳(1-2)

教學時長：40 分鐘

學生已有知識/技能/態度：能掌握五種基本跳躍動作、能展示平衡動作、能展示靜止身體形態(窄長、闊大等)

主題：身體操控活動：配合助跑單足跳、雙足著地(1-2)

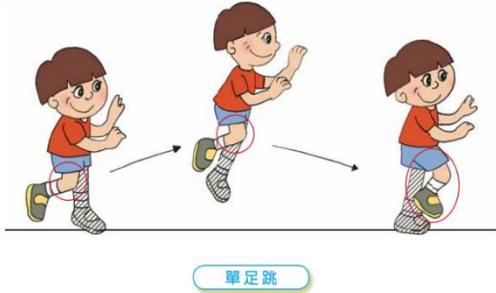
預期學習成果：

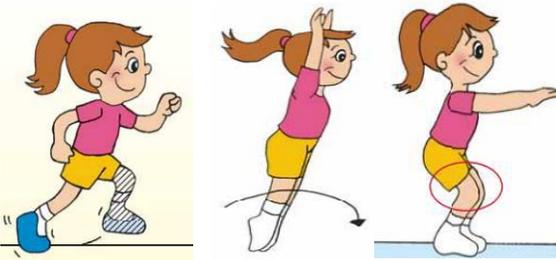
- 技能：學生能展示配合助跑單足跳雙足落的動作。
- 認知：學生能說出單足跳、雙足跳、配合助跑 1-2 跳的要點。

Lesson Design Thinking Project © <https://aclass.eduhk.hk/>

Dr. LAM Bick Har (Principal Supervisor)

YANG Joy Lan, YANG Min, NG Margaret Cheuk Wing, CHENG Rebecca Wing Yi (Co-Supervisors)

教學程序	教學內容/活動	教學圖解
<p>熱身活動與複習</p> <p>時間：5 分鐘</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 老師帶領學生一起做熱身運動，為課堂做準備。 2. 老師展示靜止身體形態（窄長、捲曲、闊大），讓學生回答對應的形態 	<p>例如：窄長</p> 
<p>主題活動一：單足跳</p> <p>時間：10 分鐘</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 老師先講解單足跳動作要點，然後示範單足跳。 <ul style="list-style-type: none"> ➢單足跳動作要點 <ol style="list-style-type: none"> a. 起跳時要雙手向前擺 b. 非支點腳如鐘擺般向前擺動 c. 非支點腳於身體後方 2. 學生根據老師的演示，練習單足跳。 3. 老師巡視，糾正學生錯誤的動作。 	<p>單足跳</p> 

<p>主題活動二：雙足跳</p> <p>時間：10 分鐘</p>	<ol style="list-style-type: none"> 老師先講解雙足跳動作要點，然後示範雙足跳。 <ul style="list-style-type: none"> 雙足跳動作要點 <ol style="list-style-type: none"> 雙手交疊於胸前 腳跟先著地 髖及膝關節屈曲 雙腳須同時發力起跳 學生根據老師的演示，練習雙足跳。 老師巡視，糾正學生錯誤的動作。 	<p>雙足跳</p> 
<p>主題活動三：助跑單足跳</p> <p>時間：10 分鐘</p>	<ol style="list-style-type: none"> 老師教授配合助跑單足跳 <ul style="list-style-type: none"> 配合助跑單足跳動作要點 <ol style="list-style-type: none"> 起跳前應將重心腳微曲，從而蹲低發力 起跳時需要配合抽手動作 單足起跳時，雙足向身體卷曲，並同時著地 學生分佈在體操房不同地方，聽到老師“跑”聲號可自由跑動，聽到老師哨子聲號就要做出助跑單足跳動作。 	<p>助跑單足跳</p> 

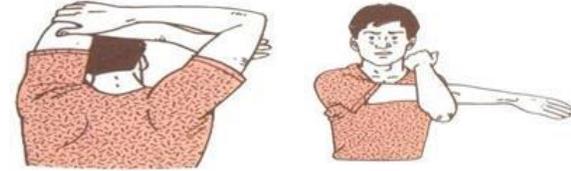
整理活動

時間：5 分鐘

1. 老師以提問的形式總結課堂，要求學生歸納出三種跳躍活動（單足跳、雙足跳、助跑單足跳）的要點
2. 老師帶領學生做伸展舒緩活動：手部、腳部和腰部，結束課堂。

伸展舒緩活動

手：



腰：



腳：

