

體育學習領域
(小一至中六)
六大學習範疇

2018年10月4日

教育局課程發展處 體育組

反思問題

- 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？

我校學生會參與不同的校隊訓練及比賽，藉此教導學生勝不驕；敗不餒及堅毅的精神。

跟進問題

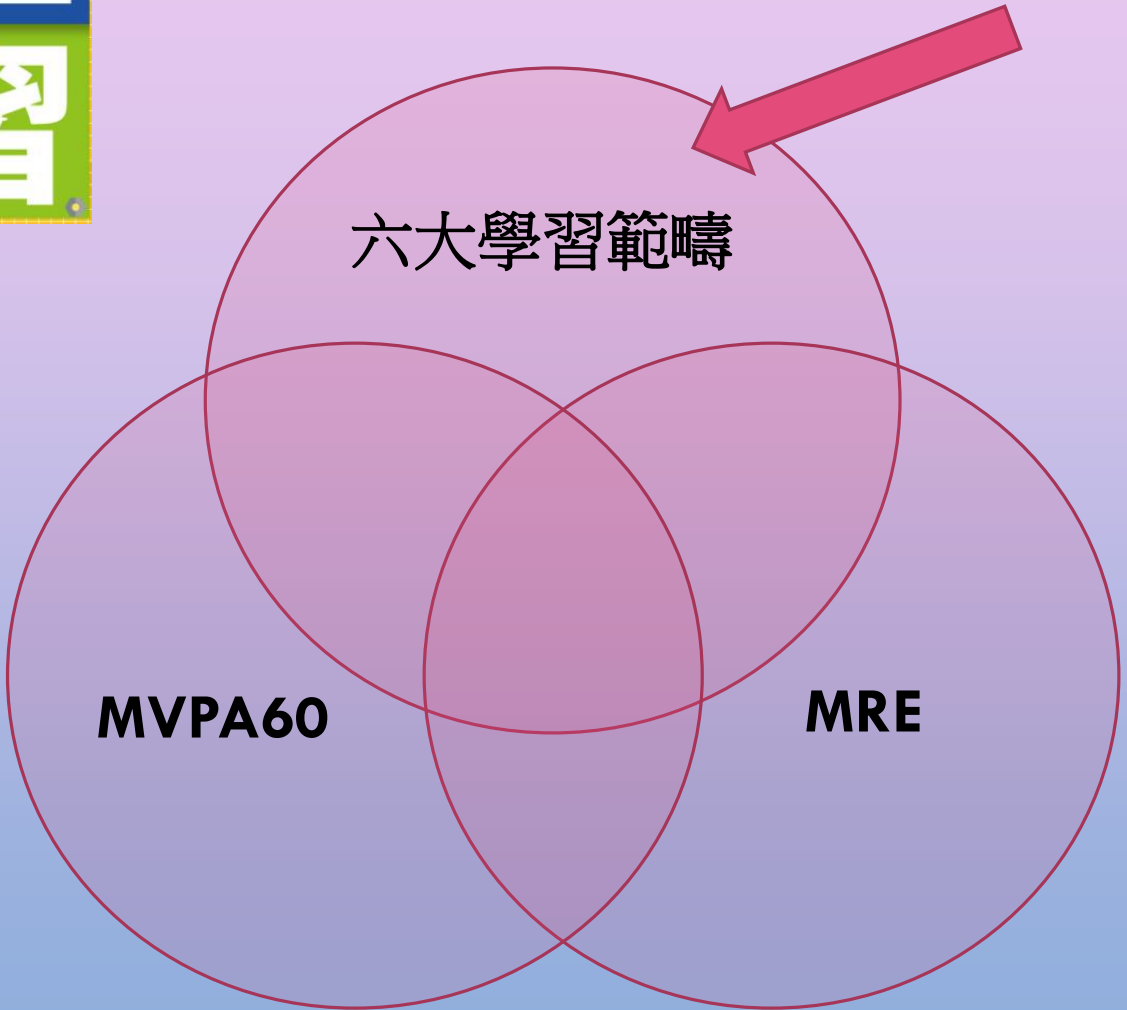
- 學校參加校隊的人數佔全校人數多少百分比？
- 無參加校隊或其他校內比賽的學生如何令他們明白合作及體育精神？
- 單純的重複性技術練習是否能夠落實六大學習範疇的教學內容？
- 單純的重複性技術練習能夠令學生在上課時感到有樂趣嗎？

在發掘和培育具體育運動稟賦的學生方面，學校可以參考資優教育的三層架構推行模式：

- 第一層次 — 全班式（校本）：透過「體育課」為學生提供多元選擇，幫助他們了解自己的潛質和發展興趣。教師應把握各種機會發掘運動資優的學生，並按學生的特質提供增潤及延伸學習機會
- 第二層次 — 抽離式（校本）：透過興趣小組、校隊訓練等活動，讓學生在選定的運動項目上及在課堂外接受有系統及專門性的訓練和參加學界體育比賽
- 第三層次 — 校外支援：推薦具潛質或優秀表現的學生到相關機構作進一步的專項培訓，幫助他們為日後晉身精英運動員行列奠下基礎

自主學習

全人發展



六大學習範疇

- 體育技能； 體
- 健康及體適能；
- 運動相關的價值觀和態度； 德 群
- 安全知識及實踐；
- 活動知識；及 智
- 審美能力 美



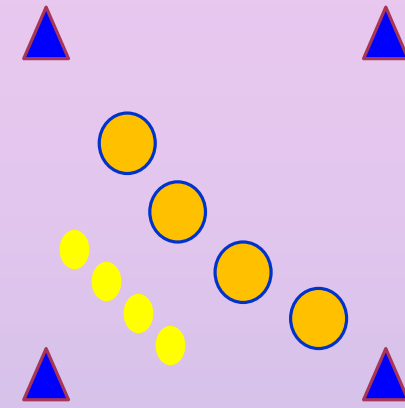
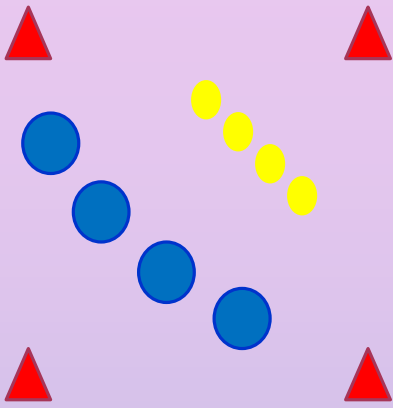
重要訊息

- 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

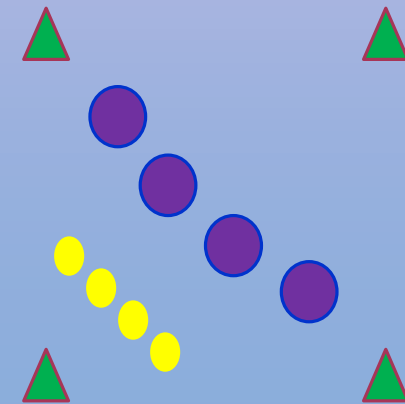
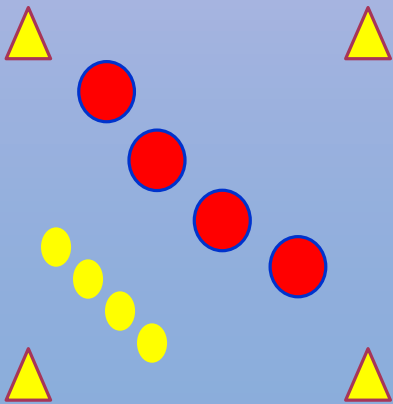
六大學習範疇內容是否必須獨立教授？

於課堂中加插遊戲及分組活動
會是解決辦法嗎？

體育技能



1. 每次每組1位學生走出自己場區，熟習後可增加至兩位學生同時走出。
2. 學生以手到其他組內取一足球，再跑回自己的場區？
3. 學生以腳到其他組內取一足球，再快速盤球回自己的場區？
4. 學生在其他組取足球前，需要先在足球上以腳底踏三次，再快速盤球回自己的場區？



盤球世界盃

將舊式遊戲轉化成運動小遊戲

• 一元五角

- 男同學是一元、女同學是五角，開始時隨意在場內移動，老師吹哨子，叫出一個金額，同學們立即組合成目標金額。
- 同學以手拍球，左手拍球是一元、右手拍球是五角，開始時隨意在場內移動，老師吹哨子，叫出一個金額，同學們立即組合成目標金額，並持續拍球。
- 足球可以嗎??
- 狐狸先生幾多點可以嗎??

製作教具令運動技術變為遊戲

將POKEMON公仔
貼在牆上令
學生有擊球目標

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>及呼叫另一號碼，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>繼續拋球及呼叫另一號碼</u>。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ 拋球動作 ■ 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：拋球及接球動作
<p>2. 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

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

6. 審美能力

- **學習重點：**洞悉美的具體含意，加強評賞體育活動的能力。
 - 通過觀察和評價各類型動作，掌握體育活動中美的具體含意，進而提升學生對一般優美事物的敏銳感覺。
- **學習內容：**
 1. 運用適當詞彙，準確和具體地表達審美觀點，例如：
 - 形體美 (勻稱、修長、結實等)
 - 動作美 (熟練、獨特、驚險等)
 - 表情美 (自信、投入、享受、活力充沛、決心等)
 - 氣氛美 (融洽、團結、友愛等)
 - 服裝美 (整齊、清潔、華麗、配合主題等)
 - 設計美 (構圖、戰術等)
 2. 認識不同類型體育活動的評賞重點，例如：
 - 體操 — 講究動作的難度、創意和熟練程度
 - 球類活動 — 著重技能和策略的運用；球員要懂得把握時機、發揮優勢
 - 舞蹈 — 主要是運用身體形態，配以服裝和聲響，展現氣氛、情緒及風土特色
 - 田徑、游泳活動 — 挑戰體能極限，追求更快、更高、更強
 3. 建立個人的審美觀

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						

- 運用平板電腦拍攝練習動作
- 學生自訂個人目標
- 學生自評及同儕互評
- 老師可透過影片評核學生表現
- 提升學生的動作評審能力

學校體育發展的不同時間軸



六大學習範疇

體育課程更新

MVPA 60

在課堂加插合適遊戲及分組活動

分LEVEL1-5拍攝教學影片

拍攝學生片段進行不同形式的評核

章別計劃

六大學習範疇

增加課堂趣味

照顧學習者多樣性

自主學習

調整評核方式

培養審美能力

自主學習

延展體育課程到課後時間

全人發展

培養共通能力

IT IN PE

球類：排球

宜在以下學習階段教授

中、小學課程的銜接：完成小六的學生應能運用傳球、發球等技術，進行簡化比賽。

	1	2	3	4
準備姿勢及移動步法		*		
傳球				
• 下手傳球		*		
• 上手傳球			*	
• 上手傳球（正面二傳）			*	
• 背傳				*
• 跳傳				*
發球				
• 下手發球		*		
• 上手發球			*	
• 勾手發球				*
• 跳發球				*
扣球				
• 扣近網球			*	
• 扣遠網球				*
• 扣半快球（二點五球）				*
• 吊球				*
攔網				
• 單人攔網			*	
• 雙人攔網				*
進攻陣式				
• 中一二			*	
• 邊一二				*
防守陣式				
• 五人接發球站位陣式			*	
• 接扣球的補位陣式				*
• 單人攔網補位、雙人攔網補位				*
比賽				
• 引入遊戲/簡易遊戲/簡化比賽		*		
• 正規比賽			*	

基礎活動



註：建議在第二階段可使用軟式排球進行教學

單元主題： ◊

◊	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◊
◊	◊	◊	◊	◊	◊	◊

單元主題：排球

球感練習	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. 球兒高飛</p> <p>(a) 2 人一組，A 將球拋向空中再以雙手接球，B 作觀察者，A、B 角色互換。</p> <p>(b) 同樣動作加上拍手 1~5 次再接球或旋轉動作 1~2 圈再接球。</p>	<ul style="list-style-type: none"> 拋球動作在恆常訓練中經運用的技巧。 	<p style="text-align: center;">↻</p>	<ul style="list-style-type: none"> 從錯誤與失敗中汲取教訓。 	<ul style="list-style-type: none"> 學生應該在充足的活動空間進行，以免發生碰撞的機會。 	<ul style="list-style-type: none"> 掌握排球在空中的飛行時間。 認識球不能掉到地上的比賽規則。 	<ul style="list-style-type: none"> 動作美：拋球及接球動作。
<p>2. 球下穿梭</p> <p>2 人一組，A 將球<u>向下彈地</u>，當球每一次再彈地之前，A 需要<u>瞬速從球下穿梭</u>一次，不能觸碰球，穿梭次數多者為勝。B 作觀察者，A、B 角色互換。</p>	<ul style="list-style-type: none"> 側滾救球需要把重心降到最低。 	<ul style="list-style-type: none"> 提升和評估學生的敏捷度。 	<ul style="list-style-type: none"> 超越自我，不必與他人比較。 	<ul style="list-style-type: none"> 把重心降低可減少落地救球時受傷的機會。 	<p style="text-align: center;">↻</p>	<ul style="list-style-type: none"> 觀察者可運動適當詞彙表達審美觀點。
<p>3. 三角拋球移動接球</p> <p>(a) 3 人一組各<u>拿球站三角形</u>，3 人同時<u>原地拋球後逆/順時針移動接球</u>。</p> <p>(b) 接球動作可配合上、下手傳球將球接起。</p>	<ul style="list-style-type: none"> 合併步、交叉步的移動步法技巧。 	<ul style="list-style-type: none"> 可提升移動速度。 可提升手眼協調。 	<ul style="list-style-type: none"> 隊友要互相鼓勵及幫助。 	<ul style="list-style-type: none"> 學生應該在同一方向移動，以免發生碰撞的機會。 	<ul style="list-style-type: none"> 合適的移動步法可提高動作效能和效率。 	<ul style="list-style-type: none"> 設計美：3 人同一時間完成指定任務，形成完美構圖。

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. 乒乓傳球</p> <p>(a) 學生各自對牆作下手傳球，每次球必須彈地1次才可擊球。成功連續對牆傳球最多者為勝。</p> <p>(b) 4人一組，學生輪流對牆作下手傳球，每次球必須彈地後才可擊球。組別成功連續對牆傳球最多組別為勝。</p> <p>(c) 學生各自對牆作下手傳球，球必須在彈地前擊球。老師讓學生與牆不同距離作訓練。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ 運動下手傳球技巧。 ■ 判斷來球的距離及落點。 ■ 體會下手傳球時用力大小的感覺。 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 腿部肌肉力量發展。 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 隊友要互相鼓勵及幫助。 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 學生應該在充足的活動空間進行，以免發生碰撞的機會。 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 利用下肢蹬伸動作，體會手臂角度以控制傳球高度的關係。 ■ 觸球位置在手腕以上約半手掌之位置(約60cm)。 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 動作美：下手傳球動作的連貫。
<p>2. 合作對傳</p> <p>(a) 2人一組，相距4米，運用下手傳球連續對傳。</p> <p>(b) A以下手傳球方式先自墊一次，再將球傳給B，B也如此。</p> <p>(c) 4人一組，相距3-4米，以下手傳球方式傳球给对方後，快速跑到對方同伴的後面，反覆進行。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ 提高控球的能力。 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 移動速度的重要性。 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 發揮團結合作精神 ■ 互相鼓勵 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 學生應該在充足的活動空間進行，以免發生碰撞的機會。 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 注意手臂的角度和力量以控制球的高度。 ■ 傳球高度約高於該球員1-2米。 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 動作美：傳球的飛行軌跡。

球類：足球

宜在以下學習階段教授

中、小學課程的銜接：完成小六的學生應能運用傳球、運球、射門等技術，進行簡化比賽。

	1	2	3	4
傳球及射門	基礎活動			
• 以腳內側、腳外側、腳背、腳底、腳尖傳地面球及射門		*		
• 以腳內側傳高空球及射門			*	
• 以腳背作遠距離的射門				*
• 以腳內側、腳背傳凌空的來球及射凌空的來球				*
控球				
• 以腳內側、腳外側、腳底控從地面的來球		*		
• 以腳底、腳內側、腳外側、腳背、大腿控凌空或彈地的來球			*	
• 以胸部控凌空或彈地的來球				*
運球				
• 以腳內側、腳外側運球；重心轉移		*		
• 利用假動作突破防守				*
搶球				
• 正面攔截對方的球			*	
頭球				
• 立定頂球、躍頂空中球			*	
• 以頭球攻門、以頭球解圍			*	
守門				
• 接地面、半空、高空的來球及拳擊來球		*		
小組戰術				
• 進攻：撞牆式傳球滲入		*		
• 進攻：直線傳球滲入、“疊瓦式”助攻			*	
• 防守：防守從中場球員及翼鋒傳給前鋒的球、防守中路滲			*	
• 專項位置：前鋒、中場球員、後衛、守門員			*	
• 定位球：點球、中圈開球、守門員球、角球、界外球、直接和間接的自由球			*	
比賽				
• 引入遊戲/簡易遊戲/簡化比賽		*		
• 正規比賽			*	



單元主題：足球

➤ 球感 (有球熱身)	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. <u>世界漫遊</u> 每人一個足球，於場地中自由帶動。	<ul style="list-style-type: none"> ● 掌握個人的帶球空間 ● 盤球閃避的技術 	<ul style="list-style-type: none"> ● 訓練反應及協調 	<ul style="list-style-type: none"> ● 挑戰自己，超越自我 	<ul style="list-style-type: none"> ● 以帶球練習作為專項熱身，明白熱身和伸展活動可降低受傷風險 		<ul style="list-style-type: none"> ● 盤球動作的美感
2. <u>老師話</u> 同學於場地自由帶球，當老師要求時做出各種球感動作(如雙腳踏球、雙腳交替內側控球等)	<ul style="list-style-type: none"> ● 掌握球感動作 	<ul style="list-style-type: none"> ● 肌肉耐力 ● 反應及協調 	<ul style="list-style-type: none"> ● 挑戰自己，超越自我 	<ul style="list-style-type: none"> ● 以球感練習作為專項熱身，明白熱身和伸展活動可降低受傷風險 		<ul style="list-style-type: none"> ● 球感動作的美感

➤ <u>腳內/外側運球</u> ➤ <u>腳底/腳內側控球</u>	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
3. <u>控球皇者</u> 同學一邊盤球，一邊試圖踢走其他人的球；最後留在場中的就是勝利者。	<ul style="list-style-type: none"> ● 控球及保護球的技巧 	<ul style="list-style-type: none"> ● 反應及敏捷度 	<ul style="list-style-type: none"> ● 遵守規則，公平競技 	<ul style="list-style-type: none"> ● 留意空間運用，以免受傷 	<ul style="list-style-type: none"> ● <u>球例</u>：不能踢到對手 ● 以身體遮擋，保護控球 	<ul style="list-style-type: none"> ● 動作美：控球動作熟練、假動作流暢獨特
4. <u>網魚</u> 在球場自由運球，避開 <u>手拖手</u> 一字排開的	<ul style="list-style-type: none"> ● 綜合控球技巧 ● 尋找空位及閃避 	<ul style="list-style-type: none"> ● 反應及敏捷度 ● 協調 	<ul style="list-style-type: none"> ● 防守者的合作精神 	<ul style="list-style-type: none"> ● 留意空間運用，以免受傷 	<ul style="list-style-type: none"> ● 運球路線的運用 ● 利用<u>變速變向擺脫</u>對手 	<ul style="list-style-type: none"> ● 表情：表現自信、投入、享受、決心

為甚麼要將課堂活動妥善紀錄?

- 提示教學重點
- 優化教學
- 傳承
- 顯證
- 分享

六大學習範疇課程設計學習群組

- 匯聚眾人之力，聚沙成塔！
- 每位老師必有最有信心教授的運動項目
- 選一個項目設計一個小四至小六 或 中一至中三的課程設計
- 經整理後上傳至學校網頁或可讓外界下載的雲端硬碟位置
- 之後可獲得其餘老師設計其他運動項目的課程
- 老師選取合適學校需要的內容整理成完整學校六大學習範疇體育課程
- 與學習群組的老師組成專項運動小組，優化該項目的教學工作。
- 活動安排可在校隊練習時拍攝成影片，方便同工使用。
- 筲箕灣官立小學體適能課程設計

疑問?

- 是否一定要由科主任設計所有課程?
- 是否每一個運動項目都必需要有遊戲或分組活動?
- 是否每一堂都必需要有遊戲或分組活動?
- 遊戲或分組活動可否重覆?
- 是否需要將學校課程立即重整為六大學習範疇體育課程?
- 考核方面是否需要同時作出改變?

現時推行情況

六大學習範疇課程設計

足球

排球

手球

籃球

欖球

足毬

田徑跑項

田徑擲項

田徑跳項

羽毛球

乒乓球

跳繩

土風舞

體能遊戲

合球

游泳

網球

躲避盤

Thank you very much!

學校體育應該要照顧每一位學生!!