



聖公會聖約瑟小學

活力校園

投入活動樂趣享  
活出健康新方向



體育科基礎活動學習社群系列：工作坊

# 基礎活動的課程編排 及主導原則

吳穎雯老師

2018年10月25日



# 課程編寫的考慮



聖公會聖約瑟小學

## 何謂寬廣而均衡的體育課程？

FM課程與其他學習階段的課程  
在理念和內容上有何異同？

如何推行促進學習的評估？



# 體育科課程架構



《體育學習領域課程指引》  
(2017)

# 校本FM課程理念



聖公會聖約瑟小學

我們期望透過豐富而均衡的體育學習經歷，幫助學生



- 掌握基礎動作的**技能**和活動**知識**
- 培養**創意**
- 發展**共通能力**（如明辨性思考能力、協作及審美的能力）
- 培養**正確的價值觀**和**積極的態度**
- 發展**反思能力**，不斷自我改進
- 提升對運動的興趣，培養**恆常運動的習慣**

# FM 123



# 課堂學習內容的規劃



聖公會聖約瑟小學

1. 規劃學習內容及單元主題



2. 計劃及編排「教學主題及學習內容一覽表」



3. 訂定單元的學習目標



4. 設計單元的學習活動



5. 設計促進學習的評估



# 如何規劃「學習內容」?

❖ 整個學習階段(三年)

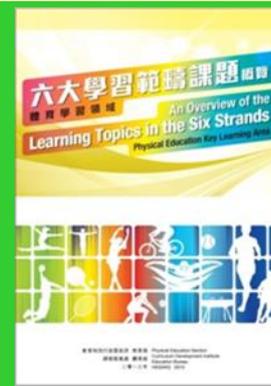
❖ FM課程的學習內容

❖ 校本的發展與特色

❖ 參考：《基礎活動導引》

《學習成果架構－總學習水平》

《六大學習範疇課題概覽》



# 基礎動作技能舉例

(中文版 P.6)



## 移動技能

- 步行
- 跑馬步
- 跑跳步
- 踏跳步
- 滑步
- 跑步
- 閃避
- 單足跳
- 跨步
- 立定跳高
- 立定跳遠
- .....

## 平衡穩定技能

- 直身滾
- 側滾翻
- 前滾翻
- 後滾翻
- 空中轉體
- 扭體
- 伸展
- 屈曲
- 跳與著地
- 平衡
- 急停/變向
- .....

## 操控用具技能

- 拋
- 擲
- 接
- 下手滾球
- 單手拍球
- 雙手接滾地來球
- 雙手傳接球
- 單手持拍擊球
- 雙手投球
- 棒擊空中球
- 踢空中球/足毬
- 踢定點球
- 腳運球
- 滾球控停
- .....

期望學生在第一學習階段的  
三年內能掌握以上技能

# 基礎活動

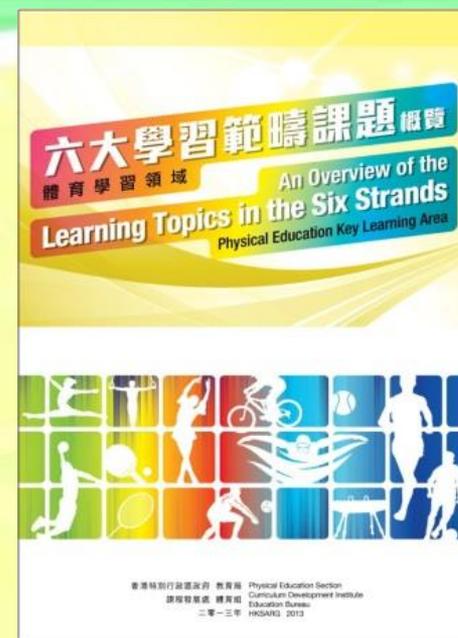
宜在以下學習階段教授

	1	2	3	4
<b>移動技能</b>				
• 步行、滑步、跑馬步、踏跳步、跑跳步	*			
• 跑步、快速跑步	*			
• 兔跳、單足跳、跨步	*			
• 立定跳高、立定跳遠	*			
<b>平衡穩定技能</b>				
• 扭體、伸展、屈曲	*			
• 閃避：變向、急停	*			
• 跳與著地、平衡、空中轉體	*			
• 直身滾、側滾翻、前滾翻、後滾翻	*			
• 單人動作造型、單人動作造型（配合韻律）	*			
• 雙人動作造型	*			
<b>操控用具技能</b>				
• 拋、擲、接	*			
• 單手滾球、雙手接滾地來球	*			
• 單手拍球	*			
• 雙手傳接球	*			
• 踢空中球或足毬、踢定點球、腳運球	*			
• 單手持拍擊球	*			
• 雙手投球	*			
• 棒擊空中球	*			
• 滾球控停	*			
<b>連串動作（結合移動技能及平衡穩定技能）</b>				
• 單人、單人（配合用具）、單人（配合韻律）	*			
• 單人律動、單人律動（配合用具）、雙人律動	*			
<b>遊戲</b>				
• 追逐遊戲	*			
• 接力遊戲	*			
• 隔場區遊戲	*			
• 對抗遊戲	*			

技能以外其他元素



聖公會聖約瑟小學



體育學習領域一  
六大學習範疇課  
題概覽(2013年)

# 規劃「單元學習主題」



聖公會聖約瑟小學

## 整個學習階段(三年)

### ❖ FM課程的學習內容

#### ❖ 基礎動作技能

移動技能、平衡穩定技能、操控用具技能

#### ❖ 連串動作

#### ❖ 韻律元素(發展成熟的動作技能)

#### ❖ 動作概念

形態、水平、空間、路線……

#### ❖ 活動概念

#### ❖ 創意的培養

# FM123

# 規劃學習內容及單元主題



聖公會聖約瑟小學

## 整個學習階段(三年)

### ❖ FM課程的學習內容

#### ❖ 基礎動作技能

移動技能、平衡穩定技能、操控用具技能

#### ❖ 連串動作

#### ❖ 韻律元素(發展成熟的動作技能)

#### ❖ 動作概念

形態、水平、空間、路線……

#### ❖ 活動概念

#### ❖ 創意的培養

# FM123

### ❖ 校本的發展與特色

#### ❖ 陸運會/其他體育比賽?

#### ❖ 重點體育發展項目?

#### ❖ 常規訓練

#### ❖ 課間操

#### ❖ 體適能項目

……

# 計劃及編排教學主題及學習內容的一覽表



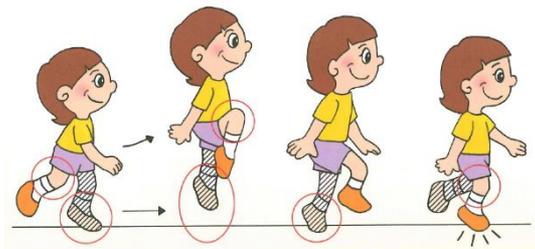
## 聖公會聖約瑟小學 體育科基礎活動課程單元主題一覽表

教學主題	一年級		二年級		三年級	
	上學期	下學期	上學期	下學期	上學期	下學期
移動技能						
平衡穩定技能						
操控用具技能						
動作概念						
活動概念						

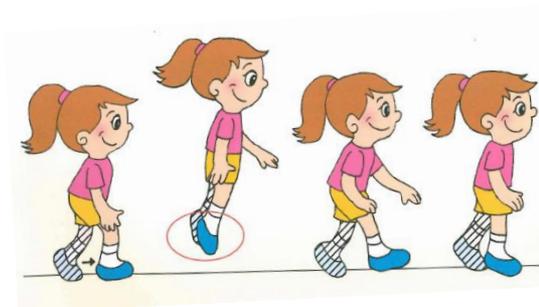
# 應如何規劃與編排？



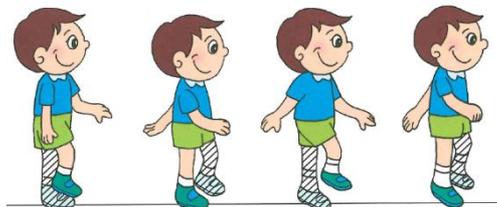
## 踏跳步



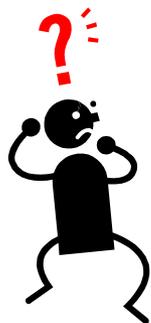
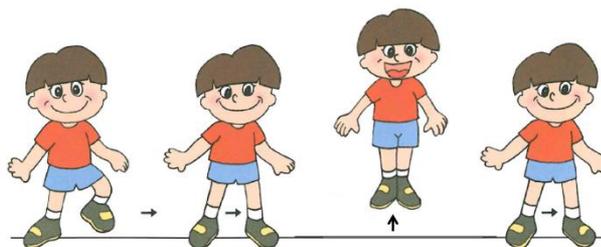
## 跑馬步



## 跑跳步



## 滑步



# 應如何規劃與編排？



## ❖ 單元內容由淺入深編排

較容易掌握

滑步

跑馬步

跑跳步

較難掌握

踏跳步

## 還有其他考慮因素嗎？

❖ 整體的課堂時間？

❖ 結合其他學習元素？

(動作概念、活動概念、連串動作、韻律元素……)



# 校本編排的考慮

小一	小一	小二	小三	小三
步行	跑馬步	跑跳步	滑步	踏跳步
結合動作概念	結合動作概念	結合動作概念	結合動作概念	結合動作概念
單人連串動作 句子	單人連串動作 句子	單人/雙人連串 動作句子	雙人連串動作 組合	單人/雙人連串 動作句子

還有其他考慮因素嗎？

❖ 用具的搬運？  
兔跳？





# 如何劃分以下單元的學習重點？

移動技能 + 連串動作句子

單人/雙人身體造型

單人/雙人連串動作組合

單人/雙人律動



# 單元編排流程



聖公會聖約瑟小學

## 移動技能 (跑跳步)

重點：發展成熟的移動技能

可選擇

- + 連串動作句子 (可選擇)
- + 韻律元素
- + 用具
- + 創意—學生自行建構句子

## 單人身體造型

重點：身體造型變化及創作

形態 / 水平 / 支點

連串身體造型句子

可選擇

- + 韻律元素
- + 用具

單人連串動作組合

單人律動

雙人律動



# 單元主題：雙人律動及連串動作組合

## 身體造型創作



## 引入不同的動作概念

「同步」、「鏡子動作」、  
「水平對比」、  
「順時針方向」  
的動作概念





# 單元主題：雙人律動及連串動作組合 技巧發展及應用活動

👉 活動：練習/創作

(結合身體造型、移動技能、連串動作、  
雙人動作概念、音樂……)





# 單元主題：雙人律動及連串動作組合

## 活動：創作、表演及評價

1. 小組討論並進行創作
2. 配合拍子或音樂，展示小組創作的連串動作
3. 邀請同學作示範及表演，其餘同學欣賞表演，並須對同學的表現作出評價。



# 教學主題及學習內容的一覽表



聖公會聖約瑟小學

2018-2019體育科基礎活動課程單元主題一覽表

教學主題	一年級		二年級		三年級	
	上學期	下學期	上學期	下學期	上學期	下學期
移動技能	1.跳躍 (立定跳遠、立定跳高、雙足跳)	1.步行(配合韻律) 2.移動技能：跑馬步 3.兔跳	1.跳躍(雙腳跳、單腳跳)及跳單、雙圈 2.跑跳步		1.蹲踞式起跑動作 2.快速跑步(短跑) 3.跳遠 4.滑步 5.跳單雙圈(複習) 6.踏跳步	1.跨跳 2.跳單雙圈(複習) 3.閃避
平衡穩定技能	1.直身滾 2.雞蛋側滾	1.平衡槓上平衡 2.跳與著地	1.從體高處跳下 2.空中轉體 3.結合平衡穩定技能及移動技能：閃避(急停、急停轉向、變向)	1.側滾翻 2.前滾翻	1.前滾翻(複習) 2.後滾翻	急停/變向
操控用具技能	1.擲豆袋 2.單手持拍向上拍壁球 3.豆袋拋接(個人拋接及雙人拋接) 4.雙手及單手下滾球 5.雙手接滾地來球	1.單手原地拍球 2.行進間單手拍球	1.拋接 A.個人垂直拋接膠環 B.個人或雙人立定橫向拋膠環(	1.踢定點球 2.滾球控停 3.踢空中球/足毽 4.擲豆袋 5.單手持拍向上拍壁球	1.立定橫向對拋膠環 2.移動中拋接膠環(配合橫併步移動)	1.定點/移動中腳傳地球 2.腳運球 3.滾球控停 4.雙手傳接球(胸前傳球) 5.棒擊空中球
動作概念	1.身體形態：闊大、窄長、圓身等概念 2.高、中、低的水平概念 3.路線：直、曲 4.方向：上/下、前/後、左/右 5.連串單人動作句子	1.身體形態：闊大、窄長、扭體、屈曲、圓身等概念 2.高、中、低的水平概念 3.連串單人動作句子 4.帶領、跟隨、「面對面」的概念 5.支點平衡的概念 6.路線：直、曲、折 7.方向：上/下、前/後、左/右 8.單人動作造型表演	1.身體形態：闊大、窄長、扭體、屈曲、圓身等概念 2.高、中、低的水平概念 3.連串動作句子 4.支點平衡的概念 5.方向：上/下、前/後、左/右、順逆時針 6.路線：直、曲、折 7.單人動作造型表演	1.身體形態：闊大、窄長、扭體、屈曲、圓身等概念 2.高、中、低的水平概念 3.連串動作句子(單人/雙人) 4.帶領、跟隨、「面對面」的概念 5.支點平衡的概念 6.方向：上/下、前/後、左/右、順逆時針 7.路線：直、曲、折 8.單人動作造型表演(配合用具) 9.單人律動	1.身體形態：闊大、窄長、扭體、屈曲、圓身等概念 2.高、中、低的水平概念 3.「倒置平衡」身體造型概念 4.連串動作句子(單人/雙人) 5.帶領、跟隨、「面對面」、鏡子的概念 6.支點平衡的概念 7.方向：上/下、前/後、左/右、順逆時針 8.路線：直、曲、折 9.會合、分離的概念 10.雙人動作組合	1.身體形態：闊大、窄長、扭體、屈曲、圓身等概念 2.高、中、低的水平概念 3.「倒置平衡」身體造型概念 4.串連單人/雙人動作組合 5.帶領、跟隨、「面對面」、對比、鏡子的概念 6.支點平衡的概念 7.會合、分離的概念 8.方向：上/下、前/後、左/右、順逆時針 9.路線：直、曲、折 10.雙人律動及連串動作組合(配合韻律)
活動概念	1.接力遊戲 2.追逐遊戲	1.接力遊戲 2.追逐遊戲	1.接力遊戲 2.追逐/跑壘遊戲 3.隔場區遊戲	1.接力遊戲 2.追逐/跑壘遊戲 3.隔場區遊戲 4.對抗遊戲	1.接力遊戲 2.追逐/跑壘遊戲 3.對抗遊戲	1.接力遊戲 2.追逐/跑壘遊戲 3.隔場區遊戲 4.對抗遊戲

# 如何規劃及編排課程？



## 教學計劃進度設計

- 各單元涵蓋六大學習範疇的重點
- 共通能力
- 價值觀和態度
- 教育方向/更新重點
- 校本發展與特色的考慮
- 課節的安排

## 訂定單元的學習目標



# 教學計劃進度



聖公會聖約瑟小學

## 訂定單元的學習目標



二年級上學期教學計劃進度表



二年級下學期教學計劃進度表





# 單元設計舉隅

- 訂定單元的學習目標
- 設計單元的學習活動





# 體育課需要包含甚麼要素？

課堂的趣味性？

學生的運動量？

學習體育技能？

認識動作要點？

包含上述要素是否已足夠？

還有其他嗎？



# 學習內容的考慮



聖公會聖約瑟小學

## 單元：移動技能——跳躍

1. 學生需要掌握甚麼體育技能、活動知識和動作概念？
2. 如何提供機會讓學生發展創意？
3. 如何發展學生的共通能力及培養其價值觀和態度？

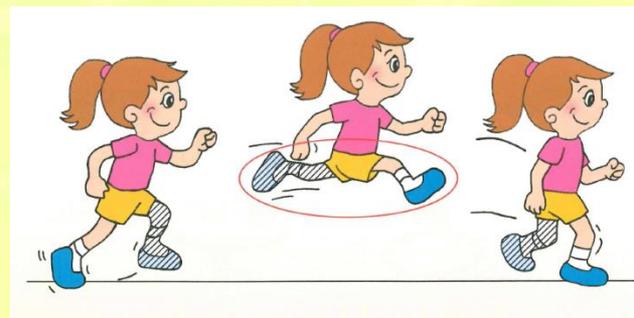
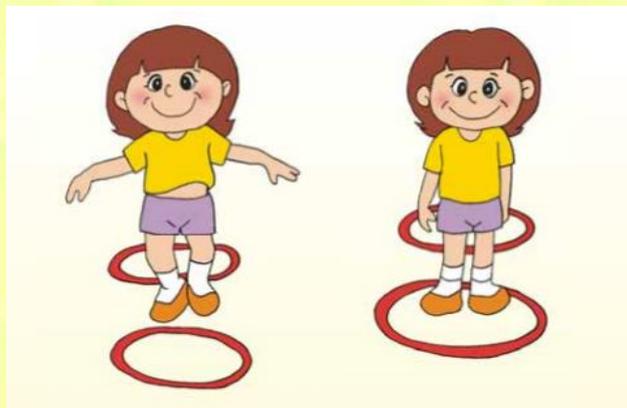
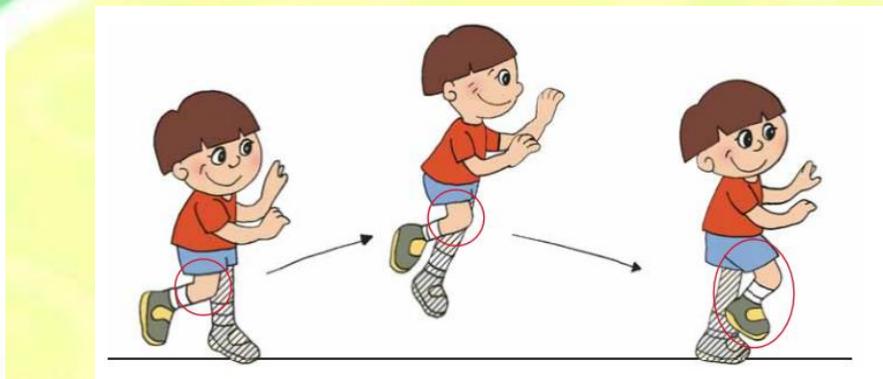
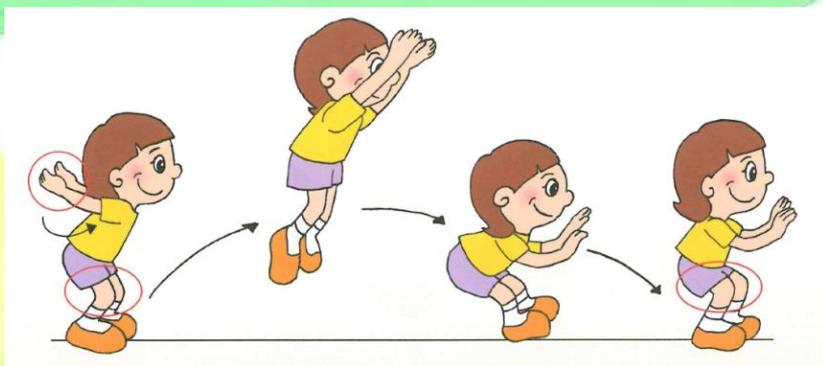


# 單元：移動技能——跳躍



聖公會聖約瑟小學

## 學生需要掌握什麼跳躍動作？



**5個跳單雙圈的方法：**

雙起雙落、單起單落、單起雙落、雙起單落、左起右落

# 移動技能—跳躍(單腳跳、雙腳跳)



聖公會聖約瑟小學

◆ 級別：二年級

所需課節：4節

## 體育技能

1. 掌握**雙腳跳及單腳跳的動作技巧**，並能以雙腳或單腳連續向前跳躍
2. 掌握**跳單雙圈的方法**：單起雙落(合腿/分腿)、雙起(合腿/分腿)單落、單起單落
3. **串連**不同的跳躍方式及**身體造型**，**建構動作句子**
4. 配合不同的用具排列，**自行設計及組合不同難度(距離及高度)的跳躍路線**，並能配合不同的跳躍方式完成路線



## 活動知識

學生能

1. 掌握雙腳跳及單腳跳的**動作要點及詞彙**
2. 認識**連串動作組合**的要點及詞彙：
  - i. 有明顯的**起始及結束**造型
  - ii. 配合不同的雙、單腳的跳躍方式作**移動**
  - iii. 展示不同身體形態或水平的**造型**

# 移動技能—跳躍(單腳跳、雙腳跳)



聖公會聖約瑟小學

## 健康及體適能

透過跳躍及跳單、雙圈活動，提高學生的腿部力量及協調能力

## 運動相關的價值觀和態度

1. 主動協助及提示同學完成動作
2. 培養學生欣賞及多讚賞別人的態度
3. 積極參與小組創作活動，並主動表達自己的想法和意見
4. 培養學生尊重他人的態度

# 移動技能—跳躍(單腳跳、雙腳跳)



聖公會聖約翰瑟小學

## 安全知識及實踐

1. 學生能明白熱身的重要
2. 善用**一般空間**及**個人空間**，避免碰撞

## 審美能力

學生能**分辨**及**欣賞**優美的跳躍動作

## 活動概念

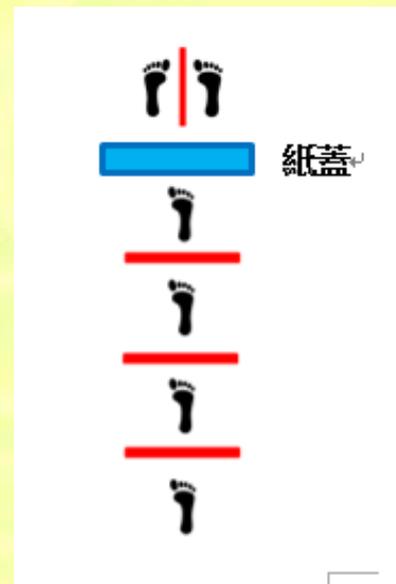
空間(範圍)—個人空間、一般空間 ; 空間(路線)—直線、曲線 ; 動力(時間)—快、慢

空間(水平)—高、中、低 ; 空間(方向)—前/後、左/右、上/下、順/逆時針

關係(組織)—一個人、雙人、小組 ; 關係(行動)—帶領、跟隨 ↻

## 如何安排合適的課堂活動？

### (1) 基礎動作技巧練習



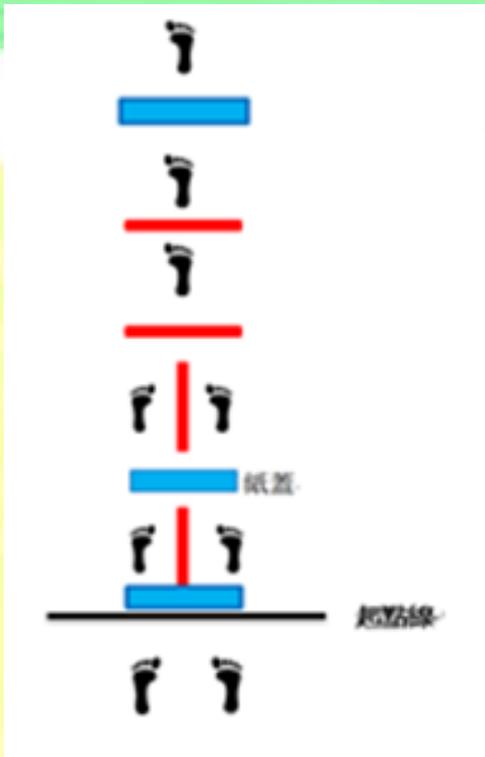
### (2) 情境解難活動—小青蛙找食物比賽

# 移動技能—跳躍(單腳跳、雙腳跳)

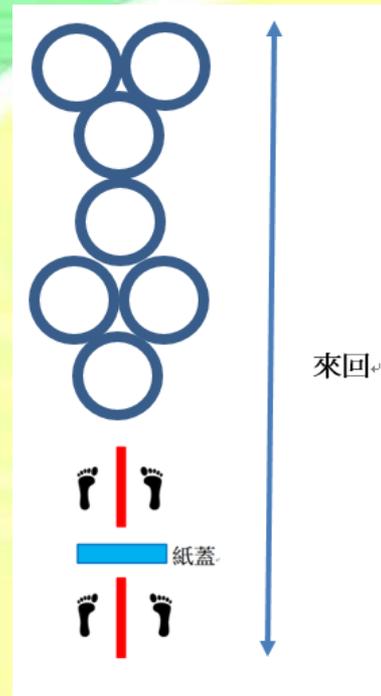


聖公會聖約瑟小學

(3) 連串單雙腳跳



(5) 跳單雙圈技巧練習

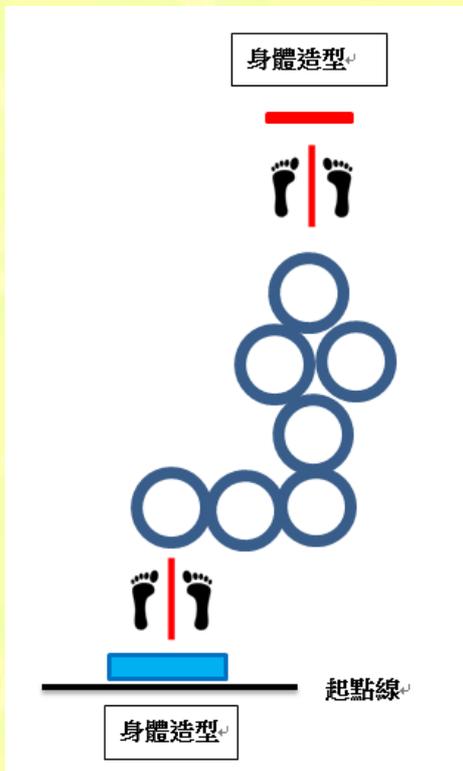
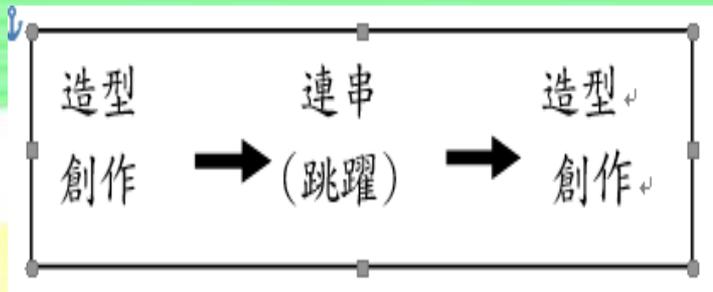


(4) 引入互評

(6) 建構跳躍路線(改變跳躍組合)

(7) 跳飛機遊戲

## (8) 跳躍連串動作句子 (9) 分組建構跳躍路線



1. 四人一組，每組討論並合作排列用具(4色帶、2紙盒蓋、7藤圈)，組合富有不同距離、高度及方向的跳躍路線。
2. 路線必須包含：
  - 於起始及結束時作身體造型創作。
  - 以下最少3項的跳躍方法。
    - (a) 雙起雙落
    - (b) 單起單落
    - (c) 單起雙落
    - (d) 雙起單落

# 體育課要具備甚麼？



聖公會聖約瑟小學

- 課堂學習活動設計重於發展學生的體育技能
- 學習活動需兼具趣味性、活動量、共通能力的發展，以及價值觀和態度的培養
- 體育活動的知識
- 多提供學生討論及小組創作的機會
- 以多元化的評估，促進學生的學習成效  
(評估內容會因應學習重點和過程而設計)



# 鞏固學習



聖公會聖約瑟小學

## ❖ 派發體育筆記

- 幫助學生**掌握單元學習重點**
- 培養良好的學習態度及自學的習慣



[2017-2018三年級體育筆記](#)





聖公會聖約瑟小學

# 以促進學習的評估 提升學與教的效能





# 總結性考試

- 體育技能

例：二年級第一次呈分 —

**膠環拋接 + 側滾翻連串動作組合**

- 體育知識(筆試)
- 課堂表現
- 體適能



# 多元化評估的實踐



聖公會聖約瑟小學

## 單元評估(進展性/總結性評估)

● 初小各級均設有單元評估

➤ 目的：1. 促進學與教

2. 透過單元自評及互評部分，讓學生更**掌握動作要點**，**了解自己**需改善的地方，進行**自我反思**，並提出**改進方法**

➤ 內容：主要評估學生掌握體育技能的表現，其次評估態度、共通能力

➤ 模式：各級均設**教師評**、**學生自評**、**同儕互評**



# 單元評估舉隅



聖公會聖約瑟小學

## 二年級單元：



「連串跳躍動作組合」同儕互評表  
(進展性評估)



雙人移動中橫向拋接膠環\_教師評估表  
(總結性評估)



「跑跳步」同儕互評表  
(進展性評估)





聖公會聖約瑟小學

# 善用資訊科技 提升學與教效能



# 多元化評估的實踐



聖公會聖約瑟小學

運用平板電腦，幫助學生更掌握自己的學習表現



傳球



腳運球



誠意邀請大家加入

FMMLC 大家庭

FM

Learning  
Community

多謝指導

