

# 基礎活動學習社群系列： (三) 分享會 (修訂)

教育局 課程發展處 體育組

22/6/2022



體育科基礎活動學習社群



1. 基礎活動學習社群：匯報

2. 如何檢視基礎活動課程？



體育科基礎活動學習社群



# 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
- 支援措施：
  - 研討會、工作坊、分享會、觀課與評課、課研、網上資源、整體課程規劃示例、單元示例、評估示例、影片分享……



**\*\*透過電郵通知網絡學校有關基礎活動 / 體育的資訊**

➢ 網絡學校：250所



# 研討會點滴



# 工作坊點滴



# 技能課程點滴



# 公開觀課與評課點滴



# 分享會點滴





# 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



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

# 三個層次的支援學校策略

## 1. 第一層次：支援全港小學

- 定期為全港教師舉辦教師專業發展課程，例如工作坊、研討會、分享會、技能課程等，以加強教師在課程規劃、學與教策略、評估等知識和技能
- **FMLC 網絡學校優先**

## 2. 第二層次：支援網絡學校

- 鼓勵學校加入FMLC成為網絡學校
- 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

## 3. 第三層次：支援課研組學校

# 課研組

- 為參與學校提供校本支援，聚焦地支援教師的需要，包括課程的規劃、實施和評估
- 透過多次的聯校備課、觀課與評課、會議
  - 加強教師對基礎活動課程的認知和技能
  - 提升教師的觀課與評課技巧
  - 推動初小體育課程的發展



# 網絡學校

## 課研組

### 課研組(大組)

2013/14  
2014/15

2013/14  
參與學校(7)

2014/15  
參與及啟導學校(12)

2015/16  
2016/17

2015/16  
參與及啟導學校(12)

2016/17  
參與及啟導學校(10)

2017/18

2017/18  
參與及結伴學校(6)

### 課研組(北區)

2015/16  
2016/17  
2017/18

2015/16  
參與及啟導學校(6)  
2017/18  
參與及結伴學校(6)

2016/17  
參與及結伴學校(6)

### 課研組(大埔)

2017/18

2017/18  
參與及結伴學校(2)

### 課研組(官小)

2016/17

2016/17  
參與及啟導學校(12)

教學單元  
設計

# 課研點滴



# 課研點滴



# 課研組：檢討及分享會點滴

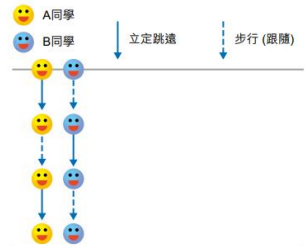
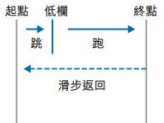


# 課研組成果展示

## 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：	<b>體育技能</b>	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	
	<b>健康及體適能</b>	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	
	<b>運動相關的價值觀和態度</b>	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	
	<b>安全知識及實踐</b>	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"> <li>兩人一組（一A—B），需要共同合作由起點跳至終點，A、B輪流向前提。</li> <li>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。</li> <li>之後A同樣走到B著地的位置，作第二次雙腳立定跳遠。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> </ol> 	<b>活動二：練習用力蹬地起跳</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>三人一組（一A—B—C）排一條直線。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>教師提問： 怎樣能蹬地？（膝頭彎曲（深蹲））</li> </ol> 
	活動三：鬥運大比拼		<ol style="list-style-type: none"> <li>三人一組（一A—B—C）排一條直線。</li> <li>每組取三個豆袋，三人比試誰人跳得最遠。</li> <li>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。</li> <li>誰人跳得最遠便取得1分，然後拾回豆袋再作比試。</li> </ol> <p>提醒學生：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>跳遠時小心地下豆袋，如踩到豆袋便是輸。</li> <li>用前腳掌先著地。</li> <li>雙腳同時屈膝著地，平穩站立。</li> <li>前腳掌用力蹬地起跳，雙臂配合用力向前擺動。</li> </ol>



(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：\_\_\_\_\_



# 2018/19 課研組

- 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		
期	2	1. 常規訓練 2. 身高及體重量度	學生能 1. 認識身高和體重是身體健康的關鍵 2. 了解自己的身體健康狀況，並能根據教練的意見，安排自己的身體	學生能 1. 認識身高和體重是身體健康的關鍵 2. 了解自己的身體健康狀況，並能根據教練的意見，安排自己的身體	學生能 1. 遵守老師的指令，遵守課堂規則 2. 對同學的動作表示欣賞，培養多讚賞同學的態度	學生能 1. 遵守老師的指令，遵守課堂規則 2. 對同學的動作表示欣賞，培養多讚賞同學的態度	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 • 自我管理力	• 責任感 • 專業他人 • 關愛	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，完成擊球中拍動作	學生能 1. 了解自己的身體健康狀況，並能根據教練的意見，安排自己的身體 2. 認識擊球對身體的益處	學生能 1. 遵守老師的指令，遵守課堂規則 2. 對同學的動作表示欣賞，培養多讚賞同學的態度	學生能 1. 遵守老師的指令，遵守課堂規則 2. 對同學的動作表示欣賞，培養多讚賞同學的態度	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. 掌握擊球合體的拍子 2. 配合音樂，完成擊球中拍動作	課堂觀察	• 合作能力 • 自我管理力	• 責任感 • 專業他人 • 關愛	評定 sportACT 儀數及計劃	
	6	1. 樂用技能訓練 2. 雙手及單手擊球	學生能 1. 增加運動元素 2. 雙手或單手擊球或拍子 3. 雙手擊球擊球之落地承接 4. 樂用拍子 5. 樂用拍子 6. 樂用拍子	學生能 1. 增加運動元素 2. 雙手或單手擊球或拍子 3. 雙手擊球擊球之落地承接 4. 樂用拍子 5. 樂用拍子 6. 樂用拍子	學生能 1. 遵守老師的指令，遵守課堂規則 2. 對同學的動作表示欣賞，培養多讚賞同學的態度	學生能 1. 遵守老師的指令，遵守課堂規則 2. 對同學的動作表示欣賞，培養多讚賞同學的態度	學生能 1. 遵守老師的指令，遵守課堂規則 2. 對同學的動作表示欣賞，培養多讚賞同學的態度	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. 掌握擊球合體的拍子 2. 配合音樂，完成擊球中拍動作	課堂觀察	• 溝通能力 • 合作能力 • 自我管理力	• 責任感 • 專業他人 • 誠信	評定 sportACT 儀數及計劃
	6	1. 樂用技能訓練 2. 雙手及單手擊球	學生能 1. 增加運動元素 2. 雙手或單手擊球或拍子 3. 雙手擊球擊球之落地承接 4. 樂用拍子 5. 樂用拍子 6. 樂用拍子	學生能 1. 增加運動元素 2. 雙手或單手擊球或拍子 3. 雙手擊球擊球之落地承接 4. 樂用拍子 5. 樂用拍子 6. 樂用拍子	學生能 1. 遵守老師的指令，遵守課堂規則 2. 對同學的動作表示欣賞，培養多讚賞同學的態度	學生能 1. 遵守老師的指令，遵守課堂規則 2. 對同學的動作表示欣賞，培養多讚賞同學的態度	學生能 1. 遵守老師的指令，遵守課堂規則 2. 對同學的動作表示欣賞，培養多讚賞同學的態度	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. 掌握擊球合體的拍子 2. 配合音樂，完成擊球中拍動作	課堂觀察	• 溝通能力 • 合作能力 • 自我管理力	• 責任感 • 專業他人 • 誠信	評定 sportACT 儀數及計劃

# 2019/20 區域結伴計劃

- 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—啟導制  
校本整體課程規劃  
基督教宣道會宜基小學  
上學期體育科進度表

週次	日期	所屬課程	單元主題	學習目標	學習內容	學習活動	學習評核	評核方法	學習態度	學習策略	學習地點	
1		2	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. 認識身高和體重與身體健康的關係 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、戒指、掛鏈、眼鏡的飾物等) 3. 認識一般空間及個人空間的運用, 避免做運動時發生碰撞	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	專責他人 -責任感 -關愛		
1 至 2		4	1. 體適能練習: 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. 認識準備對身體的好處 2. 在家中練習準備動作 3. 經常參與運動, 為參與 sportACT 活動計劃作準備	學生能 1. 服從教師、尊重同學、遵守規則 2. 主動協助提示同伴 3. 經常參與運動, 幫助有需要的同學	學生能 1. 穿著合適的服裝進行體育活動 2. 認識運動的安全範圍 3. 明白過度訓練容易造成受傷	學生能 1. 收齊同學意見, 改善手動動作表現 2. 控制及協調跑步動作, 能使動作流暢	課堂觀察 -自我管理能力 -溝通能力 -關愛 -誠信	承擔精神 -責任感 -關愛 -誠信		
2 至 3		4	1. 體適能練習及測試: 一分鐘曲膝仰臥起坐 2. 準備練習 3. 動作概念: 個人空間(一般空間)	學生能 1. 完成一分鐘曲膝仰臥起坐 2. 以正確的方法, 協助同學完成曲膝仰臥起坐 3. 完成全地前伸測試 4. 完成手推力測試 5. 完成一分鐘耐力測試	學生能 1. 了解自己的體適能狀況 2. 提高多做運動的意願, 愛惜自己的身體 3. 遵守測試的規則	學生能 1. 在耐力跑測試、體適能運動中發生的動作要點 2. 認識運動的安全範圍 3. 明白過度訓練容易造成受傷	學生能 1. 課堂觀察 2. 規則 3. 體適能測試數據	課堂觀察 -自我管理能力 -溝通能力 -關愛 -誠信	專責他人 -責任感 -關愛			

基礎動作學習計劃—啟導制  
校本整體課程規劃  
基督教宣道會宜基小學  
上學期體育科進度表

週次	日期	所屬課程	單元主題	學習目標	學習內容	學習活動	學習評核	評核方法	學習態度	學習策略	學習地點	
6 至 8		10	1. 排球用具技能: 1. 下手滾球 2. 雙手接滾球在球 3. 方擊(強/弱) 4. 手動(前/左/右) 5. 球時間(快/慢) 6. 身體(慣用手/非慣用手) 7. 遊戲概念: 對抗遊戲	學生能 1. 運用慣用手下手滾球 2. 以下滾球至約 2.3 米遠 3. 手動 4. 雙手接滾球同學之滾球 5. 因應障礙物位置或對手的位置而改變滾球的方向或速度 6. 應對雙手, 並應對對手的滾球方向, 迅速移動身體作出閃避 7. 運用下手滾球及在运动中雙手接回滾球地的動作技巧	學生能 1. 協助提示同伴做動作的要點 2. 培養欣賞及多讚賞別人的態度 3. 透過參與活動或遊戲, 有效地與別人交流意見, 明白遵守遊戲規則及團隊合作的重要性	學生能 1. 課堂觀察 2. 規則 3. 體適能測試數據	課堂觀察 -自我管理能力 -溝通能力 -關愛 -誠信	專責他人 -責任感 -關愛				

# 2020/21課研組

- 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	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	評估方法	*具體能力
英	2	2	2. 體前預備 1. 踏實體育的步驟 2. 常規及團隊訓練 3. 專業及體重要求	學生能 1. 認識身體各種健康步體健康的概念 2. 了解自己身體健康狀況，並作出改善	學生能 1. 認識身體各種健康步體健康的概念 2. 了解自己身體健康狀況，並作出改善	學生能 1. 認識身體各種健康步體健康的概念 2. 了解自己身體健康狀況，並作出改善	學生能 1. 認識身體各種健康步體健康的概念 2. 了解自己身體健康狀況，並作出改善	學生能 1. 認識身體各種健康步體健康的概念 2. 了解自己身體健康狀況，並作出改善	學生能 1. 認識身體各種健康步體健康的概念 2. 了解自己身體健康狀況，並作出改善	學生能 1. 認識身體各種健康步體健康的概念 2. 了解自己身體健康狀況，並作出改善	學生能 1. 認識身體各種健康步體健康的概念 2. 了解自己身體健康狀況，並作出改善
	3-5	6	單元二：腳球 1. 腳球式起球 2. 腳球技巧 技巧名稱：腳球式起球及傳球	學生能 1. 根據起球口球及外球起球時起球動作 2. 在傳球時的動作技巧	學生能 1. 在上課過程中加心起球動作要點，認真學習 2. 了解起球動作增加起球動作，對起球動作系統和理論起球動作 3. 透過練習，體驗起球動作 4. 透過參與起球動作，學習起球動作，給同學提供協助的經驗	學生能 1. 在安全的情況下，進行起球動作 2. 在起球動作中，了解起球動作要點，認真學習 3. 了解起球動作增加起球動作，對起球動作系統和理論起球動作 4. 透過參與起球動作，學習起球動作，給同學提供協助的經驗	學生能 1. 在安全的情況下，進行起球動作 2. 在起球動作中，了解起球動作要點，認真學習 3. 了解起球動作增加起球動作，對起球動作系統和理論起球動作 4. 透過參與起球動作，學習起球動作，給同學提供協助的經驗	學生能 1. 在安全的情況下，進行起球動作 2. 在起球動作中，了解起球動作要點，認真學習 3. 了解起球動作增加起球動作，對起球動作系統和理論起球動作 4. 透過參與起球動作，學習起球動作，給同學提供協助的經驗	學生能 1. 在安全的情況下，進行起球動作 2. 在起球動作中，了解起球動作要點，認真學習 3. 了解起球動作增加起球動作，對起球動作系統和理論起球動作 4. 透過參與起球動作，學習起球動作，給同學提供協助的經驗	學生能 1. 在安全的情況下，進行起球動作 2. 在起球動作中，了解起球動作要點，認真學習 3. 了解起球動作增加起球動作，對起球動作系統和理論起球動作 4. 透過參與起球動作，學習起球動作，給同學提供協助的經驗	

課本	日期	所定課程	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	評估方法	*具體能力	*具體價值和態度	備註	實際進度/教學檢討	
	1-2	4	單元一：足球 1. 腳球式起球 2. 腳球傳球 3. 腳球傳球	學生能 1. 在腳球式起球及傳球時起球動作技巧 2. 在起球時，能將球傳至同伴或目標 3. 在起球時，能將球傳至同伴或目標	學生能 1. 在腳球式起球及傳球時起球動作技巧 2. 在起球時，能將球傳至同伴或目標 3. 在起球時，能將球傳至同伴或目標	學生能 1. 在腳球式起球及傳球時起球動作技巧 2. 在起球時，能將球傳至同伴或目標 3. 在起球時，能將球傳至同伴或目標	學生能 1. 在腳球式起球及傳球時起球動作技巧 2. 在起球時，能將球傳至同伴或目標 3. 在起球時，能將球傳至同伴或目標	學生能 1. 在腳球式起球及傳球時起球動作技巧 2. 在起球時，能將球傳至同伴或目標 3. 在起球時，能將球傳至同伴或目標	學生能 1. 在腳球式起球及傳球時起球動作技巧 2. 在起球時，能將球傳至同伴或目標 3. 在起球時，能將球傳至同伴或目標	學生能 1. 在腳球式起球及傳球時起球動作技巧 2. 在起球時，能將球傳至同伴或目標 3. 在起球時，能將球傳至同伴或目標	學生能 1. 在腳球式起球及傳球時起球動作技巧 2. 在起球時，能將球傳至同伴或目標 3. 在起球時，能將球傳至同伴或目標	學生能 1. 在腳球式起球及傳球時起球動作技巧 2. 在起球時，能將球傳至同伴或目標 3. 在起球時，能將球傳至同伴或目標	學生能 1. 在腳球式起球及傳球時起球動作技巧 2. 在起球時，能將球傳至同伴或目標 3. 在起球時，能將球傳至同伴或目標	學生能 1. 在腳球式起球及傳球時起球動作技巧 2. 在起球時，能將球傳至同伴或目標 3. 在起球時，能將球傳至同伴或目標	
				教學活動： 1. 猜謎語：一人運球，其餘三人繞着他走，一段時間交換。 2. 自由運球，足球者傳球。 3. 射球練習(以容球作球門，先沒有守門員，後加守門員)。 4. 四人一組，分在右邊15米站，左面兩人，右面一人，一人持球，把球以腳內側傳球至對面，後發球者對面；接球者接球後，做開方可用相同的動作，如此類推。 5. 四人一組，圍成一圈作自由傳球，傳球者傳球後，跑到接球者作球門，接球者以腳內側傳球至對面。 6. 四人一組，作射球練習。 7. 四人一組，編出及表演射球門，都算輸，最後輸。											



# 課研點滴



# 2021/22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
- 透過優質的課程設計，提升學與教效能，讓學生更能掌握學習重點，強化他們在體育六大學習範疇的學習、發展共通能力，以及培養正面價值觀和態度
- 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

場次	日期	時間	地點
1	4/11/2021 (星期四) (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 (星期二) (40所學校參與)		
3	21/7/2022 (星期四) (45所學校參與)		浸信會沙田圍呂明才小學

# 交流室點滴



# 檢視校本初小體育課程規劃

## 啟導教師回饋：

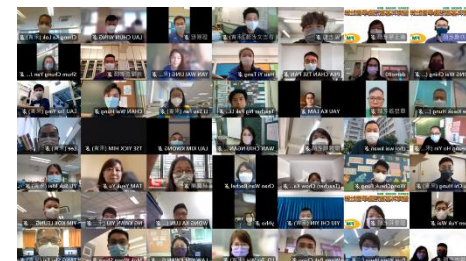
1. 第一學習階段只教授基礎活動？	75所學校 (是：53 否：22)
2. 課程設計包含六大學習範疇？	75所學校 (是：49 否：26)



# 2021/22 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 (64名教師已報名)
- 基礎活動交流室III - 7/2022 (45所學校已報名)





# 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

FM 體育科基礎活動學習社群

下一頁 返回目錄

\* 需先登入才能閱讀本書\*

聖公會聖約瑟小學 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 奧運奇聞與趣談	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**

課程名稱：\_\_\_\_\_ 科目：\_\_\_\_\_ 編者：\_\_\_\_\_ 日期：\_\_\_\_\_

以上為初步建議的進度表 (只供參考)

單元	週次	單元名稱	單元內容						備註
			第一週	第二週	第三週	第四週	第五週	第六週	
英									

- 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
- 加入學習社群辦法
- 聯絡我們

## 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**

## 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

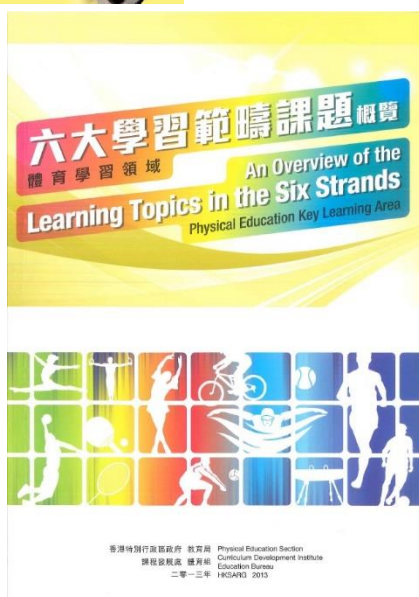
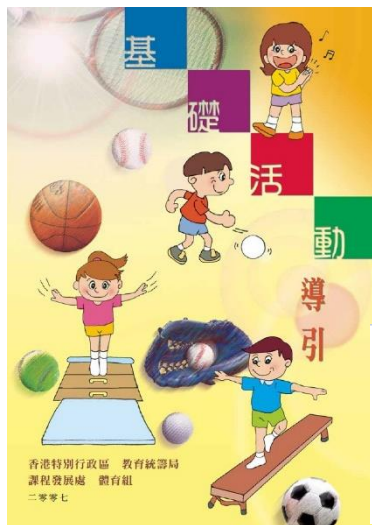


**價值觀教育：堅毅**

**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





## 加入學習社群辦法

### 誠邀加入「體育科基礎活動學習社群」

「體育科基礎活動學習社群」由教育局體育組於2013年成立，旨在為網絡學校發展校本課程提供專業意見及支援；讓網絡學校成員分享學與教的成功經驗及共享資源，提升教師對基礎活動課程的認知及專業能力。

現誠意邀請各小學加入「基礎活動學習社群」，成為網絡學校的一分子。如有意加入社群，請填妥參加表格，並電郵或傳真至教育局體育組。  
(傳真號碼：2761 4291；電郵：[jacquelineyuen@edu.gov.hk](mailto:jacquelineyuen@edu.gov.hk))



## 體育科基礎活動學習社群



# 如何檢視基礎活動課程？



體育科基礎活動學習社群



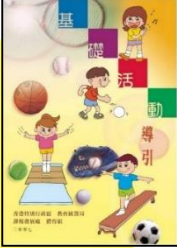
# 從檢視學校進度表開始.....

- ✓ 第一學習階段只教授基礎活動？
- ✓ 包含36個基礎動作技能？串連動作？遊戲概念？韻律元素？
- ✓ 包含動作概念？
- ✓ 六大學習範疇設計？
- ✓ 發展學生的共通能力？(9+2)
- ✓ 培養學生的正面價值觀和態度？(10)
- ✓ 每一個單元均有學習主題和學生預期學習成果？
- ✓ 有運用合適的評估以促進學生學習？（進展性評估、總結性評估）



# 基礎動作技能

## 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/足毬
- 踢定點球
- 腳運球
- 滾球控停
- .....

36

# Q: 需要教授《基礎活動導引》中建議的所有基礎動作技能？



- 在《基礎活動導引》中建議的基礎動作技能都是進行不同體育活動時需要的一些簡單和基本的動作
- 我們期望學生能學習建議的**36個基礎動作技能**
- 如學校有充裕的課時，可加入更多簡單和基本的動作或活動，如跳繩和呼拉圈活動，讓學生在課堂以外的時間，繼續參與體育活動，建立活躍及健康的生活方式

## 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

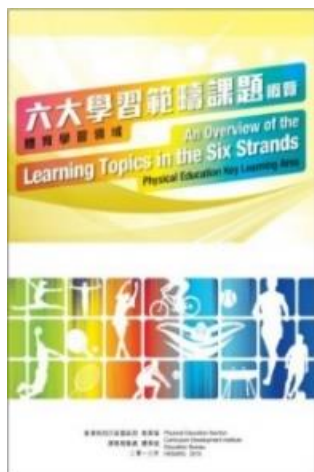
- 直身滾
- 側滾翻
- 前滾翻
- 後滾翻
- 空中轉體
- 扭體
- 伸展
- 屈曲
- 跳與著地
- 平衡
- 急停/變向
- .....

## 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
- .....







# 體育技能

串連動作  
韻律元素



遊戲概念

## 基礎活動

宜在以下

	1	2
<b>移動技能</b>		
• 步行、滑步、跑馬步、踏跳步、跑跳步	*	
• 跑步、快速跑步	*	
• 兔跳、單足跳、跨步	*	
• 立定跳高、立定跳遠	*	
<b>平衡穩定技能</b>		
• 扭體、伸展、屈曲	*	
• 閃避：變向、急停	*	
• 跳與著地、平衡、空中轉體	*	
• 直身滾、側滾翻、前滾翻、後滾翻	*	
• 單人動作造型、單人動作造型（配合韻律）	*	
• 雙人動作造型	*	
<b>操控用具技能</b>		
• 拋、擲、接	*	
• 單手滾球、雙手接滾地來球	*	
• 單手拍球	*	
• 雙手傳接球	*	
• 踢空中球或足毬、踢定點球、腳運球	*	
• 單手持拍擊球	*	
• 雙手投球	*	
• 棒擊空中球	*	
• 滾球控停	*	
<b>連串動作（結合移動技能及平衡穩定技能）</b>		
• 單人、單人（配合用具）、單人（配合韻律）	*	
• 單人律動、單人律動（配合用具）、雙人律動	*	
<b>遊戲</b>		
• 追逐遊戲	*	
• 接力遊戲	*	
• 隔場區遊戲	*	
• 對抗遊戲	*	

## Q: 可否加入建議的基礎動作技能以外的活動？

- 基礎活動是第一學習階段的主要課程，我們期望學生能學習全部共36個建議的基礎動作技能，並將這些技能應用到第二至第四學習階段中的不同運動專項活動
- 若學校有充裕的課時和場地設施如游泳池，教師亦可教授學生基本協調和增強信心的游泳活動，讓學生熟習水性，以裝備在以後的學習階段學習不同的泳式



# 動作概念

## 移動技能：

- 跑跳步(配合韻律)

## 動作概念：

- 身體型態 (闊大/窄長/扭體/團身)
- 方向(順時針/逆時針)
- 行動 (帶領/跟隨)

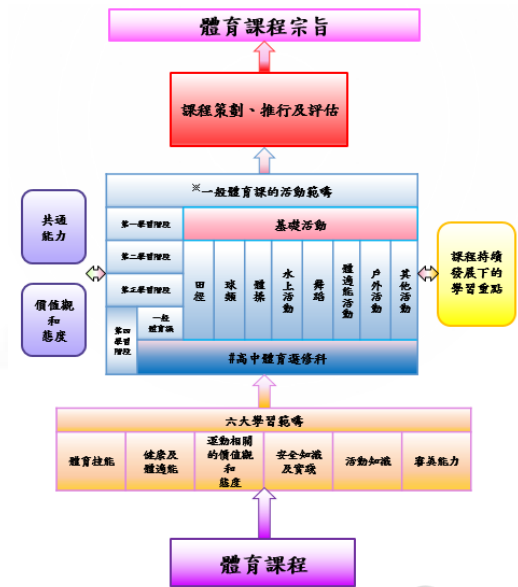
元素	主題				
身體	<b>身體形態</b> • 直體/屈曲/團身/扭體 • 闊大/窄長 • 對稱/非對稱 • …… • 及以上身體形態的組合		<b>身體部分</b> • 手 • 足 • 膝 • 頭 • 背 • …… • 及以上身體部分的組合		
	<b>動力</b> • 時間 • 快/慢	<b>力量</b> • 強/弱	<b>動態</b> • 限制/自由		
空間	<b>範圍</b> • 個人空間/一般空間	<b>伸展</b> • 大/小 • 遠/近	<b>方向</b> • 上/下 • 前/後 • 左/右 • 順時針/逆時針	<b>水平</b> • 低 • 中 • 高	<b>路線</b> • 直 • 曲 • 折
			<b>對象</b> • 身體各部分相互間/與同伴/與用具	<b>組織</b> • 個人/雙人/小組	<b>行動</b> • 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
關係					

圖3.1 拉邦的動作分析架構



# 課程規劃 - 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



體育科基礎活動學習社群



# 共通能力

1. 協作能力
2. 溝通能力
3. 創造力
4. 慎思明辨能力
5. 解決問題能力
6. 數學能力
7. 運用資訊科技能力
8. 自學能力
9. 自我管理能力的

協作式解決問題能力  
(協作、溝通、解決問題)

整全性思考能力  
(慎思明辨、創造力、解決問題)



# 價值觀和態度

1. 堅毅
2. 尊重他人
3. 責任感
4. 國民身分認同
5. 承擔精神
6. 關愛
7. 誠信
8. 守法
9. 同理心
10. 勤勞



# 單元主題

# 六大學習範疇

評估 (課堂觀察及提問；學生自評、互評；教師評估；技能測試；體適能測試；筆試)

## 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	所需課節	單元主題	六大學習範疇重點				評估方法	*共通能力	#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
<b>開學周</b>													
2			1. 常規訓練 2. 身高及體重量度	學生能 1. 認識身高和體重跟身體健康的關係 2. 了解自己的身體健康狀況，提高多做運動的意識，愛惜自己的身體	學生能遵從教師的指令、遵守課堂規則和尊重同學	學生能 1. 穿著合適的服裝進行體育活動 2. 認識一般空間及個人空間的運用，避免做運動時發生意外	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	• 協作能力 • 自我管理能力	• 責任感 • 尊重他人 • 關愛		進度完成	
6			1. 常規訓練 2. 早操訓練	學生能 1. 掌握早操音樂的拍子 2. 配合音樂，完成整套早操動作	學生能 1. 了解自己的身體健康狀況，提高多做運動的意識，愛惜自己的身體 2. 認識做早操對身體的益處 3. 在家中練習早操動作 4. 計劃恆常參與運動，為參與sportACT獎勵計劃作準備	學生能 1. 遵從教師的指令、遵守課堂規則 2. 對同學的動作表示欣賞，培養多讚賞同學的態度	學生能穿著合適的服裝進行體育活動	課堂觀察	• 協作能力 • 自我管理能力	• 責任感 • 尊重他人 • 關愛	派發 sport ACT獎勵計劃表及講解	進度完成	
6			1. 操控用具技能： i. 雙手及單手滾球 ii. 雙手接滾地來球 2. 動作概念： i. 路線(直) ii. 方向(前) iii. 力量(強/弱) 3. 遊戲概念： 跑壘遊戲	學生能 1. 掌握雙手或單手滾球的動作技巧 2. 以雙手或單手滾球至約2至3米遠的目標或同伴 3. 雙手接滾地來球 4. 控制送出滾球的力量和方向 5. 應用雙手、單手滾球及接球的動作技巧於遊戲中	學生能 1. 增加跑動元素於滾球活動中，以增加學生的體能運動量 2. 鼓勵學生課餘時多參與體能活動	學生能 1. 尊重同學在活動中的表現 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	學生能 1. 注意個人空間及一般空間的運用 2. 專注滾球的同時，也要小心周圍的環境及滾來的球，避免發生意外 3. 在適當距離、使用適當力度作二人的滾球活動	學生能 1. 認識單手滾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 iii. 異側腳踏前，蹲身 iv. 動作連貫 2. 認識個人及一般空間 3. 認識雙手接滾地來球的準備動作姿勢、動作要點及詞彙 i. 面向來球 ii. 蹲身、伸手迎球 iii. 接球手形正確(手指自然分開、手指向下、手心向前) iv. 接球後將手收到胸前 4. 認識滾球接力跑遊戲及跑壘遊戲的概念	課堂觀察 2. 提問 3. 教師總評	• 溝通能力 • 協作能力 • 自我管理能力 • 批判性思考能力	• 責任感 • 尊重他人 • 誠信	體育活動日	1. 進度完成 2. 兩班學生皆能展示正確的單手滾球動作，也能指出相應的動作要點 3. A班對掌握方向和順/逆時針概念較弱，需要多花時間在企位常規及跑壘遊戲概念上，進行活動的時間相對較B班少



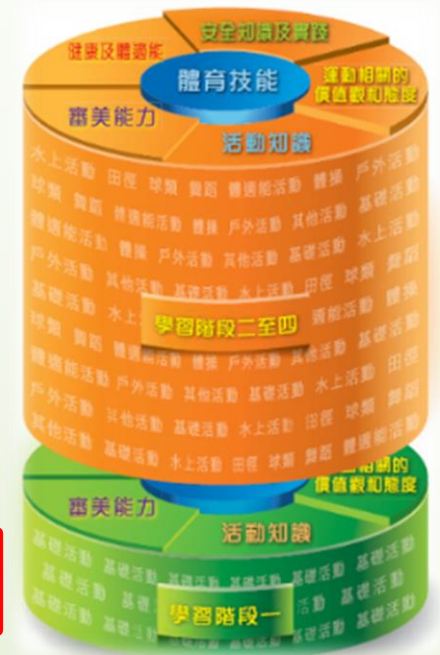
單手下手滾球



雙手接滾地來球

\* 九大共通能力包括：協作能力、批判性思考能力、解決問題能力、溝通能力、運用資訊科技能力、自我管理能力、創造力、數學能力和自學能力  
# 價值觀和態度包括：尊敬、尊重他人、責任感、國民身份認同、承擔精神、關愛和誠信

# 進一步 - 檢視有否相關資料或元素



## ✓ 課程設計

- 以體育活動為中心、學習技能為主線、提升體適能為要務

## ✓ 課程內容由淺入深？

- 哪個技能先教？

- 踏跳步？跑跳步？
- 拋？擲？滾？

安排那個年級教授？

## ✓ 包含照顧學生多樣性？運用資訊科技？

## ✓ 課堂安排足夠的活動量？

## ✓ 在課堂內外推廣MVPA60、**ASAP**氛圍，及發展學生恆常運動的習慣？

## ✓ 包含推廣閱讀？

## ✓ 包含跨科學習？





# 照顧學生多樣性

## 照顧學生多樣性：

如學生未能直接踢球，可讓他們待球彈地1-2次後才把球踢出(只提示未能做到的學生)

主題板

### 活動一：腳背踢空中球

1. 四人一組，每組取一個軟式排球，站在距離牆壁約2米處準備。
2. 每人輪流用腳背對牆踢空中球練習。
3. 教師請同學展示並帶出動作要點。
  - i. 前後腳站立，雙手持球，放手讓球掉下。
  - ii. 球着地前，用腳背踢球。
  - iii. 踢球後，腿向前作跟進。

### 照顧學生多樣性：

如學生未能直接踢球，可讓他們待球彈地1-2次後才把球踢出(只提示未能做到的學生)

### 活動一：腳踢不同大小的球

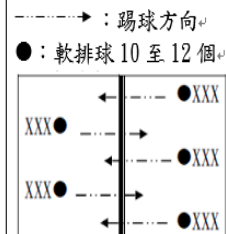
- 第一級：軟排球
- 第二級：海棉攪球
- 第三級：膠球

### 活動一：踢球打怪獸

1. 二人一組(AB)，每組取一個軟式排球，及一組怪獸圖卡，站在距離牆壁約2米處準備。
2. 教師指示學生在牆上掛上不同怪獸圖卡。
3. A先用腳背以空中球踢向牆上怪獸圖卡。踢中怪獸圖卡，便可獲得該圖卡上的分數，B在旁觀察，提示動作要點及負責計分。
4. A將球踢出後，B拾球交給A。
5. 限時內得分較高的學生為勝。

### 活動一：踢空中球練習一

- 向前方踢出中水平高度(膝蓋至肩膀的高度)的空中球。
1. 二人一組，在兩邊端線等候。
  2. 中間隔着中水平高度的橡筋繩。
  3. 每人輪流踢空中球，能越過橡筋繩到對面場區便得1分。
  4. 教師視乎學生的能力作出停頓，針對重點作出回饋。
    - i. 球下降至小腿位置。
    - ii. 踢球腳前送低於腰的高度。
- 場地安排：
- X：學生



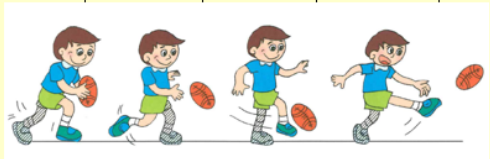
### 活動一：踢又高又遠的空中球練習

1. 4人一組(ABCD)在一邊端線排隊。
2. 在兩端隊前置一條中水平高度的橡皮繩。
3. A按哨子聲輪流踢出空中球，如未能越過第一條橡皮繩，得1分。能越過第一條橡皮繩，得2分。能越過第二條橡皮繩，得3分。
4. B則在旁觀察、回饋及拾球，拾球後，AB交換角色。
5. CD在後方作猜拳遊戲，勝方做2次開合跳，負方做10次踏球練習。
6. 學生輪流活動，至活動完結，累積最高分一組為勝。
7. 教師視乎學生能力作出停頓，針對重點作出回饋。

# 運用資訊科技

上學期體育科進度表 (2019-2020)

週次		日期	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	評估方法	*共通能力	#價值觀和態度	備註	實際進度 / 教學檢討
6			iii. 範圍 (個人空間/一般空間) iv. 方向(前/上) v. 伸展(遠/近) 3. 遊戲概念: i. 接力遊戲 ii. 隔場區遊戲	3. 原地以腳背將球踢向前方, 球越過約 2-3 米高目標區域。 4. 應用腳踢空球的動作技巧於接力遊戲及隔場區遊戲中。		3. 培養欣賞及讚賞別人的態度。 4. 於活動中尊重他人, 互相合作及勇於承擔。	留意四周的同學	足襪的位置, 使用腳背踢起。 2. 認識踢空球的動作要點及姿勢: i. 前後腳站立, 雙手持球伸直, 從胸前垂直放下球。 ii. 踢球後後引, 讓球離地彈起時或當球在空中時, 用腳背踢球, 將球踢向前方。 iii. 踢球後, 腿伸直繼續向前擺動。 iv. 動作流暢。 3. 描述踢球踢向前的腳部動作與高度的關係。 4. 認識把球踢至更遠的地方時, 需要有效動作。 5. 認識接力和隔場區遊戲概念及玩法。						
7														
8			6. 1. 操控用具技能: <b>單手持拍擊球(羽毛球)</b> 2. 動作概念: i. 方向(前/上) ii. 力量(強/弱) iii. 時間(快/慢) iv. 範圍 (個人空間/一般空間) v. 伸展(遠/近) vi. 慣用手/非慣用手。 3. 遊戲概念: i. 接力遊戲	學生能 1. 掌握單手持拍擊球的動作技巧。 2. 原地以單手持拍擊球, 球越過約 1.5 米高。 3. 原地以單手持拍擊球, 把球擊至約 2 米遠的目標區域。 4. 原地以單手持拍擊球, 把球擊至約 2 米遠的目標區域。 5. 單手持拍擊同伴拋來之球。	學生能 1. 認識不正確的姿勢會造成身體受傷。 2. 認識手肘肌肉的名稱(如前臂、上臂)。	學生能 1. 服從教師、尊重同學、遵守規則。 2. 協助同伴完成訓練。 3. 勇於嘗試艱辛的動作, 接受挑戰的正面態度。	學生能 1. 明白熱身的 importance。 2. 認識在 <u>該活動</u> 注意周圍環境的空間及安全。	學生能 1. 認識單手持拍擊球的動作要點; (以右手持拍為例) i. 左腳前, 右腳後, 微屈膝, 側身。 ii. 將球拍後引。 iii. 身體扭向 <u>展側</u> , 配合擊球動作。 iv. 擊球後, 球拍順勢跟進。 v. 動作連貫。 2. 描述單手持拍擊球時之手部動作的方向及力量的使用。	學生能 1. 能適當運用詞彙評價同學擊球的姿勢。 2. 運用適當的詞彙, 指出同學動作的優點及可改善的地方。	1. 課堂觀察 2. 提問 3. 學生運用 BYOD 自評及互評 4. 教師總評 (考試: 單手持拍擊球(羽毛球))	-尊重他人 -承擔精神 -責任感 -堅毅 -誠信			
10														



## 3. 學生運用 BYOD 自評及互評



# 培養學生恆常運動的習慣

節數	單元主題 <sup>1</sup>	體育技能 <sup>2</sup>	健康及體適能 <sup>3</sup>	運動相關的價值觀和態度 <sup>4</sup>	安全知識及實踐 <sup>5</sup>	活動知識 <sup>6</sup>	審美能力 <sup>7</sup>	*共通能力/ •價值觀和態度/ #評估方法
4	單元(6) 跳繩	學生能 <sup>1</sup> 1. 展示交叉前跳及後跳 <sup>1</sup> i. 交叉前跳/後跳 <sup>1</sup> 2. 雙人 <sup>1</sup> i. 單側迴旋跳 <sup>1</sup> ii. 朋友跳 <sup>1</sup> iii. 連續跳 <sup>1</sup>	學生能 <sup>3</sup> 1. 透過跳繩活動提升心肺耐力、腿部肌力、以及眼、手、腳協調能力 <sup>3</sup> 2. 於小息時在「活力區」多做運動，以達至MVPA60 <sup>3</sup>	學生能 <sup>4</sup> 1. 主動協助同學，並提示同學的動作要點 <sup>4</sup> 2. 接受教師及同學的意見，加以改進 <sup>4</sup> 3. 在活動中學習互相合作及團隊精神 <sup>4</sup> 4. 在活動中學習彼此信任 <sup>4</sup>	學生能留意彼此之間的距離，避免被揮動的繩子弄傷 <sup>5</sup>	學生能 <sup>6</sup> 1. 認識交叉前跳的動作要點： <sup>6</sup> i. 起跳前，將繩子前迴旋至胸前 <sup>6</sup> ii. 順勢將雙手交叉，手肘貼手肘，往下繞雙腳 <sup>6</sup> iii. 雙手繞過腳後動作，從下面繞過腳後 <sup>6</sup> 2. 認識交叉後跳的動作要點： <sup>6</sup> i. 動作要點與交叉前跳一樣 <sup>6</sup> ii. 只是用手腕轉換向後擺繩跳動 <sup>6</sup> 3. 認識單側迴旋跳(出繩及入繩)的動作要點： <sup>6</sup> i. 兩人分別持繩的一端 <sup>6</sup> ii. 一人在繩子中作雙腳跳 <sup>6</sup> iii. 另一人在繩子外搖繩 <sup>6</sup> iv. 熟練後，搖繩的可以入繩及出繩 <sup>6</sup> v. 兩人可以輪流入繩及出繩 <sup>6</sup> 4. 認識朋友跳的動作要點： <sup>6</sup> i. 由一個人跳前繩或後繩 <sup>6</sup> ii. 另一人由前或側方加入跳繩 <sup>6</sup> iii. 三個不同方向：二人面向、二人相向、二人背向 <sup>6</sup> 5. 認識連續跳的動作要點： <sup>6</sup> i. 二人持雙繩站立，面向同一方向 <sup>6</sup> ii. 交叉擺繩，繩交叉處呈交叉狀 <sup>6</sup> iii. 共同進行前繩動作 <sup>6</sup>	學生能欣賞同伴的動作，並指出動作優美及可改善的地方 <sup>7</sup>	*溝通能力 <sup>7</sup> •協作能力 <sup>7</sup> •自學能力 <sup>7</sup> •整合性思考能力 <sup>7</sup> •尊重他人 <sup>7</sup> •英文 <sup>7</sup> •堅毅 <sup>7</sup> •同理心 <sup>7</sup> #課堂觀察 <sup>7</sup> #提問 <sup>7</sup>

2.於小息時在「活力區」多做運動，以達至MVPA60

世衛建議 5-17歲兒童及青少年的體能活動量：  
在一星期內，累積平均每天最少60分鐘中等至劇烈強度的體能活動



# 你的FM課程能達到以下學習目標嗎？

## 第一學習階段學習目標：

- ✓ 透過遊戲讓學生展示**熟練的基礎動作技能**？
- ✓ 提供機會讓學生發展**創意思維**？
- ✓ 提供機會讓學生在活動中**表達情意**？
- ✓ 讓學生明白體育活動**對身體的益處**？
- ✓ 讓學生對參與體育活動抱**正面態度**？



## 再進一步 - 反思課程規劃時有否考慮以下因素？

- 配合學生能力（以學生為本）？
- 配合學校的發展方向和設施？
- 學生的預期學習成果是可量度的嗎？
- 有否運用數據以優化課程規劃？
- 完成每一個單元之後都有作簡單紀錄，以便科組會議時跟進？
- 課程設計已考慮初小與高小的銜接？
- 讓學生將所學的基礎動作技能應用在高小的不同運動項目？



**FMLC+**

# 總結



體育科基礎活動學習社群



# FM123

- 讓學生將所學的基礎動作技能  
應用或轉移到其他學習階段  
中的不同運動項目



# FM2 - 2個動作技能發展方向

## 1. 「成熟」動作

著重提升速度、爆發力、節省能量.....

只學習「成熟」動作技能是不足夠

## 2. 「創意」動作

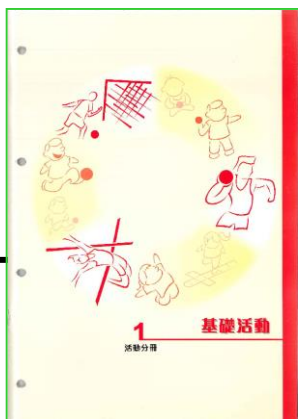
著重想像力、美感、難度.....

提供機會讓學生探索、創作



參考《體育「學習成果架構」》，了解動作要求

參考Laban 的動作分析架構，引導學生分析、改良及創作新動作



元素	主題							
身體	<b>身體部分</b> • 直體/屈曲/團身 /扭轉 • 縮大/縮長 • 對稱/非對稱 • ..... • 及以上身體形態的組合	<b>身體部分</b> • 手 • 足 • 膝 • 腰 • ..... • 及以上身體部分的組合	<b>動力</b> • 快/慢 • 強/弱	<b>距離</b> • 限制/自由	<b>空間</b> • 前/後 • 左/右 • 順時針/逆時針	<b>方向</b> • 上/下 • 前/後 • 左/右 • 順時針/逆時針	<b>水平</b> • 低 • 中 • 高	<b>路線</b> • 直 • 曲 • 折
關係	<b>對象</b> • 身體各部分相互/與同伴/與用具	<b>組織</b> • 個人/雙人/小組	<b>行動</b> • 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 • 左/右 • 會合/分離 • 附起/圍繞/並排					

圖3.1 Laban的動作分析架構





# FM3 基礎動作技能



## 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/足毬
- 踢定點球
- 腳運球
- 滾球控停
- .....

36

能舉例

# 謝謝大家支持 FMMLC !



Active Student, Active People (ASAP)  
躍動校園 活力人生



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](mailto:jacquelineyuen@edb.gov.hk)



體育科基礎活動學習社群

