

北區體育科基礎活動學習社群： 課程規劃分享會

基礎活動課程簡介

教育局體育組

29/11/2019



體育科基礎活動學習社群



體育課程架構

體育課程宗旨

課程策劃、推行及評估

基礎活動



體育課程



FM123

- 讓學生將所學的基礎動作技能應用或轉移到其他學習階段中的不同運動項目
- 配合兒童的生理成長為主導原則

FM2

FM3

平衡穩定技能

操控用具技能

移動技能

FM1

在完成**第一學習階段**，學生能

- 在基礎活動及體育遊戲中展示熟練的基礎活動技能
- 對參與體育活動抱正面態度
- 說出體育活動對身體的益處
- 在體育活動中表達情意和顯露創作思維

FM2 - 2個動作技能發展方向

1. 「成熟」動作



2. 「創意」動作



著重提升速度、爆發力、節省能量……

著重想像力、美感、難度……

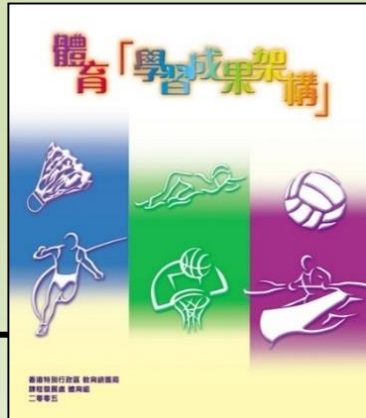
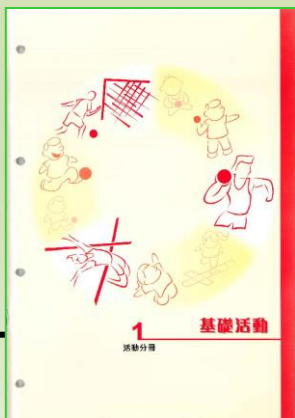
只學習「成熟」動作技能是不足夠



提供機會讓學生探索、創作

參考《體育「學習成果架構」》，了解動作要求

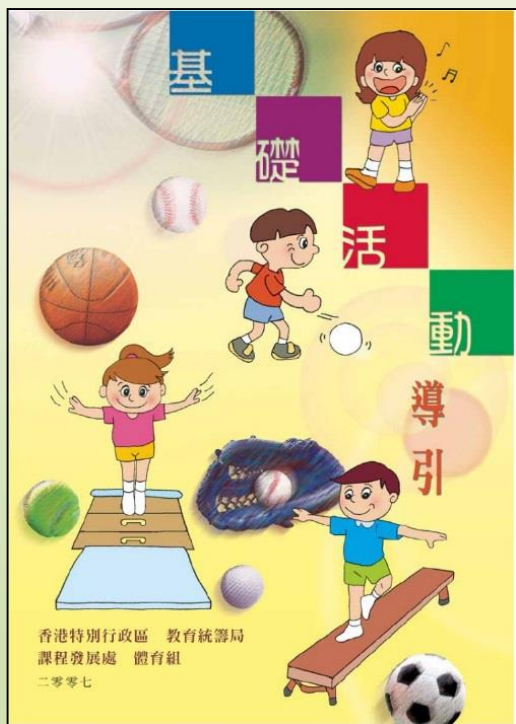
參考Laban 的動作分析架構，引導學生分析、改良及創作新動作



元素	主題					
身體	身體形態 • 互體/ 屈曲/ 圓身 / 抬腿 • 高大/ 窄長 • 對稱/ 非對稱 • …… • 及以上身體形態的組合	身體部分 • 手 • 足 • 膝 • 頭 • 背 • …… • 及以上身體部分的組合				
	動力 • 快/ 慢	力量 • 強/ 弱	節奏 • 限制/ 自由			
空間	範圍 • 個人空間/ 一般空間	伸展 • 大/ 小 • 遠/ 近	方向 • 上/ 下 • 前/ 後 • 左/ 右 • 順時針 / 逆時針	水平 • 低 • 中 • 高	路線 • 直 • 曲 • 折	
	關係 • 身體各部分相互關係/ 與同伴/ 與用具	距離 • 個人/ 雙人/ 小組	行動 • 帶領/ 跟隨/ 「鏡子」動作/ 配對動作 / 同步/ 對比 • 適應/ 在下面穿過/ 沿著 • 上/ 下 • 近/ 遠 • 在前/ 在後 • 會合/ 分離 • 附屬/ 圍繞/ 支撐			

圖3.1 拉班的動作分析架構

FM3 - 基礎動作技能



基礎活動



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
-

圖1.5 基礎動作技能舉例

動作概念

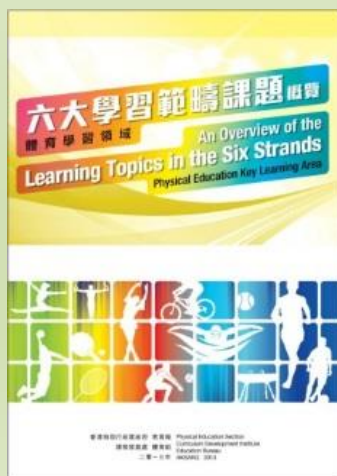


元素	主題				
身體	身體形態 <ul style="list-style-type: none"> 直體/屈曲/團身/扭體 闊大/窄長 對稱/非對稱 及以上身體形態的組合 		身體部分 <ul style="list-style-type: none"> 手 足 膝 頭 背 及以上身體部分的組合 		
	動力	時間 <ul style="list-style-type: none"> 快/慢 	力量 <ul style="list-style-type: none"> 強/弱 	動態 <ul style="list-style-type: none"> 限制/自由 	
空間		範圍 <ul style="list-style-type: none"> 個人空間/一般空間 	伸展 <ul style="list-style-type: none"> 大/小 遠/近 	方向 <ul style="list-style-type: none"> 上/下 前/後 左/右 順時針/逆時針 	水平 <ul style="list-style-type: none"> 低 中 高
	關係			對象 <ul style="list-style-type: none"> 身體各部分相互間/與同伴/與用具 	組織 <ul style="list-style-type: none"> 個人/雙人/小組

圖3.1 拉邦的動作分析架構

遊戲概念

- ✓ 追逐遊戲
- ✓ 接力遊戲
- ✓ 隔場區遊戲
- ✓ 對抗遊戲



基礎活動

宜在以下學習階段教授

	1	2	3	4
移動技能				
• 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	*			
平衡穩定技能				
• 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	*			
操控用具技能				
• 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	*			
連串動作 (結合移動技能及平衡穩定技能)				
• 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	*			
遊戲				
• 追逐遊戲	*			
• 接力遊戲	*			
• 隔場區遊戲	*			
• 對抗遊戲	*			



韻律元素

- 強化學生的**創意**及**表達自我**能力

- 例如：

- 將高、中、低水平動作造型串連，每4拍轉造型1次
- 配合音樂，有節奏地轉換動作

- 何時引入？

- 當學生能掌握「成熟」的基礎動作技能，可讓學生跟隨音樂節拍來活動



基礎活動的課程

規劃寬廣而均衡的
體育活動

涵蓋六大學習範疇

建立活躍及
健康的生活方式

培養價值觀和態度

(配合最新學年主題：
感恩珍惜、積極樂觀)

發展共通能力



體育科基礎活動學習社群



課程規劃

- 從學生的角度出發，了解他們的需要、興趣、能力和學習風格
- 考慮學校的傳統特色、環境設施及教師的經驗
- 考慮**第一及第二學習階段的銜接**



一套均衡而充滿創意、樂趣的基礎活動課程

規劃的理念

- 由淺入深
- 單元主題有聯繫性發展
 - 具進度性發展
 - 學習的延展性及遷移度
- 每課節應有核心技能學習
 - 合適單元課節
- 校本活動的安排
- 提供思考/創意空間?
- 適當的活動量?
 - 避免過於靜態/劇烈
 - 活動次序安排
 - 提高學生參與活動機會

哪個技能先教？
踏跳步？跑跳步？
拋？擲？滾？

一個單元有多少
課節？
2節？4節？6節？

校本活動
陸運會？遊樂日？

跑步先？
伸展先？



配合兒童的生理成長 由淺入深

1.6 學習成果架構

總學習水平	學習成果	相關知識 ^{**}
一	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 掌握簡易的動作，包括跑步、滑步、跑馬步、踏跳步、跑跳步、從體高處跳下，並配合韻律移動。 2. 掌握閃避技巧。 3. 利用身體各部分作單人動作造型表演。 4. 配合用具展示下列動作：單手滾球、雙手接滾地來球、拋豆袋、擲豆袋、踢空中球或毬。 5. 串連各種已學會的動作和技巧。 6. 利用已學會的動作和技巧參與遊戲活動。 	<ul style="list-style-type: none"> • 掌握不同動作的基本詞彙 • 辨識不同的動作 • 說出身體各部分的名稱 • 描述動作時使用形狀、路線、方向、水平、肢體、空間、動力、關係等概念
二	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 掌握稍難的動作，包括快速跑步、兔跳、立定跳高、立定跳遠、單腳跳、跨跳。 2. 掌握側滾翻、前滾翻、空中轉體，並配合韻律作單人動作造型表演 / 雙人律動。 3. 利用身體各部分作雙人動作造型 / 動作組合表演。 4. 配合用具展示下列動作：單手原地拍球、雙手傳接球、單手持拍擊球、踢定點球、腳運球。 5. 串連各種已學會的動作和技巧，並配合身體 / 用具 / 韻律作連串單人動作表演。 6. 利用已學會的動作和技巧參與隔場區和對抗遊戲。 	

** 相關知識不宜用學習水平畫分，教師可因應學習成果的要求配合相關的知識教授和評估



動作技能總表

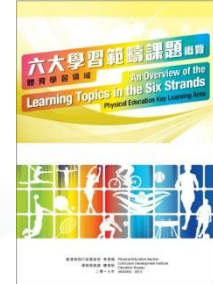
附錄 III 參考資料 - 基礎活動技術總表

- 在進行學與教活動時，可配合不同的元素或概念(例如：速度、方向、水平、動力、路線、空間、配合韻律、越過障碍物等)、不同的用具(例如：豆袋、小膠圈、小膠球、毽子、藤枝、羽毛球、色帶等)或要求(例如：高低、距離、目標、立定、移動、跑和停、越過障碍物等)來豐富技能學習。
- 在選擇活動時，可參考香港課程發展議會於一九九五年編訂之《小學課程綱要：體育科(小一至小六)》。

移動技能

總學習水平		活動建議
一	二	
<input type="radio"/>		常步 / 步行
<input type="radio"/>		跑馬步
<input type="radio"/>		跑跳步
<input type="radio"/>		滑步
<input type="radio"/>		踏跳步
<input type="radio"/>		步行後停
	<input type="radio"/>	提膝步行
	<input type="radio"/>	操兵步
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	向前跑
<input type="radio"/>		自由跑(空間、方向)
	<input type="radio"/>	原地提膝跑
	<input type="radio"/>	提膝向前跑
	<input type="radio"/>	變速跑
	<input type="radio"/>	短途跑
<input type="radio"/>		原地雙足連續跳
<input type="radio"/>		雙足起跳，雙足著地(向前、向上)
<input type="radio"/>		單足起跳，雙足著地(向前、向上)
<input type="radio"/>		雙足起跳，單足著地(向前、向上)
<input type="radio"/>		單足起跳，異足著地(向前、向上)
<input type="radio"/>		單足起跳，單足著地(同足)(向前、向上)
<input type="radio"/>		原地星跳
<input type="radio"/>		從體高處跳下(雙足著地)
	<input type="radio"/>	單足連續跳

整體課程規劃 - 小一進度表



周次	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
1	● 體適能測試	● 度高、磅重 ● 了解體育活動的益處	● 服從老師、尊重同學、遵守規則	● 體育課的常規和注意事項 ● 穿著合適的服裝進行體育活動 ● 進行體育活動前要先做熱身活動	● 身體各部分名稱	● 整齊合適的服裝是美 ● 整潔是美
2						
3	● 步行、伸展、捲曲	● 認識進行體育活動時身體的反應	● 在活動中接受自己和同伴的失誤，樂於嘗試 ● 學習與同伴輪流參與活動			
4						
5	● 跑馬步、跑跳步、滑步	● 在課後或假日，邀請家人或朋友，一同參與體育活動	● 在老師協助下，敢於嘗試不同動作 ● 對同伴的動作表示欣賞或有善意的回應			● 整齊擺放用具是美
6						
7	● 踏跳步、雙足跳					
8						
9	● 直身滾、側滾翻、支點平衡(靜態)、單人動作造型					
10						
11	● 跳及著地、從體高處跳下					
12						
13					





整體課程規劃 - 小一進度表

表4.3 基礎活動教學計畫舉隅
一年級上學期

週次	主題	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	備註
1	(預備週)	(度高、磅重、分組、常規訓練)	了解體育活動對身體的益處	服從老師、尊重同學、遵守規則	穿著合適的服裝進行體育活動	體育課的常規和注意事項	穿著整齊合適的服裝，認識整潔是美	
2				主動學習，積極參與體育活動	認識場地可用的空間			
3	步行 #	步行、伸展、捲曲				在活動中表現與同伴合作的態度		
4				遵守規則，學習與同伴輪流參與	在移動中避免與別人碰撞			
5	跑	跑馬步、跑跳步、滑步	認識進行體育活動時身體的反應			願意接受同伴意見，互相提點	1. 拋接的技巧要點 2. 拋出物件前將豆袋「後引」及異側腳踏前會較省力	了解控制和協調動作，能使動作流暢和產生美感
6				跳	跑跳步、跨步、雙足跳、著地			
7	拋接 #	拋、接	認識定時進行體育活動的好處			了解進行體育活動時要注意安全，並在有需要時尋求他人協助	支點的認識	在欣賞同伴動作的過程中，指出優美的地方
8				拋接	拋、接、閃避			
9	滾動	團身轉、側滾翻、支點平衡(靜態)、單人動作造型	在課後或假日，邀請家人或朋友，一同參與體育活動			---	---	---
10				跳	跑步、跳及著地、從髌高處跳下			
11	滾接	雙手接滾地來球、單手滾球	認識體適能項目「坐地前伸」			在活動中接受自己和同伴的失誤，樂於嘗試	認識進行體育活動前要先做熱身運動	1. 雙手穩接來球的要點 2. 單手滾球的優點
12				拍球	單手拍球			
13	---	---	---			---	---	---
14	---	---	---	---	---	---	---	---
15	---	---	---	---	---	---	---	---
16	---	---	---	---	---	---	---	---
17	---	---	---	---	---	---	---	---
18	---	---	---	---	---	---	---	---
19	---	---	---	---	---	---	---	---
20	---	---	---	---	---	---	---	---
21	---	---	---	---	---	---	---	---

整體課程規劃 - 小一進度表



六大學習範疇

第二章 整體課程規劃示例

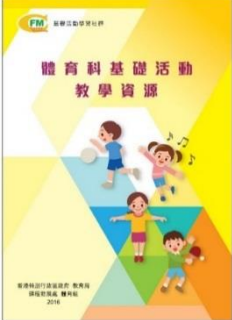
一年級上學期 體育科 教學計劃進度表

單元主題

週次	日期	節數	單元主題	六大學習範疇重點						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	健康及體態能	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					
開學周														
略		2	1. 常規訓練 2. 身高及體重量度	學生能 1. 認識身高和體重與身體健康的關係 2. 了解自己的身體健康狀況，提高多做運動的意識，愛惜自己的身體	學生能 1. 認識身高和體重與身體健康的關係 2. 了解自己的身體健康狀況，提高多做運動的意識，愛惜自己的身體	學生能 1. 遵從教師的指令、遵守課堂規則和尊重同學	學生能 1. 穿著合適的服裝進行體育活動 2. 認識一般空間及個人空間的運用，避免做運動時發生意外	學生能 1. 認識體育課的常規和注意事項 2. 認識一般空間及個人空間	學生能穿著整齊合適的服裝，認識整潔是美	課堂觀察	• 協作能力 • 自我管理能力	• 責任感 • 尊重他人 • 關愛		進度完成
			1. 常規訓練 2. 早操訓練	學生能 1. 掌握早操音樂的拍子 2. 配合音樂，完成整套早操動作	學生能 1. 了解自己的身體健康狀況，提高多做運動的意識，愛惜自己的身體 2. 認識做早操對身體的益處 3. 在家中練習早操動作 4. 計劃經常參與運動，為參與sportACT獎勵計劃作準備	學生能 1. 遵從教師的指令、遵守課堂規則 2. 對同學的動作表示欣賞，培養多讚賞同學的態度	學生能穿著合適的服裝進行體育活動	學生能 1. 認識體育課的常規和注意事項 2. 認識一般空間及個人空間	學生能 1. 穿著整齊合適的服裝，認識整潔是美 2. 欣賞同學優美的早操動作	課堂觀察	• 協作能力 • 自我管理能力	• 責任感 • 尊重他人 • 關愛	派發 sport ACT獎勵計劃表及講解	進度完成
			1. 操控用具技能： i. 雙手及單手滾球 ii. 雙手接滾地來球 2. 動作概念： i. 路線(直) ii. 方向(前) iii. 力量(強/弱) 3. 遊戲概念： 跑壘遊戲	學生能 1. 掌握雙手或單手滾球的動作技巧 2. 以雙手或單手滾球至約2至3米遠的目標或同伴 3. 雙手擺接同學之滾地來球 4. 控制送出滾球的力量和方向 5. 應用雙手、單手滾球及接球的動作技巧於遊戲中	學生能 1. 增加跑動元素於滾球活動中，以增加學生的體能運動量 2. 鼓勵學生課餘時多參與體能活動	學生能 1. 尊重同學在活動中的表現 2. 願意接受同學的意見 3. 培養欣賞及多讚賞別人的態度 4. 進行活動或比賽時，學習互相合作及體育精神	學生能 1. 注意個人空間及一般空間的運用 2. 專注滾球的時候，也要小心周圍的環境及滾來的球，避免發生意外 3. 在適當距離、使用適當力度作二人的滾球活動	學生能 1. 認識單手滾球的動作要點及詞彙 i. 直臂後擺，將球「後引」 ii. 直臂前擺至接近地面出球 iii. 異側腳踏前，轉身 iv. 動作速度 2. 認識個人及一般空間的準備動作姿勢、動作要點及詞彙 i. 面向來球 ii. 轉身、伸手迎球 iii. 接球手形正確(手指自然分開、手指向下、手心向前) iv. 接球後將手收到胸前 4. 認識滾球接力跑遊戲及跑壘遊戲的概念	學生能 1. 欣賞同學優美動作的表現 2. 運用適當的詞彙，指出同學動作的優點和可改善的地方	1. 課堂觀察 2. 提問 3. 教師總評	• 溝通能力 • 協作能力 • 自我管理能力 • 明辨性思考能力	• 責任感 • 尊重他人 • 誠信	體育活動日	1. 進度完成 2. 兩班學生皆能展示正確的下手滾球動作，也能指出相應的動作要點 3. A班對掌握方向和順/逆時針概念較弱，需要多花時間在企位常規及跑壘遊戲概念上，進行活動的時間相對較B班少



* 九大共通能力包括：協作能力、明辨性思考能力、解決問題能力、溝通能力、運用資訊科技能力、自我管理能力、創造力、數學能力和自學能力
價值觀和態度包括：堅毅、尊重他人、責任感、處與身份認同、承擔精神、關愛和誠信



評估方法

共通能力、價值觀和態度

備註

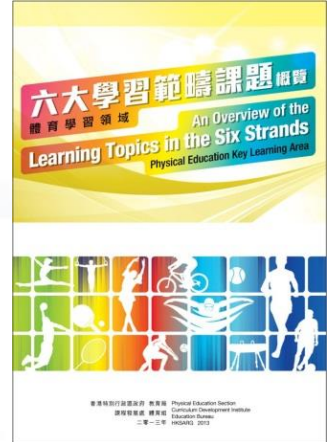
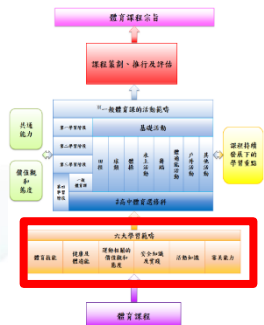
實際進度/教學檢討

活動知識	審美能力	評估方法	*共通能力	#價值觀和態度	備註	實際進度 / 教學檢討
學生能 1. 認識體育課的常規和注意事項 2. 認識一般空間及個人空間	學生能穿著整齊合適的服裝，衞生整潔足美	課堂觀察	<ul style="list-style-type: none"> • 協作能力 • 自我管理能力 	<ul style="list-style-type: none"> • 責任感 • 尊重他人 • 關愛 		進度完成
學生能 1. 認識體育課的常規和注意事項 2. 認識一般空間及個人空間	學生能 1. 穿著整齊合適的服裝，衞生整潔足美 2. 欣賞同學優美的早操動作	課堂觀察	<ul style="list-style-type: none"> • 協作能力 • 自我管理能力 	<ul style="list-style-type: none"> • 責任感 • 尊重他人 • 關愛 	派發 sport ACT 獎勵計劃表及講解	進度完成
學生能 1. 認識單手滾球的動作要點及詞彙 i. 直臂後擺，將球「後引」 ii. 直臂前擺至接近地面出球 iii. 異側腳踏前，轉身 iv. 動作連貫 2. 認識個人及一般空間 3. 認識雙手滾球來球的準備動作姿勢、動作要點及詞彙 i. 面向來球 ii. 轉身、伸手迎球 iii. 接球手形正確(手指自然分開、手指向下、手心向前) iv. 接球後將手收到胸前 4. 認識滾球接力遊戲及跑圈遊戲的概念	學生能 1. 欣賞同學優美動作的表現 2. 運用適當的詞彙，指出同學動作的優點和可改善的地方	1. 課堂觀察 2. 提問 3. 教師總評	<ul style="list-style-type: none"> • 溝通能力 • 協作能力 • 自我管理力 • 明辨性思考能力 	<ul style="list-style-type: none"> • 責任感 • 尊重他人 • 誠信 	體育活動日	1. 進度完成 2. 兩班學生皆能展示正確的下手滾球動作，也能指出相應的動作要點 3. A班對掌握方向和順/逆時針概念較弱，需要多花時間在企位常規及跑圈遊戲概念上，進行活動的時間相對較B班少

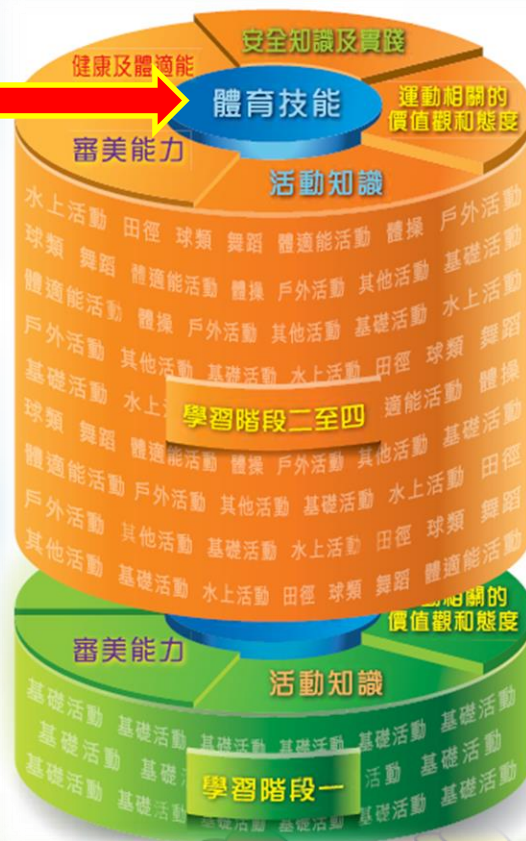
* 九大共通能力包括：協作能力、明辨性思考能力、解決問題能力、溝通能力、應用資訊科技能力、自我管理能力和創造力、毅力和自律能力
價值觀和態度包括：關愛、尊重他人、責任感、國民身份認同、承擔精神、關愛和誠信



六大學習範疇



- 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

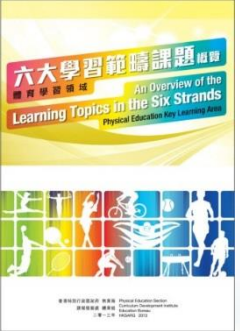


- 以體育活動為中心
- 學習體育技能作主線
- 提升體適能為要務

FM 體育科基礎活動學習社群

http://cd1.edb.hkedcity.net/cd/pe/tc/scope_of_learning/LT_SS%20chn.pdf





體育技能

基礎動作技能
+ 動作概念
+ 韻律元素

基礎活動

宜在以下學習階段教授

	1	2	3	4
移動技能				
• 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	*			
平衡穩定技能				
• 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	*			
操控用具技能				
• 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	*			
• 滾球接停	*			
連串動作（結合移動技能及平衡穩定技能）				
• 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	*			
遊戲				
• 追逐遊戲	*			
• 接力遊戲	*			
• 隔場區遊戲	*			
• 對抗遊戲	*			

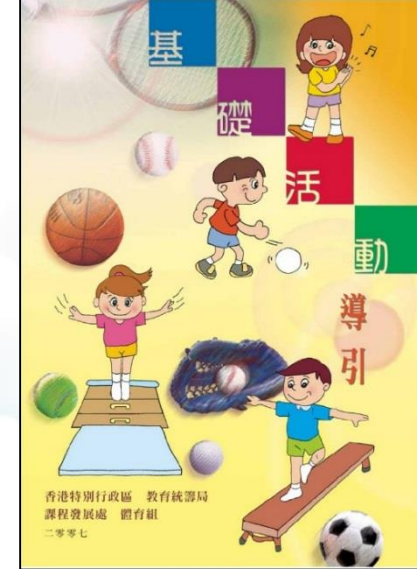
串連動作
遊戲概念

體育科基礎活動學習社群



結合不同基礎動作技能

- 同一時間運用多個技能是很**普遍**
- 讓學生清楚**學習目標**和**內容**
(即哪個是重點學習的技能)



我今堂玩
搶尾巴

我今堂學
閃避技巧

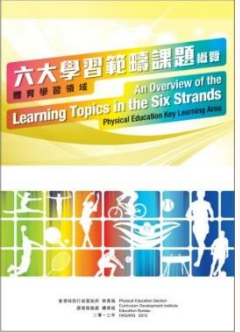


體育技能



學生能

1. 掌握棒擊空中球的動作技巧
2. 棒擊由同伴拋來之空中球
3. 擊出遠距離的空中球
4. 將棒擊空中球之技巧應用於跑壘遊戲中



健康及體適能

「提升體適能為要務」

- 了解做運動的好處
 - 運動與健康之間的關係
 - 透過進行不同活動和遊戲以保持身體健康
 - 養成做運動的習慣
-
- 在體育課中適量地加入體適能活動
 - 體適能單元

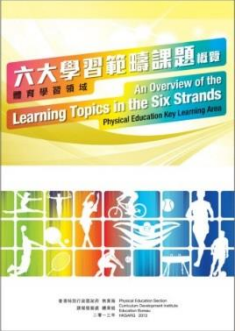


健康及體適能



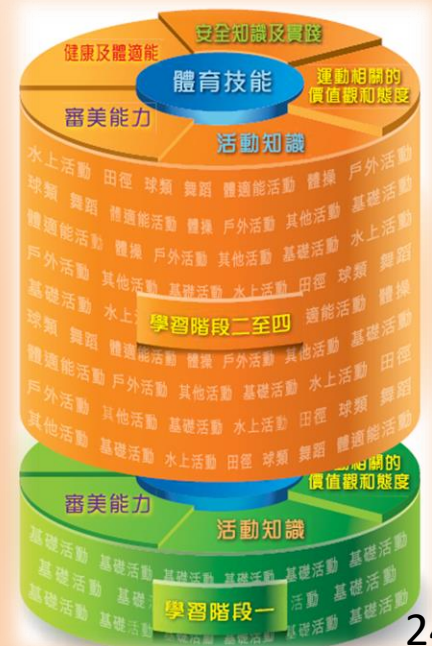
學生能

1. 透過來回拾球來強化心肺功能
2. 透過遊戲體現運動與健康的關係



運動相關的價值觀和態度

- 有效地與別人交流意見
- 利用適當的方式表達自己的意見和感受
- 藉著參與活動，了解「友誼第一、比賽第二」的正確含意
- 明白體育精神與團隊精神的重要
- 培養積極進取的態度，懂得全力以赴
- 樂於參與體育活動
- 了解參與活動時正面的價值觀和態度
 - 遵守遊戲規則、支持隊友、尊重和欣賞對手
 - 共同享受參與活動時所帶來的樂趣

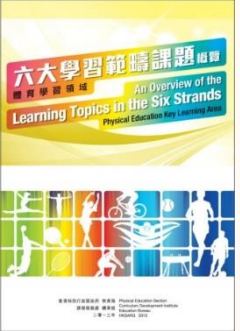


運動相關的價值觀和態度



學生能

1. 遵守遊戲規則，輪流參與活動
2. 明白體育精神與團隊合作的重要性
3. 尊重同學的表現，並按同伴的表現來調節拋球的難度



安全知識及實踐

- 了解進行體育活動時的安全事項
- 提高在進行活動時的安全意識，避免意外發生
 - 適當地搬運、擺放和使用用具
 - 穿著適當的服裝進行體育活動
 - 有足夠的熱身和放鬆活動
 - 出現不適或受傷時，能盡快讓別人知道
 - 在危險或緊急的情況下懂得尋求協助，並運用所學的知識作出適當的處理

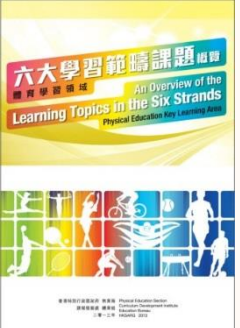


安全知識及實踐



學生能

1. 注意擊球時之個人空間及一般空間
2. 注意擊球遊戲的跑動方向與安全的關係
3. 適當及安全地運用擊球棒



活動知識

- 培養對體育活動的興趣
- 發展創意和想像力
- 在參與活動之餘，明白配合技能的相關知識和基本詞彙

- 身體部分的名稱

- 手、足、頭、背……

- 辨識不同的動作概念

- 路線、方向、水平、空間、力量……

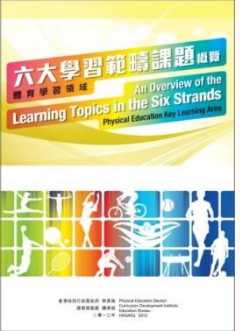


活動知識



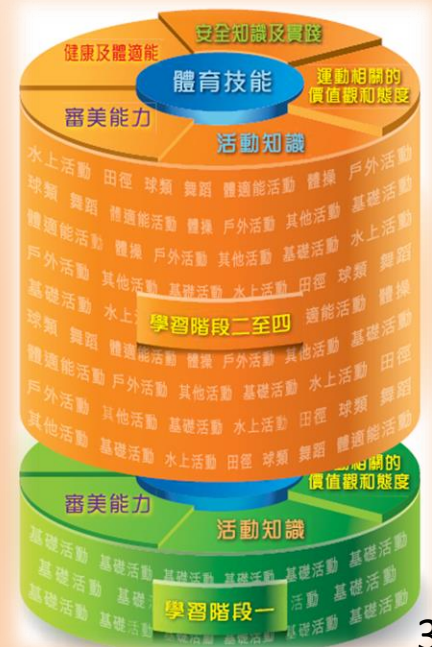
學生能

1. 認識棒擊空中球的動作要點及詞彙
2. 認識簡化跑壘遊戲的規則
3. 認識棒擊空中球的力度、方向與身體動作的關係



審美能力

- 懂得「美」與「不美」的概念
- 指出動作和姿勢的優劣點
- 學習以審美角度評價自己和同學的表現
- 展示不同形式的美
 - 熟練的動作
 - 整齊清潔



審美能力



學生能

- 1.欣賞流暢的棒擊空中球動作
- 2.透過互評評審棒擊空中球動作的要點及優美的動作

整全性思考能力

協作式解決問題能力

共通能力的發展



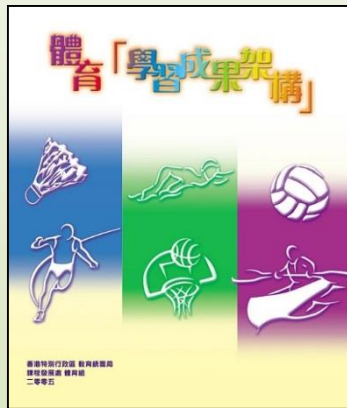
共通能力	例子
協作能力	<ul style="list-style-type: none"> 在練習中與同伴合作，並發揮團結精神 幫助同伴解決困難
溝通能力	<ul style="list-style-type: none"> 練習中與同伴溝通 以合適的語言表達意思和感受
創造力	<ul style="list-style-type: none"> 創作串連動作 提出意見以增加活動的趣味性
明辨性思考能力	<ul style="list-style-type: none"> 指出錯誤所在，提出改進方法 總結自己及他人的優點和缺點
解決問題能力	<ul style="list-style-type: none"> 當受傷時懂得向合適的人士尋求幫助 在進行活動時，遵守安全規則，若遇事故，按適當的程序處理
數學能力	<ul style="list-style-type: none"> 利用基本的運算知識，計算遊戲得分 運用合適的詞彙來識別如前/後、左/右、順/逆時針的動作概念
運用資訊科技能力	<ul style="list-style-type: none"> 瀏覽在互聯網上不同體育活動和設施的信息
自學能力	<ul style="list-style-type: none"> 閱讀和理解與體育活動和運動相關的材料 識別及將不同項目分類為個人或隊際運動
自我管理能力	<ul style="list-style-type: none"> 在參與體育活動和比賽過程中建立信心，勇於接受挑戰 激勵自己參與更多體育活動，並持之以恆地練習

價值觀和態度的培養



價值觀和態度	例子
堅毅	<ul style="list-style-type: none">• 努力不懈地學習• 盡力參與，堅持到底
尊重他人	<ul style="list-style-type: none">• 虛心接受意見和指導• 尊重同學在活動時的表現
責任感	<ul style="list-style-type: none">• 準時參與所有活動• 遵守安全措施以避免自己/ 同學受傷
國民身分認同	<ul style="list-style-type: none">• 認識我國的優勝運動項目• 認識我國的著名運動員
承擔精神	<ul style="list-style-type: none">• 協助搬運、擺放和收拾用具• 善用和愛護所有體育器材和設施• 完成被委派的工作
關愛	<ul style="list-style-type: none">• 協助有困難的同學
誠信	<ul style="list-style-type: none">• 遵守遊戲規則，不作弊

共通能力、價值觀和態度示例



體育「學習成果架構」





體育學習領域課程指引 (小一至中六)

動作技能評估表

促進學習的評估



評估表樣本

達到 未能達到

		第1次	第2次	第3次	第4次
	評估員 (學號)				
測試要求： _____					

雙手接滾地來球



		第1次	第2次	第3次	第4次
1. 面向來球					
2. 蹲身、伸手迎球					
3. 按球手形正確 (手指自然分開、手指向下、手心向前)					
4. 按球後將球收到胸前					
	評估員 (學號)				



1 左肩指向擊球方...

做得非常好

做得好

繼續努力



2 轉腰由右至左

做得非常好

做得好

繼續努力

3 擊中膠球



列

1 擊球後，球棒跟進

2 新增列

欄

做得非常好

做得好

繼續努力

新增欄

互評及自評示例

124

(同儕互評及自評表)

操控用具技能 (單手原地拍球)

(運動員) 姓名：_____ 自己 (小老師) 姓名：_____ 同學 班別：_____ 班 日期：_____

評估項目及準則	同儕互評			自評		
	做得非常好	做得好	繼續努力	做得非常好	做得好	繼續努力
						
技能 1. 雙膝微屈						
2. 手指自然分開						
3. 有「按壓」動作 (手肘屈曲配合球的升降)						
4. 球回彈至腰間高度						
態度 5. 能認真地完成所有項目	非常認真	認真	頗認真	非常認真	認真	頗認真

• 請與同學 (評估者) 一起討論你們的評審結果

家長簽署：_____

家長鼓勵的說話：_____

技能

態度

基礎活動學習社群

- 邀請有興趣的小學加入網絡學校 (222網絡學校)
- 透過電郵通知網絡學校的負責人有關基礎活動的資訊，包括專業發展課程：
 - ✓ 研討會
 - ✓ 工作坊
 - ✓ 分享會
 - ✓ 觀課與評課活動
 - ✓
- 設置網上平台，讓網絡學校分享成功經驗及共享資源



「體育科基礎活動學習社群」網上平台



香港教育局 課程發展處 體育組
體育科基礎活動學習社群

主頁 關於我們 基礎活動課程綱要 教師專業發展課程

教學資源 參考資料 網絡學校名單 加入學習社群辦法 聯絡我們

特別鳴謝：聖公會聖約瑟小學 提供協助

Physical Education

香港特別行政區政府 教育局

GovHK 香港政府一站通 簡體版 ENGLISH

體育 - 教學資源

安全及管理

- 安全措施指引
- 在寒冷天氣/強烈寒潮下進行體育課及體育相關活動的注意事項 **最新!**
- 空氣質量健康指數 常見的問與答
- 空氣質量健康指數 應安排與不應安排的體育活動 (在健康風險達高、甚高或嚴重水平時)

場地、校舍家具及設備

- 教育局通告第11/2016號「學校使用康樂及文化事務署、房屋署運動設施(2016/17學年)」 **最新!**
- 學校使用康樂及文化事務署、房屋署運動設施(2016/17學年)-常見「問與答」 **最新!**
- 新建校舍家具及設備一覽表
- 私人遊樂場地契約

活動與計劃

- 學校體能活動計劃
- 學校舞蹈節 **最新!**
- 戶外教育營計劃

校本課程發展

- 體育學習領域六大學習範疇課程概覽 **最新!**
- 體育「學習成果架構」
- 奧運教育
- 2009東亞運動會
- 基礎活動
 - 基礎活動學習社群
 - 基礎活動導引
 - 基礎活動 評估表樣本
 - 戶外教育營 (小學)
- 新高中課程(體育)教師專業發展課程參考資料

教材室

FM Learning Community

體育科基礎活動學習社群

總結

- 小一至小三學生應掌握基礎活動的全部學習內容
- 建基於基礎活動的學習經歷，小四及以上學生開始發展不同種類的體育活動



重要日子

基礎活動學習社群：觀課及評課 (修訂)

2020年3月6日(星期五)

浸信會沙田圍呂明才小學



體育科基礎活動學習社群



教育局體育組
課程發展主任 袁麗芳女士
2624 4281
jacquelineyuen@edb.gov.hk

謝謝!



體育科基礎活動學習社群

