

單元主題：欖球

	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
球感／持球奔跑						
<p>1. 熱薯仔 雙手持球，像拿熱薯般以手指頭持球奔跑，由起點跑至對角丟同學，然後把球以手交手方式傳到下一位同學手上。 （LEVEL 2 可以對角交錯方式排隊，以令他們需閃避其他周遭的人。）</p>	<ul style="list-style-type: none"> 在移動中以雙手穩持欖球，並作出轉向閃避周遭的障礙。 	<ul style="list-style-type: none"> 透過短跑和變向跑增加運動量，刺激循環系統和增強心肺功能，並提高腿部力量、身體的協調性。 	<ul style="list-style-type: none"> 從錯誤與失敗中汲取教訓。 虛心接受意見和指導。 培養責任感，鼓勵學生盡力完成任務。 	<ul style="list-style-type: none"> 學生能遵從教師的指令、遵守課堂規則和尊重同學。 明白運動應有的身體碰撞和應有的活動強度。 	<ul style="list-style-type: none"> 了解欖球是一種持球跑動的運動。 認識持球的基本要領和所需的敏捷度。 	<ul style="list-style-type: none"> 欣賞同學優美靈敏的動作和觸覺。 掌握轉向時跨跳動作的特點。 運用適當的詞彙，指出同學動作的優點及可改善的地方。

<p>2. 邊線達陣 每位進攻球員手持一球，安排四個學生站於籃球場邊線跑動，以 " TOUCH " 接觸進攻球員以示防守成功。望能不被防守球員接觸並跑過邊線為進攻成功。每次嘗試後跑回另一方邊線才再次進攻。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 控球及保護球的技巧 	<ul style="list-style-type: none"> ● 頻繁的變速和變向加強下肢肌耐力和心肺功能。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 尊重對手 ● 充足準備、全力以赴 	<ul style="list-style-type: none"> ● 了解正確的活動空間，明白範圍以外的潛在危險。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 了解欖球的入球方式。 ● 了解力量快慢強弱等的控制。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 懂得欣賞隊員把握入球的時機。 ● 追求更快、更高和更強。
傳接球						
<p>1. 許願球 有球的同學以雙手持球，在格內任意跑動，避免與同學相撞。當聽到哨子聲後，持球同學把球拋高過自己，其他同學主動接球。 *同一時間可有多個欖球同時在格內，按能力漸增數量。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 雙手接高球的準備動作和技巧。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 完成拋球十次後，一齊高呼小組名稱，展現團結精神。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 虛心接受意見和指導。 ● 超越自我。 ● 從錯誤與失敗中汲取教訓。 ● 努力完成任務，發揮堅毅精神。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 了解接球者對球的專注性，或會因此與他人發生碰撞。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 拋物線的概念。 ● 了解手眼協調的能力差異。 ● 了解因目標設置而產生應有的壓力管理。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 欣賞隊友接球時的熟練、驚險和努力。 ● 學會投入、享受體育活動帶來的樂趣。

<p>2. 十字傳球 把學生分為四組，每組一球。持球跑至中心點後往左跑至另一角並把球以潑水式傳予另一位同學。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 空間運用、走位支援隊友。 ● 欖球獨有的潑水式傳球。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 從傳接球及支援隊友中體會主動表達訴求的重要性，樂於溝通和享、擴闊生活圈子。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 從傳接及支援隊友中體會合作精神的重要 ● 隊友要互相鼓勵、幫助 	<ul style="list-style-type: none"> ● 了解保持適當的緩衝區域的重要性，避免受傷。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 改變傳球方向、角度、距離和速度對成功傳接的關係。 ● 1 ● 1 ● 	<ul style="list-style-type: none"> ● 欣賞動作美，傳球時動作的熟練度和流暢度。
<p>奔跑中傳球</p>						
<p>1. 2 對 1 進攻 二人一組進攻，進攻方可作任何角度傳球，在持球下不被防守”TOUCH”接觸的情況跑過對方邊線為得分。 LEVEL 2引入「向後傳球」。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 閱讀球賽能力、支援位置、空間運用和綜合傳接技巧。 ● 持球及保護球的技巧。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 透過攻守刺激運動強度，提升身體反應、敏捷度和肌耐力等。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 尊重隊友的決定，積極做好本份 ● 遵守規則，公平競技 ● 勝不驕，敗不餒 	<ul style="list-style-type: none"> ● 留意空間運用，以免受傷 	<ul style="list-style-type: none"> ● 重心轉移。 ● 攻守空間概念。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 動作美：傳球動作熟練，假動作流暢。 ● 氣氛美：氣氛融洽、隊員間表現團結。 ● 時機及策略運用的美感。

<p>1. 4 對 4 對賽 防守方成功 " TOUCH " 接觸持球的進攻球員後需高呼「touch one」，持球者需立即停下，並於那個位置作出傳球，比賽繼續。若進攻球隊被累積至「touch 6」，則攻守調轉。 當有 " TOUCH " 接觸產生，所有防守者需避免「越位」而反回持球者前方。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 閱讀球賽能力、支援位置、空間運用和綜合傳接技巧。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 持續攻守轉換刺激個人活動水平，加深對運動強度的了解。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 展現比賽中應有的體育精神。 ● 遵守規則、公平競爭。 ● 尊重對手、尊重裁判。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 關愛他人，避免過度拉扯，引致受傷。 ● 遵守安全規則，以免受傷 	<ul style="list-style-type: none"> ● 具紀律地展示團隊合作。 ● 了解在比賽中帶領和合作的重要性。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 著重技能和策略的運用；球員要懂得把握時機、發揮優勢。
<p>防守</p>						
<p>1. 網魚 在籃球場邊線站立，避開場中手拖手一字排開的兩名防守者，走到對面的邊線。若未能逃避攔截，便加入防守的一方。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 基本欖球防守戰術和技巧。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 提升反應、敏捷度和團體合作。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 遵守規則。 ● 過程比結果更重要。 ● 友誼第一、比賽第二。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 留意空間運用，以免受傷。 ● 注意邊線以外的潛在危險。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 過程需要不分彼此，互相提點。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 通過合作和身體形態作有效防守，展現團體合作精神和策略。

<p>2. 反應防守 把學生分為6個一橫排，其他則在後面如此類推的排下去，學生之間只相隔半隻手位。教練持球在前，以前後左右的方式跑動，所有學生需要隨教練的移動去轉向，所有學生的動作均需一致。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 基本欖球防守戰術和技巧。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 身體協調 ● 反應能力 	<ul style="list-style-type: none"> ● 全力以赴，超越自我 	<ul style="list-style-type: none"> ● 留意空間運用，以免受傷。 ● 關愛他人，並互相提點 	<ul style="list-style-type: none"> ● 照鏡練習丟概念。 ● 與隊友同步移動防守的合作性。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 了解團體防守的難度。 ● 享受融洽、團結和友愛的團體合作環境。
--	--	--	---	--	--	--