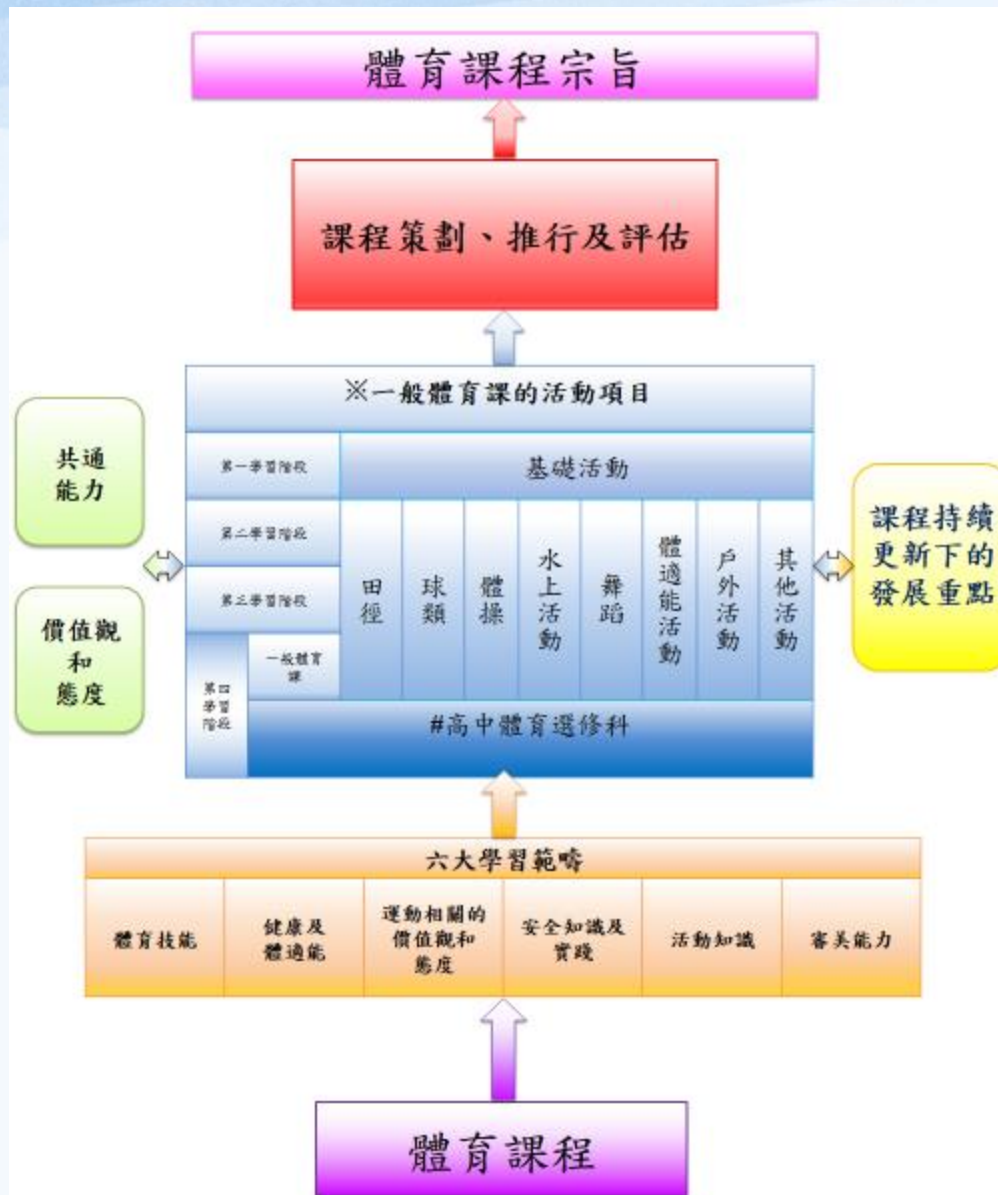
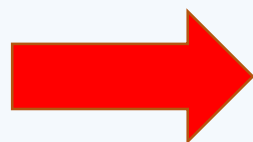


校本課程設計： 體育六大學習範疇課題概覽

教育局
課程發展處
體育組
2017年6月6日



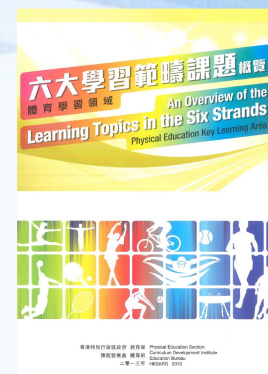
※第一學習階段：基礎活動包括移動技能、平衡穩定技能及操控用具技能
 第二至第四學習階段：在不少於四類活動範疇中學習至少八項不同的體育活動
 # 第四學習階段：高中體育選修科為香港中學文憑試的選修科目之一



六大學習範疇課題概覽
 體育學習領域 An Overview of the Learning Topics in the Six Strands
 Physical Education Key Learning Area

香港特別行政區政府 教育局 Physical Education Section
 課程發展處 體育組 Curriculum Development Institute
 Education Bureau
 二零一三年 HKSARG 2013

體育學習領域 六大學習範疇課題概覽

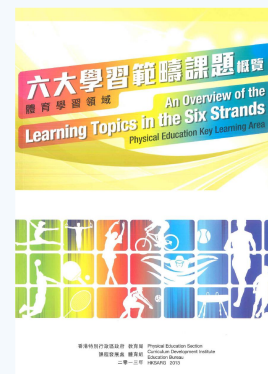


- 提供具體的課程設計建議
- 幫助教師訂定清晰的學習重點
- 鼓勵學生將學習延伸至課堂外
- 鼓勵學生閱讀有關體育與健康的資料

體育 – 透過身體活動進行教育

旨在幫助學生建立

- 活躍及健康的生活模式
- 培養良好品德
- 達致身心健康
- 五育均衡發展



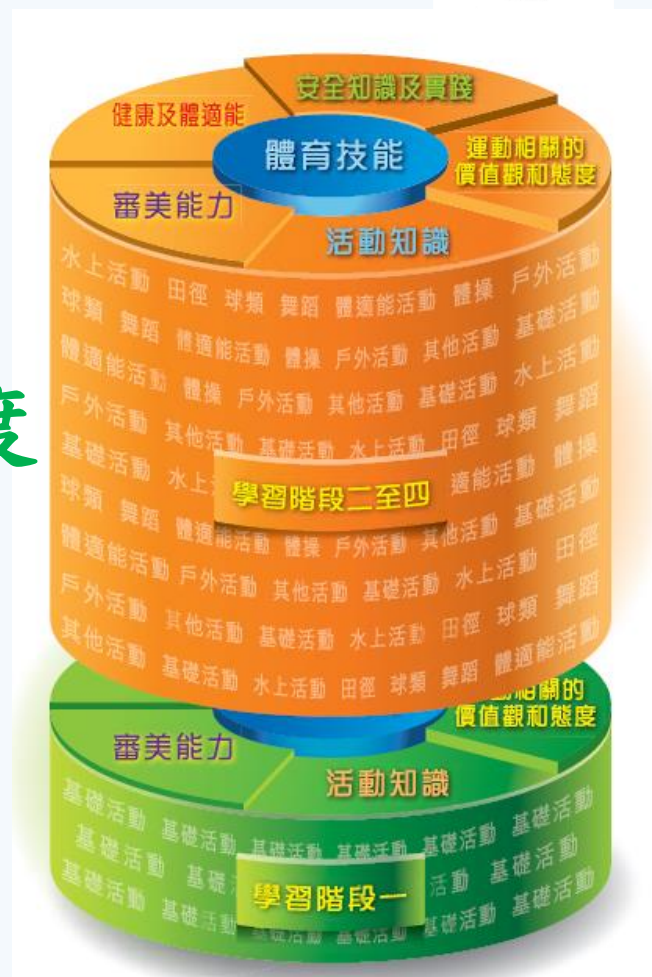
健康的生活方式

- 全校參與
- 體能活動：
 - 世衛建議：5-17歲兒童及青少年的每天應累積最少60分鐘中等至劇烈強度的體能活動（**MVPA60**）
 - 學校應分配課時最少百分之五至八予體育課
 - 早操、課間操
 - 體育活動：興趣小組、比賽、校隊訓練
- 飲食
- 家校合作

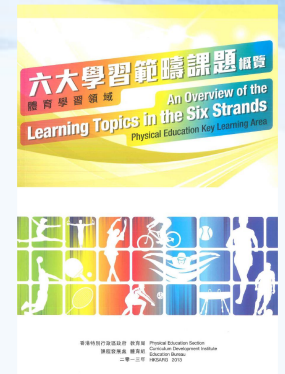


六大學習範疇

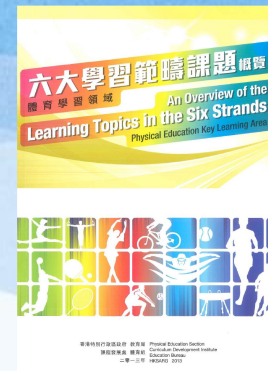
- 體育技能
- 健康及體適能
- 運動相關的價值觀和態度
- 安全知識及實踐
- 活動知識
- 審美能力



重要訊息



- 以體育活動為中心
- 學習「體育技能」作主線
- 提升體適能為要務
- 在適當時候引入其餘五個範疇的學習內容



六大範疇的學習 重點



體育技能



| 學習階段 | 體育技能學習目標 |
|------|---|
| 初小 | <ul style="list-style-type: none">• 基礎活動，學習和掌握移動、平衡穩定及操控用具技能 |
| 高小 | <ul style="list-style-type: none">• 以初階活動及簡易遊戲為主• 不少於四類八項• 參與最少一項聯課活動 |
| 初中 | <ul style="list-style-type: none">• 不少於四類八項，能在遊戲和比賽中應用• 積極及持恆地參與最少一項聯課活動 |
| 高中 | <ul style="list-style-type: none">• 改善已學會的體育技能，學習一些新的體育活動• 積極及持恆地參與最少一項聯課活動 |

不少於**四類**活動範疇中學習至少**八項**不同的體育活動



| 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、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 |

選材準則

在條件許可下，學校應盡量涵蓋以下活動：
 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

| *評分 選材 準則舉隅 | 活動項目 舉隅 | | | | | | | | | | |
|-------------------|------------|----|-----|------|-----|----|------|----|----|----|-------|
| | 田徑 | 籃球 | 羽毛球 | 基本體操 | 獨木舟 | 足球 | 循環訓練 | 跳繩 | 檯球 | 游泳 | 西方土風舞 |
| 符合教育目標 | | | | | | | | | | | |
| 貫徹辦學宗旨 | | | | | | | | | | | |
| 配合關注事項 | | | | | | | | | | | |
| 校內設施 | | | | | | | | | | | |
| 校外設施 | | | | | | | | | | | |
| 安全性 | | | | | | | | | | | |
| 趣味性 | | | | | | | | | | | |
| 連貫性 | | | | | | | | | | | |
| 普及性 | | | | | | | | | | | |
| 活動量 | | | | | | | | | | | |
| 教師專長 | | | | | | | | | | | |
| 學生能力 | | | | | | | | | | | |
| 延伸價值 | | | | | | | | | | | |
| 總分 | | | | | | | | | | | |

*評分：1 - 十分低 2 - 低 3 - 高 4 - 十分高

附錄一 體育技能學習課題建議

基礎活動

水上活動：游泳

田徑：跑項

田徑：跳項

田徑：擲項

球類：籃球

球類：足球

球類：排球

球類：手球

球類：羽毛球

球類：乒乓球

舞蹈

舞蹈：西方土風舞

舞蹈：中國舞

舞蹈：創作舞

舞蹈：爵士舞

舞蹈：社交舞（體育舞）

體適能活動：健康體適能

體操：基本體操

體操：教育體操

戶外活動

其他活動

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

32

34

36

38

39

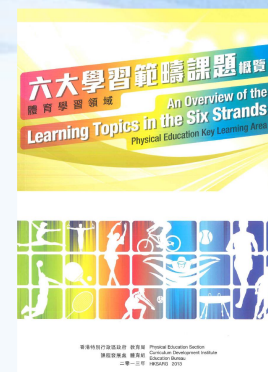
41

42

44

45

46





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

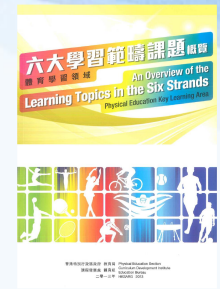
墊上活動

| | 1 | 2 | 3 | 4 |
|-------------------|----|---|---|---|
| ● 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 | | | * | |
| ● 側手翻內轉 | | | | * |
| ● 幫助下完成背彈 | | * | | |
| ● 背彈、頭手翻 | | | * | |
| ● 前手翻 或 前軟翻 | | | | * |
| | 基礎 | | | |



健康及體適能

- 認識「體能活動促進健康」的原理，學習制訂、實踐和評估個人鍛鍊計劃
- 基本概念
- 健康指標、生活
- 體重控制
- 健康體適能的組合成分和評估方法（包括心肺耐力、柔韌度、肌力、肌耐力和身體組成）
- 運動處方：FITT



運動相關的價值觀和態度

- 了解運動競賽的意義，培養正面的價值觀和積極的態度
 - 參與運動訓練、比賽的態度
 - 參加比賽的禮儀
 - 運動的價值和理念
- 辦學宗旨（校本的價值觀）
- 關注事項
- 七種首要的價值觀和態度（堅毅、尊重他人、責任感、國民身份認同、承擔精神、誠信和關愛）

安全知識及實踐



- 學習「風險管理」，落實預防運動受傷的
- 基本安全知識
- 運動創傷的原因
- 運動創傷的急救及護理
- 安全措施
- 不單止要從教學內容角度出發，還要就著學生的角度入手，例如水上安全

活動知識



- 汲取相關知識，以增加樂趣、提升表現和發展組織體育活動的能力
- 基礎活動
- 不同運動的歷史、規則、發展…
- 運動比賽的籌辦
- 影響運動表現的因素
- 技能相關的知識
- 本港及我國的體育發展
- 奧林匹克運動

審美能力



- 洞悉美的具體含意，加強評賞體育活動的能力
- 運用適當詞彙，準確和具體地表達審美觀
- 形體美、動作美、表情美、氣氛美…
- 認識不同類型體育活動的評賞重點
- 跳水、球類
- 建立個人的審美觀
- 活動知識與審美能力



整體課程設計



整體課程設計

- 安全
- 從學生的角度出發，了解他們的需要、興趣、能力和學習風格
- 考慮學校的傳統特色、環境設施及教師的經驗
- 參考文件
- 適當的活動量
- 考慮不同學習階段的銜接
- 策劃-推行-評估-策劃 (P-I-E-P)



課程規劃

- 預期學生的學習成果
- 體育技能一縱向及橫向的發展
- 適時引入健康及體適能、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
- 延伸學習—全方位學習、聯課活動、跨科學習
- 整體檢視各學習範疇的比重





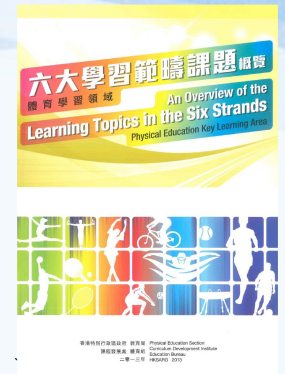
年度教學計畫舉隅

小一



| 周次 | 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 |
|----|---------------------------|---------------------------|--|----------------------------------|-----------|-----------------------|
| 1 | ● 體適能測試 | ● 度高、磅重 ● 了解體育活動的益處 | ● 服從老師、尊重同學、遵守規則 | ● 體育課的常規和注意事項 ● 穿著合適的服裝進行體育活動 | ● 身體各部分名稱 | ● 整齊合適的服裝是美 ● 整潔是美 |
| 2 | | | | | | |
| 3 | ● 步行、伸展、捲曲 | ● 認識進行體育活動時身體的反應 | ● 在活動中接受自己和同伴的失誤，樂於嘗試 ● 學習與同伴輪流參與活動 | ● 進行體育活動前要先做熱身活動 | | |
| 4 | | | | | | |
| 5 | ● 跑馬步、跑跳步、滑步 | | | | | |
| 6 | | | | | | |
| 7 | ● 踏跳步、雙足跳 | | | | | |
| 8 | | | | | | |
| 9 | ● 直身滾、側滾翻、支點平衡(靜態)、單人動作造型 | ● 在課後或假日，邀請家人或朋友，一同參與體育活動 | ● 在老師協助下，敢於嘗試不同動作 ● 對同伴的動作表示欣賞或有善意的回應 | | | ● 整齊擺放用具是美 |
| 10 | | | | | | |
| 11 | ● 跳及著地、從體高處跳下 | | | | | |
| 12 | | | | | | |
| 13 | | | | | | |

課程落實及評估



- 時：適時檢視（定期會議？非正式交流？）
- 人：不同持分者的意見（教師觀察、學生意見…）
- 客觀數據：各項評估數據、聯課活動參與率
- 回饋來年策劃

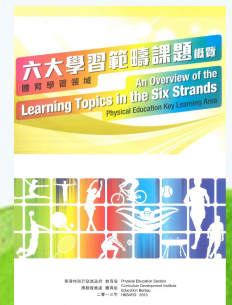


照顧學習的多樣性

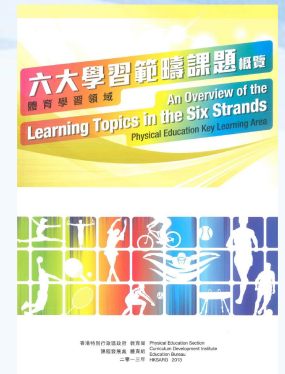
- 按學生的特質(包括能力、動機、需要、興趣及潛能)，設法協助他們學得更好
- 在體育活動類別方面，提供多元化的選擇
- 選取其他學習階段的課程，對教學內容作出修訂或多專注教授某些部分，以配合學生不同的能力及特別需要
- 留意有特殊教育需要、病患或具運動潛質的學生，以便在適當時候，提供保護或協助
- 按學生的潛能及體型分組，減少每組學生的能力差異，給予適當的挑戰，以提高他們的學習動機

資優教育 – 三層架構推行模式

- **第一層次 – 全班式(校本)**：透過「體育課」為學生提供多元選擇，幫助他們了解自己的潛質和發展興趣，並按其特質提供增潤及延伸學習機會
- **第二層次 – 抽離式(校本)**：透過「學界體育比賽」讓學生在體育項目上得到更大發揮。學生可在課堂外參加興趣小組、校隊等訓練活動，並接受有系統及專門性的訓練
- **第三層次 – 校外支援**：推薦具潛質或優秀表現的學生到相關「體育總會」或「青苗培訓計劃」作進一步的專項培訓，幫助他們為日後晉身精英運動員行列奠下基礎



照顧精英運動員

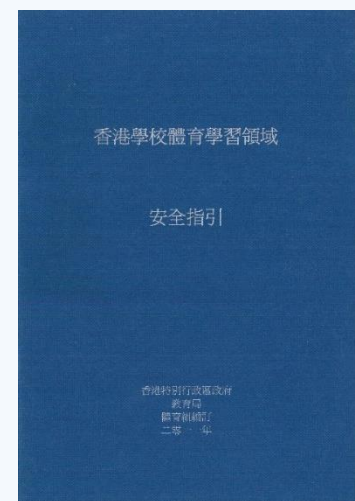
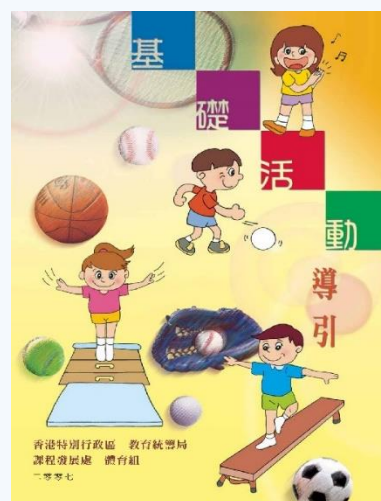


按精英運動員的需要提供校本安排及協助：

- 容許請假甚至休學以參加比賽或訓練
- 提供額外的學業輔導
- 富彈性的教學環境

充分發揮潛能、追求卓越，
達致學業與體育發展的平衡

教學資源



教學資源

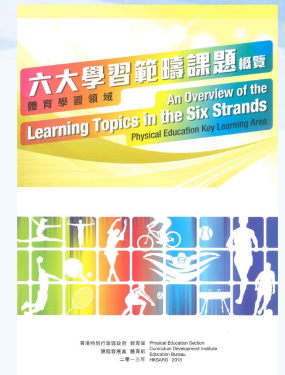
- 參考資料
- 教材套
- 電腦軟件
- 體育相關網頁



- http://www.edb.gov.hk/tc/curriculum-development/kla/pe/references_resource/



總結



- 六大學習範疇 – 互相關連、密不可分
- 必須謹記：**以體育活動為中心、學習體育技能作主線和提升學生的體適能為要務**三項主導原則
- 把握每一個讓學生學習的時機，適時介紹有關的概念和理論或進行探究活動，配合「體育技能」學習
- 體育課程的推行並不局限於體育課時內

謝謝!

<http://www.edb.gov.hk/tc/curriculum-development/kla/pe/contact-us/index.html>