

小學體育教師專業交流活動 (大埔及北區)
體育科基礎活動學習社群：2020/21課研組分享會

初小與高小的體育課程銜接

教育局 課程發展處 體育組

18/6/2021

體育課程架構

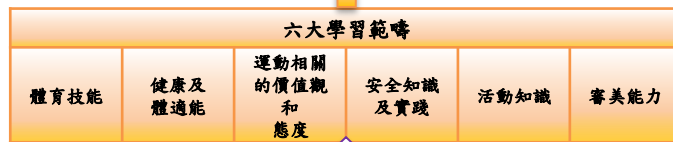
體育課程宗旨

課程策劃、推行及評估

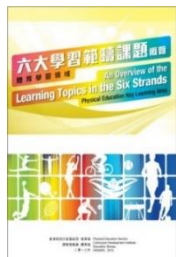


第一學習階段
基礎活動

第二學習階段
運動項目



體育課程



第一學習階段 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



2. 「創意」動作



著重提升速度、爆發力、節省能量.....

著重想像力、美感、難度.....

只學習「成熟」動作技能是不足夠

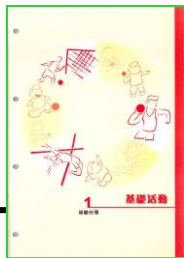


提供機會讓學生探索、創作



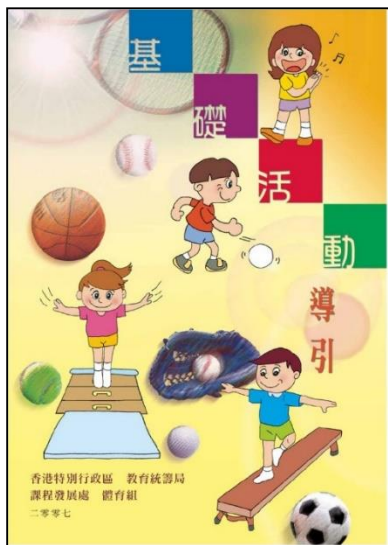
參考《體育「學習成果架構」》，了解動作要求

參考Laban 的動作分析架構，引導學生分析、改良及創作新動作



名稱	年齡	時間
基礎活動	小學一至三年級	10-15分鐘
基礎活動	小學四至六年級	15-20分鐘
基礎活動	中學一年級	20-25分鐘
基礎活動	中學二至三年級	25-30分鐘
基礎活動	中學四至六年級	30-35分鐘
基礎活動	中學七年級	35-40分鐘
基礎活動	中學八年級	40-45分鐘
基礎活動	中學九年級	45-50分鐘
基礎活動	中學十年級	50-55分鐘
基礎活動	中學十一、十二年級	55-60分鐘

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
-



圖 1.1 基礎動作技能舉例

體育技能

+ 動作概念
+ 遊戲概念
+ 韻律元素



動作配合音樂節奏

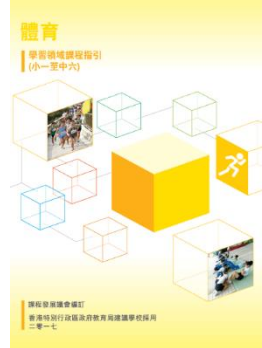
展示不同動作

元素	主題		
身體	身體部分 • 身體/部位/關節/肢體 • 肌肉/組織 • 骨骼/法蘭骨 • 皮膚 • 血液/神經系統 • 呼吸系統 • 泌尿系統 • 消化系統 • 生殖系統 • 內分泌系統 • 免疫系統 • 以上系統如何配合運作	身體部分 • 手 • 足 • 膝 • 背 • 頸 • 以上身體部分如何配合運作	
動力	移動 • 方向 • 速度	力量 • 強/弱	距離 • 短/長/自由
空間	距離 • 個人空間/一個空間	高度 • 高/低 • 遠/近	方向 • 上/下 • 前/後 • 左/右 • 前/後/左/右 • 旋轉
關係	距離 • 個人空間/一個空間 • 個人空間/一個空間 • 個人空間/一個空間	高度 • 高/低 • 遠/近	方向 • 上/下 • 前/後 • 左/右 • 前/後/左/右 • 旋轉

	1	2
移動技能		
• 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	*	
平衡穩定技能		
• 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	*	
操控用具技能		
• 拋、擲、接	*	
• 單手滾球、雙手接滾地來球	*	
• 單手拍球	*	
• 雙手傳接球	*	
• 踢空中球或足毽、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	*	
連串動作（結合移動技能及平衡穩定技能）		
• 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	*	
遊戲		
• 追逐遊戲	*	
• 接力遊戲	*	
• 隔場區遊戲	*	
• 對抗遊戲	*	

第一學習階段

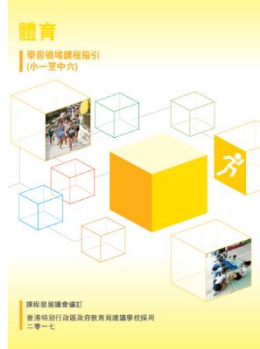
- 小一至小三學生應掌握基礎活動的全部學習內容
- 建基於基礎活動的學習經歷，小四及以上學生開始發展不同種類的運動項目



第二學習階段

透過**初階活動**及**簡易遊戲**，在不少於**四類**活動範疇中至少**八項**不同的體育活動，發展學生的基本技能

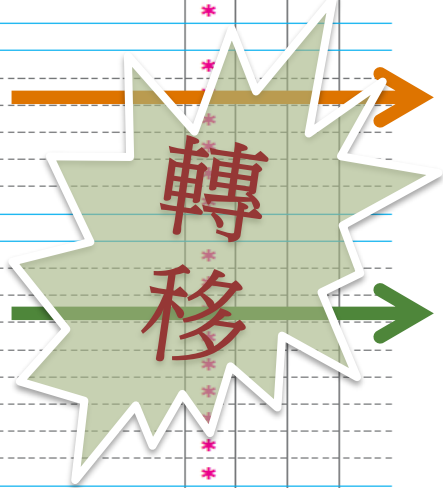
活動範疇	活動
田徑 球類	跑項、跳項、擲項、越野賽跑等 隊際運動： 籃球、足球、排球、手球、曲棍球、欖球、壘球、投球等 執拍運動： 羽毛球、乒乓球、壁球、網球等
體操	基本體操、教育體操、藝術體操、技巧體操、彈網等
水上運動	基本泳式、拯溺、水中自救技巧、韻律泳、獨木舟、划艇、風帆、滑浪風帆等
舞蹈	律動、西方土風舞、中國舞、社交舞（體育舞）、創作舞、爵士舞等
體適能活動	循環訓練、阻力訓練、心肺功能訓練、耐力訓練等
戶外活動	遠足、露營、野外定向、野外考察等
其他活動	跳繩、足毬、健康舞、高爾夫球、國術、單車、冰上運動等



初小與高小銜接

- 順利銜接能鞏固學生學習的基礎
- 課程的縱向連貫性：因應學生以往的學習經歷，逐漸加深難度
- 課程的橫向連繫：制訂寬廣而均衡的內容，確保學生建立穩固的基礎，再邁向下一個學習階段
- 學習、教學及評估策略應能夠連繫以往的學習經歷

	1	2	3	4
移動技能 <ul style="list-style-type: none"> • 步行、滑步、跑馬步、踏跳步、跑跳步 • 跑步、快速跑步 • 免跳、單足跳、跨步 • 立定跳高、立定跳遠 	*	*	*	*
平衡穩定技能 <ul style="list-style-type: none"> • 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 	*	*	*	*
操控用具技能 <ul style="list-style-type: none"> • 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 	*	*	*	*
連串動作 (結合移動技能及平衡穩定技能) <ul style="list-style-type: none"> • 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 	*	*	*	*
遊戲 <ul style="list-style-type: none"> • 追逐遊戲 • 接力遊戲 • 隔場區遊戲 • 對抗遊戲 	*	*	*	*



田徑(跑項)、田徑(跳項)

舞蹈、體操

田徑(擲項)、籃球、足球、排球、手球、羽毛球、乒乓球

舞蹈、體操



初小與高小銜接

- 先編寫好初小基礎活動進度表
- 小一至小三學生應掌握基礎活動的全部學習內容
- 建基於基礎活動的學習經歷，小四及以上學生開始發展不同種類的運動項目
- 由於學生在初小已掌握大部分基礎動作技能，在高小時可較快運用已掌握的技能於簡易遊戲/比賽中，從而提升學生對體育的興趣



基礎活動學習社群

- 邀請有興趣的小學加入網絡學校 (230間網絡學校)
- 透過電郵通知有關基礎活動的資訊
 - ✓ 研討會
 - ✓ 工作坊
 - ✓ 分享會
 - ✓ 觀課與評課活動
 - ✓
- 設置網上平台，分享成功經驗及共享資源

