

聖公會嘉福榮真小學  
聖公會聖約瑟小學

校本經驗分享（二）：

編寫高小體育課程——從學生的興趣出發

18/6/2021



## 體育課安排

- 每星期兩節，每節約35分鐘

## 學校設施/場地

- 一個籃球場
- 雨天操場
- 禮堂

## 參與計劃前

- 已完成初小的課程規劃  
(參與19/20 FMLC課研組)
- 已開展高小的課程規劃，但未能與初小銜接

---

學校關注事項/周年計劃目標

---

重新檢視四類八項

---

初小與高小的銜接

---

教師專長

---

學生的興趣/能力

---

配合學校活動（如陸運會、社際比賽...）

田徑：跑、跳、擲

隊際球類：籃球、足球、排球、手球、閃避球  
持拍球類：乒乓球、羽毛球

體操：墊上活動、騰越、平衡木（長橈）

體適能測試：身高體重的量度、9分鐘耐力跑、  
手握力、仰臥起坐、坐地前伸、量脂肪

循環訓練：PACER、穿梭跑、「立、蹲、撐」、  
踏長橈、掌上壓

其他：跳繩

# 學生的興趣/能力

- 體適能-循環訓練
- 四至六年級 下學期
- 活力區（體適能月：體適能挑戰站）
- MVPA60



	四年級		五年級		六年級	
	上學期	下學期	上學期	下學期	上學期	下學期
體適能	1. 體適能測試： -九分鐘耐力跑* -仰臥起坐 -坐地前伸 -量手握力 -度脂肪	1. 循環訓練： -一分鐘穿梭跑* -仰臥起坐 -立、蹲、撐 -踏長櫂	1. 體適能測試： -九分鐘耐力跑* -仰臥起坐 -坐地前伸 -量手握力 -度脂肪	1. 九分鐘耐力跑/Pacer*  2. 循環訓練 -一分鐘穿梭跑 -仰臥起坐 -立、蹲、撐(俯臥撐)	1. 體適能測試： -九分鐘耐力跑* -仰臥起坐 -坐地前伸 -量手握力 -度脂肪	1. 九分鐘耐力跑/Pacer  2. 循環訓練 -一分鐘穿梭跑 -仰臥起坐* -立、蹲、撐 -掌上壓

# 學生的興趣/能力

- 跳繩
  - 一至六年級課程
  - 活力區、社際比賽
  - 比賽氣氛好
  - 學生較易掌握
  - 有利建立學生做運動的習慣  
(MVPA60)

	四年級		五年級		六年級	
	上學期	下學期	上學期	下學期	上學期	下學期
跳繩	1. 單人 -交叉前/後跳  2. 雙人 -單側迴旋跳 -朋友跳 -連鎖跳		1. 雙人 -橫排跳 -車輪跳  2. 跳大繩 -大繩擺繩 -順繩/逆繩的入繩及跳躍技巧		1. 跳大繩 -重溫順繩/逆繩的入繩及跳躍技巧 -繩中繩	

# 學生的興趣/能力

- 閃避球
- 雨天課/全方位學習課/試後活動
- 學生的興趣非常高→學習動機高
- 與手球的傳接球、射門等技巧相似→易於學習
- 比賽規則簡單
- 有合適的場地

單元主題	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	*共通能力/ ◆價值觀和態度/ #評估方法
<b>單元(6)</b> <b>閃避球</b> 1.跳球 2.傳接球 3.投球 4.閃避 5.簡化比賽及球例	學生能 1.展示跳球、傳接球、投球及閃避的動作技巧 2.應用部分比賽規則及球例，並運用跳球、傳接球、投球及閃避的技術於簡化閃避球比賽中	學生能 1.認識定時進行體育活動的好處 2.透過閃避球運動建立健康的生活模式 3.認識反應對運動的重要性	學生能 1.主動協助並提示同伴動作要點，幫助有需要的同學 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 5.透過練習及活動，培養學生尊重他人及勇於承擔的態度	學生能 1.注意周圍環境的安全，傳球時留意四周的同學 2.注意個人空間及一般空間	學生能 1.認識傳球及攻擊(投球)的動作要點： i.以單手傳球為主 ii.以長距離或攻擊時以肩上傳球為主，短距離傳球以低手或彈地傳球為主 iii.傳球或攻擊時，以左手做平衡並指向傳球方向，右手則以肩上傳球或攻擊將球導向目標，並適時運用身體腰部旋轉及手腕力量，控制球的方向及強度 iv.攻擊時，以瞄準對手膝蓋位置為原則，球離手後要有跟隨動作 2.認識接球的動作要點： i.視來球高度調整接球動作 ii.接球時，手指應張開，接球瞬間順勢將球往身體內縮，以減少球的衝擊力 iii.胸部以上的來球，接球位置約在胸部附近 iv.膝蓋至腰部位置來球，則膝蓋彎曲、身體蹲低、重心壓低，將球接住靠腹部附近 3.認識閃避球比賽的基本規則(場區界線、人數、犯規等)	學生能 1.了解控制和協調動作能使動作流暢和產生美感 2.指出自己或同學動作的優點和可改善的地方	*溝通能力 *協作能力 *明辨性思考能力 *協作式解決問題能力 ◆責任感 ◆承擔精神 ◆尊重他人 ◆守法 #課堂觀察 #提問



# 編寫高小課程時遇到的難點

基礎活動	高小應用
原地拍球、運球、傳接球、投球	籃球
踢定點球及滾球控停、腳運球、踢空中球	足球
持拍擊球	羽毛球、乒乓球
閃避、急停/變向	閃避球
平衡橈上平衡、跳與著地、滾翻、空中轉體、連串動作組合、律動	體操
快速跑步、雙足跳及單足跳、立定跳高、立定跳遠、擲	田徑、跳繩

# 總結