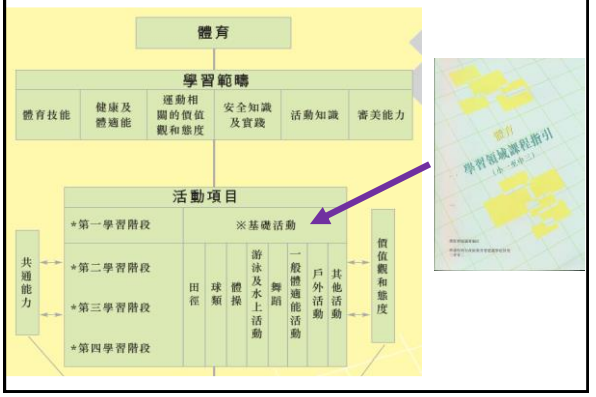
體育科基礎活動工作坊暨公開觀課與評課

基礎活動
理念、課程編排及主導原則

教育局體育組
17/5/2016

體育科課程結構



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**移動**技能**、平衡穩定技能及操控用具技能
- **獲得**基礎活動的基本**知識**及**認識**體育活動對身體健康的好處
- 能夠**表達自己**及發揮**創意**
- **發展**對參與體育活動的正面**態度**

體育課

- 分配**總課時百分之五至八**(即每星期約80至120分鐘)予小學及初中的體育課
- 學校可按實際情況及需要，適量增加課時，以幫助學生**建立活躍及健康的生活方式**

基礎活動釋義 (1)

- 基礎活動**並非全新**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
- 發展基礎活動是**配合兒童的生理成長**

基礎活動釋義 (2)

基礎動作	進行不同類型體育活動時需要的一些簡單和基本的動作（步行、跑步、跳躍、拋接）(配合學生的生理成長)
基礎動作技能	包括移動、平衡穩定和操控用具；以提升效率或加強表達能力為目的 (學生必須學習的技能)

第1學習階段

2個基礎動作技能發展方向

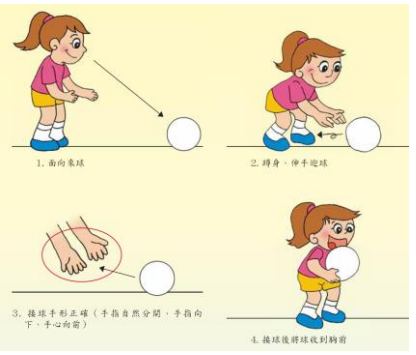
- 成熟動作
- 創意動作

3個技能

- 移動技能
- 平衡穩定技能
- 操控用具技能

FM123

「成熟」動作示例 - 雙手接滾地來球



「創意」動作示例

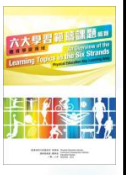
不可能的任務：展示不少於50個不同的單人造型

如圖3.1所說，學生能做出以下不同的動作：

- 不同的身體形態：
  - ＊ 4個（直體/屈曲/團身/扭轉）
  - ＊ 2個（闊大/窄長）
  - ＊ 2個（對稱/非對稱）
- 以不同的身體部分作支點：
  - ＊ 10個或以上（雙足/單足/雙足及單手/雙足及雙手/雙膝及單足/單膝及雙足/背部/背部及單手/頭、膝及單足/肩、上臂及肘等等）
- 不同的水平：
  - ＊ 3個（高/中/低）

以簡單乘算，可展示的單人造型總數可達4 x 2 x 2 x 10 x 3 = 480個

結合不同基礎動作技能



- 同一時間運用多個技能是很普遍
- 讓學生清楚學習目標和內容

（即哪個是重點學習的技能）

基礎動作技能中加入韻律元素

- 強化學生的創意及表達自我能力
- 例如：
  - 將高、中、低水平動作造型串連，每4拍轉造型1次
  - 配合音樂，有節奏地轉換動作
- 何時引入？
  - 當學生能掌握「成熟」的基礎動作技能，可讓學生跟隨音樂節拍來活動

整體課程設計

- 從學生的角度出發，了解他們的需要、興趣、能力和學習風格
- 考慮學校的傳統特色、環境設施及教師的經驗
- 考慮不同學習階段的銜接

課堂及活動設計理念

課堂核心理念
- 每課應有核心技能學習
- 提供思考空間

單元/主題有聯繫性發展
- 具進度性發展
- 學習的延展性及遷移度

適當的活動量
- 避免過於靜態/劇烈
- 活動次序安排
- 提高學生參與活動機會

學與教

- 靈活運用不同的教學及練習模式
- 提示簡潔明確、盡量配以動作示範
- 多作練習、少作長篇講解
- 多即時回饋
- 多啟發性問題
- 適當活動量
- 適當強度
- 有趣味
- 除技能外，適當地融入其他學習範疇的學習

安全

- 空間運用
- 用具設置
- 學生安排
- 環境安排
- 活動安排
- 視線範圍

照顧學習者的多樣性

- 按學生的特質(包括能力、動機、需要、興趣及潛能)，設法協助他們學得更好
- 提供多元化的體育活動
- 對教學內容作出修訂或多專注教授某些部分，以配合學生不同的能力及特別需要
- 留意有特殊教育需要、病患或具運動潛質的學生，以便在適當時候，提供保護或協助
- 按學生的潛能及體型分組，減少每組學生的能力差異，給予適當的挑戰，以提高他們的學習動機

促進學習的評估(1)

- 診斷學習困難
- 了解學習進度
- 預測成就
- 評價課程、教學效能
- 激勵學習動機

促進學習的評估(2)

- 提供簡潔的評估準則作為學習提示
- 適時配合有效的口頭回饋
- 發展簡單的評估工具來協助學生學習 (教師評、互評及自評)

促進學習的評估 (3)

通過有效的回饋，

- ❖ 學生能得悉自己的強、弱項
- ❖ 學生能找出恰當的方法去改善學習
- ❖ 教師能了解學與教成效及學生的學習困難

評估表樣本：

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

參考資料(1)

基礎活動導引

表4.3 基礎活動教學計畫舉隅

一年級上學期

週次	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	
1	(預備週)	(度高、磅重、分組、常規訓練)	了解體育活動對身體的益處	服從老師、尊重同學、遵守規則	穿著合適的服裝進行體育活動	體育課的常規和注意事項	穿著整齊合適的服裝，認識整潔是美	
2				主動學習、積極參與體育活動				
3	步行 #	步行、伸展、搖曲			認識場地可用的空間	1. 步行姿態 2. 身體形態：闊大、窄長、球狀		
4								
5	跑	跑馬步、跑跳步、滑步	認識進行體育活動時身體的反應	在活動中表現與同伴合作的態度		跑馬步、跑跳步、滑步的技巧要點	了解控制和協調動作，能使動作流暢和產生美感	
6								
7	跳	跑跳步、跨步、雙足跳、著地		遵守規則、學習與同伴輪流參與	在移動中避免與別人碰撞	1. 跑跳步和跨步的技巧要點 2. 雙足起跳時上身的擺動動作要點		陸運會
8								
9	跳接 #	拋、接	認識定時進行體育活動的好處	願意接受同伴意見，互相提點		1. 拋接的技巧要點 2. 拋出物件前將豆袋「後引」及異側腳踏前會較省力	整齊運用器具，認識整潔是美	期中考
10								
11	跳接	拋、接、閃避		嘗試表示自己在參與體育活動中的情感	在合適的場地進行體育活動	因應對手位置而作出對應的移動及閃避		
12								
13	滾動	團身轉、側滾翻、支點平衡（靜態）、單人動作造型	在課後或假日，邀請家人或朋友，一同參與體育活動	在老師協助下，嘗試不同動作	了解進行體育活動時要注意安全，並在有需要時尋求他人協助	支點的認識	在欣賞同伴動作的過程中，指出優美的地方	
14								
15	跳	跑步、跳及著地、從髖高處跳下		對同伴的動作表示欣賞或有善意的回應		由高處著地的安全要點		
16								
17	---	---	---	---	---	---	---	聖誕及新年假期
18								
19	滾接	雙手接滾地來球、單手滾球	認識體適能項目「坐地前伸」	在活動中接受自己和同伴的失誤，樂於嘗試	認識進行體育活動前要先做熱身運動	1. 雙手穩接來球的要點 2. 單手滾球的優點	評價自己和同伴的動作，並提出理據	
20						1. 連續拍球的要點 2. 拍球時球的高度		
21	拍球	單手拍球						期考

* 修訂自「研究及發展第一學習階段基礎活動（小一至小三）種籽計畫」

可參考表 4.4、4.7 之單元及教案設計例子

參考資料(2)

體育「學習成果架構」

學習成果: 總學習水平(一)

- 掌握簡易的動作，包括跑步、滑步、跑馬步、踏跳步、跑跳步、從髖高處跳下，並配合韻律移動
- 掌握閃避技巧
- 利用身體各部分作單人動作造型表演
- 配合用具展示下列動作：單手滾球、雙手接滾地來球、拋豆袋、擲豆袋、踢空中球或毽
- 串連各種已學會的動作和技巧
- 利用已學會的動作和技巧參與遊戲活動

學習成果: 總學習水平(二)

- 掌握稍難的動作，包括快速跑步、兔跳、立定跳高、立定跳遠、單腳跳、跨跳
- 掌握側滾翻、前滾翻、空中轉體，並配合韻律作單人動作造型表演/雙人律動
- 利用身體各部分作雙人動作造型/動作組合表演
- 配合用具展示下列動作：單手原地拍球、雙手傳接球、單手持拍擊球、踢定點球、腳運球
- 串連各種已學會的動作和技巧，並配合身體/用具/韻律作連串單人動作表演
- 利用已學會的動作和技巧參與隔場區和對抗遊戲

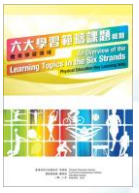
參考資料(3)

體育學習領域 —
六大學習範疇課題概覽

六大學習範疇

- 讓學生獲取寬廣而均衡的學習經歷
- 校本體育課程應涵蓋六大學習範疇
- 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「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」與「審美能力」五個範疇的學習內容

附錄一 體育技能學習課題建議
基礎活動
水上活動：游泳
田徑：跑項
田徑：跳項
田徑：擲項
球類：籃球
球類：足球
球類：排球
球類：手球
球類：羽毛球
球類：乒乓球
舞蹈
舞蹈：西方土風舞
舞蹈：中國舞
舞蹈：創作舞
舞蹈：爵士舞
舞蹈：社交舞 (體育舞)
體適能活動：健康體適能
體操：基本體操
體操：教育體操
戶外活動
其他活動



體育學習領域—
六大學習範疇課題
概覽(2013年)

http://intranet.skhsjs.edu.hk:8000/edbpefmlc/

「體育科基礎活動學習社群」網上平台

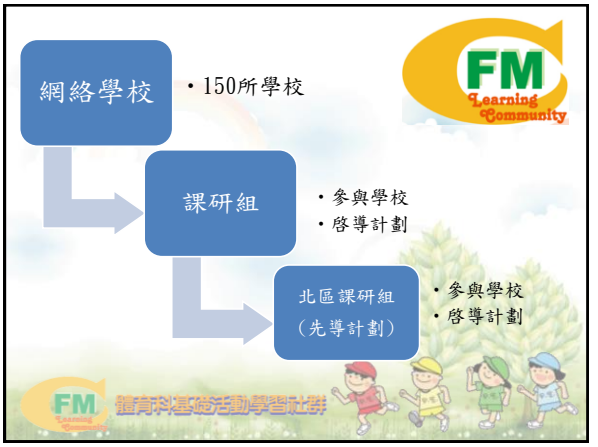
查詢：

基礎活動學習社群 - 網上平台
聖公會聖約瑟小學
✓ 吳穎雯主任 (2476 4962)

基礎活動課程 / 基礎活動學習社群
教育局體育組
✓ 項目主任 - 張學謙先生 (2624 4156)
電郵: henryhhcheung@edb.gov.hk
✓ 課程發展主任 - 袁麗芳女士 (2624 4281)
電郵: jacquelineyuen@edb.gov.hk

基礎活動學習社群

- 2013年成立
- 支援**基礎活動課程**
- **讓教師交流經驗，提升教師的專業和學與教的效能**
- 邀請有興趣的學校加入網絡學校
  (約150所網絡學校)



- ✓ 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:**
  - **基礎活動工作坊 – 17/5/2016**
  - **分享會-經驗分享 – 27/6/2016**
  - **觀課與評課活動**
- ✓ 設置**網上平台**，讓網絡學校成員分享成功經驗及共享資源

總結

- 小一至小三學生應掌握基礎活動的全部學習內容
- **體育活動為中心、學習體育技能作主線、提升體適能為要務**
- 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

謝謝!