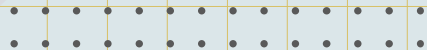




經驗分享： 基礎活動 課程的實施

浸信會沙田圍呂明才小學
湯瑋靖老師

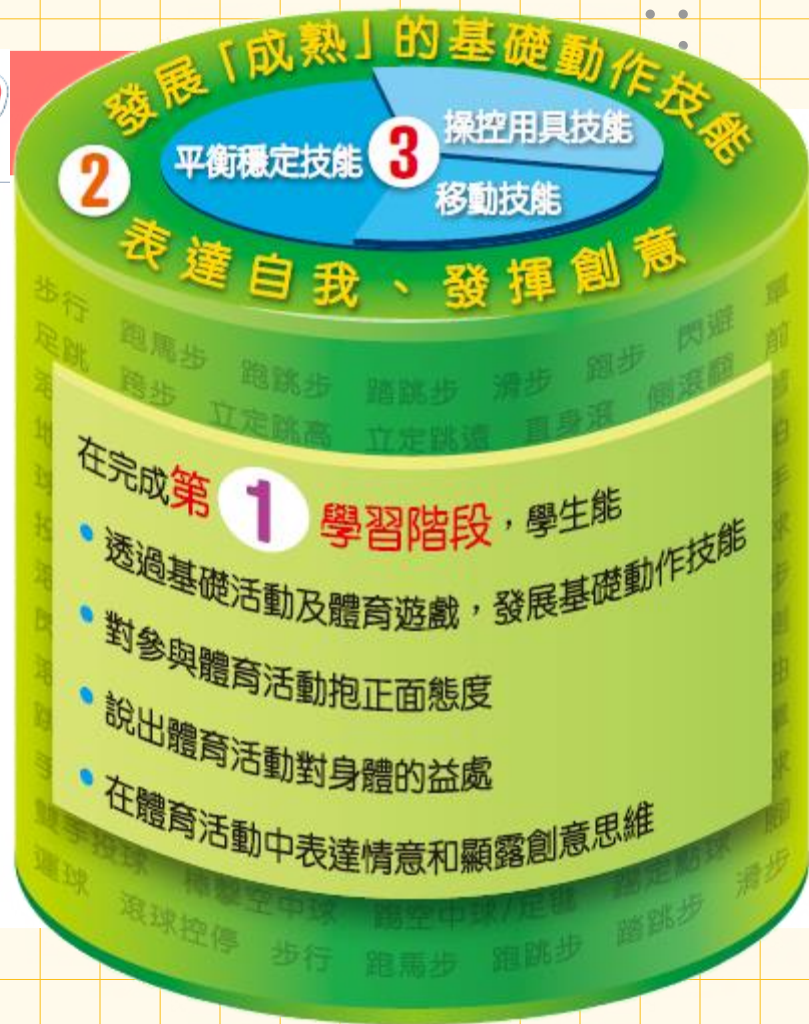
1. 課程內容 及編排



基礎活動的理念:

FM123

- 教授「基礎活動」，讓學生將所學的技能應用或轉移到其他學習階段中的不同專項活動
- 配合兒童的生理成長為主導原則



基礎動作技能、動作概念、遊戲概念



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/足毽
- 踢定點球
- 腳運球
- 滾球控停
-

元素	主題				
身體	身體形態		身體部分		
	<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 		<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	力量	動態		
	· 快/慢	· 強/弱	· 限制/自由		
空間	範圍	伸展	方向	水平	路線
	· 個人空間/一般空間	· 大/小 · 遠/近	· 上/下 · 前/後 · 左/右 · 順時針/ 逆時針	· 低 · 中 · 高	· 直 · 曲 · 折
關係	對象	組織	行動		
	· 身體各部分相互間/與同伴/與用具	· 個人/雙人/小組	<ul style="list-style-type: none"> · 帶領/跟隨/「鏡子」動作/配對動作/同步/對比 · 越過/在下面穿過/沿著 · 上/下 · 近/遠 · 在前/在後 · 會合/分離 · 附近/圍繞/並排 		

1. 接力遊戲
2. 隔場區遊戲
3. 追逐遊戲
4. 跑壘遊戲
5. 連串動作組合

進度表

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
學生節 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。認識服裝是美	課堂觀察	<ul style="list-style-type: none"> • 協作能力 • 自我管理的能力 	<ul style="list-style-type: none"> • 責任感 • 尊重他人 • 關愛 		進度完成
學生節 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	學生節 1. 穿著整齊合適的服裝。認識服裝是美 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 • 自我管理的能力 	<ul style="list-style-type: none"> • 責任感 • 尊重他人 • 關愛 	派發 sport ACT美國計數表及講解	進度完成
學生節 1. 認識擊手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. 與腳踏前，轉身 iv. 動作速度 2. 認識個人及一般空間 3. 認識擊手球滾地擊球的擊球動作姿勢、動作要點及詞彙 i. 面向來球 ii. 轉身，抬手迎球 iii. 擊球手形正確(手指自然分開、手指向下、手心向前) iv. 滾球後將手收到胸前 4. 認識滾球球力與距離及拋擲遊戲的概念	學生節 1. 課堂觀察 2. 運用適當的詞彙，指出同學動作的優點和可改善的地方	<ol style="list-style-type: none"> 1. 課堂觀察 2. 運用 3. 教師總評 	<ul style="list-style-type: none"> • 溝通能力 • 協作能力 • 自我管理的能力 • 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	<ol style="list-style-type: none"> 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班對掌握方向和類/密時針概念較弱，需要多花時間在方位習慣及距離遊戲概念上，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、創能力、領導能力和自學能力
價值觀和態度包括：關愛、尊重他人、責任感、誠信身份認同、承擔精神、關愛和誠信

評估方法

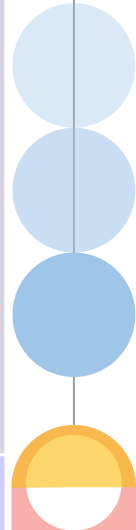
共通能力、
價值觀和態度

備註

實際進度/教學檢討



	跑步	前滾翻	雙手傳接球
動作 概念	<ul style="list-style-type: none">➤ 方向(前)➤ 直線(直)➤ 時間(快/慢)➤ 空間(一般空間)	<ul style="list-style-type: none">➤ 身體部份(雙手/頭後半部/背/腰/雙腳)➤ 路線(直/曲/折)➤ 支點(一至四點)	<ul style="list-style-type: none">➤ 力量(強/弱)➤ 距離(遠/近)➤ 組織(雙人/小組)
遊戲 概念	接力遊戲	連串動作組合	對抗遊戲



六大學習範疇

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

步行

跑馬步

跑跳步

踏跳步

滑步

跑步（快速）

閃避

單足跳

跨跳

立定跳遠

立定跳高

兔跳

拋

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

側滾翻

前滾翻

後滾翻

空中轉體

扭體

伸展

跳與著地

從髖高處跳下

單人連串動作組合
(配合韻律/配合用具)

雙人連串動作組合
(配合韻律/配合用具)

單人律動

雙人律動

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. 掌握前滾翻的動作技巧
2. 創作和展示不同支點的身體造型
3. 創作和展示不同水平(高/中/低)的身體造型

學生能

1. 認識前滾翻的動作要點及詞彙：
 - i. 雙手按地, 約肩寬
 - ii. 以頭後先着地
 - iii. 蹬腿抬臀
 - iv. 身體團緊
 - v. 抱膝起(不需要用手撐地幫助回復站立)
 - vi. 翻滾順暢, 沒有跌撞

2. 認識前滾翻時身體與地面接觸的次序：
身體與地面接觸的部位依次為：雙手、頭後半部、背、腰、雙腳
3. 重溫支點平衡概念
4. 重溫高、中、低水平概念的要點

六大學習範疇

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
透過不同的翻
滾及伸展動作
，增加平衡及
協調能力，加
強柔軟度

學生能

- 1.協助並提示同伴
動作要點
- 2.聽從教師指示，
避免受傷

學生能

- 1.在進行地墊活動時注意
的安全
- 2.在進行前滾翻時，依
動作要點，以正確的
姿勢進行滾翻，避免
弄傷頸椎
- 3.懂得正確搬運軟墊的
姿勢
- 4.在進行墊上活動前做足
夠的熱身

學生能

- 1.欣賞具流暢性及
協調的前滾翻
- 2.欣賞展示前滾翻
動作有自信的表
情美

課堂學習內容的規劃

1. 規劃學習內容及單元主題

2. 計劃及編排「教學主題及學習內容一覽表」

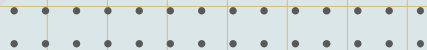
3. 訂定單元的學習目標

4. 設計單元的學習活動

5. 設計促進學習的評估



2. 學與教 主導原則



學習內容設計

第四章	學與教	73
4.1	主導原則	74
4.1.1	安全	74
4.1.2	體育活動水平	74
4.1.3	活動的有效性	75
4.1.4	活動的多元性	75
4.1.5	活動的趣味性	75
4.1.6	跨學科主題	75
4.1.7	體育和運動的最新發展	76
4.2	學與教的取向	76
4.2.1	學與教組織	76
4.2.2	教學取向	76
4.2.3	教學技巧	77
4.2.4	四個關鍵項目	77
4.2.5	資訊科技教育	78
4.2.6	全方位學習	79
4.3	照顧學生的多樣性	79
4.3.1	有特殊教育需要的學生	80
4.3.2	資優教育	80
4.3.3	評估	81



《體育學習領域課程指引》
(2017)

主導原則

2.

活動量

3.

有效性

1. 安全

多元性

4.

趣味性

5.

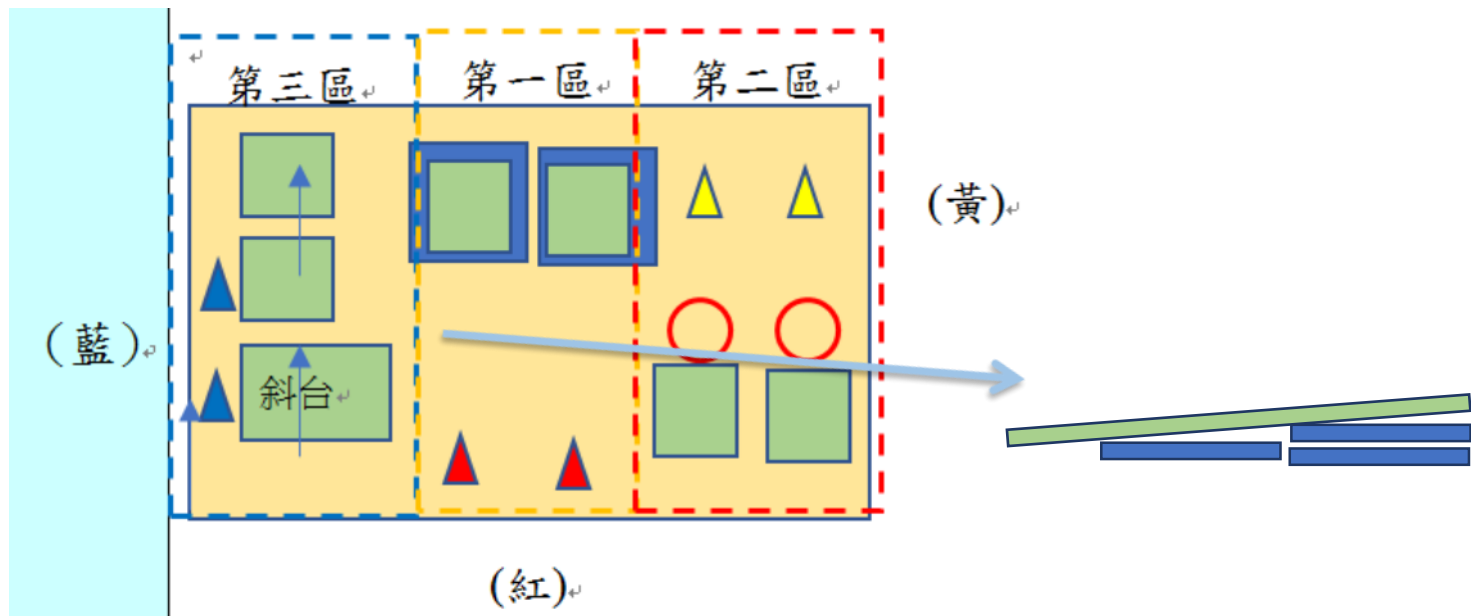


安全

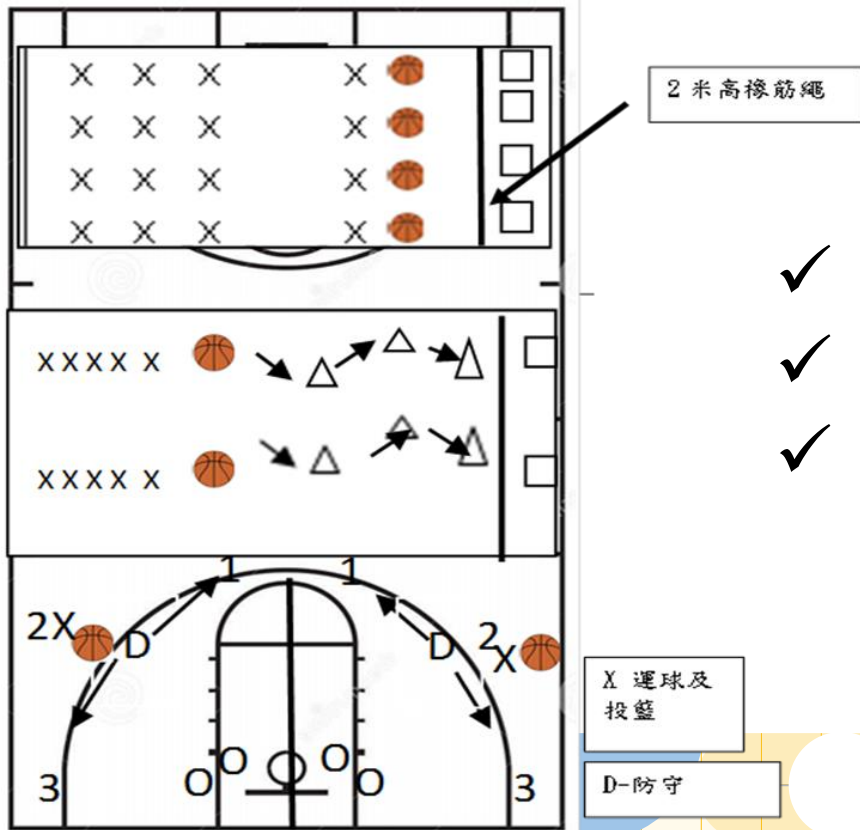
- 謹慎的規劃和準備，提升參與活動的安全性
- 認真的教學態度和良好的觀察能力可減低意外的風險
- 考慮場地**空間運用**、天氣情況、**用具擺放**、**保護措施**、**學生的多樣性及教學進度**，以避免意外發生
- 避免**過度操練**的活動，特別是高體力要求的重複練習
- 適當加入**休息時間**能減低學生的疲累和意外受傷機會
- 將學生的病歷存檔須經常留意學生的健康狀況
- 經常留意有**特殊學習需要**的學生

小組教學(轉組)：前滾翻

保護措施、學生的多樣性及教學進度、觀察位置、避免過度操練的活動

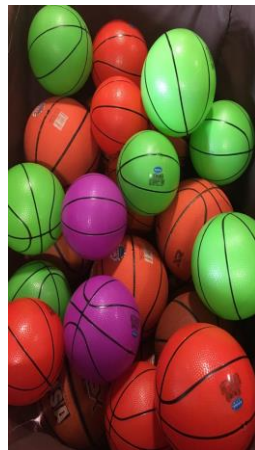


空間運用：操控用具技能



- ✓ 方向
- ✓ 組別之間的距離
- ✓ 場地分佈

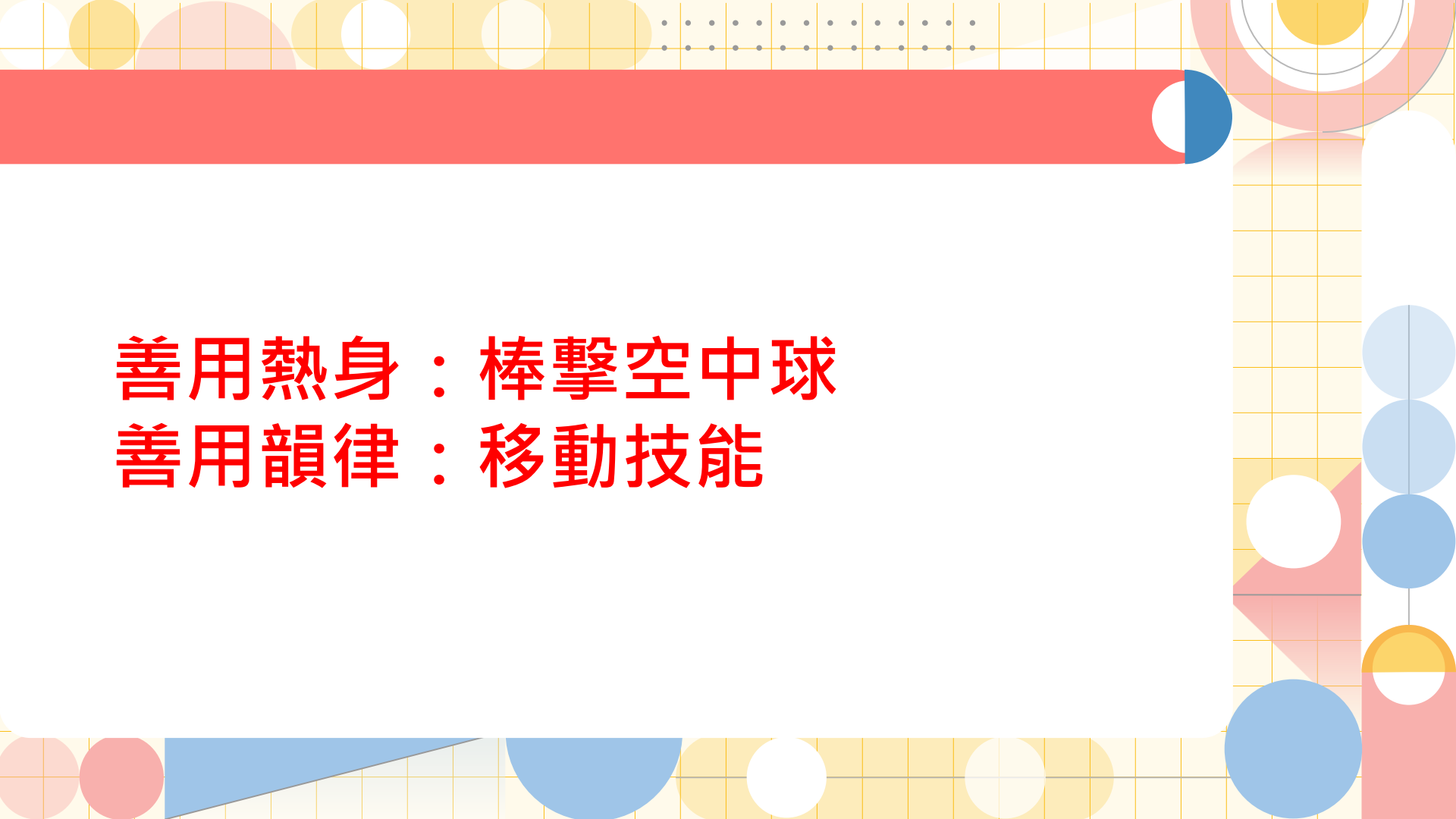
選用合適教具：棒擊空中球





活動量

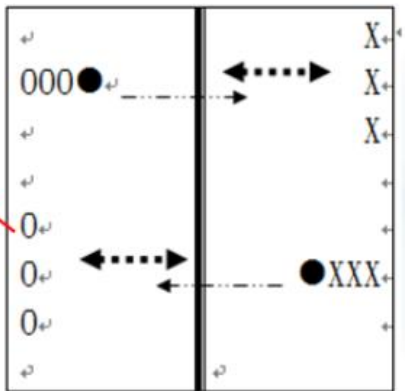
- 體育課堂應以體育活動為中心，讓學生發展體育技能，並提升他們的體質水平。維持合適的活動量和足夠的主動學習時間是非常重要的。
- 教師應參考世界衛生組織的建議，鼓勵學生每星期平均每天累積最少60分鐘中等至劇烈強度的體能活動(MVPA60)。



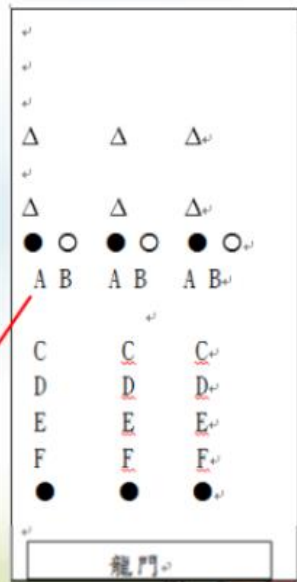
善用熱身：棒擊空中球
善用韻律：移動技能

連繫所學，豐富教學：踢定點球

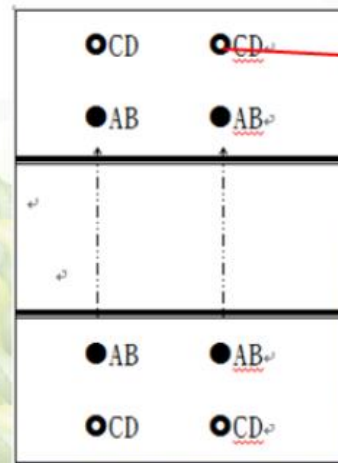
來回跑



踢定點球



踏球





有效性

- 教師應為每項活動訂立明確的**教學目標**，讓學生能有效地學習
- 教師應考慮學生的**已有知識**、**學習環境**和**教學方式**，以加強學與教的成效
- 提供不同的活動，當中包括**多元化的學習經歷**，讓學生將所學的知識應用在體育或其他學習領域之中

找出難點，單元整體鋪排：髖高處跳下

複習跳遠、跳高

原地跳轉（不同角度）

膝高處跳下

膝高處跳下接轉體

髖高處跳下接轉體

循序漸進

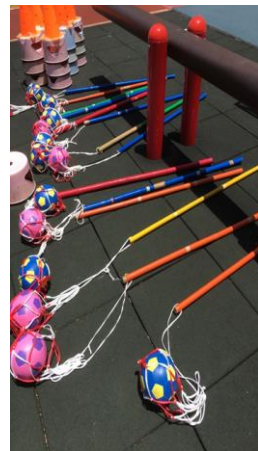
注意活動之間扣連：前滾翻

- ✓ 經歷團身自由滾動
- ✓ 模仿隧道
- ✓ 「搖船仔」
- ✓ 加入呼拉圈
- ✓ 加入色帶 (褲內/ 墊上)
- ✓ 運用斜台
- ✓ 運用厚墊

自創教具：棒擊空中球

- ◆ 教具設置要吸引並能照顧學生的需要
- ◆ 合適的教具能幫助學生做到「擊打」動作

- ✓ 不倒翁
- ✓ 吊臂球
- ✓ 不同大小紙球
- ✓ 配合學生高度的「座」





自創教具：棒擊空中球
善用小組同儕學習：步行(配合韻律)





多元性

- 多元化的體能活動能提升學生的學習動機，讓他們從不同的活動中發揮潛能
- 多元化的活動能照顧學生不同的學習需要和風格

- 創造串連動作：兔跳運豆袋
- 加入體能活動的任務：單手滾球及雙手接滾地來球
- 創設不同的角色：雙手投球
- 創設不同的角色：高中低水平

創設不同的角色：雙手投球

(附件三)

裁判工作指引

計分員

進攻球隊將籃球射中怪獸時即得1分，並把分數以畫“正”字方議在計分紙上，累積所得分數，最後以高得分的一隊為勝出者。

計分紙

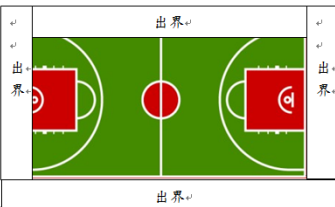
得分	
入球得分	正
行為失分	—
入球得分 — 行為失分	4

行為裁判

1. 觀察所有比賽的球員有沒有拍打或推撞別人，如有即將由對隊進攻，並通過。
2. 觀察球員投射時球有否越過2米線，如有即沒有分數。

司線員

觀察比賽用之籃球是場界線內，包括進攻一方運球、射球、傳接球時，球必如其一隊將球弄到場界外，即屬出界。即時由對隊控球進攻。



14

計分紙

組名	
司線員	
計分員	
行為裁判	
入球得分	
行為失分	
入球得分 — 行為失分	

實踐技術

發展共通能力、
培養價值觀和態度



趣味性

- 具趣味性的活動、富吸引力的教材和切實可行的**學習目標**，均可提升學生的**學習動機**
- **生動、活潑的表達技巧**可提升活動的吸引**趣味性**
- **充滿趣味和愉快的學習體驗**能鼓勵學生積極參與體育活動，促使他們更有動力地去建立活躍及健康的生活方式

善用情境：移動技能 / 連串動作組合
善用競技元素：踢定點球

場地布置



照顧學生的多樣性

照顧學生的多樣性

- 按學生的特質（包括能力、動機、需要、興趣及潛能），設法協助他們學得更好
- 提供多元化的體育活動類別選擇
- 選取其他學習階段的課程，對教學內容作出修訂或多專注教授某些部分，以配合學生不同的能力及特別需要
- 留意有特殊教育需要、病患或具運動潛質的學生，以便在適當時候，提供保護或協助
- 按學生的潛能及體型分組，減少每組學生的能力差異，給予適當的挑戰，以提高他們的學習動機

1. 自訂高度、距離
2. 自訂用具
3. 自訂用具擺放位置
4. 自訂參與的活動
5. 自訂動作句子的元素



訂定目標：雙足跳/ 單足跳
任務自主：踢空中球/物件
任務自主：髑高處跳下

3. 評估

The background features a light yellow grid. On the left, a large blue rectangle contains the white text '3. 評估'. To the right, there are several overlapping geometric shapes: a large white circle, a yellow circle, a pink triangle, and a large blue circle with concentric white and yellow rings. Red horizontal bars with blue circular accents are positioned across the design. At the bottom right, there is a horizontal row of small black dots.

善用評估

- 對學習的評估
(Assessment of Learning)
- 促進學習的評估
(Assessment for Learning)
- 作為學習的評估
(Assessment as Learning)

促進學習的評估

簡潔的評估準則

通過有效的回饋，

- 學生能得悉自己的強、弱項
- 學生能找出恰當的方法去改善學習
- 教師能了解學與教成效及學生的學習困難

教師評、互評、自評









聖公會錦田聖約瑟小學
二零一三至二零一四年度體育科評估

單元：操控用具技能—個人豆袋拋接 (同儕互評及自評表)

班別：一年()班 日期：_____

(被評者)姓名：_____ ()自己 (評核者)姓名：_____ ()同學

評估項目及準則	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. 能將豆袋拋得又高又直。 30%						
2. 能以雙手穩定地接回豆袋。 30%						
3. 能創作不同的拋接花式，並能接回豆袋。 30%	3個以上 花式	2個 花式	0-1個 花式	3個以上 花式	2個 花式	0-1個 花式
態度:4. 能認真地完成所有項目。 10%						
5. 你滿意同學的評審嗎?				非常同意	部分同意	不同意

* 6. 請跟同學(評核者)一起討論你們的評審結果。

課堂即時評鑑及回饋審美

為了有效地給與學生即時回饋和提升學生審美能力，老師運用了手提電話拍攝學生的表現，然後透過「Apple TV」把影像即時投射出來。老師再按同學的表現作分析、欣賞及評鑑。



促進學習的評估(紙筆 / 電子互評)



課程設計中的互評 — 簡單的評估工具

如上文所述，在學習過程中為學生提供足夠及適時的回饋是非常重要的。以下是教授基礎動作技能時一些注意事項：

1. 讓學生了解評估準則；
2. 在教學過程中，提供簡潔的評估準則作
3. 發展簡單的評估工具來協助學生明白和記憶有關的評估準則；
4. 提供回饋是其中一個反映學習進度的方法。如有需要，亦可利用紙、筆作出記錄；
5. 讓學生參與自我評估和同儕互評（見圖4.2），這是為了
 - (1.) 增加回饋的數量
 - (2.) 提升學習動機
 - (3.) 幫助學生發展自我調控、批判性思考及相互學習的能力；

4.3
題
199
小
動
4.3
中
而

棒擊空中球互評表

必填

類別 *
選擇 -

評估準則 *
選擇 -

選擇同儕的編號 *
選擇 -



	做得非常好	做得好	繼續努力
1. 在場內擊球方向，球體穩定	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



	做得非常好	做得好	繼續努力
2. 轉動身軀左右	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. 擊中甜區	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



	做得非常好	做得好	繼續努力
4. 擊球後，球高度適中	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

備註



作為學習的評估(GOOGLE SITE)



在家運動平台

一年級

二年級

三年級

四年級

五年級

六年級

1. School Based Dynamic Dance
2. School Based Fun Fitness Challenge
3. Brain-Breaks Website
4. Physical Fitness programme designed by Education Bureau of HK
5. Mini Games designed by Leisure and Cultural Services Department of HK

自學材料

作為學習的評估(LOILONOTE)

1. Google Form
2. 拍照
3. 創意任務
4. 資料搜集/ 分享
5. 短答
6. 部分學生會主動拍攝遊戲、動作

沒有正在收集的繳交盒

2020年11月27日 截止

自學工作紙

2020年11月23日 截止

單元四：步行 (配合韻律)

2020年11月16日 截止

單元三：拋接

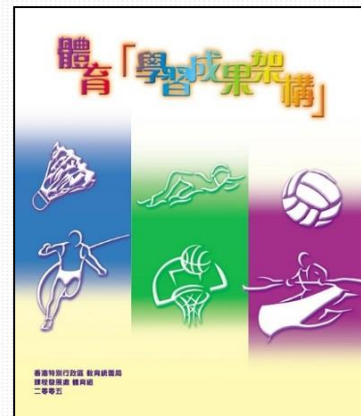
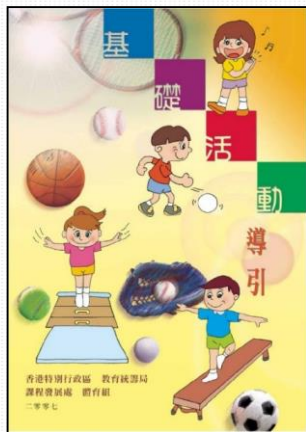
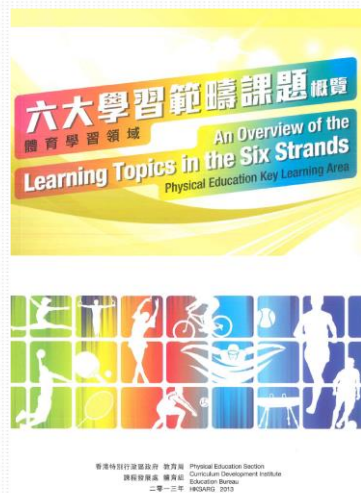
2020年11月9日 截止

單元二：直身滾及雞蛋側滾

2020年10月26日 截止

小結

- ✓ 小組教學
- ✓ 選用合適教具
- ✓ 空間運用
- ✓ 善用熱身
- ✓ 善用韻律
- ✓ 連繫已有知識
- ✓ 找出難點
- ✓ 注意活動之間扣連
- ✓ 自創教具
- ✓ 善用情境
- ✓ 場地布置
- ✓ 善用競技元素
- ✓ 訂定目標
- ✓ 任務自主



網上資源



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



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

- 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

- 健康生活方式 - 體能活動

- 基本體操: 校本示例

教育局網頁