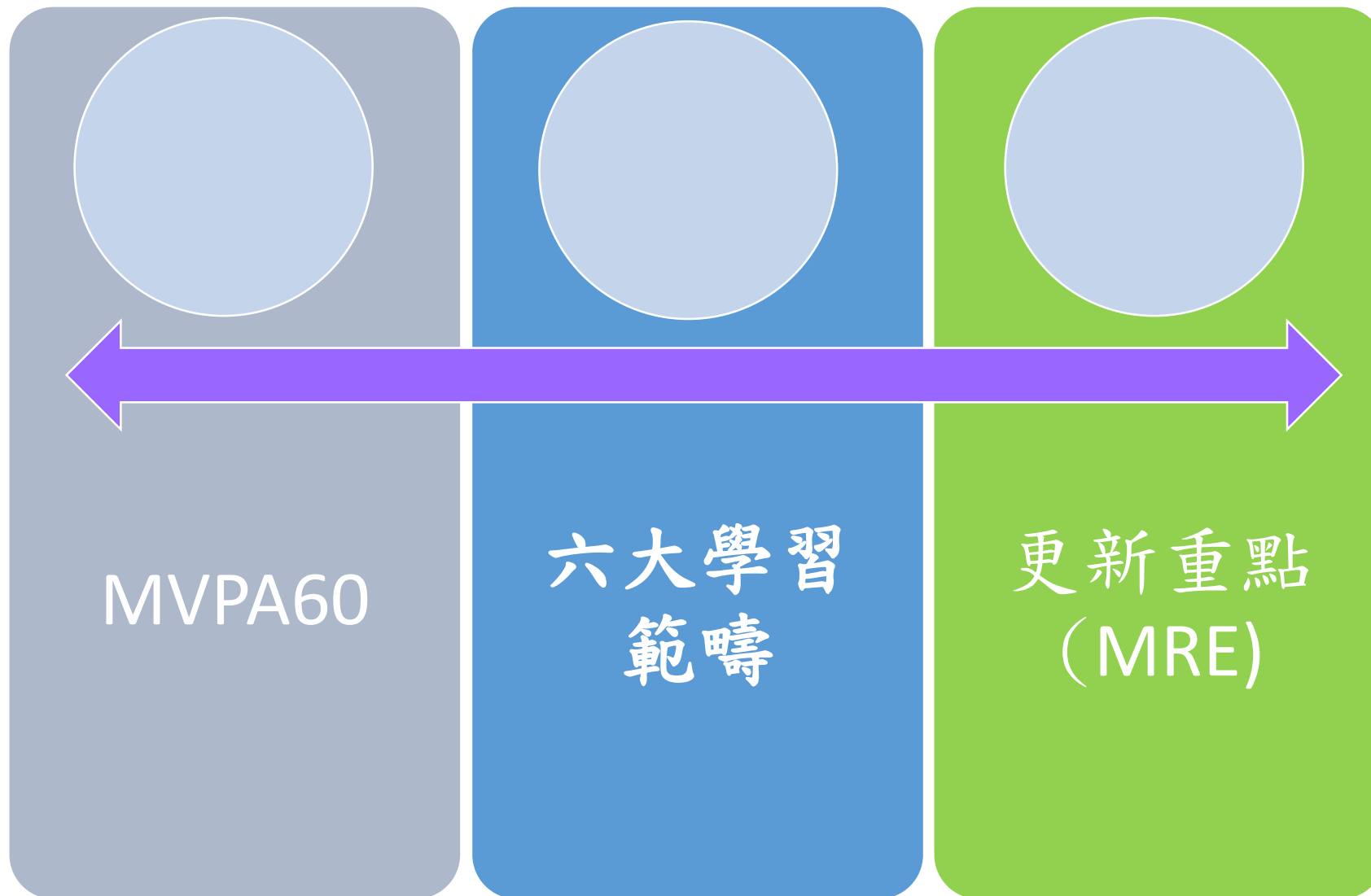


體育學習領域
(小一至中六)
六大學習範疇

2018年3月5日

三大發展方向



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；及
- 審美能力

體

德 群

智

美



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四個範疇的學習內容

外評問題

- 體育老師會如何落實六大學習範疇中，運動相關價值觀和態度的教學？
- **MODEL Answer:**

我校學生會參與不同的校隊訓練及比賽，藉此向學生灌輸勝不驕；敗不餒及堅毅的精神。

跟進問題

- 學校參加校隊的人數佔全校人數多少百分比？
- 無參加校隊或其他校內比賽的學生如何令他們明白合作及體育精神？
- 單純的重複性技術練習是否能夠落實六大學習範疇的教學內容？
- 單純的重複性技術練習能夠令學生在上課時感到有樂趣嗎？

於課堂中加插遊戲及分組活動
會是解決辦法?

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畫
 - 基本概念
 - 健康指標、生活
 - 體重控制
 - **健康體適能的組成成分和評估方法**（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措施
- 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

以遊戲及小組練習落實六大學習範疇教學

單元主題：排球

下手傳球	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
<p>1. 數字球遊戲</p> <p>每組學生編配一數字為代表，其中一人先<u>垂直拋球</u>及<u>呼叫另一號碼</u>，該號碼代表的學生需要在球著地前接球（或球著地反彈一次前），成功接球則<u>繼續拋球</u>及<u>呼叫另一號碼</u>。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ <u>拋球動作</u> ■ 判斷來球的距離及落點 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 反應時間 ■ 手眼協調 ■ 移動速度 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 從錯誤與失敗中汲取教訓 ■ 遵守規則、公平競爭 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 在充足的活動空間進行，以免發生碰撞 ■ 留意四周環境 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 走入球下方的時間性 ■ 排球比賽讓球著地便失分的規則 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 動作美：<u>拋球及接球動作</u>
<p>2. 教授 LEVEL 1 - 5 下手傳球動作</p> <p>二人或三人一組，每組一球，各自設定個人目標 LEVEL。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ 下手傳球技巧 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 協調 ■ 平衡 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 與組內成員溝通 			<ul style="list-style-type: none"> ■ 球的拋物線 ■ 動作美：下手傳球動作
<p>3. 小組排球賽</p> <p>學生分成兩隊，用線分隔兩旁對賽，每次回擊球最多傳球三次，<u>擊球過線</u>，球賽可以以不同分數計（規則可因應學生能力調適）。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ 下手拋球 ■ 下手傳球 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 反應時間 ■ 敏捷度 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 尊重團隊，並互相協作 ■ 遵守規則、公平競爭 ■ 互相鼓勵 		<ul style="list-style-type: none"> ■ 認識排球比賽最多3傳要過網的規則 ■ 認識發球線 ■ 不得連擊的規則 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 球員的團隊士氣來達致氣氛美

為甚麼要將課堂遊戲妥善紀錄？

- [伊利沙伯中學舊生會中學楊達武老師足球課堂活動](#)
- 提示教學重點
- 優化教學
- 傳承
- 顯證
- 分享

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

以遊戲及小組練習落實六大學習範疇教學

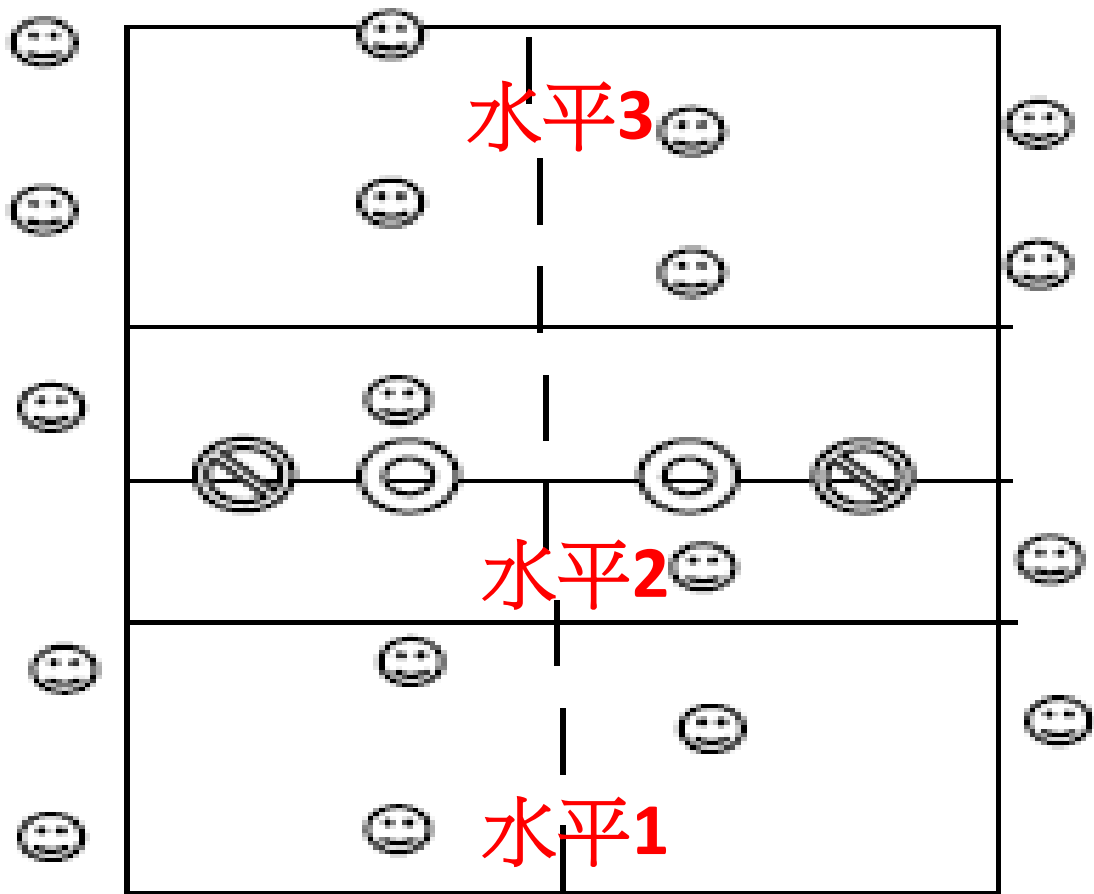
單元主題：排球

熱身練習	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
<p>1. 扭扭彎彎</p> <p>2 人一組背對背，每人相距約 1 米，<u>做左/右轉腰傳球</u>動作。</p>		<ul style="list-style-type: none"> 提升及評估學生的柔韌度。 	<ul style="list-style-type: none"> 隊友要互相鼓勵及幫助。 	<ul style="list-style-type: none"> 專項熱身動作可降低學生受傷的機會。 	<ul style="list-style-type: none"> 用雙手感覺球的大小。 	<ul style="list-style-type: none"> 柔韌度較佳可表現出較佳的動作美。
<p>2. 熟悉墊球部位</p> <p>3 人一組，A、B 站在起點和 C 站在終點位置。起點和終點相距 9 米。A 用墊球的部位將球托起，並持球跑至終點傳給 C，C 接球後用同樣的方式托球跑至起點傳給 B，最後 B 托球跑到終點。組間之間，速度最快組為勝。</p>	<ul style="list-style-type: none"> 鞏固下手傳球手型。 下手傳球正確的墊球位置。 	<ul style="list-style-type: none"> 提升及評估學生的速度。 提升及評估學生的平衡。 	<ul style="list-style-type: none"> 遵守規則、公平競爭。 	<ul style="list-style-type: none"> 跑步能起暖身的作用，令身體進入運動的狀態。 	<ul style="list-style-type: none"> 讓學生記住墊球部位以及雙臂加緊的手型要求。 	<ul style="list-style-type: none"> 學生能自我檢視墊球位置及直臂動作是否正確，達至動作美。

以遊戲及小組練習落實六大學習範疇教學

單元主題：排球

下手傳球	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
<p>1. 數字球遊戲</p> <p>每組學生編配一數字為代表，其中一人先<u>垂直拋球</u>及<u>呼叫另一號碼</u>，該號碼代表的學生需要在球著地前接球（或球著地反彈一次前），成功接球則<u>繼續拋球</u>及<u>呼叫另一號碼</u>。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ <u>拋球動作</u> ■ 判斷來球的距離及落點 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 反應時間 ■ 手眼協調 ■ 移動速度 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 從錯誤與失敗中汲取教訓 ■ 遵守規則、公平競爭 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 在充足的活動空間進行，以免發生碰撞 ■ 留意四周環境 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 走入球下方的時間性 ■ 排球比賽讓球著地便失分的規則 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 動作美：<u>拋球及接球動作</u>
<p>2. 教授 LEVEL 1 - 5 下手傳球動作</p> <p>二人或三人一組，每組一球，各自設定個人目標 LEVEL。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ 下手傳球技巧 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 協調 ■ 平衡 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 與組內成員溝通 			<ul style="list-style-type: none"> ■ 球的拋物線 ■ 動作美：下手傳球動作
<p>3. 小組排球賽</p> <p>學生分成兩隊，用線分隔兩旁對賽，每次回擊球最多傳球三次，<u>擊球過線</u>，球賽可以以不同分數計（規則可因應學生能力調適）。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ 下手拋球 ■ 下手傳球 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 反應時間 ■ 敏捷度 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 尊重團隊，並互相協作 ■ 遵守規則、公平競爭 ■ 互相鼓勵 		<ul style="list-style-type: none"> ■ 認識排球比賽最多3傳要過網的規則 ■ 認識發球線 ■ 不得連擊的規則 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 球員的團隊士氣來達致氣氛美



照顧學習者多樣性

自主學習

學生自訂目標

利用獎勵計劃延伸學習到課後時間

金章

- 下手對牆(或與同學)連續傳球30次
- 上手發球3次
- 下手接球→上手傳球→扣殺 3次
(二人一組 / 個人完成)

銀章

- 下手對牆(或與同學)連續傳球20次
- 上手對牆扣球連續10次(3米距離外)
- 下手接球後再以上手方式傳球3次
(二人一組 / 個人完成)

銅章

- 下手對牆(或與同學)連續傳球10次
- 上手對牆(或與同學)連續傳球10次
- 下手發球擊中牆的特定範圍
(離開牆3米距離，擊中2米半高度的位置)

學校體育發展的不同時間軸

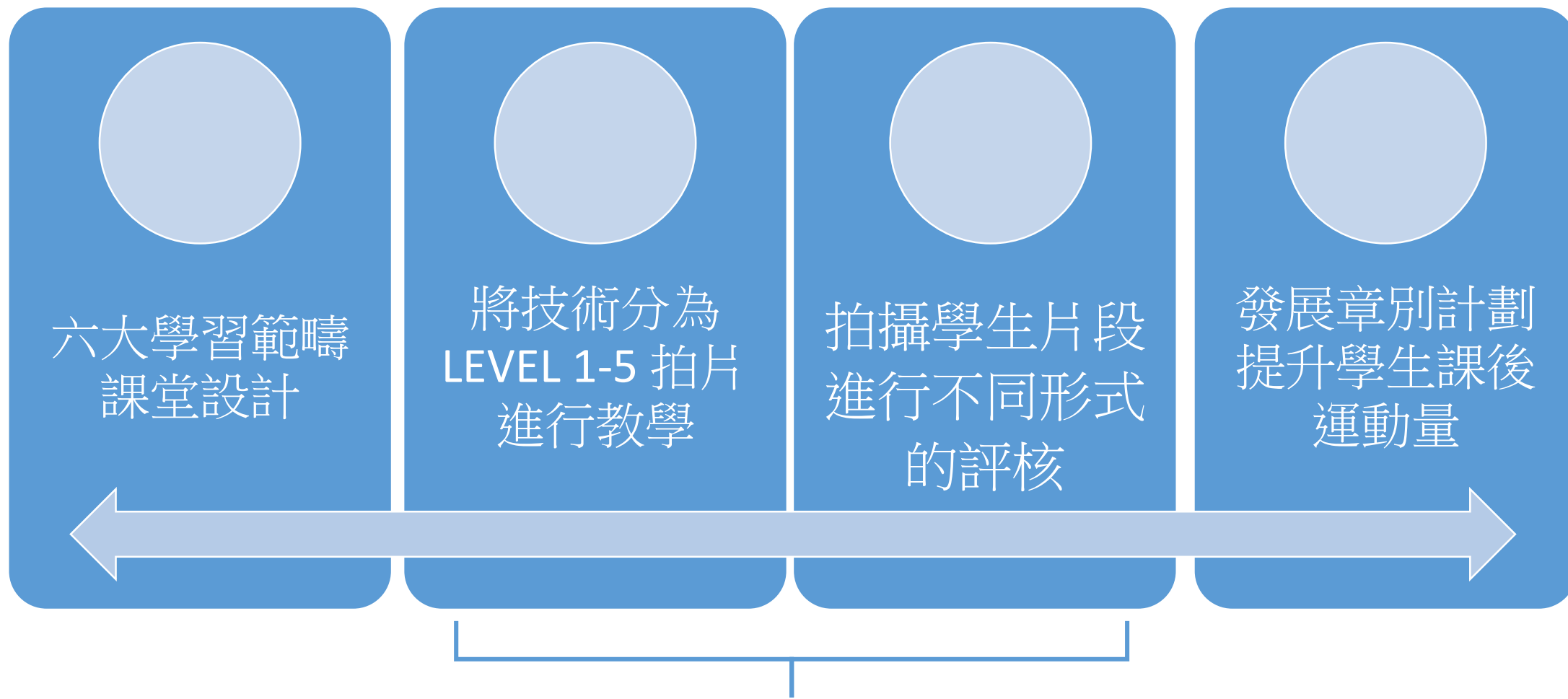


中三級

體操 - 初中前滾翻 示例 (5 個層次)

	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. 跳板墊上前滾翻 / 前滾翻	*掌握前滾翻的動作。 *創作和展示由前滾翻變化的不同的動作及套路。	*強化訓練腰部及腿部的柔韌度。 *改善平衡及協調能力 *學習正確的身體姿勢。	*同學從中互相鼓勵及幫助。 *超越自我、發揮潛能。 *遵守安全指引，以避免受傷。	*學習及實踐正確保護的方法，以避免受傷。 *穿著合適的服裝進行體操。	*學習有關前滾翻動作的要點及詞彙。 *了解身體、力量與空間的配合。	*欣賞同學的動作美及表情美。 *指出同學動作和姿勢的熟練程度和有待改善的地方。
2. 前滾翻單腿起 / 前滾翻分腿起						
3. 燕式平衡接前滾翻 / 燕式平衡前滾翻單腿起 / 燕式平衡前滾翻分腿起						
4. 倒立接前滾翻 / 倒立接前滾翻單腿起 / 倒立接前滾翻分腿起						
5. 自選 (開始及結束動作、前滾翻、跳步、轉體、平衡、自創動作)						
5.1 1 開始動作→燕式平衡→前滾翻→轉體 360 度→跨跳→舞蹈→結束動作						

學校體育發展的不同時間軸



體育課程更新

在課堂加插合適遊戲及分組活動

六大學習範疇

全人發展

增加課堂趣味

培養共通能力

分LEVEL1-5拍攝教學影片

照顧學習者多樣性

自主學習

拍攝學生片段進行不同形式的評核

調整評核方式

培養審美能力

章別計劃

自主學習

延展體育課程到課後時間

現時推行情況

六大學習範疇課程設計		IT in PE		章別計劃
足球	排球	排球	足球	跳繩
手球	籃球	籃球	體操	排球
欖球	足毬	跳繩	乒乓球	
田徑跑項	田徑擲項			
田徑跳項	羽毛球			
乒乓球	跳繩			
土風舞				