

# 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

香港教育大學賽馬會小學  
翁健華主任  
鄭樂童老師  
周嘉琪老師



# 高小體育課程規劃 的技巧和竅門





香港教育大學賽馬會小學

The Education University of Hong Kong  
Jockey Club Primary School

# 本校特色

- 學校簡介
- 體育科簡介(老師, 器材, 場地, 資源, 體育課外活動)
- 課程特色
- 知識架構



## 學校簡介

- 香港教育大學賽馬會小學是香港教育大學的附屬學校，位於香港教育大學校園內。
- 現時全校一共26班
- 整個學年分為三個學段，每個學段皆有評估
- 每天八節課，每節四十分鐘

## 體育科簡介

老師

全校體育教師人數有四人，有兩名助理教師支援特殊學習需要學生。

學生

學生喜愛體育活動，踴躍參加體育科開辦的多元智能課程及課後延伸活動。

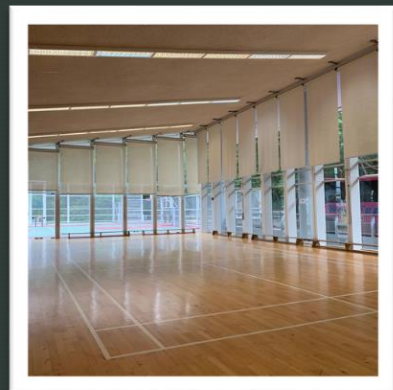
家長

家長支持及積極鼓勵學生參與學校舉辦的課外活動，並積極參與義務工作。

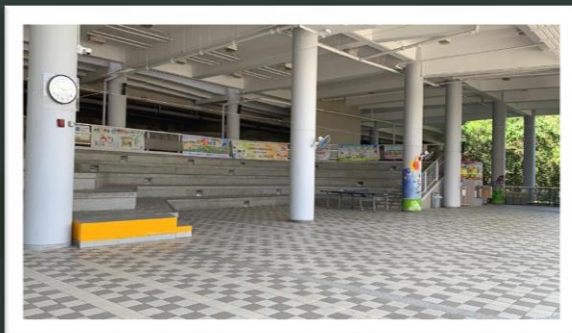
## 校內場地



籃球場

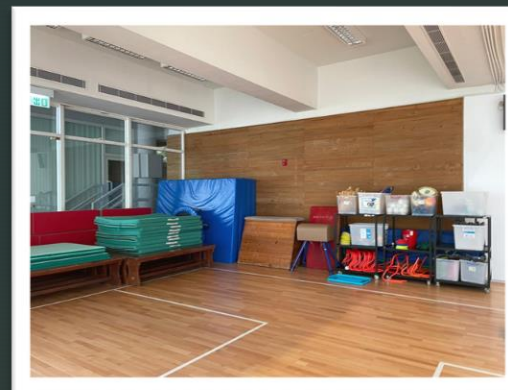


地下禮堂  
及小禮堂



半圓劇場

## 器材



本校致力提供充裕的器材，務求減少輪候時間及增加學生運動量。



## 校外場地

香港教育大學提供多種功能及具標準化的體育場地及設施供學生使用，如人造草足球場、田徑運動場、游泳池及各種球類場地等。



於香港教育大學全天候室內恆溫泳池習泳



於香港教育大學白石角運動場進行運動會及田徑練習



於香港教育大學足球場進行足球及欖球練習

## 校隊銜接

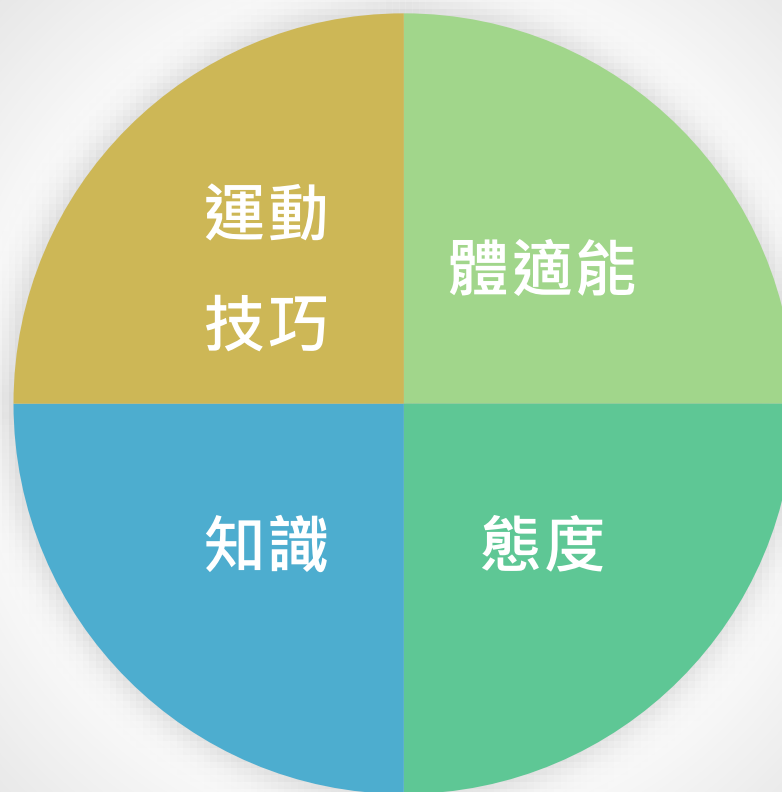
學校具備完善的選拔及培訓機制，在專項發展如游泳、足球、體操、籃球、乒乓球及欖球上均有良好的階梯架構。



興趣班/種子隊	校隊
足球興趣班	足球校隊
乒乓球種子隊	乒乓球校隊
欖球班	欖球校隊
習泳及泳術改良班	游泳校隊
籃球興趣班	籃球校隊
體操種子隊	體操校隊
閃避球興趣班	閃避球校隊
舞蹈興趣班	舞蹈校隊



# 體育科課程特色



## 體育科課程特色

技能：以田徑、球類及體操為主，螺旋而聚焦教學

	小四	小五	小六
第一學段	田徑：起跑及衝線 田徑：接力(下壓式) 田徑：跳遠 田徑：擲壘球	田徑：加速跑 田徑：重溫接力(下壓式) 田徑：跳遠(丈量成績) 足球：射門 田徑：擲壘球(丈量成績)	田徑：接力(上挑式) 田徑：跳高(俯臥式) 田徑：推鉛球 排球：下手發球及下手接發球
第二學段	足球：腳內/外則傳球 籃球：運球及傳接球 乒乓球：正/反手擊球	田徑：跳高(跨越式) 籃球：投籃及一對一攻防 排球：下手傳球	田徑：跨欄 手球：射球及守門
第三學段	羽毛球：正手擊高遠球 體操：拱橋 體操：幫助下背彈 舞蹈：西方土風舞 欖球：傳球	乒乓球：正手發球及複習正/反手回擊球 羽毛球：發正手高遠球 體操：平衡木 欖球：二人進攻	籃球：防守步法 羽毛球：步法 體操：俯騰越 欖球：防守技巧

## 本校體育科課程特色

### 體適能：

1. 透過在課堂中提高運動量，加強學生體適能。
2. 把體適能納入評估，評估項目包括：一分鐘台階測試、六/九分鐘耐力跑及1分鐘仰臥起坐。
3. 除評估項目外，每年均會替學生測試柔韌度及手握力。
4. 所有體適能紀錄都會記錄在體育科手冊中，給家長檢視，並鼓勵學生提升體適能

# 本校體育科課程特色：技能以外，體知情兼備

知情兼備的知識課程：

介紹相關運動的運動員故事，  
藉此培養學生的正確價值觀

	小一	小二	小三	小四	小五	小六
第一學段	單車 李慧詩	桌球 傅家俊 吳安儀	游泳 歐愷淳	馬拉松 珊梅遜	田徑 蘇樺偉 迪阿寇斯蒂諾 與漢布林	奧運會 奧運故事
第二學段	乒乓球 高禮澤、李靜	羽毛球 伍家朗	拳擊 崔星如	籃球 林書豪	排球 朗平 中國女排	足球 華迪 碧咸
第三學段	風帆 李麗珊	劍擊 張家朗	花式跳繩 香港花式跳繩 隊	體操 李寧	跳水 洛加尼斯 伏明霞	專題研習 我喜愛的運動員

認識香港傑出運動項目

## 本校體育科課程特色：技能以外，體知情兼備

### 知情兼備的知識課程

1. 體育課沒有太多時間教導體育知識，故本校透過**自主閱讀及觀看影片學習**，閱後完成課業。
2. 小六最後一次以專題研習形式繳交，題目是我喜歡的運動員，藉此總結六年的學習成果。
3. 課程內有不少運動員的成功或遇到困難的小故事，透過這些小故事，**培養學生的正確價值觀**。

# 初小與高小的體育課程銜接的技巧

- 製作高小進度的過程
- 注意事項



# 製作歷程

1. 單元主題一覽表
  2. 進度一覽表
  3. 進度表
- \* 技巧教學影片

# 一. 單元主題一覽表

香港教育大學賽馬會小學 四至六年級體育科單元主題一覽表

		四年級			五年級			六年級		
範疇	項目	第一學段	第二學段	第三學段	第一學段	第二學段	第三學段	第一學段	第二學段	第三學段
田徑	跑項	1. 蹲踞式起跑 2. 衝線技巧 3. 接力(立定式)			1. 加速跑 2. 跑姿(提膝跑及跨步跑) 3. 接力(走動式)			1. 跨欄 2. 接力(行進間)		
	跳項	蹲踞式跳遠			1. 跳遠(丈量成績) 2. 跳高(跨越式)			跳高(俯臥式)		
	擲項	擲壘球(立定/五步投擲步)			擲壘球(丈量成績)			推鉛球(正向/側向)		
球類	足球		1. 腳內側傳地面球 2. 腳外側傳地面球 3. 腳底傳接地面球			1. 腳內側射門 2. 腳背射門 3. 腳尖射門 4. 小型比賽				
	籃球		1. 雙手胸前/彈地			1. 投籃(雙手定射)				1. 防守步法

主要的教學

範疇：

1. 田徑
2. 球類
3. 體操
4. 體適能

四類  
八項



## 二. 進度一覽表

		四年級		
範疇	項目	第一學段	第二學段	第三學段
田徑	跑項	1. 蹲踞式起跑 2. 衝線技巧 3. 接力(立定式)		
	跳項	蹲踞式跳遠		
	擲項	擲壘球(立定/五步投擲步)		
球類	足球		1. 腳內側傳地面球 2. 腳外側傳地面球 3. 腳底傳接地面球	
	籃球		1. 雙手胸前/彈地	



第一學段	四年級	五年級	六年級
週次 1	開學週		
2	常規練習及身高及體重量度	常規練習及身高及體重量度	常規練習及身高及體重量度
3	蹲踞式起跑	加速跑, 跑姿(提膝跑及跨步跑)	重溫接力(下壓式) 接力(上挑式)
4	衝線技巧	重溫接力(下壓式)	跳高(俯臥式)
5	自評及互評: 蹲踞式起跑及衝線(電子) 技巧評估: 蹲踞式起跑及衝線	跳遠(丈量成績)	跳高(俯臥式)、自評及互評: 跳高(電子)
6	接力(下壓式)	跳遠(丈量成績)、自評及互評: 跳遠(電子)	技巧評估: 跳高
7	接力(下壓式)	技巧評估: 跳遠	推鉛球(正向)
8	蹲踞式跳遠 體適能: 立定跳遠	足球: 腳內側射門	推鉛球(側向)
9	蹲踞式跳遠及擲壘球(立定)	足球: 腳背及腳尖射門	排球: 下手發球及下手接發球
10	擲壘球(五步投擲步)	擲壘球(丈量成績)	排球: 簡易比賽
11	1. 體適能: 台階測試 2. 知識: 馬拉松	1. 體適能: 台階測試 2. 知識: 田徑	1. 體適能: 台階測試 2. 知識: 奧運會
12	評估週		
13	評估週		

## 二. 進度主題一覽表

香港教育大學賽馬會小學 四至六年級體育科進度一覽表

第一學段	四年級	五年級	六年級
週次 1	開學週		
2	常規練習及身高及體重量度	常規練習及身高及體重量度	常規練習及身高及體重量度
3	蹲踞式起跑	加速跑, <u>跑姿(提膝跑及跨步跑)</u>	重溫接力(下壓式) 接力(上挑式)
4	<u>衝線技巧</u>	重溫接力(下壓式)	跳高(俯臥式)
5	<u>自評及互評</u> : 蹲踞式起跑及 <u>衝線</u> (電子) 技巧評估: 蹲踞式起跑及 <u>衝線</u>	跳遠(丈量成績)	跳高(俯臥式)、 <u>自評及互評</u> : 跳高(電子)
6	接力(下壓式)	跳遠(丈量成績)、 <u>自評及互評</u> : 跳遠(電子)	技巧評估: 跳高
7	接力(下壓式)	技巧評估: 跳遠	推鉛球(正向)
8	蹲踞式跳遠 體適能: 立定跳遠	足球: 腳內側射門	推鉛球(側向)
9	蹲踞式跳遠及擲壘球(立定)	足球: 腳背及腳尖射門	排球: 下手發球及下手接發球
10	擲壘球(五步投擲步)	擲壘球(丈量成績)	排球: 簡易比賽
11	1. 體適能: 台階測試 2. 知識: 馬拉松	1. 體適能: 台階測試 2. 知識: 田徑	1. 體適能: 台階測試 2. 知識: 奧運會
12	評估週		
13	評估週		

決定每個項目的課節數量



# 前

## 三. 進度表

香港教育大學賽馬會小學

第一學段體育科進度表 (2019-2020)

級別：四 年級

每星期課節：2

每節時間：40 (分鐘)

週次	所需課節	單元主題	學習活動	體育技能	活動知識	價值觀
1-2	2	課前預備	<ol style="list-style-type: none"> <li>填寫體育科手冊</li> <li>常規及團隊訓練</li> <li>身高及體重量度</li> </ol>		<ol style="list-style-type: none"> <li>哨聲及手號</li> <li>分數及集合的常規</li> <li>不同人數的分組常規</li> <li>明白分工的重要</li> </ol>	明白團隊的重要； <ol style="list-style-type: none"> <li>有部分活動需要建立團隊</li> <li>每人的長處不同，團隊要互補長短</li> <li>適當分工，發揮團隊的功效</li> </ol>
3-4	4	田徑：跑步(踭踏式起跑)	<ol style="list-style-type: none"> <li>反應練習：不同姿勢起跑(站、蹲、坐)</li> <li>踭踏式起跑練習(二人小組)</li> <li>10 米跑比賽</li> </ol>	踭踏式起跑： <ol style="list-style-type: none"> <li>4 隻手指合起，<u>極張開</u></li> <li>前腳與起跑線相距一隻腳掌</li> <li>兩腳之間有適當空間，避免絆倒</li> <li>腳前掌支撐</li> <li>抬頭、手平肩支撐、後腳用力踭踏</li> </ol>	踭踏起跑姿勢的目的： <ol style="list-style-type: none"> <li>短時間內增加速度</li> </ol>	隊友互相幫助； <ol style="list-style-type: none"> <li>二人互相觀察及提醒</li> <li>二人互相合作</li> </ol>
5	2	田徑：跑步(衝線技術)	<ol style="list-style-type: none"> <li>持續練習衝刺(三人)</li> <li>踭踏式起跑的 20 米比賽(強調壓線)</li> <li>跑步比賽</li> <li>運動員項目選拔</li> </ol>	衝線技術： <ol style="list-style-type: none"> <li>不減速</li> <li>胸前壓</li> <li>雙手擺後平衡</li> </ol>	短跑決勝的位置： <ol style="list-style-type: none"> <li>上肢的軀幹</li> <li>不是頭</li> <li>不是腳</li> </ol>	
6	2	田徑：接力(立定式)	<ol style="list-style-type: none"> <li>兩人以立定式交接棒練習。(先左手交右手/後右手交左手)</li> <li>兩人接力比賽</li> <li>三人配合立定式交接棒練習</li> <li>小組接力比賽</li> </ol>	立定式交接： <ol style="list-style-type: none"> <li>左右站立</li> <li>手握接力棒末端</li> <li>兩人以不同手交接(左交右接或右交左接)</li> </ol>		勝不驕，敗不餒； <ol style="list-style-type: none"> <li>勝利後要多謝對手</li> <li>拍掌鼓勵輸了的隊伍</li> <li>讚賞努力比賽的隊伍</li> </ol>
7-9	4	田徑：跳遠	<ol style="list-style-type: none"> <li>立定跳遠練習(薄墊)</li> <li>短距離助跑跳遠(厚墊)</li> <li>長距離助跑跳遠(厚墊)</li> </ol>	起跳姿勢： <ol style="list-style-type: none"> <li>踭踏腳全腳掌踭踏，充分蹬伸</li> <li>起踭腿提膝</li> <li>有力擺手</li> <li>起跳角 22° - 25°</li> </ol> 著地動作： <ol style="list-style-type: none"> <li>腳著地時雙手向前擺</li> <li>屈膝準備「坐下」</li> </ol> 空中動作： <ol style="list-style-type: none"> <li>上身保持起跳姿勢</li> <li>起跳腳帶前至膝高度</li> <li>右手經肩上方帶前至肩高度</li> <li>保持雙腳在身體前方，保持在膝高度</li> </ol>	跳遠的規則： <ol style="list-style-type: none"> <li>單腳起跳</li> <li>三次試跳</li> <li>踏板的規定</li> </ol>	欣賞別人動作； <ol style="list-style-type: none"> <li>正面評價別人動作</li> <li>提供改善建議</li> </ol>

## 三. 進度表

香港教育大學賽馬會小學

第一/二/三年級體育科進度表 (2020-2021)

級別：四年級      每星期課節：2      每節時間：40 (分鐘)

周次	日期	所需課節	單元主題	學習範疇重點								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	評估方法	*共通能力			#價值觀和態度	
1		2													7
2		2	課前預備 1. 填寫體育科手冊 2. 常規及團隊訓練 3. 身高及體重量度	學生能掌握不同 <u>握的手錶</u>	學生能 1. 認識身高和體重跟身體健康的關係 2. 了解自己身體健康狀況，並作出改善	學生能跟從教師、尊重同學、遵守規則	學生能穿著合適的服裝進行體育活動，不能配戴任何飾物(包括手錶、項鍊及尖銳的飾物等)，以及進行堂上活動時應掛起眼鏡	學生能 1. 明白不同 <u>手錶的燃燈方法</u> 2. 認識體育課的常規和注意事項 3. 明白分工的重要	學生能 1. 穿著整齊合適的服裝 2. 明白整潔是那一項審美觀點	● 課堂觀察 ● 提問	● 自我管理 ● 協作能力 ● 溝通能力	● 尊重他人 ● 誠信			
3-5		6	單元：四體 <u>短跑</u> 1. 蹲踞式起跑 2. <u>起跑技巧</u> <u>技巧評估</u> 蹲踞式起跑及衝線	學生能 1. 根據起跑口號展示正確的蹲踞式起跑動作 2. 展示衝線的動作技巧	學生能 1. 了解運動與健康的關係 2. 了解跑動能增加體能運動量，刺激循環系統和增強心肺功能	學生能 1. 在上課過程中加心聽講動作要點，認真學習 2. 接受教師及同學的建議，加以改進 3. 通過練習，體驗成功帶來的愉悅感，增強自尊和自信，並培養勇於克服困難的品格 4. 透過參與日徑運動，學習面對挑戰得失，培養積極進取的精神 5. 主動協助同學，並提示同學的動作要點 6. 主動協助有困難的同學，並鼓勵他們	學生能 1. 懂得在安全的環境下練習跑步 2. 明白在自然天氣下運動，要注意控制運動量和補充水分 3. 在練習結束後，不要立即停下來休息，要堅持做好放鬆活動	學生能 1. 認識起跑動作的口號：「各就各位」、「預備」、「鳴槍起跑」 2. <u>蹲踞式起跑</u> 的動作要點及詞彙： a. 先取好前腳的位置，距離起跑線後 1-1.5 個腳掌 b. 再取好後腳的位置，距離起跑線後 2 個腳掌，然後緊閉前腳掌 c. 最後固定雙手，四指和拇指成八字形支撐，置於起跑線後 d. 兩眼視前方 40-45 厘米處 ii. 「預備」 a. 臀部提起，略高於肩，使前腿膝關節大，小腿呈 90-100 度角 b. 體重主要落在兩臂和前腿上 c. 兩手掌平略超過兩手 ii. 「鳴槍起跑」 a. 後腳用力蹬，前腳迅速前抬 b. 兩臂用力擺動，身體前傾 3. 認識衝線的動作要點及詞彙： i. 聽終點線前兩步展示衝線動作 ii. 雙手握拳抬後 ii. 上半身快速向前傾 iv. 以胸部或肩部衝線	學生能欣賞同學優美的起跑及衝線動作 ● 課堂觀察 ● 提問 ● 學生口頭互評 ● 學生運用平板電腦自評、互評 ● 教師總評	● 協作能力 ● 溝通能力 ● 自我管理 ● 數學能力 ● 運用資訊科技能力	● 尊重他人 ● 承擔精神 ● 責任感 ● 關懷	電子教學			
			教學活動： 1. 反應練習：不同姿勢起跑(站、蹲、坐) 2. 蹲踞式起跑練習(二人小組) 3. 10 米跑比賽 4. <u>持續練習衝刺</u> (三人) 5. 蹲踞式起跑的 20 米比賽(無欄衝線)												

雙腳之間約有一個拳頭的距離

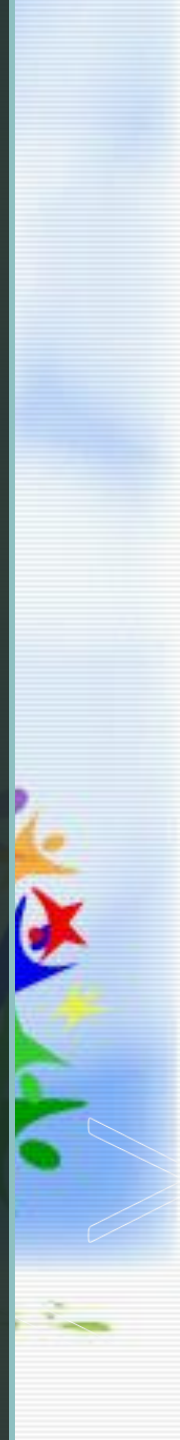
前腳距第二步時，手與膝同高，令身體向前傾

手打開足與膝同度，放在線前

預備時，雙臂呈高肘狀

# 注意事項

1. 選擇合適的技能
2. 配合校本特色
3. 技能的銜接
4. 項目的課時/節數編排
5. 活動知識的銜接



# 注意事項(1)：選擇合適的技能

## 體操：基本體操

宜在以下學習階段教授

中、小學課程的銜接：完成小六的學生應能演示以下動作：

- 幫助下完成背彈、向前滾翻分腿起、向後滾翻分腿起
- 縱箱：跳上成近端蹲腿支撐 接遠端支撐騰越下 (分腿)
- 橫箱：俯騰越

### 墊上活動

- 團身跳、分腿跳
- 身體波浪
- 拱橋
- 高舉腿坐撐平衡、俯平衡、側平衡
- 滾翻分腿起 (向前、向後)
- 魚躍前滾翻
- 頭手倒立
- 靠牆手倒立
- 側手翻

	1	2	3	4
		*		
		*		
		*		
		*		
		*		
			*	
		*		
			*	
			*	

### 投籃

- 定射 (單手、雙手)
- 走籃 (上手上籃、下手上籃)
- 躍射

體操活動	1	2	3	4
		*		
			*	
			*	

- 根據課程概覽  
(第二學習階段)

## 注意事項(2)：配合校本特色

設計一個具有學校特性的校本課程，可從以下幾項入手：

- 配合學校傳統特色、校隊項目的發展：足球、欖球、田徑
- 場地與設施的運用：能同時應付低小與高小的學習
- 配合老師的專項、教學經驗：欖球、排球



## 注意事項(3)：技能的銜接

- 根據初小課程決定

擲豆袋 → 手球 肩上傳球

持拍擊球 → 羽毛球

閃避 → 欖球

教學從哪裡開始？



## 注意事項(4)：項目的課時/節數編排

- 因應教學內容及評估內容
- 我校第一學段評估是田徑, 第二是球類, 第三是體操, 該項目的課節會較多

第二學段	四年級	五年級	六年級
週次	1 足球：腳內側傳地面球	跳高(跨越式)	跨欄(跑節奏)(欄高及膝)
	2 足球：腳外側及腳底傳地面球	跳高(跨越式)	跨欄
	3 體適能：9分鐘耐力跑	體適能：9分鐘耐力跑	體適能：9分鐘耐力跑
4	聖誕及新年假期		
5			
	6 籃球：雙手胸前/彈地傳接球	籃球：投籃(雙手定射)	手球：肩上傳接球及原地肩 上射門
	7 籃球：運球後傳球	籃球：一對一進攻及防守	手球：運球後急停射門
	8 自評及互評：籃球(運球後傳球)(電子) 技巧評估：籃球(運球後傳球)	排球：準備姿勢及下手傳球	手球：守門及簡易比賽
	9 乒乓球： 1. 準備姿勢 2. 握拍法 3. 正手平擊球	排球：下手傳球及移動步法	自評及互評：手球肩 上射門(電子)
	10 乒乓球：正手/反手平擊球	自評及互評：排球下手傳球(電子) 技巧評估：排球下手傳球	技巧評估：手球肩 上射門
11	農曆新年假期		
12			
	13 1. 體適能：身高及體重量 度、坐地前伸 2. 知識：籃球	1. 體適能：身高及體重量 度、坐地前伸 2. 知識：排球	1. 體適能：身高及體重量 度、坐地前伸 2. 知識：足球
14	評估週		
15	評估週		

## 注意事項(5)：活動知識的銜接

### 學習模式

- 初小→基礎活動/體育遊戲
- 高小→初階運動技巧/簡易比賽
- 銜接→在初小的應用活動中加入一些比賽元素
- 如隔場區遊戲, 對抗性活動



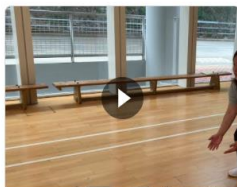
# 技巧教學影片/資源庫

與我共用 > 運動項目教學影片 > 基礎動作



檔案

名稱 ↑



雙手接滾地來球.mp4



立定跳高.mp4



立定跳遠.mp4



免跳.mp4



拋接.mp4



單手持拍擊球.mp4



單手原地拍球.mp4



單手滾球.mp4



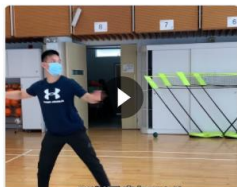
跑馬步.mp4



滑步.mp4



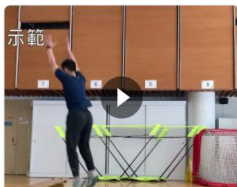
踢定點球.mp4



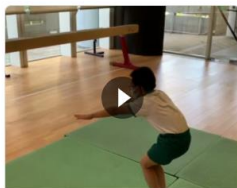
擲.mp4



FM 直身滾·側滾翻.mp4



FM 空中轉體.mp4



FM 前後滾翻.mp4



FM 閃避: 變向, 急停...



FM 棒擊空中球.mp4



FM 跑步.mp4



FM 跑跳步.mp4



FM 腳運球.mp4



FM 跨跳.mp4



FM 滾球控停.mp4



FM 踏跳步.mp4



FM 踢空中球.mp4


# 體育科基礎活動學習社群： 2020/21課研組分享會

基督教宣道會宣基小學



2021年06月18日

黃玉琴副校長



# 校本經驗分享(一)

## 高小體育課程規劃的 技巧和竅門

# 第二學習階段

寬廣而均衡  
發揮創意

## 活動範疇

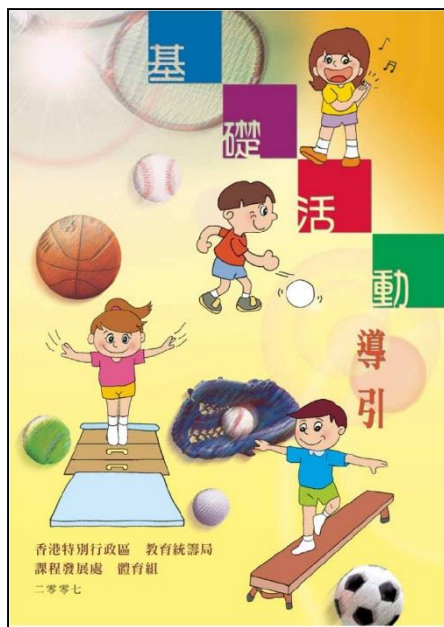
## 活動

田徑	跑項、跳項、擲項、越野賽跑等
球類	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、
水上運動	基本泳式、拯溺、水中自救技巧、韻律泳、 滑浪風帆等
舞蹈	律動、西方土風舞、中國舞、社交舞（體育舞）
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

銜接初小  
課程

- 不少於四類活動範疇中學習至少八項不同的體育活動
- 田徑、游泳、籃球、足球、手球、排球、羽毛球、乒乓球、基本體操、舞蹈、體適能

# FM3 - 基礎動作技能 (36項)



## 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1.5 基礎動作技能舉例

# 技能轉移一覽表



## 基督教宣道會宣基小學 初小與高小體育課程的銜接

↖	↖ 初小基礎活動↖	↖ 高小運動項目(四類八項)↖														
		↖ 田↖ 徑↖	↖ 球類↖								↖ 體↖ 操↖	↖ 舞↖ 蹈↖	↖ 體↖ 適↖ 能↖	↖ 其他↖		
			↖ 乒↖ 球↖	↖ 羽↖ 球↖	↖ 網↖ 球↖	↖ 壘↖ 球↖	↖ 籃↖ 球↖	↖ 足↖ 球↖	↖ 手↖ 球↖	↖ 排↖ 球↖				↖ 跳↖ 繩↖	↖ 歷↖ 奇↖	
↖ 操控用具↖ 技能↖	↖ 單手持拍擊球↖	↖	↖ ✓↖	↖ ✓↖	↖ ✓↖	↖	↖	↖	↖	↖	↖	↖	↖	↖	↖	↖
	↖ 棒擊空中球↖	↖	↖	↖	↖	↖ ✓↖	↖	↖	↖	↖	↖	↖	↖	↖	↖	↖
	↖ 拋、擲、接↖	↖ ✓↖	↖	↖	↖	↖	↖ ✓↖	↖ ✓↖	↖ ✓↖	↖ ✓↖	↖	↖	↖	↖	↖	↖
	↖ 單手拍球、運球、↖ 雙手傳接球、雙手投球↖	↖	↖	↖	↖	↖	↖ ✓↖	↖	↖	↖	↖	↖	↖	↖	↖	↖
	↖ 踢空中球/足毬、踢定點球、↖ 腳運球、腳運球、滾球控停↖	↖	↖	↖	↖	↖	↖	↖ ✓↖	↖	↖	↖	↖	↖	↖	↖	↖
	↖ 單手滾球、雙手接滾地來球↖	↖	↖	↖	↖	↖ ✓↖	↖ ✓↖	↖ ✓↖	↖ ✓↖	↖ ✓↖	↖	↖	↖	↖	↖	↖
↖ 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、單雙足跳↖	↖	↖	↖	↖	↖	↖	↖	↖	↖	↖ ✓↖	↖	↖	↖	↖	
	↖ 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↖	↖	↖ ✓↖	↖ ✓↖	↖ ✓↖	↖ ✓↖	↖ ✓↖	↖ ✓↖	↖ ✓↖	↖ ✓↖	↖	↖	↖	↖	↖	
	↖ 跳與着地、平衡、空中轉體↖	↖ ✓↖	↖	↖ ✓↖	↖ ✓↖	↖	↖ ✓↖	↖ ✓↖	↖ ✓↖	↖ ✓↖	↖ ✓↖	↖ ✓↖	↖	↖ ✓↖	↖	
	↖ 直身滾、側身滾、前滾翻、↖ 後滾翻↖	↖	↖	↖	↖	↖	↖	↖	↖	↖ ✓↖	↖ ✓↖	↖	↖	↖	↖	



# 第二學習階段

## 活動範疇

## 活動

校本  
運動

新興運動  
項目

	、擲項、越野賽跑
	、排球、手球
	球、壁球
	操、教育體操
水上活動	式、拯溺、水中自救、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

- 不少於四類活動範疇中學習至少八項不同的體育活動
- 田徑、游泳、籃球、足球、手球、排球、羽毛球、乒乓球、基本體操、舞蹈、體適能

# 新興運動？





# 考慮因素

傳統特色

1

環境設施

2

教師經驗

3

重點發展

4



## 高小體育 課程規劃

# 總結



學生的  
興趣、能力  
學習風格

學校的  
傳統特色  
環境設施  
教師經驗

寬廣而均衡  
充滿創意  
樂趣的課程

初小與  
高小  
課程的  
銜接

體育科的  
發展方向



# 謝謝

聯絡老師：黃玉琴副校長

聯絡電話：(852)2191-6996

學校網址：[www.sunkei.edu.hk](http://www.sunkei.edu.hk)

