

基礎活動教學設計的元素、 實踐與體驗

基督教宣道會宣基小學
聖公會聖約瑟小學



2017年11月30日

黃玉琴老師 何亦橋老師 吳穎雯老師

基礎活動



✦ 教育局指引：建議教授的技能

基礎活動

移動技能

- 步行
- 跑馬步
- 跑跳步
- 踏跳步
- 滑步
- 跑步
- 閃避
- 單足跳
- 跨步
- 立定跳高
- 立定跳遠
-

平衡穩定技能

- 直身滾
- 側滾翻
- 前滾翻
- 後滾翻
- 空中轉體
- 扭體
- 伸展
- 屈曲
- 跳與著地
- 平衡
- 急停/變向
-

操控用具技能

- 拋
- 擲
- 接
- 下手滾球
- 單手拍球
- 雙手接滾地來球
- 雙手傳接球
- 單手持拍擊球
- 雙手投球
- 棒擊空中球
- 踢空中球/足毬
- 踢定點球
- 腳運球
- 滾球控停
-

圖1.5 基礎動作技能舉例

課堂內容



四段教學法

- 引入活動
- 主題發展
- 應用活動
- 整理活動

設計活動元素



體育課程規劃的主導原則：

「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」

設計活動元素



- 有效性

- ✓ 活動是否達到教學目標

- 運動量

設計活動元素



- 多變化
 - ✓ 不同的活動
 - ✓ 同一活動，但提高難度(強度、速度、距離)
 - ✓ 用具的變化(尺寸、質地)
- 照顧學習者多樣性

設計活動元素

- 趣味性
- 安全性





謝謝

聯絡老師：黃玉琴副校長 何亦橋主任

聯絡電話：2191 6996

聯絡老師：吳穎雯主任

聯絡電話：2476 4962