

平衡車課程發展

本校與香港平衡車會合作，以平衡車推動幼稚園學生及小學生建立健康及活躍的生活方式。透過多次會面和討論校，本校體育老師嘗試以平衡車作為工具製作框架，發展初小學生平衡穩定技能及移動技能。



基督教宣道會宣基小學

下學期體育科進度表 (2021- 2022)

級別：一年級 每星期 / 循環周 課節：4

周次	日期	所需課節	單元主題	學習範疇重點						評估方法	*共通能力	#價值觀和態度	備註	實際進度/教學檢討
				體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力					
/	/	2	平衡穩定技能及移動技能 平衡車: i. 開始及煞停(Go and Braking) ii. 滑動平衡(Sliding with Balance) 2. 動作概念: i. 範圍 (個人空間/一般空間) ii. 路線(直/曲) iii. 時間(慢/快) iv. 行動(沿著)	學生能 1. 掌握平衡車開始及煞停的動作技巧 2. 掌握平衡車滑動平衡的動作技巧 3. 運用平衡車開始及煞停和滑動平衡的動作技巧於直/曲的路線中	學生能 1. 明白平衡力對人們的生活非常重要, 它能幫助人們維持不同姿勢, 在任何運動中均需要平衡力 2. 於活動中增加體能運動量, 刺激循環系統和增強心肺功能	學生能 1. 遵守活動規則 2. 透過參與活動或遊戲, 有效地與別人交流意見, 明白遵守遊戲規則及團隊合作的重要性 3. 透過小組協作活動, 培養學生協作精神及尊重他人的態度	學生能 1. 注意一般空間和個人空間的運用, 避免碰撞 2. 認識踏平衡車或單車時必須正確地配戴頭盔 3. 認識平衡車安全守則 4. 認識平衡車的檢查、設定及調教知識: i. 檢查輪胎和是否正當滾動 ii. 檢查車把軸向是否正當操作 iii. 檢查車身高度, 調至雙腳放在地上, 達至膝蓋輕微彎曲水平 5. 認識騎車手號: i. 轉左(右)時, 伸出整隻左(右)手, 直至與肩齊高, 掌心向前 ii. 伸手指與膊同高, 掌心向下, 並上下擺動三次, 表示將減速或停下來	學生能 1. 掌握平衡車開始的動作要點: i. 身體前傾, 眼向前望 ii. 用腳前掌抓地後蹬 iv. 步距要大 iii. 左右腳交替轉換 2. 掌握平衡車煞停的動作要點: i. 將腳平放在地板上 ii. 直至車速減慢, 雙腳可平穩著地 3. 掌握平衡車滑動平衡的動作要點: i. 開始後身體前傾, 雙腳向後提起 ii. 身體保持平衡, 雙手放鬆持車把 4. 認識平衡車的不同部份: 前叉(Fork)、車架(Frame)、車把(Handlebars)、座椅(Seat)、輪條(Spokes)、輪胎(Tires)、車輪(Wheel)	1. 課堂觀察 2. 提問 3. 學口頭互評	-自我管理 -責任感 -協作能力 -溝通能力	-尊重他人 -責任感 -關愛 -堅毅 -承擔			
/	/	4	平衡穩定技能及移動技能 平衡車: i. 基本轉向(Basic Steering) ii. 競賽(Rodeo) 2. 動作概念: i. 範圍 (個人空間/一般空間) ii. 路線(直/曲) iii. 時間(慢/快) iv. 方向(左/右)	學生能 1. 掌握平衡車基本轉向的動作技巧 2. 運用平衡車基本轉向的動作技巧於競賽(Rodeo)中	學生能 1. 明白平衡力對人們的生活非常重要, 它能幫助人們維持不同姿勢, 在任何運動中均需要平衡力 2. 於活動中增加體能運動量, 刺激循環系統和增強心肺功能	學生能 1. 遵守活動規則 2. 透過參與活動或遊戲, 有效地與別人交流意見, 明白遵守遊戲規則及團隊合作的重要性 3. 透過小組協作活動, 培養學生協作精神及尊重他人的態度	學生能 1. 注意一般空間和個人空間的運用, 避免碰撞 2. 認識踏平衡車或單車時必須正確地配戴頭盔 3. 認識平衡車安全守則 4. 認識平衡車的檢查、設定及調教知識: i. 檢查輪胎和是否正當滾動 ii. 檢查車把軸向是否正當操作 iii. 檢查車身高度, 調至雙腳放在地上, 達至膝蓋輕微彎曲水平 5. 認識騎車手號: i. 轉左(右)時, 伸出整隻左(右)手, 直至與肩齊高, 掌心向前 ii. 伸手指與膊同高, 掌心向下, 並上下擺動三次, 表示將減速或停下來	學生能 1. 掌握平衡車基本轉向的動作要點: i. 在轉彎前約10米減慢車速 ii. 眼睛望向要轉的方向, 車把放鬆跟隨 iii. 左(右)轉向時, 右(左)腳抓地後蹬後提起 2. 認識平衡車的競賽(Rodeo)規則	1. 課堂觀察 2. 提問 3. 學口頭互評	-自我管理 -責任感 -協作能力 -溝通能力	-尊重他人 -責任感 -關愛 -堅毅 -承擔			

級別：二年級 每星期 / 循環周 課節：4

周次	日期	所需課節	單元主題	學習範疇重點						評估方法	*共通能力	#價值觀和態度	備註	實際進度/教學檢討
				體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力					
/	/	2	平衡穩定技能及移動技能 平衡車: i. 騎車下滑動(Sliding with Riding Posture) 2. 動作概念: i. 範圍 (個人空間/一般空間) ii. 路線(直/曲) iii. 時間(慢/快) iv. 行動(沿著)	學生能 1. 掌握平衡車騎車下滑動的動作技巧 2. 運用平衡車騎車下滑動的動作技巧於直/曲的路線中	學生能 1. 明白平衡力對人們的生活非常重要, 它能幫助人們維持不同姿勢, 在任何運動中均需要平衡力 2. 於活動中增加體能運動量, 刺激循環系統和增強心肺功能	學生能 1. 遵守活動規則 2. 透過參與活動或遊戲, 有效地與別人交流意見, 明白遵守遊戲規則及團隊合作的重要性 3. 透過小組協作活動, 培養學生協作精神及尊重他人的態度	學生能 1. 注意一般空間和個人空間的運用, 避免碰撞 2. 認識踏平衡車或單車時必須正確地配戴頭盔 3. 認識平衡車安全守則 4. 認識平衡車的檢查、設定及調教知識: i. 檢查輪胎和是否正當滾動 ii. 檢查車把軸向是否正當操作 iii. 檢查車身高度, 調至雙腳放在地上, 達至膝蓋輕微彎曲水平 5. 認識騎車手號: i. 轉左(右)時, 伸出整隻左(右)手, 直至與肩齊高, 掌心向前 ii. 伸手指與膊同高, 掌心向下, 並上下擺動三次, 表示將減速或停下來	學生能 1. 掌握平衡車騎車下滑動的動作要點: i. 開始用力抓地後蹬 ii. 身體前傾, 雙腳向後提起 iv. 重覆以上動作 2. 認識平衡車的不同部份: 前叉(Fork)、車架(Frame)、車把(Handlebars)、座椅(Seat)、輪條(Spokes)、輪胎(Tires)、車輪(Wheel)	1. 課堂觀察 2. 提問 3. 學生口頭互評	-自我管理 -責任感 -協作能力 -溝通能力	-尊重他人 -責任感 -關愛 -堅毅 -承擔			
/	/	4	平衡穩定技能及移動技能 平衡車: i. 滑動轉向(Sliding turn) ii. 競賽(Rodeo) 2. 動作概念: i. 範圍 (個人空間/一般空間) ii. 路線(直/曲) iii. 時間(慢/快) iv. 方向(左/右)	學生能 1. 掌握平衡車滑動轉向的動作技巧 2. 運用平衡車滑動轉向的動作技巧於競賽(Rodeo)中	學生能 1. 明白平衡力對人們的生活非常重要, 它能幫助人們維持不同姿勢, 在任何運動中均需要平衡力 2. 於活動中增加體能運動量, 刺激循環系統和增強心肺功能	學生能 1. 遵守活動規則 2. 透過參與活動或遊戲, 有效地與別人交流意見, 明白遵守遊戲規則及團隊合作的重要性 3. 透過小組協作活動, 培養學生協作精神及尊重他人的態度	學生能 1. 注意一般空間和個人空間的運用, 避免碰撞 2. 認識踏平衡車或單車時必須正確地配戴頭盔 3. 認識平衡車安全守則 4. 認識平衡車的檢查、設定及調教知識: i. 檢查輪胎和是否正當滾動 ii. 檢查車把軸向是否正當操作 iii. 檢查車身高度, 調至雙腳放在地上, 達至膝蓋輕微彎曲水平 5. 認識騎車手號: i. 轉左(右)時, 伸出整隻左(右)手, 直至與肩齊高, 掌心向前 ii. 伸手指與膊同高, 掌心向下, 並上下擺動三次, 表示將減速或停下來	學生能 1. 掌握平衡車滑動轉向的動作要點: i. 左(右)轉向時, 右(左)腳抓地後蹬 ii. 身體前傾, 雙腳向後提起 iii. 眼睛望向要轉的方向, 車把放鬆跟隨 2. 認識平衡車的競賽(Rodeo)規則	1. 課堂觀察 2. 提問 3. 學生口頭互評	-自我管理 -責任感 -協作能力 -溝通能力	-尊重他人 -責任感 -關愛 -堅毅 -承擔			