

2019/2020 學年教學設計獎勵計劃

網上健美操

參選類型：教案

參選編號：G102

科目：體育與健康

組別：初中教育

實施年級：初三

簡介

健美操是融合體操、音樂、舞蹈於一體的追求人體健康與美的運動項目，以有氧運動為基礎，達到增強健康、塑造形體和娛樂目的的一項體育運動。健美操同時具有體育、舞蹈、音樂、美育等多種社會文化功能。

早在 19 世紀，在歐洲一些國家開始出現了以身體活動和音樂伴奏相結合的韻律體操，並開辦培養音樂體操教師的學校，將音樂體操作為體育教育的手段逐步傳播。20 世紀 80 年代初，美、英、法及歐洲一些國家的健美操得到很快推廣，電視節目中的健美操形成“熱點”學校的體育教學大綱也將此列入其中。

近年來，隨著健身運動不斷發展，人們對健身的理解進一步加深，知識水平和健身的科學化程度不斷提升，對健身的需求也更加多樣化和個性化，因此出現了多種新的健身形式，如近年來興起的水中健美操和利用移動器械的集體力量練習，以及在特殊場地進行的固定器械的有氧練習等。這些新的健身形式使健美操運動的內容更加豐富，適合的人群更加廣泛，使健身的效果更好，同時降低了運動損傷的可能性。健美操運動正是在此大環境下得到迅速發展，呈現出更加多樣化和科學化的發展趨勢。

在本年初，我們遇到一場影響全球範圍的疫情，直接導致全國及本澳所有經濟活動停擺，學校的所有面授教學活動同時停止，亦沒有人能預測疫情的時間長短，復課的日期等，所以在新年假後本校立即透過已有的系統，進行網上教學活動，在經歷了教師和學生的適應期後，本組成員在保持運動量、心率調節及適合居家運動的要求下，設計了網上健美操教學課程，並使用老師預錄的方式放在系統上，供學生自行在家進行學習及練習，並透過聊天室解答學生的疑難及跟縱進度，在停課不停學期間，令學生透過適當的運動保持良好的身心水平。

目次

簡介.....	i
目次.....	ii
教學進度表.....	iii
壹、教學計劃內容簡介.....	1
一、教學目標.....	1
二、主要內容.....	1
三、設計創意和特色.....	1
四、教學重點.....	1
五、教學難點.....	2
六、教學用具.....	2
貳、教案.....	3
參、教學評估與反思建議.....	11
伍、相關教材.....	13
輔助教學資料.....	13
一、教學圖片及學生網上即時回饋.....	13
二、教材課件.....	14
附錄.....	16
課堂照片.....	16

教學進度表

作品名稱	網上健美操		人數	44 人	
實施年級	初三		總實施節數 ^註	4 節	
實施日期	2020 年 4 月 6 日- 4 月 20 日		每節課時	40 分鐘	
科目	體育與健康		科目每周節數	2 節	
預計授課日期 (年-月-日)	節數	課節	課題名稱	課題內容	課時 (分鐘)
2020 年 4 月 6 日	1	第一課節	網上健美操	初步掌握網上學習健美操的技巧、以及上傳方法 認識健美操基本動作 學習健美操動作 1-4 節	40
2020 年 4 月 9 日	1	第二課節	網上健美操	學習健美操 5-8 節 複習 1-4 節	40
2020 年 4 月 13 日	1	第三課節	網上健美操	學習健美操 9-12 節 複習 1-8 節	40
2020 年 4 月 16 日	1	第四課節	網上健美操	學習健美操 13-16 節 複習 1-12 節 提交全套健美操片段	40

註：作品總實施節數須符合參選類型之要求，但不包括複習、測驗及考試。

壹、教學計劃內容簡介

一、教學目標

受疫情影響，本年度有三分一課程被安排在家中進行，在停課不停學期間，學生只能透過網上學習，並在家中有限空間的情況下，保持學生一定的運動量成為首要目標。而在家中有限的空間環境下，健美操是一個相對較好的選擇，可以讓學生在家更有趣味的進行運動鍛鍊，保持良好的身心狀態。

二、主要內容

透過老師自己製作的影片，配合音樂，將整套健美操內容錄製，老師分別錄製每一個單一動作，再以四個動作為一個的組合，最後把全套十六個動作錄製完成，讓學生可以在家慢慢學習，學生透過老師的動作教學影片並在家學習，會分階段錄製健美操的影片，上傳到網上，完成作業。最後，學生將與其他同學組成一個隊伍，除十六個動作外，可各自在家中增設的自由創作的動作，整合一套在不同空間共同組成一套全新的健美操影片，作為綜合評核之參考。

三、設計創意和特色

通過 ECLASS 系統和 POWERLESSON2 網上平台將學習內容分階段開放給學生，循序漸進地學習，教師可以通過系統，可以知道學生有沒有觀看內容及完成作業，而且學生可以通過回答問題及上傳自己拍攝的影片，讓老師了解他們的實際學習情況及操作的困難點，從而改進及幫助學生學得更好，再用聊天室等平台即時處理學生疑問，猶如一對一的學習模式。

四、教學重點

1. 培訓學生獨立完成訓練的能力。

2. 利用網上教學提升學生自學能力。
3. 由於學生可任意拍攝至最佳才提交，讓學生學習自我審查和審美的眼光。
4. 讓學生學習對健美操的動作如何提高心率的測試，透過心率讓學生知道自己的運動量負荷，從而增加或減少自身的運動量。
5. 讓學生學習整套健美操動作。

五、教學難點

1. 由於不是面授，很多學生學習態度、積極性、熟練程度、對動作的掌握等，都很難捉摸。
2. 尤其運動項目是需作即時反饋的教學，網上教學完全是新的概念，教師和學生都需要適應。
3. 遇上一些對鏡頭較為敏感的學生，需要運用更多時間及耐心去協助完成攝錄工作。
4. 少部分學生家中情況未適合攝錄或未有足夠位置完成動作的，需單獨安排別的任務讓同學在家中也能得到適當的鍛鍊。

六、教學用具

1. 攝錄機/電話
2. 網上平台 eclass, power lesson 2
3. 電腦剪輯
4. 微信聊天室

貳、教案

教案一：

作品名稱		網上健美操		人數	44 人
實施年級		初三		總實施節數	4 節
實施日期		2020 年 4 月 6 日-20 日		每節課時	40 分鐘
科目		體育與健康		科目每周節數	2 節
日期	節數	課題名稱	教材	教學目標	
				單元目標	基力要求 編號
4 月 6 日	1	第一節：網上健美操	1. 校本	1. 利用網上學習平台，提升學生自學能力 2. 學習測試運動前和後的心率 3. 學習健美操動作 4. 疫情期間保持在家運動的習慣	A-2、A-5 A-6、A-7 A-9 B-1、B-2 B-3、B-4 B-5 C-3 E-1、E-2 E-3、E-4 E-5、E-6 F-1、F-2
教學內容及活動					教學資源
讓學生在網上教室上載短片作為試驗。 在平台上放上正確檢測心率的方法圖示，讓學生們自行嘗試。 導入教學： 講解健美操的由來，健美操的好處，以及對各體質和不同性別之間的差異，讓學生對健美操有初步的認識。 請同學作適當的拉伸，讓做運動前作好準備。 主題教學： 學生全部以左腳為先，老師以鏡面示範為主。 以老師數拍子方式教授第 1-4 式。 所有動作要求有力，到位，重心向下降。 學習 1-4 式健美操基本動作。 1.Tap Forward 第一拍左腳踮前點地，第二拍返回，第三拍右腳踮前點地，第四拍返回，共 4X8 拍。 2.Side Tap					Eclass、Power lesson 2、攝影機/電話、電腦作後期剪輯

第一拍左腳尖向左側點地，第二拍返回，第三拍右腳尖向右側點地，第四拍返回，共 4X8 拍。

3.Knee Up

第一拍左膝向左上方踢，第二拍返回，第三拍右膝向右上方踢，第四拍返回，共 4X8 拍。

4.Easy walk

第一拍左腳向前行一步，第二拍右腳跟上與左腳並攏，第三拍左腳向後行一步，第四拍右腳向後行一步回初始姿勢，共 4X8 拍。

完成後做拉伸運動放鬆，再上傳短片。

每節短片先以個人形式提交，最後全套健美操將按全班分組、分段經剪輯後上傳提交。

老師在網上檢查學生測量之心率，以及上呈之短片，並給予評語鼓勵。

教案二：

作品名稱		網上健美操		人數	44 人
實施年級		初三		總實施節數	4 節
實施日期		2020 年 4 月 6 日-20 日		每節課時	40 分鐘
科目		體育與健康		科目每周節數	2 節
日期	節數	課題名稱	教材	教學目標	
				單元目標	基力要求 編號
4 月 9 日	1	第二節：網上健美操	1. 校本	1. 利用網上學習平台，提升學生自學能力 2. 學習測試運動前和後的心率 3. 學習健美操動作 4. 疫情期間保持在家運動的習慣	A-2、A-5 A-6、A-7 A-9 B-1、B-2 B-3、B-4 B-5 C-3 E-1、E-2 E-3、E-4 E-5、E-6 F-1、F-2
教學內容及活動					教學資源
<p>請同學作適當的拉伸，讓做運動前作好準備。</p> <p>主題教學： 學生全部以左腳為先，老師以鏡面示範為主。</p> <p>5.V Step 第一拍左腳向左前方行一大步，第二拍右腳向右前方行一大步，第三拍左腳回到初始位置，第四拍右腳向後行一步回初始姿勢，第三、第四拍擊掌，共 4X8 拍。</p> <p>6.March Forward & Backward 第一、第二、第三拍向前行三步，第四拍右腳抬起並擊掌，第五拍右腳直接向後踩，第六、第七拍向後行兩步，第八拍抬起左腳並擊掌，共 4X8 拍。</p> <p>7.Step Touch 第一拍左腳向左行一步，第二拍右腳跟上與左腳並攏，第三拍右腳向右行一步，第四拍左腳跟上與右腳並攏，共 4X8 拍。 注意：並攏時雙腳必須微曲。</p> <p>8.Leg Curl 第一拍左腳向左踏一步，第二拍右腳向後勾腳，第三拍右腳向右踏一步，第四拍左腳向後勾腳，共 4X8 拍。 注意：此動作完結時左腳在空中。</p>					Eclass、Power lesson 2、攝影機/電話、電腦作後期剪輯

完成後做拉伸運動放鬆，再上傳短片。

每節短片先以個人形式提交，最後全套健美操將按全班分組、分段經剪輯後上傳提交。

老師在網上檢查學生測量之心率，以及上呈之短片，並給予評語鼓勵。

教案三：

作品名稱		網上健美操		人數	44 人
實施年級		初三		總實施節數	4 節
實施日期		2020 年 4 月 6 日-20 日		每節課時	40 分鐘
科目		體育與健康		科目每周節數	2 節
日期	節數	課題名稱	教材	教學目標	
				單元目標	基力要求 編號
4 月 13 日	1	第三節：網上健美操	1. 校本	1. 利用網上學習平台，提升學生自學能力 2. 學習測試運動前和後的心率 3. 學習健美操動作 4. 疫情期間保持在家運動的習慣	A-2、A-5 A-6、A-7 A-9 B-1、B-2 B-3、B-4 B-5 C-3 E-1、E-2 E-3、E-4 E-5、E-6 F-1、F-2
教學內容及活動					教學資源
<p>請同學作適當的拉伸，讓做運動前作好準備。</p> <p>主題教學： 學生全部以左腳為先，老師以鏡面示範為主。</p> <p>9. Two Step 動作和 step touch 一樣，只是向同一邊連續行兩步，第一拍左腳向左行一步，第二拍右腳跟上與左腳並攏，第三拍左腳再向左行一步，第四拍右腳跟上與左腳並攏，第五拍右腳向右邊先行，方向和頭四拍相反，共 4X8 拍 注意：並攏時雙腳必須微曲。</p> <p>10. Grapevine 動作和 two step 類似，但行的時候做後交叉步，第一拍左腳向左行一步，第二拍右腳跨到左腳後面，第三拍左腳再向左行一步，第四拍右腳向後勾起，第五拍右腳向右邊先行，方向和頭四拍相反，共 4X8 拍。 勾腳同時擊掌 注意：此動作完結時左腳在空中。 勾腳時左腳必須微曲。</p> <p>11. Mambo 第一拍左腳直接踏到右腳正前方同時右腳提起，第二拍右腳原地踏步同時左腳提起，第三拍左腳踏在右腳的正後方同時提起右腳，第四拍右腳原地踏步同時左腳提起，共 4X8 拍。</p>					Eclass、Power lesson 2、攝影機/電話、電腦作後期剪輯

到了最後 4 拍時，剛好以四步向右邊轉一圈，動作完結時，左腳停在空中。

12.Step Knee

第一拍左腳向前踏一步，第二拍右膝向上抬起，第三拍右腳向前踏，第四拍左膝抬起，共 4X8 拍。

此動作完結時，左腳停在空中。

完成後做拉伸運動放鬆，再上傳短片。

每節短片先以個人形式提交，最後全套健美操將按全班分組、分段經剪輯後上傳提交。

老師在網上檢查學生測量之心率，以及上呈之短片，並給予評語鼓勵。

教案四：

作品名稱		網上健美操		人數	44 人
實施年級		初三		總實施節數	4 節
實施日期		2020 年 4 月 6 日-20 日		每節課時	40 分鐘
科目		體育與健康		科目每周節數	2 節
日期	節數	課題名稱	教材	教學目標	
				單元目標	基力要求 編號
4 月 16 日	1	第四節：網上健美操	1. 校本	1. 利用網上學習平台，提升學生自學能力 2. 學習測試運動前和後的心率 3. 學習健美操動作 4. 疫情期間保持在家運動的習慣	A-2、A-5 A-6、A-7 A-9 B-1、B-2 B-3、B-4 B-5 C-3 E-1、E-2 E-3、E-4 E-5、E-6 F-1、F-2
教學內容及活動					教學資源
<p>請同學作適當的拉伸，讓做運動前作好準備。</p> <p>主題教學： 學生全部以左腳為先，老師以鏡面示範為主。</p> <p>13.Mambo Cha Cha 在原有 Mambo 動作上加上換邊動作，第一拍左腳直接踏到右腳正前方同時右腳提起，第二拍右腳原地踏步同時左腳提起，第三、第四拍連續踏左、右、左踏三步換腳，第四拍結束右腳在空中，第五拍右腳踏在左腳前方同時左腳提起，第六拍左腳原地踏步同時右腳提起，第七、第八拍連續踏右、左、右踏三步換腳，第八拍結束左腳在空中，共 4X8 拍。</p> <p>14. March 3 knee Forward & Backward 第一、第二、第三拍向前行三步，然後原地連續抬三次腳，第四拍右腳抬起並擊掌，第五拍右腳踩回地上，第六拍左腳抬起並擊掌，第七拍左腳踩回地上，第八拍右腳抬起並擊掌，第二個八拍，與第一個八拍相反，右腳先向後踏，向後行兩步，交替抬起左、右腳並擊掌，共 4X8 拍，完結後左腳在空中。</p> <p>15.Double Side Tap 與 Side Tap 相同，只是同一邊腳連續做兩次，第一拍左腳尖向左側點地，第二拍返回，第三拍左腳尖再向左側點地，第四拍返回，第五拍右腳尖向右側點地，第六拍返回，第七拍右腳尖向右側點地，第八拍返回，共 4X8 拍。</p>					Eclass、Power lesson 2、攝影機/電話、電腦作後期剪輯

16.Double Step Knee

與 Step Knee 相同，只是同一邊腳連續仗兩次，第一拍左腳向左踏一步，第二拍右膝向上抬起，第三拍右腳向踩回地面，第四拍右膝再向上抬起，第五拍，右腳向右踏一步，第六拍左膝向上抬起，第七拍踩回地面，第八拍左膝再向上抬起，共 4X8 拍。

完成後做拉伸運動放鬆，再上傳短片。

每節短片先以個人形式提交，最後全套健美操將按全班分組、分段經剪輯後上傳提交。

老師在網上檢查學生測量之心率，以及上呈之短片，並給予評語鼓勵。

叁、教學評估與反思建議

試教評估：

由於本澳遭受疫情影響，停課長達 3 個月之久，由於體育科內容轉為網課後，每位學生家庭環境不一，網絡情況亦不盡相同，所以在編排課程上盡量將動作簡單化，希望全班同學能在家進行簡單的體育運動，保持身體得到適量鍛鍊的同時，也能透過運動讓疫情下的同學身心得到良好的發展。

最後全組同學可運用從其他學科學到的短片拍攝、剪輯短片等電腦技術，將各同學的個人作品合成一套全新有個人化的動作提交。讓疫情間的同學們既可以運動之如，亦可以和同學之間透過健美操內容相互交流，讓學生共同渡過疫情。

反思及建議：

反思：

1. 由於突如其來的疫情，在沒有任何準備情況展開網課，在討論內容的過程中，考慮到直播的互動性強，但同學出鏡的意願不高等問題，更要考慮空間的大小，最後以健美操為在家鍛鍊的方法，但事出突然，準備略為不足。

2. 由於每個家庭情況不太一樣，在音樂、錄影、同步、電腦設備等方面皆有同學提出困難之處，這些都是沒有被充分考慮的。

3. 學生的積極程度不高，學生也需要時間處理其他學科的網課及作業，體育課以鼓勵運動、鍛鍊身心為目標，學生或將本科的內容壓到最後甚至被遺忘，需要多次提醒才完成，在協調溝通上不能像面授般直接。

建議：

1. 由於每位同學的自律性不同，在班群上的溝通亦不理想，應直接聯繫各組組長，由同學間相互提醒，提高同學間的積極性。

2. 由於網課與分數無關，可給予更大的空間，讓學生發揮創意，甚至不跟隨老師的動作，由組員自行設計動作，更有效達致身心健康的效果。

3. 鼓勵家庭不足以應付拍攝的學生用不同的運動方式，讓自己有鍛鍊的時間和機會，不限任何限制。

肆、參考文獻

1. 百度文庫《健美操運動的現狀與發展趨勢》
2. 百度文庫《健美操運動的起源與發展》
3. 百度文庫《健美操簡介》
4. 中學生健美操教學中美育作用的探討[J]. 李盼,鄒歡. 運動. 2017(22)
5. 百度百科《健美操》

特別鳴謝：吳偉強導師

教育暨青年局(2017)。《高中體育與健康科課程指引》

<http://www.dsej.gov.mo/crdc/edu/requirements.html#senior> (2020/3/25 瀏覽)

伍、相關教材

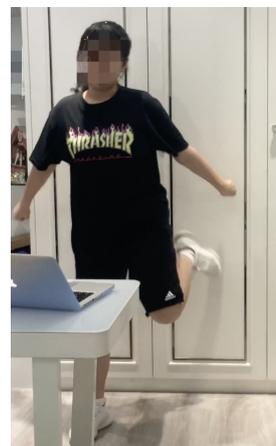
輔助教學資料

一、教學圖片及學生網上即時回饋

1. Easy Walk 動作截圖



2. Leg curl 動作截圖

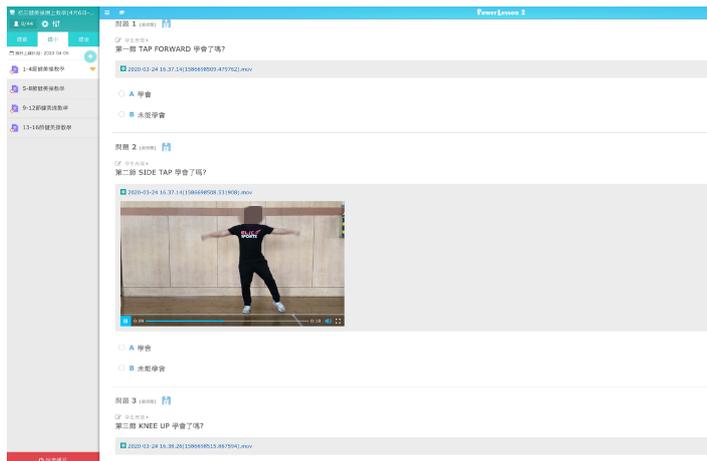


3. March Forward & Backward



二、教材課件

1. 網課平台 (Powerlesson2) 截圖



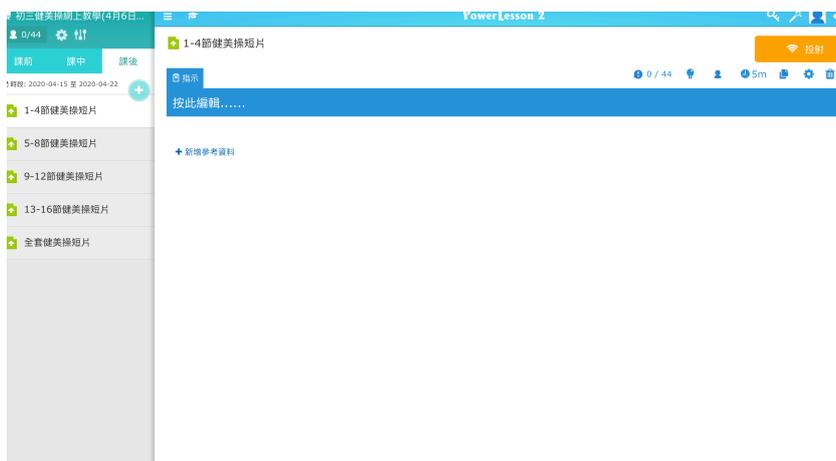
2. 網課平台 (Powerlesson2) 網課問題



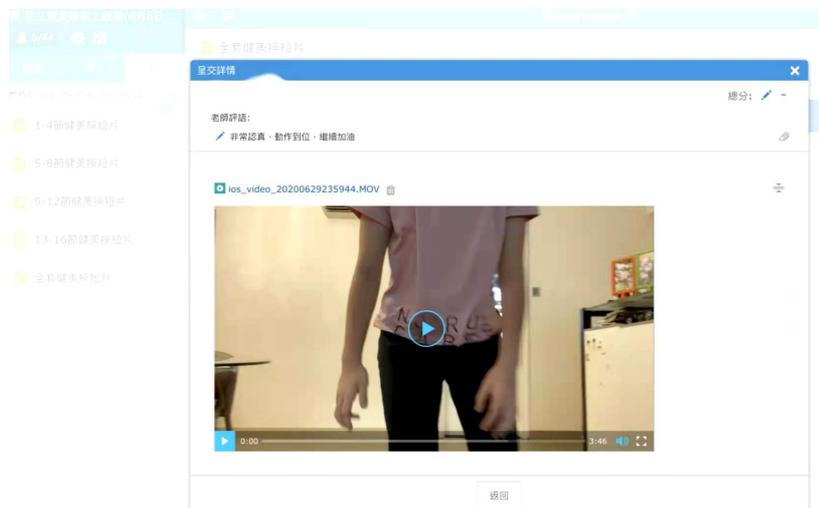
3. 網課平台（Powerlesson2）課前導入簡介



4. 網課平台（Powerlesson2）課後提交影片



5. 網課平台（Powerlesson2）同學上傳完成，老師寫上評語



附錄

課堂照片

網課期間在平台上即時對話



在網課後同學的答題



同學自測心率，了解本次健美操的運動量



註：以上內容為疫情期間，老師在網上教學，而學生在家自學並上傳。