

新任中/小學 體育科教師導引課程

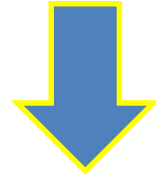
體育課程的發展及推行策略：
基礎活動的重要

教育局體育組

4/10/2018

體育

透過身體活動進行教育



幫助學生達至全人發展

體育課程架構

體育課程宗旨

課程策劃、推行及評估

基礎活動



體育課程

體育學習領域課程指引 (小一至中六) (2017)

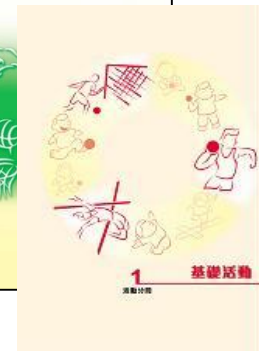
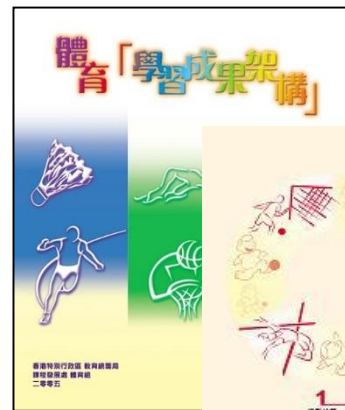
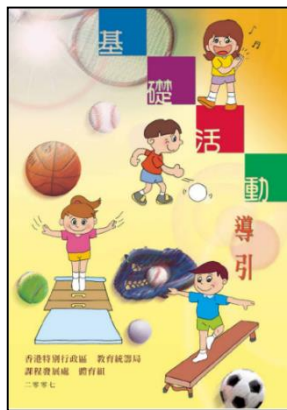
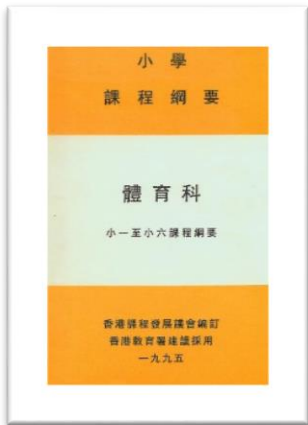


第一學習階段（小一至小三）學習目標

- 透過基礎活動及體育遊戲，發展基礎動作**技能**
- 對參與體育活動抱正面**態度**
- 說出體育活動對身體的益處
- 在體育活動中表達**情意**和顯露**創作**思維

體育學習領域課程指引（小一至中六）（2017）



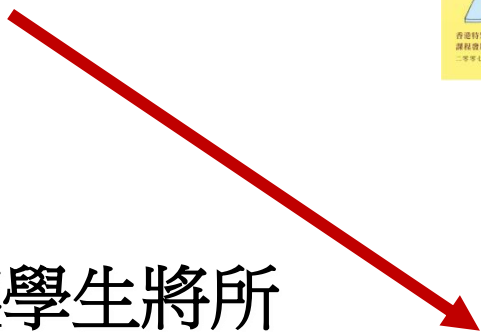


基礎活動

- 非全新的教學活動
- 於1995年課程發展議會已建議在初小階段教授舞蹈、遊戲及體操的基本技術和動作，而這些技術和動作正是基礎動作技能，只是當時未有使用「基礎活動」這個詞彙

基礎活動課程

FM123



- 教授「基礎活動」，讓學生將所學的技能應用或轉移到其他學習階段中的不同專項活動
- 配合兒童的生理成長為主導原則



FM2 - 2個動作技能發展方向

1. 「成熟」動作

著重提升速度、爆發力、節省能量……

只學習「成熟」動作技能是不足夠

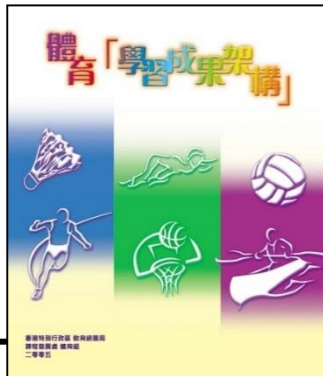
2. 「創意」動作

著重想像力、美感、難度……

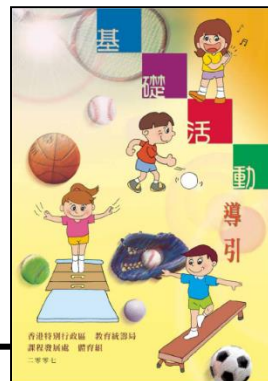
提供機會讓學生探索、創作



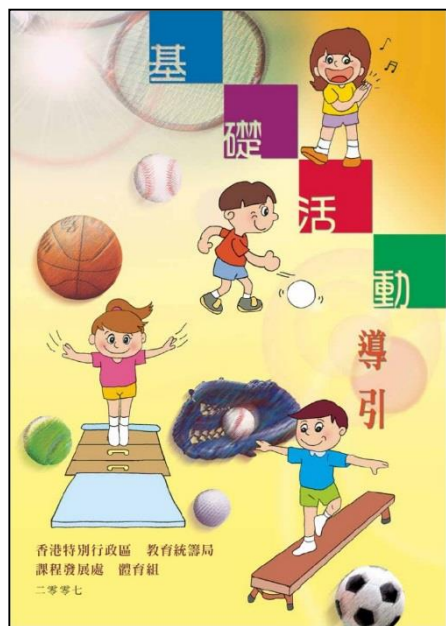
參考《體育「學習成果架構」》，了解動作要求



參考Laban的動作分析架構，引導學生分析、改良及創作新動作



FM3 - 基礎動作技能



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

	1	2	3	4
移動技能				
• 步行、滑步、跑馬步、踏跳步、跑跳步	*			
• 跑步、快速跑步	*			
• 兔跳、單足跳、跨步	*			
• 立定跳高、立定跳遠	*			
平衡穩定技能				
• 扭體、伸展、屈曲	*			
• 閃避：變向、急停	*			
• 跳與著地、平衡、空中轉體	*			
• 直身滾、側滾翻、前滾翻、後滾翻	*			
• 單人動作造型、單人動作造型 (配合韻律)	*			
• 雙人動作造型	*			
操控用具技能				
• 拋、擲、接	*			
• 單手滾球、雙手接滾地來球	*			
• 單手拍球	*			
• 雙手傳接球	*			
• 踢空中球或足毬、踢定點球、腳運球	*			
• 單手持拍擊球	*			
• 雙手投球	*			
• 棒擊空中球	*			
• 滾球控停	*			
連串動作 (結合移動技能及平衡穩定技能)				
• 單人、單人 (配合用具)、單人 (配合韻律)	*			
• 單人律動、單人律動 (配合用具)、雙人律動	*			
遊戲				
• 追逐遊戲	*			
• 接力遊戲	*			
• 隔場區遊戲	*			
• 對抗遊戲	*			

田徑(跑項)、田徑(跳項)

舞蹈、體操

田徑(擲項)、籃球、足球、排球、手球、羽毛球、乒乓球

舞蹈、體操



配合兒童的生理成長 - 由淺入深

http://cd1.edb.hkedcity.net/cd/pe/tc/rr/lof_refbook/INDEX.HTM

體育「學習成果架構」



體育科基礎活動教學資源

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	
一年級	
示例一：步行 (配合韻律)	基督教宣道會宣基小學 67
示例二：跑馬步	浸信會沙田區呂明才小學 73
示例三：踏跳步	潮陽百欣小學 83
示例四：立定跳遠	基督教宣道會宣基小學 (坪石) 89
示例五：直身滾	順德聯誼總會何日東小學 98
示例六：平衡	香港培正小學 108
示例七：單手拍球	基督教宣道會宣基小學 117
示例八：拋接豆袋	聖公會聖約瑟小學 128
二年級	
示例九：跑跳步 (配合韻律)	聖公會聖安德烈小學 135
示例十：滑步 (配合韻律)	聖公會聖紀文小學 143
示例十一：閃避	將軍澳循道衛理小學 151
示例十二：跳躍 (雙足跳、單足跳)	香港聖靈社佛教陳式宏學校 161
示例十三：兔跳	基督教宣道會宣基小學 172
示例十四：側滾翻	聖公會榮華小學 180
示例十五：雙手傳接球	中華基督教青年會小學 189
示例十六：雙手傳接球	鳳溪廖潤琛紀念學校 198
示例十七：踢定點球	方樹福堂基金方樹泉小學 207
示例十八：單人動作造型	石籬天主教小學 214
三年級	
示例十九：擲	天主教佑華小學 223
示例二十：拋接膠環	打鼓嶺嶺英公立學校 233
示例二十一：棒擊空中球	基督教宣道會宣基小學 242
示例二十二：翻運球	香港教育大學賽馬會小學 253
示例二十三：踢毽子	宣道會葉紹蔭紀念小學 259
示例二十四：單手持拍擊球	英皇書院同學會小學第二校 266
示例二十五：雙人連串動作組合 (配合韻律)	聖公會聖約瑟小學 274
示例二十六：雙人連串動作組合 (配合韻律)	浸信會沙田區呂明才小學 286
回眸與感悟	296
活動花絮	299
鳴謝	309



體育科基礎活動學習社群簡介

整體課程規劃示例

教學設計示例



基礎活動學習社群

- 邀請有興趣的小學加入網絡學校 (204網絡學校)
- 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
- ✓ 課研組分享會
- ✓ 觀課與評課活動
- ✓



- 置網上平台，讓網絡學校分享成功經驗及共享資源

http://www.edb.gov.hk/tc/curriculum-development/kla/pe/references_resource/index.html

整體課程規劃 - 進度表

六大學習範疇

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

單元主題

周次	日期	所學課節	單元主題	六大學習範疇重點						評估方法	*共通能力	#價值觀和態度	備註	實際進度 / 教學檢討
				體育技能	健康及體能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及賞美	活動知識	審美能力					
略	略	略	1. 常規訓練 2. 身高及體重量度	學生能 1. 認識身高和體重與身體健康的關係 2. 了解自己的身體健康狀況，提高多做運動的意識，愛惜自己的身體	學生能 1. 認識身高和體重與身體健康的關係 2. 了解自己的身體健康狀況，提高多做運動的意識，愛惜自己的身體	學生能 1. 遵從教師的指令、遵守課堂規則和尊重同學	學生能 1. 穿著合適的服裝進行體育活動 2. 認識一般空間及個人空間的運用，避免做運動時發生意外	學生能 1. 認識體育課的常規和注意事項 2. 認識一般空間及個人空間	學生能穿著整齊合適的服裝，認識整潔足美	課堂觀察	• 協作能力 • 自我管理能力的	• 責任感 • 尊重他人 • 關愛		進度完成
			1. 常規訓練 2. 平揮訓練	學生能 1. 掌握平揮音樂的拍子 2. 配合音樂，完成整套平揮動作	學生能 1. 了解自己的身體健康狀況，提高多做運動的意識，愛惜自己的身體 2. 認識做平揮對身體的益處 3. 在家中練習平揮動作 4. 計畫恆常參與運動，為參與 sportACT 獎勵計劃作準備	學生能 1. 遵從教師的指令、遵守課堂規則 2. 對同學的動作表示欣賞，培養多讚賞同學的態度	學生能穿著合適的服裝進行體育活動	學生能 1. 認識體育課的常規和注意事項 2. 認識一般空間及個人空間	學生能 1. 穿著整齊合適的服裝，認識整潔足美 2. 欣賞同學優美的平揮動作	課堂觀察	• 協作能力 • 自我管理能力的	• 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
			1. 操拍用具技能： i. 雙手及單手滾球 ii. 雙手接滾地來球 2. 動作概念： i. 路線(直) ii. 方向(前) iii. 力量(強弱) 3. 遊戲概念： 跑圈遊戲	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的2至3米遠的目標或同伴 3. 雙手接同學之滾地來球 4. 控制送出滾球的力量和方向 5. 應用雙手、單手滾球及接球的動作技巧於遊戲中	學生能 1. 增加跑動元素於滾球活動中，以增加學生的體能運動量 2. 鼓勵學生課餘時多參與體能活動	學生能 1. 尊重同學在活動中的表現 2. 願意接受同學的意見 3. 培養欣賞及多讚賞別人的態度 4. 進行活動或比賽時，學習互相合作及體育精神	學生能 1. 注意個人空間及一般空間的運用 2. 專注滾球的同時，也要小心周圍的環境及滾來的球，避免發生意外 3. 在適當距離，使用適當力度作二人的滾球活動	學生能 1. 認識單手滾球的動作要點及詞彙 i. 直臂後擺，將球「後引」 ii. 直臂前擺至接近地面 iii. 與側腳踏前，蹲身 iv. 動作逆費 2. 認識個人及一般空間 3. 認識雙手接滾地來球的準備動作姿勢、動作要點及詞彙 i. 面向來球 ii. 蹲身、伸手迎球 iii. 接球手形正確(手指自然分開、手指向下、手心向前) iv. 接球後將手收到胸前 4. 認識滾球接滾地來球及跑圈遊戲的概念	學生能 1. 欣賞同學優美動作的表現 2. 運用適當的詞彙，指出同學動作的優點和可改善的地方	1. 課堂觀察 2. 提問 3. 教師總評	• 溝通能力 • 協作能力 • 自我管理能力的 • 明辨性思考能力	• 責任感 • 尊重他人 • 誠信	體育活動日	1. 進度完成 2. 兩班學生皆能展示正確的下滾球動作，也能指出相應的動作要點 3. A班對掌握方向和順/逆時針概念較弱，需要多花時間在企位常規及跑圈遊戲概念上，進行活動的時間相對較B班少

* 九大共通能力包括：協作能力、明辨性思考能力、解決問題能力、溝通能力、應用資訊科技能力、自我管理能力的、創造力、數學能力和自學能力
價值觀和態度包括：堅毅、尊重他人、責任感、國民身份認同、承擔精神、關愛和誠信

教學設計 - 單元計劃

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
- 審美能力

示例一：步行 (配合韻律)

參與學校名稱：	基督教宣道會宣基小學		
啟導學校名稱：	聖公會聖約瑟小學		
班別：	一年級	全班人數：	27人
單元共需教節：	2.5	每教節時間：	70分鐘
單元主題：	移動技能—步行 (配合韻律)		
學生已有知識：	學生已 1. 有步行及互評的經驗 2. 學習部分身體形態及水平等動作概念，並曾創作不同身體形態的造型		
單元目標：	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	學生能 1. 配合韻律節奏，展示向前、後步行的動作技巧 2. 配合韻律節奏，變化身體的形態，創作及展示不同水平或身體形態的造型 3. 配合韻律節奏，把步行及不同身體形態的造型串連起來，自行建構動作句子 4. 配合韻律節奏，在雙人活動中掌握「帶領」、「跟隨」及「鏡子」動作的概念	
動作概念：	空間 (範圍) — 個人空間/一般空間；空間 (路線) — 直線；空間 (方向) — 前/後；空間 (水平) — 高/中/低 身體 (身體形態) — 闊大/窄長/圓身/扭體 關係 (組織) — 個人/雙人；關係 (行動) — 帶領/跟隨、「鏡子」動作		

動作概念

教學設計 - 單元計劃

課堂目標及評估安排

重點	第一節	第二節	第三節	備註
體育技能	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 掌握原地踏步和向前步行的動作技巧 2. 配合韻律節奏，作向前步行及原地踏步 3. 配合韻律節奏，展示伸展的動作(闊大、窄長的身體形態)及捲曲的動作(團身、扭體的身體形態) 4. 配合韻律節奏，變化身體形態，並把步行動作及不同的水平和身體形態的造型串連起來 5. 於小組活動中展示及分辨「帶領」、「跟隨」的動作 	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 配合韻律節奏，以步行作直線的移動 2. 於小組活動中展示及分辨「帶領」、「跟隨」及「鏡子」動作的概念 3. 配合韻律節奏，變化身體形態，並作不同的水平及身體形態的造型 4. 配合韻律節奏，把步行及不同身體形態的造型串連起來，自行建構動作句子 	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 配合韻律節奏，更熟練地以步行作直線的移動 2. 配合韻律節奏，於小組活動中靈活地展示「帶領」、「跟隨」及「鏡子」動作的概念 3. 配合韻律節奏，更熟練地把步行及不同身體形態的造型串連起來，自行建構動作句子 	<p>連串動作組合要求：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 有明顯的起始及結束造型 • 配合韻律節奏，以步行作移動 • 配合韻律節奏，展示不同身體形態的造型 • 連接暢順
活動知識	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 掌握四個身體形態(闊大、窄長、團身、扭體)及水平(高、中、低)的動作概念及詞彙 2. 認識及分辨「帶領」、「跟隨」的動作概念 3. 認識連串動作組合的要點及詞彙： <ol style="list-style-type: none"> i. 有明顯的起始及結束造型 ii. 以步行作移動 iii. 展示不同身體形態的造型 iv. 連接暢順 	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 掌握及分辨四個身體形態(闊大、窄長、團身、扭體)及水平(高、中、低)的動作概念及詞彙 2. 認識及分辨「帶領」、「跟隨」及「鏡子」的動作概念 3. 認識連串動作組合的要點及詞彙(要點見前) 	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 掌握及分辨四個身體形態(闊大、窄長、團身、扭體)及水平(高、中、低)的動作概念及詞彙 2. 認識及分辨「帶領」、「跟隨」及「鏡子」的動作概念 3. 認識連串動作組合的要點及詞彙(要點見前) 	

體育技能

活動知識

教學設計 - 單元計劃

課堂目標及評估安排

課程	第一節	第二節	第三節	備註
* 價值觀和態度	<ul style="list-style-type: none"> • 尊重他人 • 責任感 	<ul style="list-style-type: none"> • 尊重他人 • 責任感 • 關愛 	<ul style="list-style-type: none"> • 承擔精神 • 堅毅 	
# 共通能力	<ul style="list-style-type: none"> • 溝通能力 • 協作能力 • 明辨性思考能力 	<ul style="list-style-type: none"> • 溝通能力 • 協作能力 • 明辨性思考能力 	<ul style="list-style-type: none"> • 溝通能力 • 協作能力 • 明辨性思考能力 	
評估方法	<ul style="list-style-type: none"> • 教師觀察 • 提問 	<ul style="list-style-type: none"> • 教師觀察 • 學生互評 • 提問 	<ul style="list-style-type: none"> • 教師觀察 • 學生互評 • 提問 	

* 價值觀和態度包括：堅毅、尊重他人、責任感、國民身份認同、承擔精神、關愛、誠信

共通能力包括：協作能力、明辨性思考能力、解決問題能力、溝通能力、運用資訊科技能力、自我管理能力和創造力、數學能力、自學能力

價值觀和
態度

共通能力

評估方法

總結

FM

發展基礎
動作技能

動作技能應用或轉移到其他學習階段中的不同專項活動

學習過程中，加入動作概念和韻律元素，發展創造力

建基於基礎活動的學習經歷，

小四及以上學生開始發展不同種類的體育活動

體育科基礎活動學習社群系列：(1) 工作坊 (修訂) (CDI020190263)

- 日期：2018/10/25 (星期四)
- 時間：10:00 - 16:30
- 地點：香港西灣河筲箕灣道111號西灣河文娛中心文娛廳
- 截止報名日期：2018/10/15



查詢：

基礎活動課程/基礎活動學習社群

教育局體育組

- ✓ 項目主任 余采雲小姐(2624 4156)
電郵: mariacyyu@edb.gov.hk
- ✓ 借調教師 湯瑋靖女士 (2624 4278)
電郵: tongwaiching@edb.gov.hk
- ✓ 課程發展主任 袁麗芳女士 (2624 4281)
電郵: jacquelineyuen@edb.gov.hk

謝謝!