



30	18	19	20	21	22	23	24	操控用具技能一 小膠球	滾接小膠球	<u>第一節</u> 1. 一人地上滾接小膠球 2. 雙手接滾地來球 3. 4人一組將膠球滾入放在地上的兩個色碟	1. 小膠球 2. 雪糕筒 3. 色碟				
										<u>第二節</u> 1. 二人地上滾接小膠球 2. 雙手接滾地來球 3. 滾球比賽：Rollerball <a href="https://www.youtube.com/watch?v=9AaUgyJmNKI">https://www.youtube.com/watch?v=9AaUgyJmNKI</a>	1. 小膠球 2. 雪糕筒 3. 色碟				
31	25	26	27	28	29	30	31								
四月	32	1	2	3	4	5	6	7							學校假期(27/4) 第三次教師發展日 (30/4)
	33	8	9	10	11	12	13	14	操控用具技能一 小膠球	雙手及單手 左右滾接	<u>第一節</u> 1. 雙手滾動傳接 2. 單手滾動傳接 3. 滾球遊戲：Pinball <a href="https://www.youtube.com/watch?v=_q2gUxrgMvE">https://www.youtube.com/watch?v=_q2gUxrgMvE</a>	1. 小膠球 2. 雪糕筒 3. 色碟			
											<u>第二節</u> 1. 雙手滾動傳接 2. 單手滾動傳接 3. 滾球遊戲：Poison Ball <a href="https://www.youtube.com/watch?v=AybTS5xqJbI">https://www.youtube.com/watch?v=AybTS5xqJbI</a>	1. 小膠球 2. 雪糕筒 3. 色碟			
	34	15	16	17	18	19	20	21	操控用具技能一 小膠球	二人滾接小 膠球	<u>第一節</u> 1. 二人地上滾接小膠球（距離） 2. 滾動傳接+左右移動 3. 保齡球	1. 小膠球 2. 雪糕筒 3. 色碟			挺直身體， 向左右滾動
											<u>第二節</u> 1. 二人地上滾接小膠球（距離） 2. 滾動傳接+左右移動 3. 滾球遊戲：Guard the Pin <a href="https://www.youtube.com/watch?v=9aN57S-BDPw&amp;t=49s">https://www.youtube.com/watch?v=9aN57S-BDPw&amp;t=49s</a>	1. 小膠球 2. 雪糕筒 3. 色碟			
35	22	23	24	25	26	27	28	平衡穩定技巧	平衡技巧	<u>第一節</u> 1. 頭頂豆袋 2. 挺身跳 3. 向左右跳	1. 豆袋 2. 雪糕筒				
										<u>第二節</u> 1. 挺身跳 2. 向左右跳 3. 向前跳起 4. 向前跳雪糕筒	1. 豆袋 2. 雪糕筒				

五月	36	29	30						平衡穩定技巧	左右滾動	<p><u>第一節</u></p> <p>1. 挺直身體，向左右滾動</p> <p>2. 二人一組作挺直身體，向左右滾動(手捉手和手捉腳)</p> <p>3. 把豆袋放至膝部，雙腳夾著豆袋練習直身滾</p>	自主學習： 回家構思一組包含豆袋的支點平衡穩定造型及直身滾的動作，並於課堂中練習及示範。	1. 軟墊	創設情境： 同學處身於森林，前面有繩網陣，要利用滾動的方法穿過繩網陣			
	36			1	2	3	4	5			<p><u>第二節</u></p> <p>1. 複習直身滾</p> <p>2. 構思及練習把直身滾的動作技巧及配合豆袋的支點平衡穩定造型作串連</p> <p>團身自由滾動</p>		1. 軟墊				勞動節假期(1/5) 孟子誕(11/5) 佛誕假期(22/5) 小一至小六總結性評估(28/5----1/6)
	37	6	7	8	9	10	11	12		移動及平衡技巧	長椅上平衡	<p><u>第一節</u></p> <p>1. 從木椅上直身跳下</p> <p>2. 長椅正面:向前行</p> <p>3. 長椅正面:向後行</p> <p>4. 椅上拾放豆袋</p>		1. 軟墊 2. 長椅			
												<p><u>第二節</u></p> <p>1. 長椅正面:雙人對行换位</p> <p>2. 長椅反面:後退</p> <p>3. 配合豆袋的支點平衡穩定動作作結合</p>	自主學習： 回家搜尋一些士兵的步操方式，並於課堂中示範。	1. 軟墊 2. 長椅			
	38	13	14	15	16	17	18	19		移動技巧及遊戲 移動技巧及遊戲	<p>1. 操兵步及跑步技巧</p> <p>2. 跨欄跑</p>	<p><u>第一節</u></p> <p>1. 操兵步</p> <p>2. 大兵步操</p> <p>3. 變速跑</p> <p>4. 追逐遊戲：全班分成 6 組，每組 4 人，由 1 號至 4 號成一直線企好面對站立。老師叫某號數同學出來，並搶奪放在兩隊之間的豆袋。能把豆袋送回自己隊伍得 1 分，中途被拍肩膀需把豆袋送回重新開始</p>	自主學習： 回家搜尋一些跨欄的歷史，並於課堂中分享。	1. 雪糕筒 2. 色碟	創設情境： 同學是一位英國士兵，要步操到操場不同的位置進行站崗，請根據將官的哨子聲進行步操。		
<p><u>第一節</u></p> <p>1. 快跑</p> <p>2. 聽哨子聲跑</p> <p>3. 跨欄跑</p> <p>3. 跨欄跑(高度)</p>													1. 雪糕筒 2. 色碟 3. 欄				
39	20	21	22	23	24	25	26		平衡穩定技巧	180 及 360 度平衡技巧	<p><u>第一節</u></p> <p>1. 原地跳轉 180 度/360 度</p> <p>2. 行進間跳轉 180 度/360 度</p> <p>3. 雙人動作定型</p>		1. 雪糕筒	電子學習 學生回家拍攝一段跳轉 180 度和 360 度短片，並作出自評和互評。			

