

體育科 基礎活動學習社群系列： 工作坊 (修訂)

教育局體育組

22/11/2016



體育科基礎活動學習社群



基礎活動

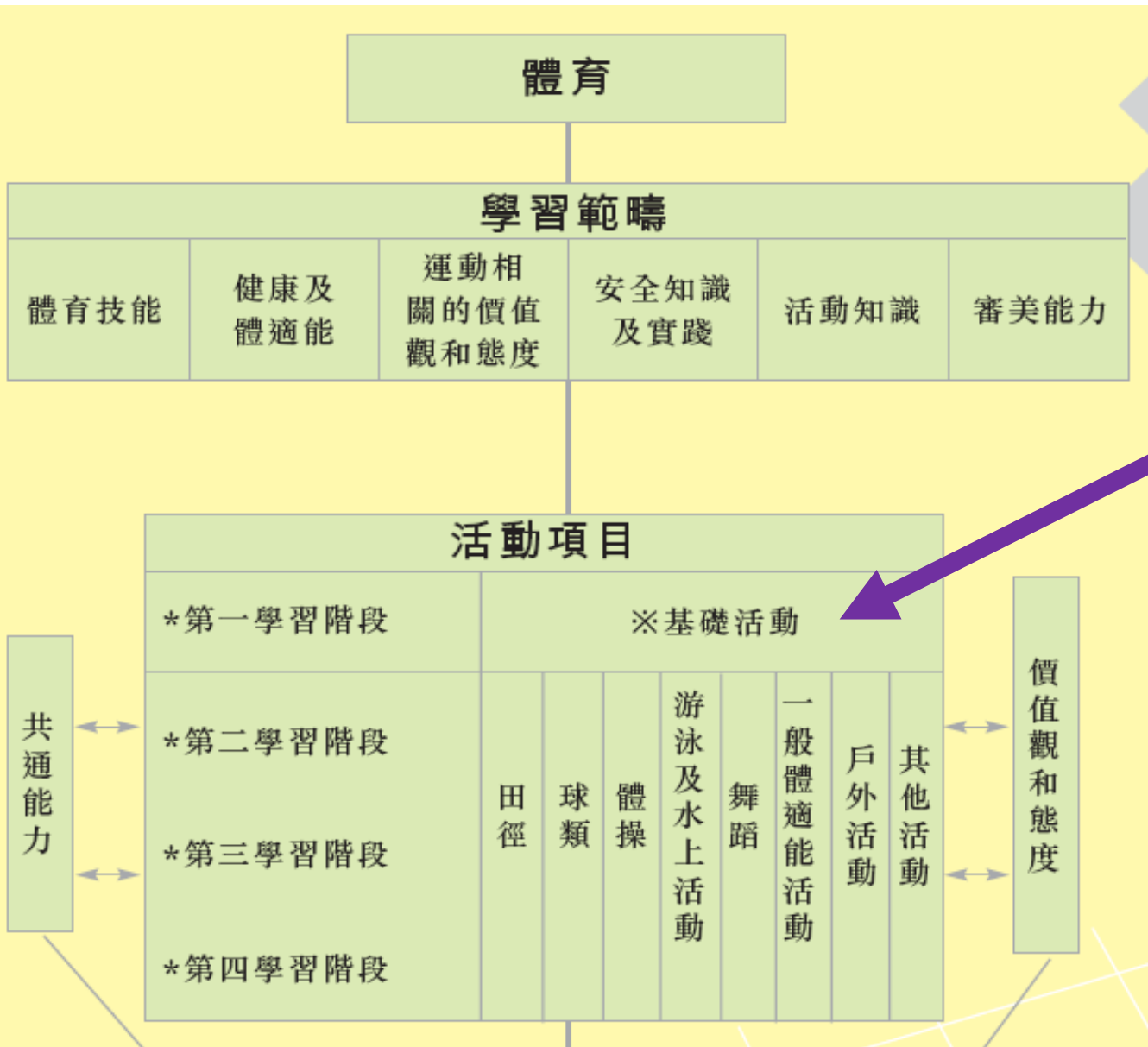
課程簡介與編排



體育科基礎活動學習社群



體育科課程結構



體育課

- 分配**總課時百分之五至八**(即每星期約80至120分鐘)予小學及初中的體育課
- 學校可按實際情況及需要，適量增加課時，以幫助學生**建立活躍及健康的生活方式**



體育科基礎活動學習社群

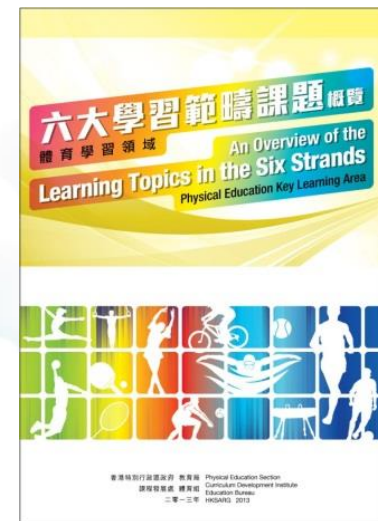


FM123



結合不同基礎動作技能

- 同一時間運用多個技能是很**普遍**
- 讓學生清楚**學習目標**和**內容**
(即哪個是重點學習的技能)



體育科基礎活動學習社群



基礎動作技能中加入韻律元素



- 強化學生的**創意**及**表達自我**能力

- 例如：

- 將高、中、低水平動作造型串連，每4拍轉造型1次
- 配合音樂，有節奏地轉換動作

- 何時引入？

- 當學生能掌握「成熟」的基礎動作技能，可讓學生跟隨音樂節拍來活動



體育科基礎活動學習社群



整體課程設計

- 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
- 考慮第一及第二學習階段的銜接



體育科基礎活動學習社群



課堂及活動設計理念

課堂核心理念

- 每課應有核心技能學習
- 提供思考/創意空間

單元主題有聯繫性發展

- 具進度性發展
- 學習的延展性及遷移度

適當的活動量？

- 避免過於靜態/劇烈
- 活動次序安排
- 提高學生參與活動機會

哪個技能先教？
踏跳步？跑跳步？
為甚麼？

哪個技能先教？
拋？擲？滾？
為甚麼？



照顧學習者多樣性

- 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
- 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



體育科基礎活動學習社群



教師的角色 (1)

- 發展一套均衡而充滿創意、樂趣和挑戰的基礎活動課程
- 注意學生的共通能力、價值觀和態度的發展
- 設計聯課活動來配合日常的體育課，以便鞏固課堂所學的技能 and 知識，同時豐富學生的學習經驗，並增加他們參與活動的機會，以發展其興趣



體育科基礎活動學習社群



教師的角色 (2)

- 考慮學生的水平、能力、興趣
- 明確訂立每一課的教學目的，並在該主題下協助學生進行學習，使大部分甚至全部學生皆能掌握所需學的技能、知識、價值觀和態度
- 讓學生從小認識進行體育活動時應注意安全。例如：避免碰撞、適當地協助搬運、擺放和使用用具等。



體育科基礎活動學習社群



教師的角色 (3)

- 可利用不同的遊戲來引起學生學習的興趣，讓他們多享受活動和避免詳細講解
- 盡量安排一些簡單比賽，讓學生從中練習已學會的技能，以吸引和加強他們對體育活動的興趣



體育科基礎活動學習社群



參考資料(1)

基礎活動導引



http://cd1.edb.hkedcity.net/cd/pe/tc/rr/FM_c.pdf



體育科基礎活動學習社群



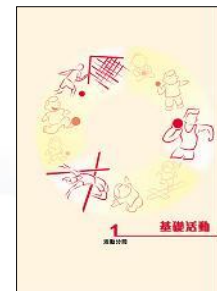
參考資料(2)

http://cd1.edb.hkedcity.net/cd/pe/tc/rr/lof_refbook/b1_content.htm

體育「學習成果架構」



學習成果: 總學習水平(一)



- 掌握簡易的動作，包括跑步、滑步、跑馬步、踏跳步、跑跳步、從髖高處跳下，並配合韻律移動
- 掌握閃避技巧
- 利用身體各部分作單人動作造型表演
- 配合用具展示下列動作：單手滾球、雙手接滾地來球、拋豆袋、擲豆袋、踢空中球或毬
- 串連各種已學會的動作和技巧
- 利用已學會的動作和技巧參與遊戲活動



體育科基礎活動學習社群



學習成果：總學習水平(二)

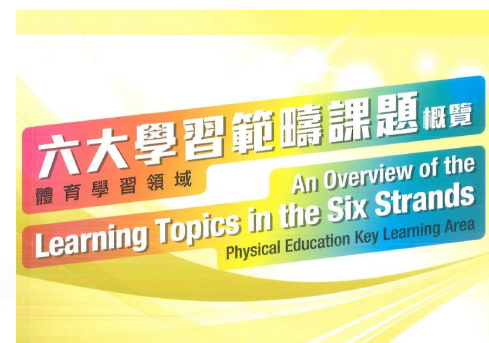


- 掌握稍難的動作，包括快速跑步、兔跳、立定跳高、立定跳遠、單腳跳、跨跳
- 掌握側滾翻、前滾翻、空中轉體，並配合韻律作單人動作造型表演/雙人律動
- 利用身體各部分作雙人動作造型/動作組合表演
- 配合用具展示下列動作：單手原地拍球、雙手傳接球、單手持拍擊球、踢定點球、腳運球
- 串連各種已學會的動作和技巧，並配合身體/用具/韻律作連串單人動作表演
- 利用已學會的動作和技巧參與隔場區和對抗遊戲



參考資料(3)

體育學習領域 — 六大學習範疇課題概覽



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 HKCARE 2013

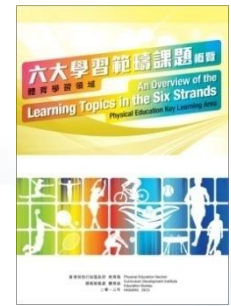
http://cd1.edb.hkedcity.net/cd/pe/tc/rr/lof_refbook/b1_content.htm



體育科基礎活動學習社群



六大學習範疇



- 讓學生獲取寬廣而均衡的學習經歷
- 校本體育課程應涵蓋六大學習範疇
- **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「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」與「審美能力」五個範疇的學習內容



體育科基礎活動學習社群



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

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

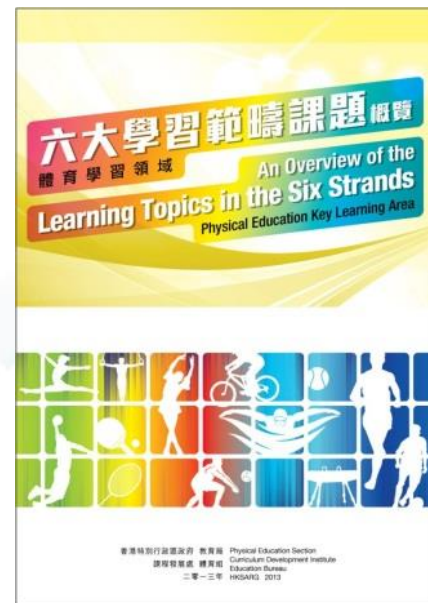


基礎活動

宜在以下學習階段教授

	1	2	3	4
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	*			

技能以外其他元素



體育學習領域一 六大學習範疇課題 概覽(2013年)



總結

- 小一至小三學生應掌握基礎活動的全部學習內容
- **體育活動為中心、學習體育技能作主線、提升體適能為要務**
- 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體育活動



體育科基礎活動學習社群



謝謝!



體育科基礎活動學習社群

