體育科基礎活動學習社群：課研組分享會

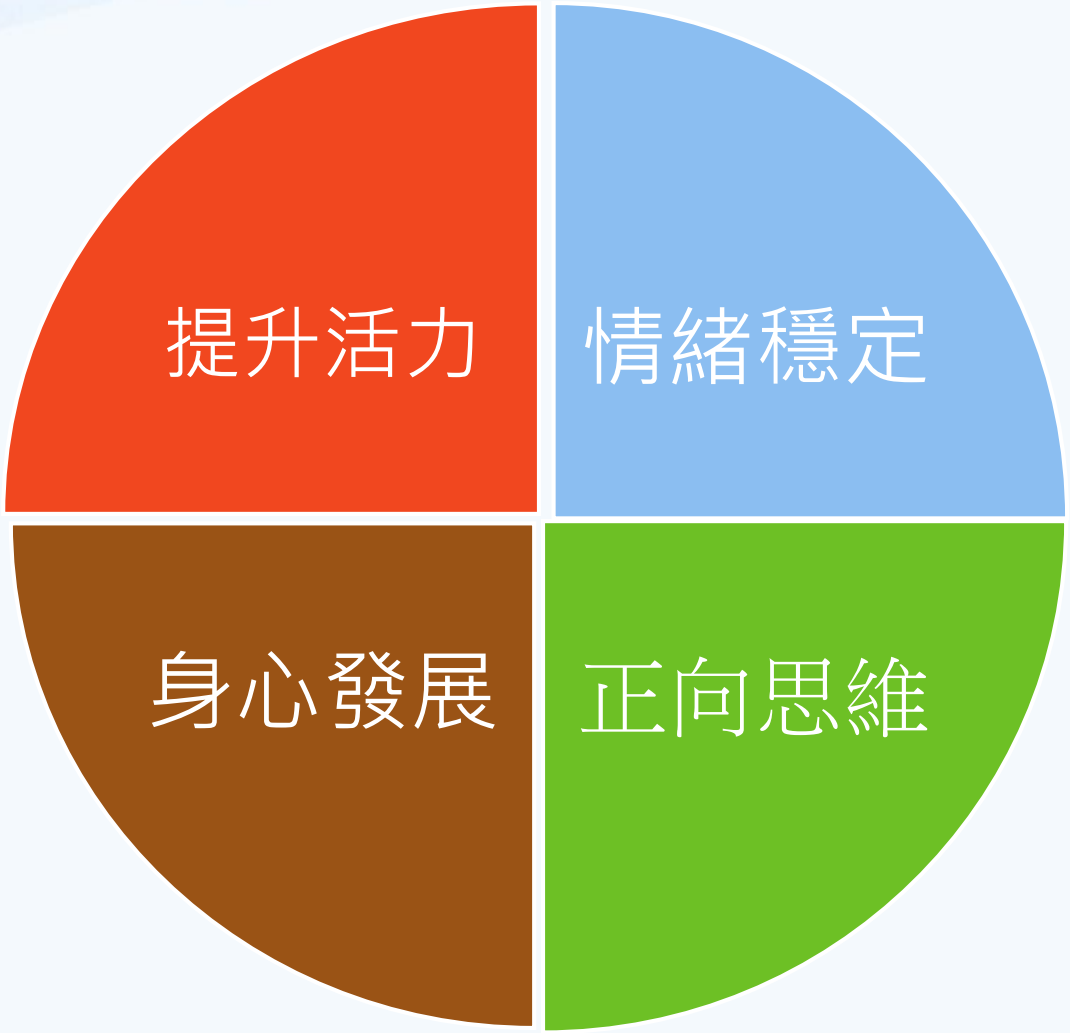
體育學習：由基礎活動開始

基督教宣道會宣基小學
鄭堅民校長
鄧雯莉主任

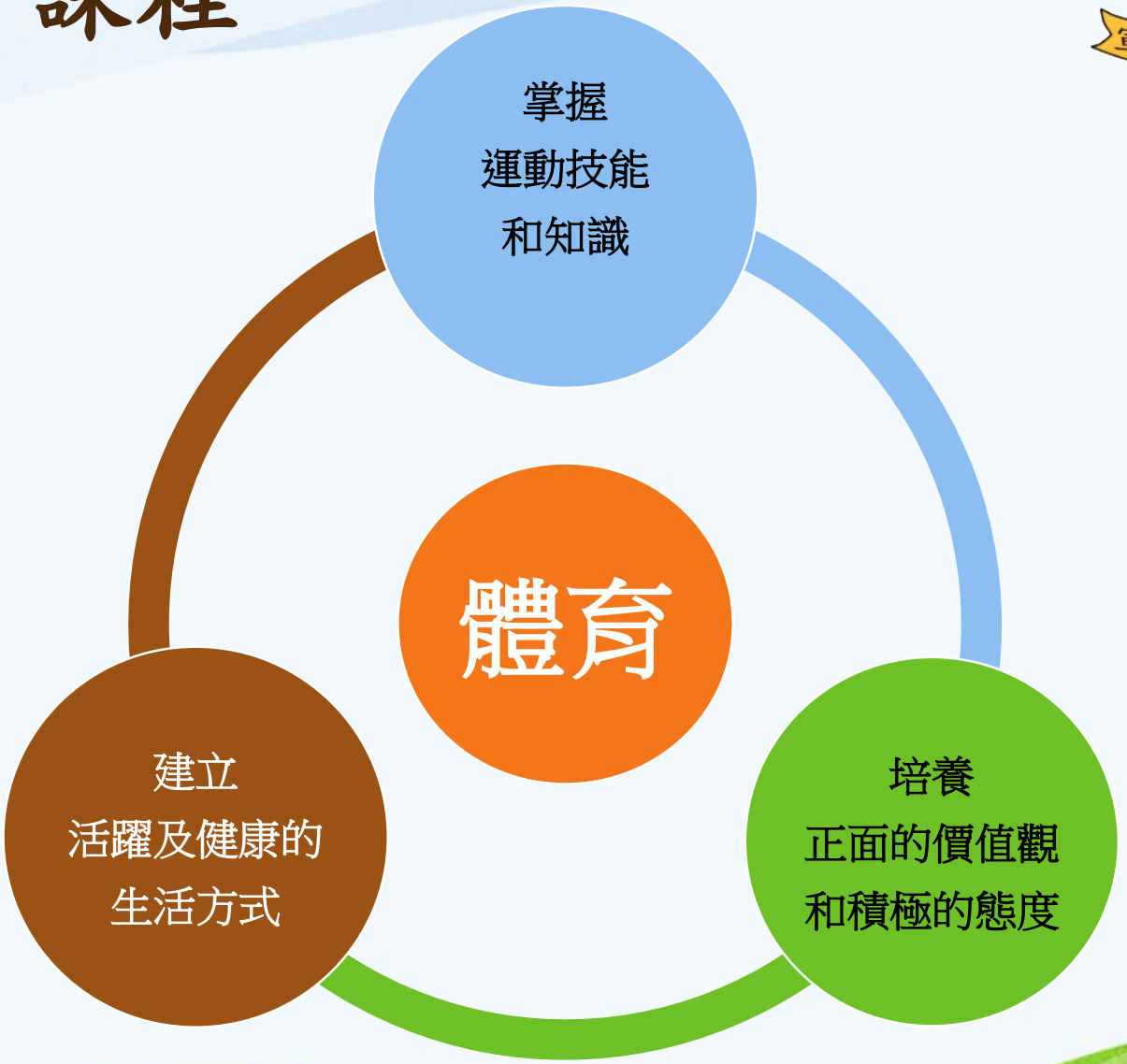
2018年6月15日

在初小教授基礎活動的重要性

體育的好處



體育科課程



基礎活動的重要性

要學生學得好，基礎
活動教學非常重要!

培養

發展學生不同
的動作技能

體育科基礎活動的實施

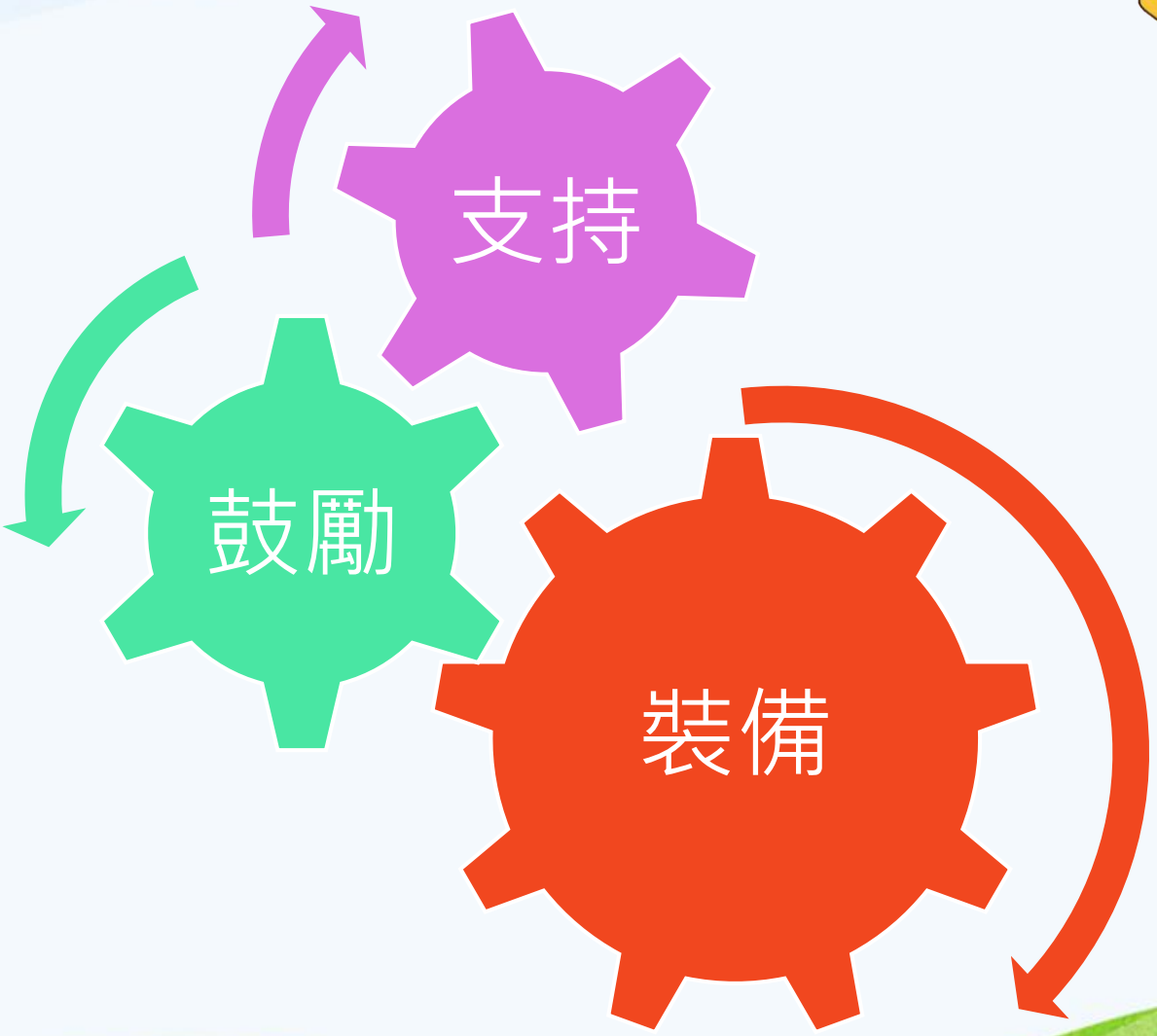
基督教宣道會宣基小學

第一步！

提升教師教學效能

基督教宣道會宣基小學

提升教師教學效能



2013/14學年參與
基礎活動學習社群

- 參與學習社群(觀課與評課)
- 協助基礎活動工作坊
- 擔任教育局課程的分享嘉賓

JSK 體育學習圈

- 2014年，聖約瑟小學(Joseph)與宣基小學(Sun Kei)正式組織JSK體育學習圈

J: Joy(喜悅)

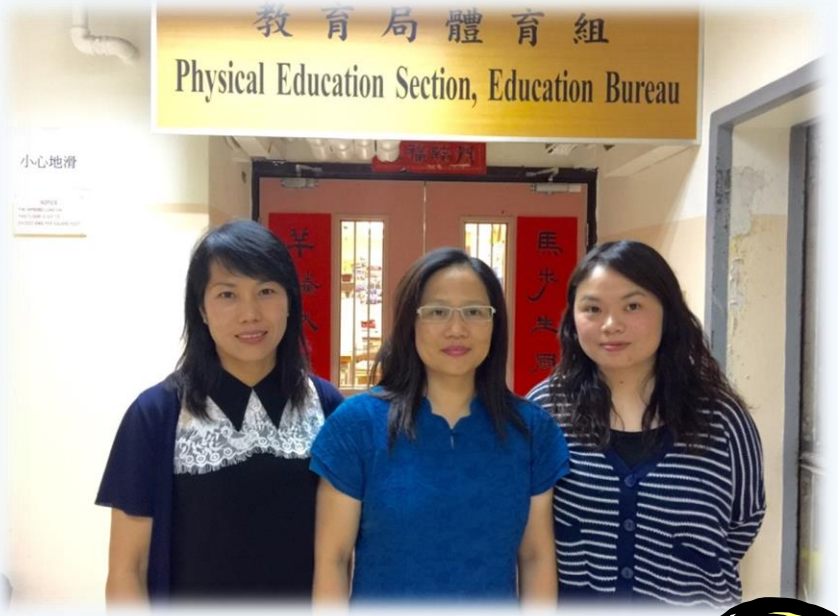
S: Skills(技能)

K: Knowledge(知識)

2014/18學年成為
基礎活動啟導學校

基督教宣道會宣基小學

2015-2017成為教育局體育組借調教師（基礎活動）



2015-2017成為教育局教師獎項組借調教師（體育科）

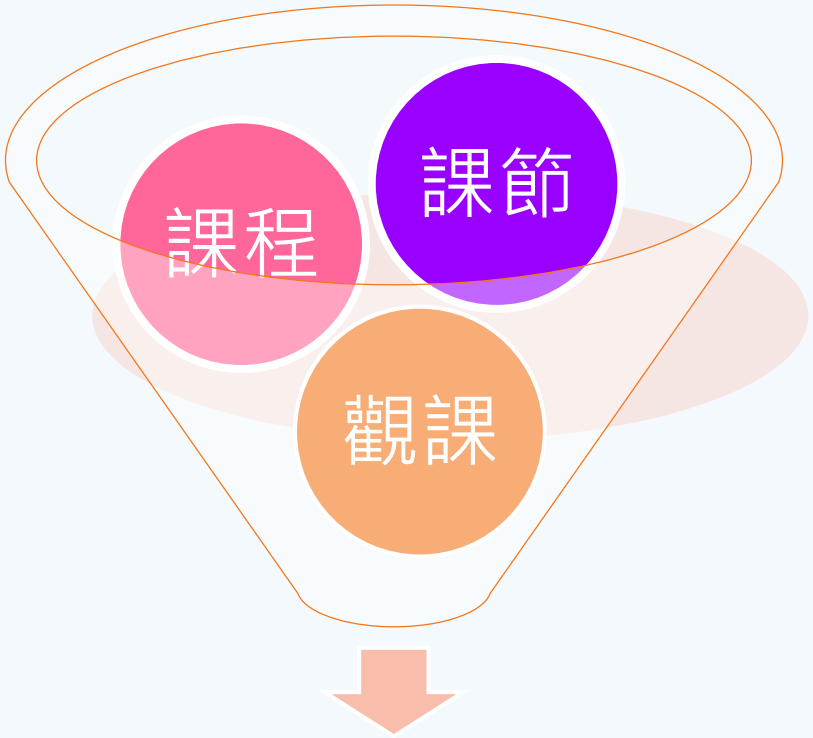
- 分享體育學習領域的卓越教學成果

第二步！

從校本體育科課程做起

基督教宣道會宣基小學

校本體育科課程：初小基礎活動



初小基礎活動課程

課程：基礎活動進度表

✧教授所有建議的技能

圖 1.5 基礎動作技能舉例

增強協調能力
跳繩、呼拉圈

修訂進度表，落實推行六大學習範疇

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

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

基督教宣道會宣基小學

二零一六至一七年度上學期體育科教學進度表

老師閱後簽署：A_____ B_____ C_____ D_____ E_____ 級別：二年級

科長：_____ 課程統籌主任：_____ 每週節數：2 編製老師：黃玉琴

16-17年度上學期教學周次共16周

周次	日期	所需課節	單元主題(教案/教學內容超連結如適用)	體育技能	健康及體適能	活動知識	安全知識及實踐	運動相關的價值觀和態度	審美能力	*共通能力 #價值觀和態度 及評估方法	備註	教學檢討
1	1Δ 2Δ 3Δ 4 1 5 1		開學適應周			開學適應周					<二> 1開學禮(放11:00) 2-5開學適應週(放1:25)在校午膳 4-5第一至六節按時間表上課 9 中秋節翌日	
2	8 1 9 H 10 1 11 2 12 2	2	1.常規訓練 2.身高體重量度	學生能掌握集隊的方法	認識身高和體重跟身體健康的關係	1.學生能掌握不同手勢的集隊方法 2.體育課的常規和注意事項	1.穿著合適的服裝進行體育活動 2.訓練前要做熱身運動	服從老師、尊重同學、遵守規則	穿著整齊合適的服裝，整潔是美	自我管理能力 協作能力 尊重他人 責任感 課堂觀察		
3	15 2 16 1 17 2 18 3 19 3	2	1.常規訓練 2.早操訓練	學生能跟隨音樂的拍子並掌握早操的動作	1.認識早操對身體的好處 2.鼓勵在家中練習早操動作	學生能 1)掌握不同手勢的集隊方法 2)早操的動作	1.穿著合適的服裝進行體育活動 2.活動安全範圍	1.服從老師、尊重同學、遵守規則 2.主動協助並提示同伴做動作要點，幫助有需要的同學	了解控制和協調早操動作，能使動作流暢和產生美感	協作能力 溝通能力 責任感 承擔精神 課堂觀察	完成度高磅重 <傳閱第一次考試內容> <五> 26水運會	

課程：基礎活動教學

活動

+

遊戲

1. 掌握各種基礎動作的能力

2. 發展共通能力

3. 培養正面價值觀和積極態度

課程：基礎活動教學

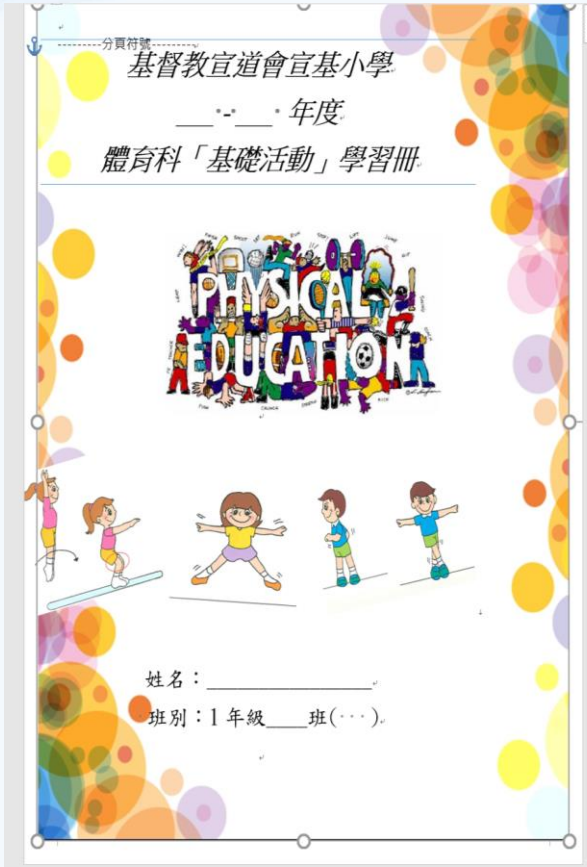
教學活動設計

- 「三高一多」
  - ☛高參與
  - ☛高運動量
  - ☛高樂趣
  - ☛多元化

課程：基礎活動教學

- 加入**情境教學**
- 配合課堂目標/技巧發展而**設計相關的引入活動**
- 給予機會讓**學生創作**
- 滲透**動作概念及詞彙**
- 教授技能時所需的**動作要點**
- 加入**韻律元素**

體育科「基礎活動」學習冊


基督教宣道會宣基小學
___-___年度
體育科「基礎活動」學習冊
PHYSICAL EDUCATION
姓名：_____
班別：1 年級____班(   )

基督教宣道英宣基小學
___-___年度
體育科「基礎活動」學習冊
PHYSICAL EDUCATION
姓名：_____
班別：2 年級____班(   )
分頁符號

基督教宣道會宣基小學
___-___年度
體育科「基礎活動」學習冊
PHYSICAL EDUCATION
姓名：_____
班別：3 年級____班(   )
分頁符號

【搬運用具的安全性】

上體育課時，我們要注意搬運用具的安全性。以下哪一個是正確搬運軟墊的動作，請在 □ 內加✓；不正確的動作，在 □ 內加 X。

1.把軟墊抬高至頭部	2. 單人把軟墊拖走
3. 腰板挺直把軟墊抬起	4. 趴在軟墊上

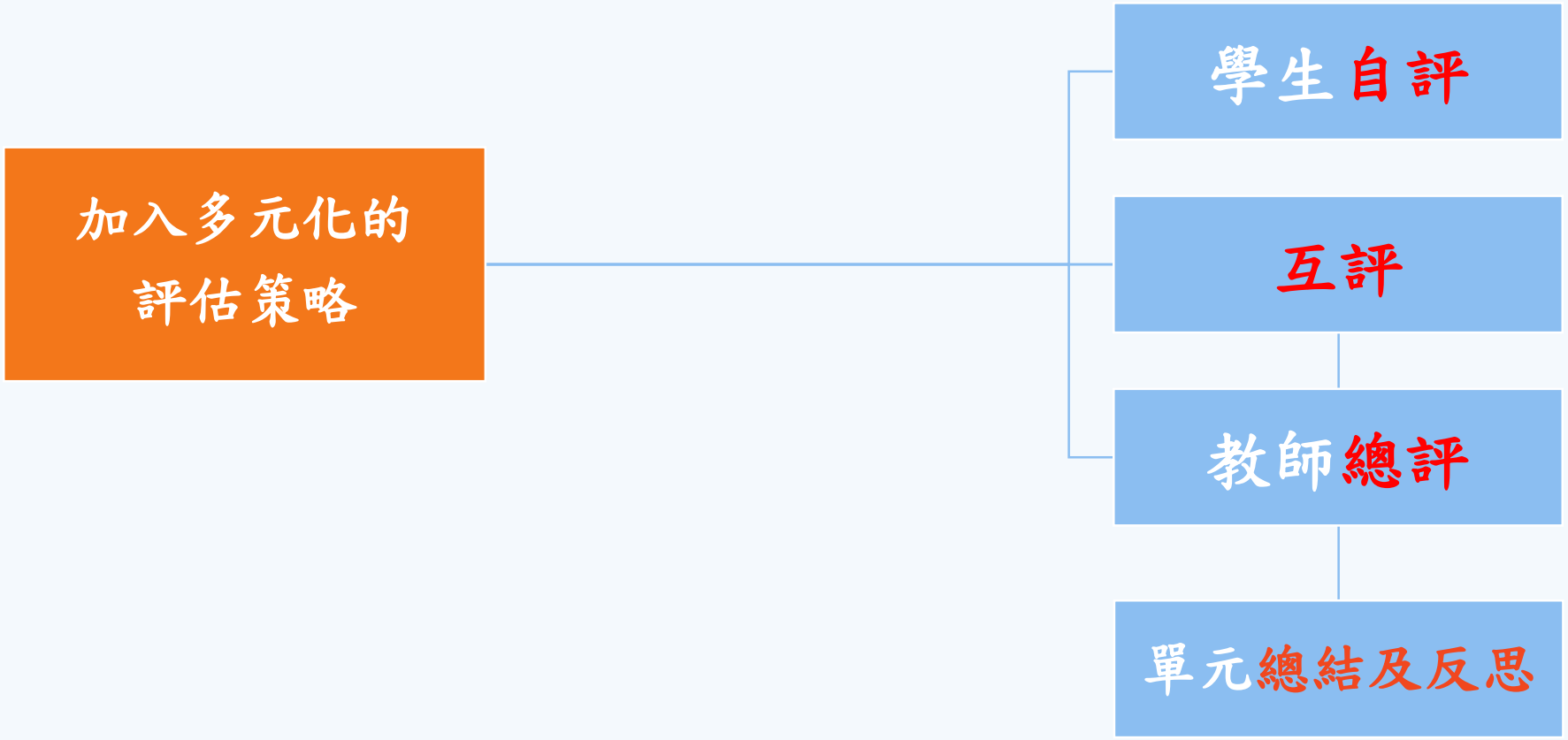
28

宣基小學

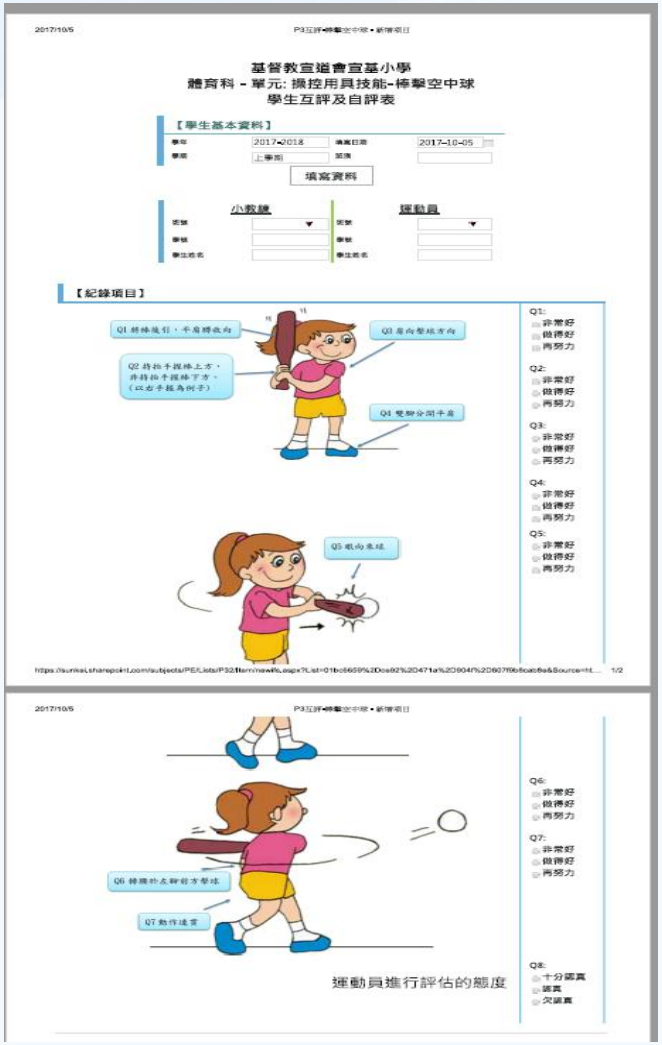
製作影片示例

- 體育科基礎活動的動作概念
- 初小教授基礎活動的重要及FM123的理念
- 體育科基礎活動的技能動作要點

課程：基礎活動評估



學生自評、互評、教師總評



基督教宣道會宣基小學
體育科 - 單元: 操控用具技能-棒擊空中球
學生互評及自評表

【學生基本資料】

學年 2017-2018 填寫日期 2017-10-05
學期 上學期 班別
填寫資料

小教練 運動員
班號 班號
學號 學號
學生姓名 學生姓名

【紀錄項目】

Q1: 非常好 做得好 再努力
Q2: 非常好 做得好 再努力
Q3: 非常好 做得好 再努力
Q4: 非常好 做得好 再努力

Q5: 非常好 做得好 再努力

Q6: 非常好 做得好 再努力
Q7: 非常好 做得好 再努力

運動員進行評估的態度

Q8: 十分認真 認真 欠認真

基督教宣道會宣基小學
體育科 - 單元足球:直線運球
教師總評紀錄表

【基本資料】

學年 2017-2018 填寫日期 2017-10-06
學期 上學期
教師名稱 何亦橋 教師SK號碼 sk880602

【學生資料】

班別
班號
學生編號
學生姓名

【紀錄項目】

Q1. 運用腳背或腳內、外側運球 — Q1: 非常好 做得好 再努力

Q2. 球與腳掌的距離約手臂寬度 — Q2: 非常好 做得好 再努力

Q3. 眼睛能不注視著足球 — Q3: 非常好 做得好 再努力

Q4. 能以直線運球 — Q4: 非常好 做得好 再努力

Q5. 運球時動作連貫 — Q5: 非常好 做得好 再努力

於1分鐘內完成
距離為9米的直線運球。 次

提交

學生自評、互評、教師總評

基督教宣道會宣基小學

二零一七至二零一八年度下學期一年級體育科單元評估二

單元：移動技能（跑跳步）　　（同儕互評及自評表）

（運動員）學號：_____自己　（小老師）學號：_____同學　班別：1(　　)班　日期：_____

評估項目及準則	圖示	同儕互評*			自評*		
技能：跑跳步		做得非常好	做得好	繼續努力	做得非常好	做得好	繼續努力
1. 一腳踏地、另一腳提膝跳起							
2. 提膝時間短							
3. 提膝時，腳掌貼近地面							
4. 能創作不同身體形態或水平的造型		3個造型的身體形態及水平均有明顯變化，見創意	3個造型的身體形態有變化，其中亦見水平變化	3個造型略有變化，欠缺創意	3個造型的身體形態及水平均有明顯變化，見創意	3個造型的身體形態有變化，其中亦見水平變化	3個造型略有變化，欠缺創意

* 備註：請圈出適用者

家長簽署：_____

家長鼓勵的說話：_____

體育科單元總結及反思

基督教宣道會宣基小學

一七至一八年度上學期一年級體育科單元總結及反思

姓名：_____(____)　班別：_____　日期：_____

以下是上學期的學習重點，首先自我反思，然後給予自評。

請在方格內加「*」請在合適的方格內加上「✓」

學習重點	反思自評*		
技能	做得非常好	做得好	繼續努力
1. 跑步			
2. 支點			
3. 跳與著地			
4. 下手滾球			
5. 雙手接滾地來球			
6. 配合韻律步行			
7. 直身滾			
8. 雞蛋滾			
9. 配合韻律滑步			
10. 單人動作組型			
11. 單手拍球			

學習重點	反思自評*		
知識、態度	做得非常好	做得好	繼續努力
1. 我懂得運用空間(一般空間、個人空間)			
2. 我能分辨不同水平的動作(高、中、低)			
3. 我能做出不同支點的平衡動作(1-4 點)			
4. 我能創作不同身體形態造型 (闊大、窄長、團身、扭體)			
5. 我能協助並提示同學做動作的要點			
6. 我欣賞同學優美動作的表現			

優化校本體育課程

校本理念

重　質：讓學生掌握運動技巧

重　量：讓學生有更高的活動量

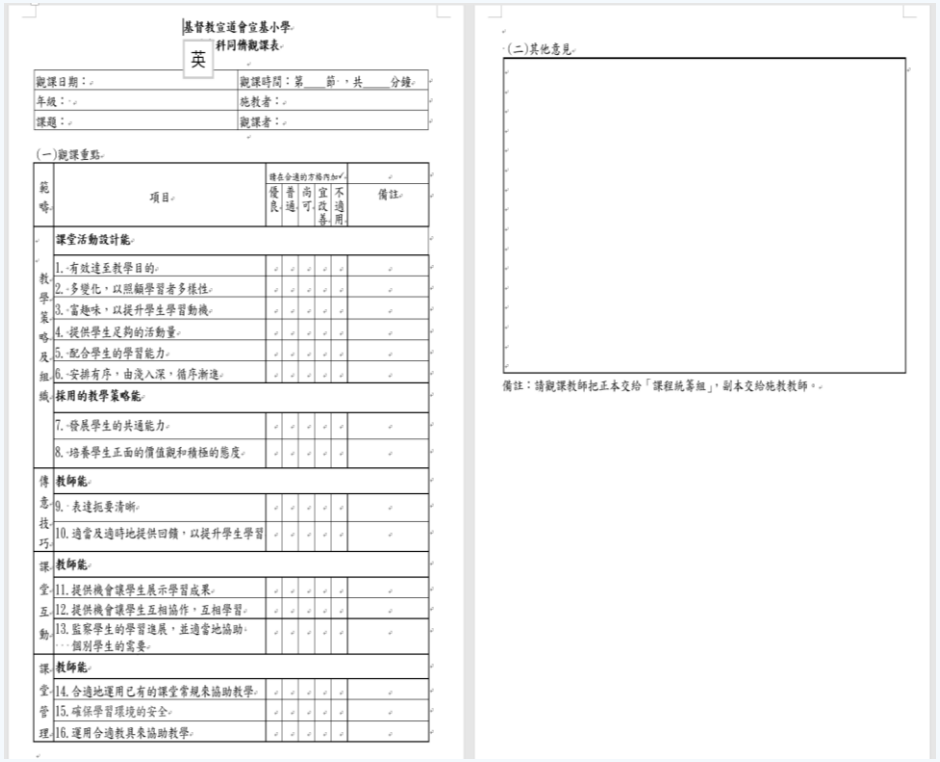
重感受：讓學生學得開心愉快

課節

- 一、二年級每星期設有四節連堂的體育課

觀課

體育科同儕互評表(電子版)



基督教宣道會宣基小學

英 科同儕觀課表

觀課日期：	觀課時間：第___節，共___分鐘
年級：	施教者：
課題：	觀課者：

(一)觀課重點

範疇	項目	請在合適的方格內加✓ 優良	普通	尚可	宜改善	不適用	備註
教學策略及組織	**課堂活動設計能**						
	1. 有效達至教學目的						
	2. 多變化，以照顧學習者多樣性						
	3. 富趣味，以提升學生學習動機						
	4. 提供學生足夠的活動量						
	5. 配合學生的學習能力						
	6. 安排有序，由淺入深，循序漸進						
	採用的教學策略能						
	7. 發展學生的共通能力						
	8. 培養學生正面的價值觀和積極的態度						
傳意技巧	**教師能**						
	9. 表達扼要清晰						
	10. 適當及適時地提供回饋，以提升學生學習						
課堂互動	**教師能**						
	11. 提供機會讓學生展示學習成果						
	12. 提供機會讓學生互相協作，互相學習						
	13. 監察學生的學習進展，並適當地協助不同個別學生的需要						
課堂管理	**教師能**						
	14. 合適地運用已有的課堂常規來協助教學						
	15. 確保學習環境的安全						
	16. 運用合適教具來協助教學						

(二)其他意見

備註：請觀課教師把正本交給「課程統籌組」，副本交給施教教師。

同儕觀課表(體育科專用)

請觀課教師聯絡何亦橋老師將資料整合列印，列印文件副本交給施教教師及「課程統籌組」。

嗨 Man Lee，提交此表單後，擁有者將能看到您的名稱與電子郵件地址。

* 必答

1. 觀課日期 *

選取日期

2. 觀課年級 *

- 一年級
- 二年級
- 三年級
- 四年級
- 五年級
- 六年級

3. 班別 *

- A

第三步！

Team Spirit

◆用心

◆想團隊做好一件事

◆用力

◆不介意付出

◆保持活力

◆保持一顆熱誠的心