

# 體育科基礎活動學習社群： 2020/21課研組分享會

## 校本經驗分享(三)

### 六大學習範疇融入高小體育的學與教

參與學校：方樹福堂基金方樹泉小學

啟導學校：浸信會沙田圍呂明才小學

# 學生預期成果

- ✓ 因應學生能力及需要
- ✓ 配合學校特色
- ✓ 因應教師專業
- ✓ 具體而可達到
- ✓ 可量度

# 訂立主題

- ✓ 四類八項
- ✓ 校本主題
- ✓ 由淺入深
- ✓ 每項出現的次數  
(兩年? 三年?)

# 學習成果架構

## 短跑

總學習水平	學習成果	評估準則	相關知識**
三	<b>學生能</b> 1. 手腳協調。 2. 懂得起跑口令。 3. 有節奏地擺動手部。	<ul style="list-style-type: none"><li>• 跑姿自然</li><li>• 認識起跑口號</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 田徑的歷史和發展</li><li>• 短跑的項目</li><li>• 短跑的比賽規則</li><li>• 彎道起跑姿勢和位置</li></ul>
四	<b>學生能</b> 1. 懂得手腳協調。 2. 有節奏地擺動手部。 3. 對訊號作出正確的反應。 4. 掌握正確衝線技巧。	<ul style="list-style-type: none"><li>• 有速度下跑姿自然</li><li>• 對訊號作出相應的動作</li><li>• 在正確位置衝線</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 短跑名詞，例如：<ul style="list-style-type: none"><li>- 全天候跑道</li><li>- 步頻</li><li>- 步幅</li><li>- 偷步</li><li>- 分道跑</li><li>- 高抬腿</li><li>- 推蹬</li><li>- 蹲踞式起跑</li><li>- 加速跑</li><li>- 途中跑</li><li>- 前擺</li><li>- 後蹬</li></ul></li></ul>
五	<b>學生能</b> 1. 掌握速度變化。 2. 認識高抬腿和推蹬。 3. 聞口號作出正確蹲踞式起跑動作。	<ul style="list-style-type: none"><li>• 展示加速跑</li><li>• 展示正確的高抬腿和推蹬</li><li>• 展示正確的蹲踞式起跑動作</li></ul>	
六	<b>學生能</b> 1. 認識步頻、步幅和跑姿。 2. 掌握正確衝線姿勢。	<ul style="list-style-type: none"><li>• 在不同指標上有節奏地跑</li><li>• 展示適當的步幅和步頻</li><li>• 衝線時身體稍向前壓</li></ul>	

# 學習成果架構

本分冊是《體育「學習成果架構」》系列之其中一冊，內容如下：

**3.1 活動簡介**

**3.2 六個學習範疇的重點**

**3.3 共通能力的發展**

**3.4 價值觀和態度的培養**

**3.5 教師的角色**

**3.6 學習成果架構**

**3.7 延伸活動**

**3.8 聯課活動**

**3.9 示例I：田徑學習評估**

**3.10 示例II：田徑課教學編排**

# 六大學習範疇重點

體育技能

活動知識

健康及  
體適能

運動相關的價  
值觀和態度

安全知識及  
實踐

審美能力

學生能

1. 掌握
2. 應用
3. 展示
4. 做到
5. 運用……

學生能

1. 認識
2. 了解
3. 明白
4. 分辨
5. 說出……

學生能  
提升

1. 上肢肌力
2. 下肢肌力
3. 肌耐力
4. 爆發力
5. 心肺耐力
6. 反應
7. 協調……

學生能  
注意

1. 場地
2. 用具
3. 衣飾
4. 熱身
5. 活動……

學生能  
明白

1. 參加運動訓練的態度
2. 參加運動比賽的態度
3. 參加運動比賽的禮儀
4. 運動的價值和理念

學生能  
欣賞

1. 形體美
2. 動作美
3. 表情美
4. 氣氛美
5. 服裝美
6. 設計美……

# 小四至小六體育課程單元主題

- 體適能活動：健康體適能
- 田徑：跑項、跳項、擲項
- 球類：手球、排球、籃球、乒乓球、足球、  
羽毛球、網球、非撞式欖球
- 體操：基本體操
- 舞蹈：西方土風舞
- 校本：花式跳繩

「6類活動範疇中學習15項不同的體育活動」

# 單元主題：非撞式欖球

## 五年級下學期（6節）

1. 持球奔跑
2. 傳接球
3. 奔跑中傳接球
4. 開球、‘touch’及達陣
5. 簡易欖球比賽(4對4)

## 六年級下學期（4節）

1. 重溫：  
持球奔跑、傳接球、奔跑中傳接球
2. 拾球
3. 簡易欖球比賽(6對6)



# 非撞式欖球

## 學習範疇重點

體育技能

健康及體適能

運動相關的價

安全知識及實踐

活動知識

審美能力

和態度

### 學生能

1. 於4對4的小型遊戲中正確地展示基礎技術如持球方法、開球、傳球、‘touch’及達陣。
2. 能明白非撞式欖球的球例

### 學生能

1. 認識定時進行體育活動的好處
2. 明白透過傳球活動，能增加手、眼的協調能力
3. 透過欖球活動強化下肢肌力及提高反應能力

# 非撞式欖球

## 學習範疇重點

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

### 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. 願意接受同學的建議，能與同學有良好的溝通及協作
3. 透過練習及比賽，培養學生不容易放棄及勇於接受挑戰的態度

### 學生能

1. 善用場地空間，注意周圍環境的安全，避免在進行練習時與周圍的同學太接近，引起意外
2. 在適當距離、使用適當力度，進行傳接練習

## 學習範疇重點

體育技能

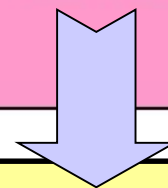
健康及體適能

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



## 學生能

1. 認識持球要點：手握球最闊的位置，把球置於胸口前方交球者及接球者都要雙手準備交接
2. 持球跑動時，同學明白必須要保持身體平衡，球近身體，控制手的擺幅。臨到達終點前減速，收步及把腳掌橫放剎停，避免碰撞
3. 認識傳接球要點：持球者需與其他同學清晰溝通才作出傳球，持球者要儘量前進；接球者要雙手準備接球，接應者永不超越持球者，以及保持一定距離
4. 認識在‘touch’時把手臂儘量伸展，打開手掌輕觸進攻球員頸下身體任何一部分，包括衣服，以及球。注意安全及尊重對手，不要用全力撞擊及拉扯對方。若成功觸撞進攻球員要叫出‘touch’表示防守成功
5. 認識非撞式欖球的球例：
  - i. 持球員只能向側後方傳球，不能向前傳球
  - ii. 叫出‘touch’表示防守成功
  - iii. 球被帶入對方得分區時，攻方球員持球將其觸地

# 非撞式欖球

## 學習範疇重點

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

### 學生能

1. 認識持球要點：手握球最闊的位置，把球置於胸口前方交球者及接球者都要雙手準備交接
2. 持球跑動時，同學必須要保持身體平衡，球近身體，控制手的擺幅。臨到達中心點前減速，收步及把腳掌橫放剎停，避免碰撞
3. 認識傳接球要點：持球者需與其他同學清晰溝通才作出傳球，持球者要儘量前進；接球者要雙手準備接球，接應者永不超越持球者，以及保持一定距離
4. 在‘touch’時把手臂儘量伸展，打開手掌輕觸進攻球員頸下身體任何一部分，包括衣服，以及球。注意安全及尊重對手，不要用全力撞擊及拉扯對方。若成功觸撞進攻球員要叫出‘touch’表示防守成功
5. 認識非撞式欖球的球例：
  - i. 持球員只能向側後方傳球，不能向前傳球
  - ii. 叫出‘touch’表示防守成功
  - iii. 球被帶入對方得分區時，攻方球員持球將其觸地

### 學生能

1. 欣賞同學控制和協調動作能使動作流暢和產生美感
2. 欣賞同學努力比賽的積極性
3. 欣賞活動中組織致勝策略的設計美

# 單元主題：花式跳繩

## 四年級下學期 (4節)

1. 前轉後跳
2. 肯肯跳
3. 大繩(出/入繩)
4. 跳繩串連表演

## 五年級下學期 (4節)

1. 重溫前轉後跳、肯肯跳及大繩(出/入繩)
2. 跨下一式
3. 長繩(擺繩、入出繩)
4. 大繩(繩中繩)
5. 跳繩串連表演

## 六年級 (4節)

1. 敬禮跳
2. 時光隧道
3. 交互繩(出/入)
4. 跳繩串連表演

# 花式跳繩

## 學習範疇重點

體育技能

健康及體適能

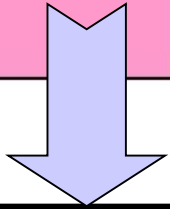
運動相關的價

安全知識及實踐

活動知識

審美能力

和態度



學生能

1. 認識綁繩的方法
2. 掌握前轉後跳及肯肯跳花式的動作要點
3. 認識綁繩的方法
4. 掌握大繩花式的動作要點
5. 把不同的跳繩花式串連並進行表演

學生能

通過跳繩鍛煉心肺耐力

# 花式跳繩

## 學習範疇重點

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

學生能

1. 主動協助同學，並提示同學的動作要點
2. 接受教師及同學的意見，加以改進

學生能

1. 穿著合適的服裝進行體育活動
2. 善用場地空間，避免被繩絆倒



## 學習範疇重點

體育技能

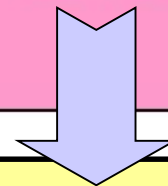
健康及體適能

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



### 學生能

#### 1. 認識前轉後跳要點：

- i. 雙腳站直併攏，雙手握住繩子末端，指向身體兩邊。
- ii. 將繩子放在雙腳後方。
- iii. 手臂盡量向下伸直，使用手腕力量，將繩子由後往前甩，兩手在身體旁邊做畫圓動作

#### 2. 認識肯肯跳要點：

第一跳：雙腳前跳

第二跳：提高右膝，用左腳跳繩

第三跳：雙腳前跳

第四跳：右腳向前踢出，用左腳跳繩轉另一隻腳重複動作

#### 3. 認識大繩的動作要點：

- i. 擺繩保持上臂不動及鎖緊手腕，擺繩是只擺動手肘，一位擺繩者用左手擺繩，而另一位則用右手。左右手也練習，左手順時針擺，右手逆時針繩。
- ii. 入繩：站在擺繩者繩向下擺的一邊，當繩經過你的鼻子便開始入繩。口訣：「1、2、3、入」
- iii. 出繩：跳向另一位擺繩者，跳過繩後便立即跳出繩，出繩與入繩的方向相反。口訣「1、2、3、出」
- iv. 跳的時候，雙腳要有節奏。每一位隊員也要練習跳繩和擺繩



# 花式跳繩

## 學習範疇重點

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

學生能

1. 認識前轉後跳要點：
  - i. 雙腳站直併攏，雙手握住繩子末端，指向身體兩邊。
  - ii. 將繩子放在雙腳後方。
  - iii. 手臂盡量向下伸直，使用手腕力量，將繩子由後往前甩，兩手在身體旁邊做畫圓動作
2. 認識肯肯跳要點：
  - 第一跳：雙腳前跳
  - 第二跳：提高右膝，用左腳跳繩
  - 第三跳：雙腳前跳
  - 第四跳：右腳向前踢出，用左腳跳繩轉另一隻腳重複動作
3. 認識大繩的動作要點：
  - i. 擺繩保持上臂不動及鎖緊手腕，擺繩是只擺動手肘，一位擺繩者用左手擺繩，而另一位則用右手。左右手也練習，左手順時針擺，右手逆時針擺。
  - ii. 入繩：站在擺繩者繩向下擺的一邊，當繩經過你的鼻子便開始入繩。口訣：「1、2、3、入」
  - iii. 出繩：跳向另一位擺繩者，跳過繩後便立即跳出繩，出繩與入繩的方向相反。口訣「1、2、3、出」
  - iv. 跳的時候，雙腳要有節奏。每一位隊員也要練習跳繩和擺成

學生能

欣賞操控繩子的技巧和身體的協調做出的不同花式動作和產生的美感

# 在規劃高小體育課程時遇到的難點

- 活動範疇、體育活動
- 節數
- 評估
- 場地、用具
- 共通能力、價值觀和態度
- 實行