

# 基礎活動學習社群 簡介

22/11/2016

教育局體育組

# 基礎活動學習社群

- 2013年成立
- 支援基礎活動課程
- 讓教師交流經驗，提升教師的專業和學與教的效能
- 邀請有興趣的學校加入網絡學校

(約175所網絡學校)



統籌：袁麗芳女士 顧問：盧美欣校長 顧問：何振業先生 統籌：吳穎雯女士  
教育局課程發展主任 (體育) 聖公會聖約瑟小學校長 教育局總課程發展主任 (體育) 聖公會聖約瑟小學活動主任



體育科基礎活動學習社群



# 網絡學校

• 約175所學校

## 課研組

- 參與學校
- 啓導計劃
- 借調教師支援

### 北區課研組 (先導計劃)

2015/16  
2016/17

2015/16

- 參與學校(4)
- 啓導計劃(1)
- 借調教師支援

2016/17

- 參與學校(2)
- 結伴計劃(4)
- 借調教師支援

### 官小課研組 (先導計劃)

2016/17

- 參與學校(6)
- 啓導計劃(6)
- 借調教師支援



體育科基礎活動學習社群



# 課研組

- 旨在與教師共同研究基礎活動課程的教學難點，共同設計課堂
- 透過觀課及評課活動，為教師創設一個交流的平台，共同深入分析課堂及探討改善教學的方法
- 從而提升教師教學效能，以促進學生的學習成效



體育科基礎活動學習社群



# 課研組 2013/14

聖公會聖約瑟小學

基督教宣道會宣基小學

香港教育大學賽馬會小學

順德聯誼總會何日東小學

將軍澳循道衛理小學

黃埔宣道小學

玫瑰崗學校(小學部)



體育科基礎活動學習社群



# 課研組 2014/15

## 啓導計劃

參與學校	啓導學校
中華基督教青年會小學	聖公會聖約瑟小學
石籬天主教小學	基督教宣道會宣基小學
方樹福堂基金方樹泉小學	香港教育大學賽馬會小學
潮陽百欣小學	順德聯誼總會何日東小學
香港培正小學	將軍澳循道衛理小學
聖公會聖紀文小學	黃埔宣道小學



體育科基礎活動學習社群



# 課研組 2015/16

參與學校	啓導學校
天主教佑華小學	將軍澳循道衛理小學
浸信會沙田圍呂明才小學	基督教宣道會宣基小學
宣道會葉紹蔭紀念小學	潮陽百欣小學
基督教宣道會宣基小學(坪石)	順德聯誼總會何日東小學
香港培正小學	香港教育學院賽馬會小學
英皇書院同學會小學第二校	聖公會聖紀文小學

## 啓導計劃



體育科基礎活動學習社群



# 北區課研組(先導計劃) 2015/16

## 啓 導 計 劃

參與學校

鳳溪廖潤琛紀念學校

打鼓嶺嶺英公立學校

聖公會榮真小學

香海正覺蓮社佛教陳式宏學校

啓導學校

方樹福堂基金方樹泉小學

聖公會聖約瑟小學



體育科基礎活動學習社群





# 課研組 2016/17

## 啓導計劃

參與學校	啓導學校
路德會呂祥光小學	聖公會聖約瑟小學
東華三院李賜豪小學	天主教佑華小學
漢華中學 (小學部)	基督教宣道會宣基小學 (第二組)
天主教博智小學	浸信會沙田圍呂明才小學 (第二組)
彩雲聖若瑟小學	浸信會沙田圍呂明才小學 (第一組)



體育科基礎活動學習社群



# 北區課研組 2016/17

參與學校

上水宣道小學

東華三院港九電器商  
聯會小學

方樹福堂基金  
方樹泉小學

結伴學校

香海正覺蓮社佛教  
陳式宏學校

鳳溪廖潤琛紀念學校

打鼓嶺嶺英公立學校

啓  
導  
計  
劃



體育科基礎活動學習社群



# 官小課研組(先導計劃) 2016/17

參與學校	啓導學校
軒尼詩道官立小學 (銅鑼灣)	英皇書院同學會小學 第二校
般咸道官立小學 沙田官立小學	聖公會聖約瑟小學 基督教宣道會 宣基小學
南元朗官立小學	宣道會葉紹蔭紀念 小學
九龍塘官立小學	香港教育大學 賽馬會小學
農圃道官立小學	香港培正小學

啓  
導  
計  
劃



# 借調教師支援

**體育科基礎活動學習社群：**

透過課堂學習研究組以優化教師在第一學習階段基礎活動課程的實施



體育科基礎活動學習社群



# 單元計劃

## 示例七：單手拍球

活動知識	學生能 1. 認識單手原地拍球的要點及調養： i. 雙膝微屈 ii. 手指自然分開 iii. 有「按壓」動作（手肘屈曲配合球的升降） iv. 球回彈至腰間高度 2. 描述拍球時手部動作的方向及力量使用 3. 認識接力比賽及聽疊遊戲的概念及玩法
審美能力	學生能欣賞流暢之拍球動作
動作概念	空間（範圍）一個人空間/一般空間；空間（方向）—左/右、上/下 身體（身體部分）—慣用手/非慣用手；動力（力量）—強/弱 關係（組織）—個人/雙人小組；關係（行動）—遠/近



119

## 示例十一：閃避

活動知識	學生能 1. 掌握急停時的動作要點 2. 掌握急停轉向的動作要點 3. 認識屈膝可降低重心，以保持身體平衡 4. 認識運用急停和變向的閃避技巧於運動活動中的重要 5. 初步認識攔球連障的遊戲概念
審美能力	學生能 1. 指出所展示動作的優點及可改善的地方 2. 欣賞同學表現優美的動作
動作概念	空間（範圍）一個人空間/一般空間；空間（路線）—直線/曲線；空間（方向）—180°/90°、前後、左/右 動力（時間）—快/慢；關係（組織）—個人/雙人小組；關係（行動）—帶領/跟隨 遊戲概念：對抗、連障



153

124

## （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 （手肘屈曲配合球的升降）						
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	願認真	非常認真	認真	願認真

• 請與同學（評估者）一起討論你們的評審結果

家長簽署：\_\_\_\_\_

家長鼓勵的說話：\_\_\_\_\_

## 示例二十六：雙人連串動作組合（配合韻律）

單元目標	活動知識 學生能 1. 說出「帶領」、「跟隨」、「同步」、「水平對比」、「鏡子」、「相互平衡」的動作概念 2. 分辨個人及一般空間、不同方向移動的區別
	審美能力 學生能透過觀察和同儕互評，提升審美能力
動作概念	空間（範圍）一個人空間/一般空間；空間（路線）—直線/曲線 空間（水平）—高/中/低；空間（方向）—前後、左/右、順時針 關係（組織）—個人/雙人；關係（行動）—帶領/跟隨/同步/對比/「鏡子」動作

288



# 進度表

## 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

週次	日期	所需課時	六年級學習範疇重點			
			教育目標	健康及體能	體能相關的創意思考和態度	安全知識及習慣
<b>體育科</b>						
6	10月	1. 常規訓練 2. 身及體重量度	學生能 1. 認識身和體的關係。 2. 了解自己的身體健康狀況，並知道如何改善自己的身體。	學生能從教師的指令，遵守課堂規則和尊重同學。	學生能 1. 認識適合自己的服裝。 2. 認識一般空間的應用。 3. 認識一般空間的應用，避免碰撞時發生意外。	學生能 1. 認識適合自己的服裝。 2. 認識一般空間的應用。 3. 認識一般空間的應用，避免碰撞時發生意外。
		1. 常規訓練 2. 準備訓練	學生能 1. 掌握準備音樂的拍子。 2. 配合音樂，完成簡單操動作。	學生能 1. 了解自己的身體健康狀況，提高多條運動的意識，愛惜自己的身體。 2. 認識簡單的身體組成。 3. 在家中練習簡單動作。 4. 計劃經常參與運動，為參與 sport/ACT 計劃作準備。	學生能 1. 遵守教師的指令，遵守課堂規則。 2. 對同學的動作表示欣賞，培養多尊重同學的態度。	學生能 1. 認識適合自己的服裝。 2. 認識一般空間的應用。 3. 認識一般空間的應用，避免碰撞時發生意外。
		1. 常規訓練 2. 準備訓練	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. 雙手擊球回擊之滾球。 4. 控制滾球的力量和方向。 5. 掌握雙手、單手滾球及接球的動作技巧於遊戲中。	學生能 1. 增加熟練元素於滾球活動中，以增加學生的體能活動。 2. 認識簡單的身體組成。 3. 培養欣賞及多尊重別人的態度。 4. 進行活動或比賽時，尊重別人的權利，避免發生意外。	學生能 1. 注意個人空間及一般空間的應用。 2. 專注滾球的同時，也要小心周圍的環境及滾動的球，避免發生意外。 3. 在遊戲和比賽時，使用適當力量作個人的滾球活動。	學生能 1. 認識適合自己的服裝。 2. 認識一般空間的應用。 3. 認識一般空間的應用，避免碰撞時發生意外。
6	11月	1. 滾球遊戲 I. 雙手及單手滾球 II. 雙手接滾球 III. 雙手滾球 IV. 雙手滾球 V. 雙手滾球 VI. 雙手滾球 VII. 雙手滾球 VIII. 雙手滾球 IX. 雙手滾球 X. 雙手滾球 XI. 雙手滾球 XII. 雙手滾球 XIII. 雙手滾球 XIV. 雙手滾球 XV. 雙手滾球 XVI. 雙手滾球 XVII. 雙手滾球 XVIII. 雙手滾球 XIX. 雙手滾球 XX. 雙手滾球	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. 雙手擊球回擊之滾球。 4. 控制滾球的力量和方向。 5. 掌握雙手、單手滾球及接球的動作技巧於遊戲中。	學生能 1. 增加熟練元素於滾球活動中，以增加學生的體能活動。 2. 認識簡單的身體組成。 3. 培養欣賞及多尊重別人的態度。 4. 進行活動或比賽時，尊重別人的權利，避免發生意外。	學生能 1. 注意個人空間及一般空間的應用。 2. 專注滾球的同時，也要小心周圍的環境及滾動的球，避免發生意外。 3. 在遊戲和比賽時，使用適當力量作個人的滾球活動。	學生能 1. 認識適合自己的服裝。 2. 認識一般空間的應用。 3. 認識一般空間的應用，避免碰撞時發生意外。
		1. 滾球遊戲 I. 雙手及單手滾球 II. 雙手接滾球 III. 雙手滾球 IV. 雙手滾球 V. 雙手滾球 VI. 雙手滾球 VII. 雙手滾球 VIII. 雙手滾球 IX. 雙手滾球 X. 雙手滾球 XI. 雙手滾球 XII. 雙手滾球 XIII. 雙手滾球 XIV. 雙手滾球 XV. 雙手滾球 XVI. 雙手滾球 XVII. 雙手滾球 XVIII. 雙手滾球 XIX. 雙手滾球 XX. 雙手滾球	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. 雙手擊球回擊之滾球。 4. 控制滾球的力量和方向。 5. 掌握雙手、單手滾球及接球的動作技巧於遊戲中。	學生能 1. 增加熟練元素於滾球活動中，以增加學生的體能活動。 2. 認識簡單的身體組成。 3. 培養欣賞及多尊重別人的態度。 4. 進行活動或比賽時，尊重別人的權利，避免發生意外。	學生能 1. 注意個人空間及一般空間的應用。 2. 專注滾球的同時，也要小心周圍的環境及滾動的球，避免發生意外。 3. 在遊戲和比賽時，使用適當力量作個人的滾球活動。	學生能 1. 認識適合自己的服裝。 2. 認識一般空間的應用。 3. 認識一般空間的應用，避免碰撞時發生意外。
		1. 滾球遊戲 I. 雙手及單手滾球 II. 雙手接滾球 III. 雙手滾球 IV. 雙手滾球 V. 雙手滾球 VI. 雙手滾球 VII. 雙手滾球 VIII. 雙手滾球 IX. 雙手滾球 X. 雙手滾球 XI. 雙手滾球 XII. 雙手滾球 XIII. 雙手滾球 XIV. 雙手滾球 XV. 雙手滾球 XVI. 雙手滾球 XVII. 雙手滾球 XVIII. 雙手滾球 XIX. 雙手滾球 XX. 雙手滾球	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. 雙手擊球回擊之滾球。 4. 控制滾球的力量和方向。 5. 掌握雙手、單手滾球及接球的動作技巧於遊戲中。	學生能 1. 增加熟練元素於滾球活動中，以增加學生的體能活動。 2. 認識簡單的身體組成。 3. 培養欣賞及多尊重別人的態度。 4. 進行活動或比賽時，尊重別人的權利，避免發生意外。	學生能 1. 注意個人空間及一般空間的應用。 2. 專注滾球的同時，也要小心周圍的環境及滾動的球，避免發生意外。 3. 在遊戲和比賽時，使用適當力量作個人的滾球活動。	學生能 1. 認識適合自己的服裝。 2. 認識一般空間的應用。 3. 認識一般空間的應用，避免碰撞時發生意外。

活動知識	專業能力	評估方法	*共通能力	#創意思考和態度	備註	實際進度 / 教學檢討
學生能 1. 認識體育課的常識和注意事項 2. 認識一般空間及個人空間	學生能 1. 穿著適合自己的服裝，認識服裝美觀	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
學生能 1. 認識體育課的常識和注意事項 2. 認識一般空間及個人空間	學生能 1. 穿著適合自己的服裝，認識服裝美觀	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
學生能 1. 認識單手滾球的動作要點及詞彙 II. 直臂後擺，將球「後引」 III. 直臂前擺及接球地面出球 IV. 動作要點 2. 認識個人及一般空間 3. 認識單手滾球滾球時的動作要點及詞彙 I. 滾球 II. 滾球 III. 滾球 IV. 滾球 V. 滾球 VI. 滾球 VII. 滾球 VIII. 滾球 IX. 滾球 X. 滾球 XI. 滾球 XII. 滾球 XIII. 滾球 XIV. 滾球 XV. 滾球 XVI. 滾球 XVII. 滾球 XVIII. 滾球 XIX. 滾球 XX. 滾球	學生能 1. 欣賞同學能完成動作表現 2. 採用適當的詞彙，指出同學動作之處可改善的地方 3. 欣賞同學能完成動作表現 4. 認識滾球接球力是速度及反應速度的概念	1. 課堂觀察 2. 提問 3. 學生互評 4. 教師總結	• 溝通能力 • 協作能力 • 自我管理能力 • 明性思考能力	• 責任感 • 尊重他人 • 誠信	體育活動日	1. 進度完成 2. 兩組學生背背展示正確的下手滾球動作，也顯示出相應的動作要點 3. A 組對擊對方向與軌/即時針概念教育，需要多滾球現在合合與與反應速度概念上，進行活動的時間相對 B 組少

\* 九大共通能力包括：溝通能力、明性思考能力、解決問題能力、團隊能力、應用科技和資訊能力、自我管理能力、創造力、藝術和音樂能力、公民責任感及參與感。# 創意思考和態度包括：想像力、好奇心、創造力、批判性思考、自我挑戰、團隊合作。



基礎活動學習社群

## 體育科基礎活動 教學資源



香港特別行政區政府 教育局  
課程發展處 體育組  
2016

## 目錄

目錄	1
引言	2
第一章 體育科基礎活動學習社群	3
第二章 整體課程規劃示例	11
第三章 教學設計示例	
<b>一年級</b>	
示例一：步行 (配合編律)	67
示例二：跑馬步	73
示例三：跳步	83
示例四：立定跳遠	89
示例五：直身滾	98
示例六：平衡	108
示例七：單手拍球	117
示例八：拋球立滾	128
<b>二年級</b>	
示例九：跑跳步 (配合編律)	135
示例十：踏步 (配合編律)	143
示例十一：閃躍	151
示例十二：跳躍 (雙足跳、單足跳)	161
示例十三：兔跳	172
示例十四：側滾滾	180
示例十五：雙手傳接球	189
示例十六：雙手傳接球	198
示例十七：腳定點球	207
示例十八：單人動作造型	214
<b>三年級</b>	
示例十九：擲	223
示例二十：拋球擊環	233
示例二十一：棒擊中球	242
示例二十二：腳擊球	253
示例二十三：跳繩子	259
示例二十四：單手持拍擊球	266
示例二十五：雙人連串動作組合 (配合編律)	274
示例二十六：雙人連串動作組合 (配合編律)	286
示例二十七：擲	296
示例二十八：拋球擊環	299
示例二十九：棒擊中球	309



# 體育科基礎活動學習社群



- ✓ 透過電郵通知網絡學校的負責人有關**基礎活動的資訊**，包括**專業發展課程**：
  - 工作坊
  - 分享會
  - 觀課與評課活動
- ✓ 設置**網上平台**，讓網絡學校成員分享成功經驗及共享資源



體育科基礎活動學習社群



# 「體育科基礎活動學習社群」網上平台

The screenshot shows the homepage of the Physical Education Learning Community website. At the top left is the 'FM Learning Community' logo. The main header features the text '香港教育局 課程發展處 體育組' and '體育科基礎活動學習社群'. Below this are navigation buttons for '主頁', '關於我們', '基礎活動課程綱要', and '教師專業發展課程'. A secondary row of buttons includes '教學資源', '參考資料', '網絡學校名單', '加入學習社群辦法', and '聯絡我們'. A central banner displays 'Physical Education' in large, colorful letters, accompanied by an illustration of four children running. Below the banner, there is a '特別鳴謝' section mentioning '聖公會聖約瑟小學' and a copyright notice for 2014. The bottom of the page shows a Windows taskbar with various application icons.

The screenshot shows the navigation menu of the website. It is organized into several categories: '教育制度及政策', '課程發展', '學生及家長相關', '教師相關', '學校行政及管理', '公共及行政相關', and '公開資料'. At the bottom of the menu is a '聯絡我們' button. Below the menu, there are several promotional banners for related resources, including '局中人語', '中學小學幼稚園概覽', '健康校園政策', '預防傳染病在學校傳播', '法定最低工資', and '1823'.

The screenshot shows the '體育 - 教學資源' (Physical Education - Teaching Resources) page. The page is divided into several sections: '安全及管理', '場地、校舍家具及設備', '活動與計畫', '校本課程發展', and '教材套'. Each section contains a list of resources, many of which are marked as '最新!' (Latest). The '安全及管理' section includes '安全措施指引', '在寒冷天氣/強烈寒潮下進行體育課及體育相關活動的注意事項', '空氣質素健康指數:常見的問與答', and '空氣質素健康指數:應安排與不應安排的體育活動'. The '場地、校舍家具及設備' section includes '教育局通函第11/2016號「學校使用康樂及文化事務署、房屋署運動設施(2016/17學年)」', '學校使用康樂及文化事務署、房屋署運動設施(2016/17學年)-常見「問與答」', '新建校舍家具及設備一覽表', and '私人遊樂場地契約'. The '活動與計畫' section includes '學校體適能獎勵計劃', '學校舞蹈節', and '戶外教育營計劃'. The '校本課程發展' section includes '體育學習領域六大學習範疇課程概覽', '體育「學習成果架構」', '奧運教育', '2009東亞運動會', and '基礎活動' (with sub-items: '基礎活動學習社群', '基礎活動導引', '基礎活動:評估表樣本'). The '教材套' section includes '體育(香港中學文憑)教材套', '綜合舞蹈教材套', '中、小學早操及課間操教材套', and '足繩活動教材套'.

[http://www.edb.gov.hk/tc/curriculum-development/kla/pe/references\\_resource/index.html](http://www.edb.gov.hk/tc/curriculum-development/kla/pe/references_resource/index.html)

The footer banner features the 'FM Learning Community' logo on the left, the text '體育科基礎活動學習社群' in the center, and an illustration of four children running on the right.



# 「體育科基礎活動學習社群」網上平台



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

加入學習社群辦法

聯絡我們

### 參考資料

參考書目

參考影片

參考網址

其他



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

加入學習社群辦法

聯絡我們

### 參考資料—其他

基礎活動：評估表樣本

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

Physical Education

特別鳴謝：聖公會聖約瑟小學 提供協助

Copyright©2014 香港教育局課程發展處體育組版權所有



Physical Education

特別鳴謝：聖公會聖約瑟小學 提供協助

Copyright©2014 香港教育局課程發展處體育組版權所有



[http://www.edb.gov.hk/tc/curriculum-development/kla/pe/references\\_resource/index.html](http://www.edb.gov.hk/tc/curriculum-development/kla/pe/references_resource/index.html)



## 體育科基礎活動學習社群



## 基礎活動學習社群 - 網上平台

聖公會聖約瑟小學

✓ 吳穎雯主任 (2476 4962)

## 基礎活動課程 / 基礎活動學習社群

✓ 課程發展主任 - 袁麗芳女士 (2624 4281)

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



體育科基礎活動學習社群



- 10/2016 – 6/2017：課研組活動（單元設計、共同觀課、分享……）
- 5/2017：公開觀課與評課（網絡學校）
- 7/2017：課研組分享會（全港小學；網絡學校優先）



體育科基礎活動學習社群



# 謝謝！

借調教師：黃玉琴女士



體育科基礎活動學習社群

