

體育科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 (新辦修訂)

## 學習基礎活動的重要

**The Importance of Learning Fundamental Movement**

14:45 - 15:05

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 (新辦)

8 - 6 - 2023

## 學習基礎活動的重要

The Importance of Learning Fundamental Movement

周佩瑜博士

健康與體育學系

Department of Health and Physical Education



# 何謂「基礎活動」(FM)?

## ▶ 第一個學習階段

特色：從活動中學習

- ## ▶ 兩個發展方向：
- (1) 發展成熟的技能
  - (2) 表達自己及發揮創意

## ▶ 三個基礎動作技能類別：

- (1) 移動技能
- (2) 平衡穩定技能
- (3) 操控用具技能

# 基礎活動的特點

## 探索、試驗自己的身體能力

- ▶ “... young children are actively involved in exploring and experimenting with the movement capabilities of their bodies. It is a time for discovering how to perform a variety of stabilizing, locomotor, and manipulative movements, first in isolation and then in combination with one another”.
- ▶ 見Gallahue, D. L. & Ozmun, J. C. (1998). *Understanding motor development*. International Editions. Singapore: WCB/McGraw-Hill. 頁78-87)。

# 運動發展階段 Stages of Motor Development

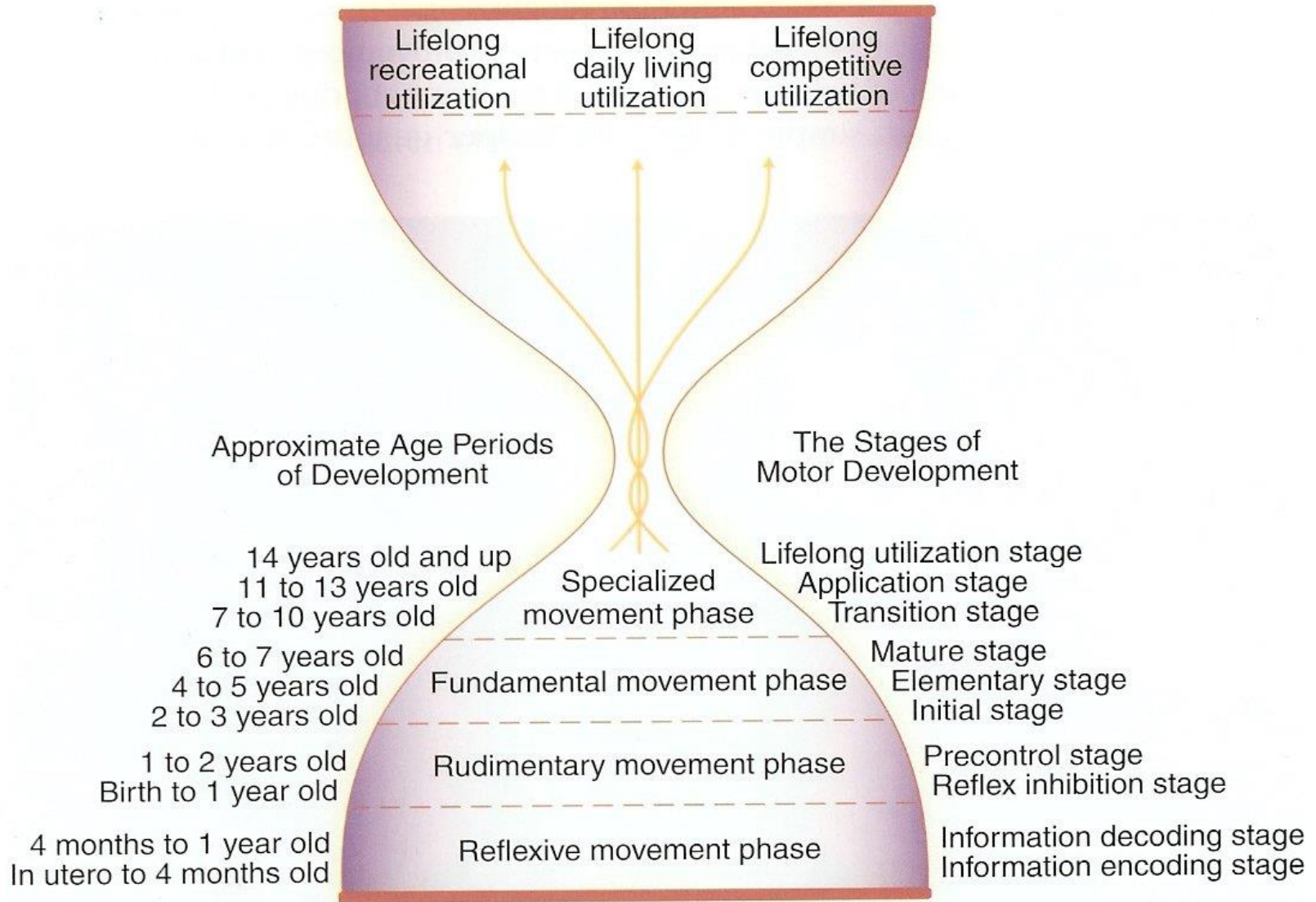


FIGURE 3.2 A descriptive view of the phases and stages of motor development.

Reprinted, by permission, from D.L. Gallahue and J.C. Ozmun, 2002, *Understanding motor development* (Boston: McGraw-Hill), 46.

# 動作發展階段

1. Reflexive movement phase 反射動作階段 (0-1 歲)
2. Rudimentary movement phase 早期動作階段 (1-2 歲)
3. Fundamental movement phase 基礎動作階段 (2-7 歲)
4. Specialized movement phase 專項/特定動作階段 (7-14 歲)

# 基礎動作的發展階段

Donnelly, F. C., Mueller, S. S., & Gallahue, D. L. (2017). *Developmental Physical Education for all children: Theory into practice (5<sup>th</sup> ed)*. Champaign: Human Kinetics.

# 基礎動作的發展階段 - 1

(一) 初始期 Initial Stage

【二至三歲】

早期可觀性動作

特徵：笨拙、不協調、誇張



# 基礎動作的發展階段 - 2

## (二) 基本期 Elementary Stage

### 【四至五歲】

活動技能隨機體成熟而獲得

特徵：生硬、欠流暢

- ★ 如得不到指導、鼓勵及練習機會，部份技巧不能過渡到成熟階段。

# 基礎動作的發展階段 - 3

## (三) 成熟期 Mature Stage

【六至七歲】

能掌握基礎活動技能

特徵：動作協調、省力和有效

# 體育學習的過程

遊戲

基礎活動

體育運動

# 遊戲

- ▶ 當我們還是小孩子的時候，常會玩耍。對於幼兒或兒童來說，假裝、模彷、跑來跑去、到處攀爬都是有趣的活動。
- ▶ 初型的基礎活動能力就是通過遊戲形成

# 基礎活動技能舉例

(中文版 P.6)

## 移動技能

- 步行
- 跑步
- 跨跳
- 閃避
- 雙足跳
- 單足跳
- 攀爬
- 跑馬步
- 滑步
- 跑跳步
- 立定跳高
- 立定跳遠
- .....

## 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
- .....

## 用具操控技能

- 拋
- 擲
- 接
- 下手滾球
- 單、雙手拍球
- 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

# 學習基礎活動的重要-1

## 早期益處 Benefits in early years:

- ▶ Build up active body and brain 建立活躍的身體和大腦
- ▶ Build up Strength & develop self-regulation 增強力量，發展自我調節能力
- ▶ Focus and concentration 專注和集中力
- ▶ Problem solving skills 解決問題的能力
- ▶ Social skills 社交技能
- ▶ Feel good 感覺良好

# 學習基礎活動的重要-2

## 後期延續益處 Benefits extend far beyond

- ▶ Physical development 身體發展
- ▶ Social & Emotional development 社交和情緒發展
- ▶ Cognitive development 認知發展
- ▶ Cardiovascular Fitness 心肺健康
- ▶ Long term health benefits 長期健康效益
- ▶ Problem solving 解決問題的能力
- ▶ Active body & creative mind 活躍的身體和創造性的思維
- ▶ Physical competence & confidence 身體能力與信心
- ▶ Pleasure 快樂

# 參考書目

- ▶ Donnelly, F. C., Mueller, S. S., & Gallahue, D. L. (2017). *Developmental Physical Education for all children: Theory into practice (5<sup>th</sup> ed)*. Champaign: Human Kinetics.
- ▶ Gallahue, D. L. & Ozmun, J. C. (1998). *Understanding motor development*. International Editions. Singapore: WCB/McGraw-Hill.
- ▶ 基礎活動導引 [http://cd1.edb.hkedcity.net/cd/pe/tc/rr/FM\\_c.pdf](http://cd1.edb.hkedcity.net/cd/pe/tc/rr/FM_c.pdf)



謝謝!