

基礎活動學習社群系列：(2)

第一學習階段基礎活動課程研討會 暨學習社群十周年紀念

教育局 課程發展處 體育組

8/6/2023



基礎活動學習社群

- 2013年成立
- 支援初小基礎活動課程
- 促進初小及高小體育課程的順利銜接
- 促進教師教學效能
- 推動經驗交流
 - 研討會、工作坊、分享會、觀課與評課、課研……
- 學與教資源：
 - 網上資源、整體課程規劃示例、單元示例、評估示例、影片分享……
- 通知網絡學校有關基礎活動 / 體育的最新資訊



網絡學校：259所

三個層次的支援學校策略

第一層 支援全港小學

- 為全港教師舉辦教師專業發展課程，以加強教師在課程規劃、學與教策略、評估等知識和技能

第二層 支援網絡學校

- 網絡學校代表教師會不時接收到體育組發出的電子郵件，以便取得最新的資訊及課程信息

第三層 支援課研組學校

- 為參與課研學校提供校本支援，聚焦地支援教師的需要，包括課程規劃、實施和評估

網上平台 共享資源



教育局網頁

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 體育圖書推介
加入學習社群辦法 聯絡我們
初小與高小課程銜接

特別鳴謝：聖公會聖約瑟小學 提供協助
Copyright © 2014 教育局課程發展處體育組版權所有

Physical Education

Visitors

11	253
10	237
9	206
8	188
7	158
6	115
5	111
4	9
3	5
2	5
1	5

FLAG



體育 - 教學資源

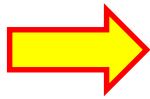
校本課程發展

- [體育學習領域六大學習範疇課題概覽 - 校本示例](#)
- [體育「學習成果架構」](#)
- 基礎活動
 - [基礎活動學習社群](#)
 - [基礎活動導引](#)
 - [體育科基礎活動教學資源](#)
 - [基礎活動：評估表樣本](#)
- [新高中課程\(體育\)教師專業發展課程參考資料](#)
- [照顧學生在體育學習的多樣性專業學習社群](#)
- [基本體操教學](#)

<https://intranet.skhsjs.edu.hk/edbpefmlc/>

https://www.edb.gov.hk/tc/curriculum-development/kla/pe/references_resource/index.html

第三層
課研組



課研組(大組)

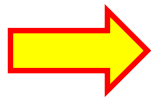
2013/14
參與學校(7所)

2014/15
參與及啟導學校(12所)

2015/16
參與及啟導學校(12所)

2016/17
參與及啟導學校(10所)

2017/18
參與及結伴學校(6所)

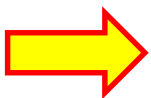


課研組(北區)

2015/16
參與及啟導學校(6所)

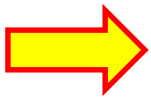
2016/17
參與及結伴學校(6所)

2017/18
參與及結伴學校(6所)



課研組(大埔)

2017/18
參與及結伴學校(2所)



課研組(官小)

2016/17
參與及啟導學校(12所)

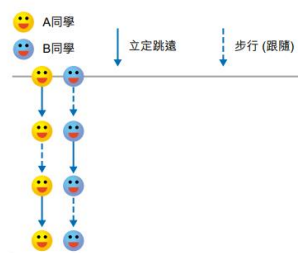



課研組成果展示

示例二：跑馬步

參與學校名稱：	浸信會沙田圍呂明才小學		
啟導學校名稱：	基督教宣道會宣基小學		
班別：	一年級	全班人數：	33人
單元共需教師：	4	每教師時間：	35分鐘
單元主題：	移動技能—跑馬步		
學生已有知識：	學生已 1. 學習有關身體形態、水平及支點平衡等動作概念，並曾創作不同身體形態的造型 2. 有互評的經驗		
單元目標：	體育技能	學生能 1. 掌握跑馬步的動作技巧 2. 創作不同水平或身體形態的身體造型 3. 配合4/4韻律（《我有10個好朋友》），展示跑馬步及不同的身體形態 4. 配合4/4韻律及移動路線，串連跑馬步及不同形態的身體造型，建構動作句子	
	健康及體適能	學生能 1. 透過身體的不同型態及造型，加強柔軟度 2. 透過移動活動，增加活動量	
	運動相關的價值觀和態度	學生能 1. 培養對律動的興趣，並積極投入課堂、認真學習 2. 主動幫助同學學習，互相改善 3. 培養欣賞及多讚賞別人的態度 4. 透過小組協作活動，培養尊重他人的態度	
	安全知識及實踐	學生能 1. 懂得空間的運用，避免碰撞 2. 明白身體各部分的活動能力和限制	

課堂活動安排

重點	課節	第一節 (60分鐘)	第二節 (60分鐘)
主題發展	活動三：二人跳遠接力	<ol style="list-style-type: none"> 兩人一組（A—B），需要共同合作由起點跳至終點，A、B輪流向前提。 A先立定向前跳遠，然後B隨即走到A著地的位置，雙腳向前立定起跳。 之後A同樣走到B著地的位置，作第二次雙腳立定跳遠。 如此類推，直到兩人跳到終點為止。大家計算一下兩人共需要跳多少次才能由起點到達終點。 教師必須強調整個過程不是鬥速度，而是鬥用最少的次數到達終點。 	活動二：練習用力蹬地起跳 <ol style="list-style-type: none"> 三人一組（A—B—C）排一條直線。 每組取一個低欄（橫向）放在A的前面（大約相距半米），A先用力蹬地，雙腳跳過低欄，再跑到對面灰色線後，做一個滑步返回起點，然後到B。B完成後到C做。 強調跳過去時，需運用前腳掌用力蹬地起跳，雙臂向前上方擺動。 教師提問： 怎樣能蹬地？（膝頭彎曲（深蹲）） 
	活動三：鬥運大比拼		<ol style="list-style-type: none"> 三人一組（A—B—C）排一條直線。 每組取三個豆袋，三人比試誰人跳得最遠。 A先作運動員立定跳遠，A手持豆袋，在自己著地處（腳跟位置）旁邊放下一個豆袋以表示跳遠的距離（以學生能平穩落地為例），完成後到B跳，最後到C跳。 誰人跳得最遠便取得1分，然後拾回豆袋再作比試。 <p>提醒學生：</p> <ol style="list-style-type: none"> 跳遠時小心地下豆袋，如踩到豆袋便是輸。 用前腳掌先著地。 雙腳同時屈膝著地，平穩站立。 前腳掌用力蹬地起跳，雙臂配合用力向前擺動。



(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 (手腕屈曲配合球的升降)						
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：_____

家長鼓勵的話語：_____

- 16所學校68位教師參與
- 小一至小三的**整體課程規劃 (進度表)**



➤ 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

➤ 共通能力

➤ 價值觀和態度

➤ 評估

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													
周次	日期	單元主題	操作技能	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	評估方法	*共通能力	†價值觀和態度	評語	實施能力 / 表現評語
期	2	1. 常規訓練 2. 身高及體重量度	學生能 1. 認識身高和體重量度身體健康的關係 2. 了解自己的身體健康狀況，認識多項運動的意義，定惟自己的身體	學生能 1. 認識身高和體重量度身體健康的關係 2. 了解自己的身體健康狀況，認識多項運動的意義，定惟自己的身體	學生能 1. 遵守老師的指令，遵守課堂規則和尊重同學	學生能 1. 遵守老師的指令，遵守課堂規則和尊重同學	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. 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	課堂觀察	• 合作能力 • 自我管理能力	• 責任感 • 專業他人 • 樂於		進度完成
	6	1. 常規訓練 2. 球類訓練	學生能 1. 掌握正確姿勢的拍子 2. 配合音樂，完成擊球中動作	學生能 1. 了解自己的身體健康狀況，認識多項運動的意義，定惟自己的身體	學生能 1. 遵守老師的指令，遵守課堂規則和尊重同學	學生能 1. 遵守老師的指令，遵守課堂規則和尊重同學	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. 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	課堂觀察	• 合作能力 • 自我管理能力	• 責任感 • 專業他人 • 樂於	評語 sport ACT 議事表	進度完成
	6	1. 網球規則 2. 雙手及單手擊球 3. 雙手擊球 4. 雙手擊球	學生能 1. 掌握正確姿勢的拍子 2. 配合音樂，完成擊球中動作	學生能 1. 了解自己的身體健康狀況，認識多項運動的意義，定惟自己的身體	學生能 1. 遵守老師的指令，遵守課堂規則和尊重同學	學生能 1. 遵守老師的指令，遵守課堂規則和尊重同學	學生能 1. 遵守老師的指令，遵守課堂規則和尊重同學	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. 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	課堂觀察	• 合作能力 • 自我管理能力	• 責任感 • 專業他人 • 樂於	評語 sport ACT 議事表

- 啟導模式 (mentoring approach)
- 在不同地區支援初小的**整體課程規劃**
- **15所學校 38位教師參與**

基礎動作學習計劃——研研社
校本整體課程規劃
基督教宣道會宣基小學
上學期體育科進度表

週次	星期	所需器材	單元主題	學習目標	技能及態度	安全知識及常識	習動知識	器具能力	評核方法	「具體能力」	「價值觀和態度」	備註	實際進度
1			1. 常規訓練 2. 高度、時量 3. 動作概念： 個人空間(一般空間)	學生能 1. 在指定時間內完成集隊 2. 掌握不同手勢的集隊方法	學生能 1. 服從教師、尊重老師身體健康的關係 2. 了解自己的身體健康狀況	學生能 1. 服從教師、尊重同學 2. 遵守規則，並享受參與的樂趣	學生能 1. 穿著合適的服裝進行體育活動 2. 明白不應配戴飾物(包括手錶、喉鏈或戒指的飾物等) 3. 認識一般空間及個人空間的運用，避免造成運動時容易受傷	學生能 1. 明白體育課的常規和注意事項 2. 認識整潔是其	課堂觀察 - 自我管理能力 - 責任感 - 協作能力 - 溝通能力	- 尊重他人 - 責任感 - 關愛			
1 至 2			4. 體能練習： 耐力跑 2. 準備練習 3. 動作概念： 個人空間(一般空間)	學生能 1. 完成六分鐘耐力跑練習 2. 認識音樂的拍子，並掌握準備的動作	學生能 1. 服從教師、尊重同學、遵守規則 2. 主動協助提示同學 3. 經常參與運動，為參與 sportACT 活動計劃作準備	學生能 1. 穿著合適的服裝進行體育活動 2. 認識活動的安全範圍 3. 明白適度訓練會容易造成受傷	學生能認識耐力跑的動作要點： 1. 向手自然後擺 2. 以配合步的頻率，以口、鼻一起呼吸	學生能 1. 欣賞同學優美、流暢的手部動作及表現 2. 控制和協調跑步動作，能使動作流暢	1. 課堂觀察 2. 提問 - 自我管理能力 - 責任感 - 協作能力 - 溝通能力	- 承擔精神 - 責任感 - 關愛 - 誠信			
2 至 3			4. 體能練習及測試： 1. 一分鐘靜靜仰臥起坐 2. 以正確的方法，協助同學完成由靜臥起坐 3. 完成全地耐力測試 4. 完成手推力測試 5. 完成一分鐘耐力測試	學生能 1. 完成一分鐘靜靜仰臥起坐 2. 以正確的方法，協助同學完成由靜臥起坐 3. 完成全地耐力測試 4. 完成手推力測試 5. 完成一分鐘耐力測試	學生能 1. 服從學校共同體的情況 2. 尊重老師的指令 3. 提高多項運動的意義，愛惜自己的身體 4. 完成手推力測試 5. 完成一分鐘耐力測試	學生能 1. 在靜態測試、動態測試及由靜臥起坐的動作要點 2. 認識活動的安全範圍 3. 明白適度訓練會容易造成受傷	學生能 1. 理解自己的體能情況 2. 明白靜態測試、動態測試及由靜臥起坐的動作要點 3. 認識活動的安全範圍 4. 明白適度訓練會容易造成受傷	學生能 1. 課堂觀察 2. 提問 - 自我管理能力 - 協作能力 - 尊重他人 - 誠信	- 尊重他人 - 誠信				

基礎動作學習計劃——研研社
校本整體課程規劃
基督教宣道會宣基小學
上學期體育科進度表

週次	星期	所需器材	單元主題	學習目標	技能及態度	安全知識及常識	習動知識	器具能力	評核方法	「具體能力」	「價值觀和態度」	備註	實際進度
6 至 8			10. 1. 操練用具技能： 1. 下手滾球 2. 雙手滾球在球桌 3. 方擊(強/弱) 4. 球盤 5. 球盤(前/左/右) 6. 球盤(快/慢) 7. 身體(慣用手/非慣用手) 8. 遊戲規則 9. 對抗遊戲	學生能 1. 運用慣用手下手滾球 2. 下手滾球至約 2.5 呎的垂直目標 3. 球盤 4. 控制球盤列擊之球地來球 5. 因應球盤的傾斜度及滾球的方向而滾球 6. 控制球盤的傾斜度及滾球的方向而滾球 7. 應用下手滾球及在球桌上雙手接回滾球地的動作技巧	學生能 1. 協助提示同學建立做運動的習慣，以達成 MVPAD 的目標 2. 專注滾球的傾斜度及滾球的方向，避免發生意外	學生能 1. 注意個人空間及一般空間的運用 2. 專注滾球的傾斜度及滾球的方向，避免發生意外	學生能 1. 認識下手滾球的動作要點及詞彙： 2. 球盤傾斜度及球盤的傾斜度及滾球的方向，避免發生意外 3. 認識雙手滾球在球桌上的動作要點及詞彙： 4. 球盤傾斜度及球盤的傾斜度及滾球的方向，避免發生意外	學生能 1. 課堂觀察 2. 提問 - 自我管理能力 - 協作能力 - 溝通能力 - 尊重他人 - 誠信	- 承擔精神 - 責任感 - 關愛 - 誠信				

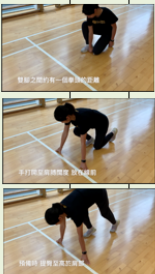
2020/21課研組 (FM PLUS)

- 初小與高小體育課程銜接
- 9所學校30位教師參與
- 高小整體課程規劃



課本	日期	所定課程	單元主題	學習策略重點					評估方法	*具體能力	
				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
英	2	2	2. 體前預備 1. 踏實體育的方針 2. 常規及團隊訓練 3. 專業及禮重態度	學生能 1. 認識身體和體育健康 2. 了解自己身體健康狀況，並作出改善	學生能 1. 認識身體的動作、遵守規則和尊重同學 2. 了解自己身體健康狀況，並作出改善	學生能 1. 認識體育的含義及增加參與的興趣 2. 明白運動對健康的益處	學生能 1. 明白不同項目的規則及方法 2. 明白安全的重要	學生能 1. 明白不同項目的規則及方法 2. 明白安全的重要	學生能 1. 穿著適合的服裝 2. 明白安全的重要	● 觀察 ● 問卷 ● 訪談 ● 測試	● 觀察 ● 問卷 ● 訪談 ● 測試
	3-5	6	單元二：腳球 1. 腳球式起球 2. 腳球技巧 技巧轉移：腳球式起球及腳球	學生能 1. 了解運動對健康的益處 2. 了解腳球運動的動作技巧	學生能 1. 在上課過程中加心聽取教練的指示 2. 了解腳球運動的動作技巧	學生能 1. 懂得在安全的環境下練習腳球 2. 明白在安全的情況下，如何進行腳球運動	學生能 1. 認識腳球運動的動作技巧 2. 明白在安全的情況下，如何進行腳球運動	學生能 1. 認識腳球運動的動作技巧 2. 明白在安全的情況下，如何進行腳球運動	學生能 1. 穿著適合的服裝 2. 明白安全的重要	● 觀察 ● 問卷 ● 訪談 ● 測試	● 觀察 ● 問卷 ● 訪談 ● 測試

課本	日期	所定課程	單元主題	學習策略重點					評估方法	*具體能力	*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
	1-2	4	單元一：足球 1. 腳球式起球 2. 腳球技巧 3. 腳球式起球	學生能 1. 認識腳球運動的動作技巧 2. 明白在安全的情況下，如何進行腳球運動	學生能 1. 在上課過程中加心聽取教練的指示 2. 了解腳球運動的動作技巧	學生能 1. 懂得在安全的環境下練習腳球 2. 明白在安全的情況下，如何進行腳球運動	學生能 1. 認識腳球運動的動作技巧 2. 明白在安全的情況下，如何進行腳球運動	學生能 1. 認識腳球運動的動作技巧 2. 明白在安全的情況下，如何進行腳球運動	學生能 1. 穿著適合的服裝 2. 明白安全的重要	● 觀察 ● 問卷 ● 訪談 ● 測試	● 觀察 ● 問卷 ● 訪談 ● 測試	● 尊重他人 ● 誠實 ● 守時 ● 守法		



2021-2023基礎活動交流室 (FM Lounge)

- 協助網絡學校檢視校本初小體育課程規劃
- 促進體育科同儕的交流及分享文化，藉着互動對話中相互觀摩與成長，提升教學效能



日期	時間	地點
(1). 4/11/2021 (43所學校參與)	14:30 –16:30	香港中央圖書館 一號活動室
(2). 4/1/2022 (40所學校參與)		浸信會沙田圍呂明才小學
(3). 21/7/2022 (45所學校參與)	14:30 –17:00	將軍澳循道衛理小學
(4). 25/11/2022 (74所學校參與)		

2021-2023 活動總覽

- 基礎活動交流室會議暨課程設計工作坊 - 10/2021 (30名教師出席)
- 體育科基礎活動概覽 (修訂) - 11/2021 (61名教師出席)
- 基礎活動交流室I - 11/2021 (48名教師出席)
- 基礎活動交流室II - 1/2022 (44名教師出席)
- 體育科基礎活動的學與教網上研討會 - 5/2022 (185名教師出席)
- 基礎活動學習社群分享會 (修訂) - 6/2022 (58名教師出席)
- 基礎活動交流室III - 7/2022 (40名教師出席)
- 基礎活動交流室IV- 11/2022 (121名教師出席)
- 體育科基礎活動概覽 (修訂) - 2/2023 (33名教師出席)
- 基礎活動學習社群分享會 (修訂) - 6/2023 (380名教師報名)

學與教資源：推廣閱讀



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 體育圖書推介

加入學習社群辦法 聯絡我們

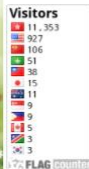


初小與高小課程銜接

特別鳴謝：聖公會聖約瑟小學 提供協助

Copyright©2014教育局課程發展處體育組版權所有

Physical Education



教師好書推介



分享教師：
聖公會馬鞍山主風小學
金柏翰老師



分享影片



分享學校：
香港正覺蓮社佛教
陳式宏學校



分享影片



體育科基礎活動學習社群

下一頁 返回目錄

聖公會聖約瑟小學 推介石目 香港公共圖書館—HyRead電子圖書推介

書名	出版社	作者	出版年份	出版地
1 幼獅少年(525期): 極限運動大挑戰	幼獅文化	幼獅文化編輯部	2020年	台灣
2 好動旅程: 運動全世界	萬里機構	何海濤	2019年	香港
3 奧運奇聞與聞錄	中華教育	陳一冰	2018年	香港
4 足球之道: 我輩女數將Gigi	非凡	羅龍芝	2018年	香港
5 小公主的快樂運動筆記: 打造超完美健康體態	文房	阮麗雲	2017年	台灣
6 物理治療師教你打球受傷怎麼辦	大塊文化	陳詠榮、張逸平	2017年	台灣
7 懶人表示: 在家也能瘦	萬里機構	黃詠詩	2017年	香港



體育圖書推介



- ◆ 教師好書推介
- ◆ 學校推介書目
- ◆ 香港閱讀城【體育圖書】推介

學與教資源：參考資料



香港教育局 課程發展處 體育組

體育科基礎活動學習社群

參考資料一 參考影片

- ▶ 基礎活動的重要
- ▶ 基礎動作技能
- ▶ 動作概念解說
- ▶ 家居FM遊戲影片
- ▶ 家居體育遊戲影片 (適合初小學生)
- ▶ 家居體育遊戲影片 (適合高小學生)
- ▶ 家居體能活動影片 (適合高小學生)
- ▶ 活力操

特別鳴謝：藍公會聖約翰小學 提供協助

學年	學期	第一學期	第二學期	第三學期	第四學期	第五學期	第六學期	第七學期	第八學期	第九學期	第十學期	第十一年級	第十二年級	第十三年級	第十四年級	第十五年級	第十六年級
英																	

參考資料一其他

整體課程規劃：教學計劃進度表框架示例

單元教學計劃框架示例

基礎活動：評估表示例

基礎活動圖解

補充教材【遊戲和球類活動舉隅】

跑馬步、滑步、跑跳步及踏跳步在不同體育類別的特點

價值觀教育

側滾翻

翻滾前、翻滾後都面向正前方

倒下時，肩膀傾側，外腳用力一蹬

利用手掌按撐地而起，平穩站好

蹲下，雙腳開立比肩略寬，兩手撐地

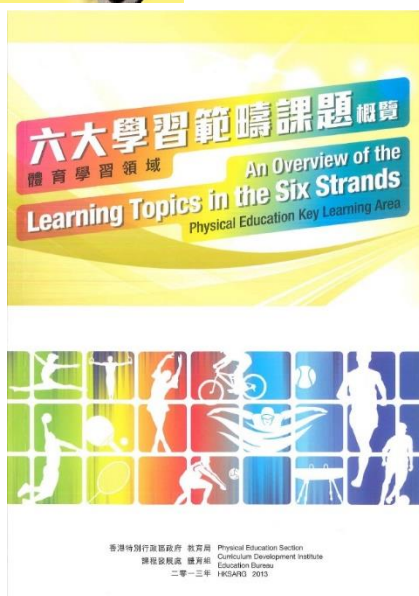
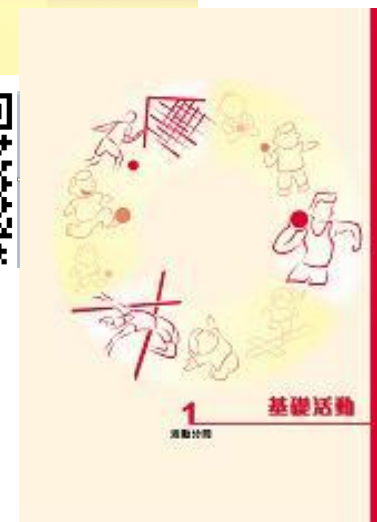
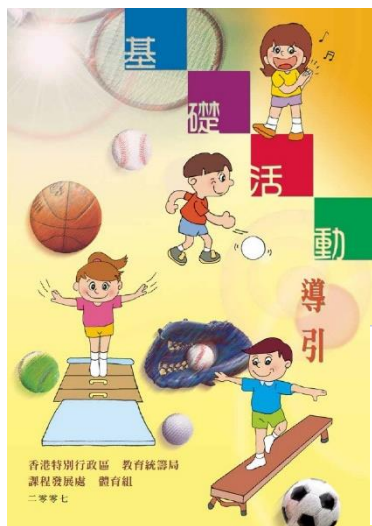
背部貼地滾至四腳朝天

價值觀教育：堅毅

單車與李慧詩

教育局 課程發展處 體育組

相關課程文件/學與教資源



基礎活動 學習社群

FM仔仔



FMLC手柄：FMFC作為一個平台，讓教師可以互相交流教學心得

頻道：FM123 是FM課程的口號



收音機：以FM 電台頻道為概念，廣播體育界基礎活動課程

初小學生穿著FM體育衫上課，享受FM課程帶來的樂趣



謝謝大家支持 FMLC !



教育局 課程發展處 體育組

課程發展主任

袁麗芳

2624 4281

jacquelineyuen@edb.gov.hk