

# 體育「學習成果架構」

草擬文稿

諮詢會日期

二零零三年九月十九及二十日

# 體育活動

1. 田徑
2. 球類
3. 戶外活動—獨木舟
4. 游泳及水上活動—游泳

1

田徑

# 田徑

1.1	田徑活動簡介	1
1.2	體育六個學習範疇的重點	1
1.3	共通能力的發展	3
1.4	價值觀和態度的培養	5
1.5	學習成果架構	7
1.6	延伸活動	20
1.7	聯課活動	21
1.8	示例 I：田徑學習評估	22
1.9	示例 II：田徑課教學編排	25

## 1.1 田徑活動簡介

田徑活動包括各跑、跳、擲項目，常見於中、小學體育課程中的有短跑、中距離跑、接力跑、跨欄跑、跳高、三級跳遠、跳遠、鉛球、壘球、鐵餅、標槍等。

田徑活動在體育運動中佔很重要的位置，因為跑、跳、擲是各項運動的基礎。透過田徑活動，學生不但能掌握各項技術的要點，認識各項田徑活動的規則、特色、發展簡史、安全守則及預防創傷的方法，而且會明白田徑活動對保持個人身心健康的重要性，並從比賽中了解面對勝負及逆境時應有的態度及禮儀，繼而培養個人堅忍不屈，全力以赴和自我挑戰的良好品格及團隊精神。

## 1.2 體育六個學習範疇的重點

### 體育技能

透過簡易活動或遊戲等概念設計不同的相關活動，讓學生了解田徑活動的特性，繼而掌握跑、跳、擲的基本技能，以應用於不同的比賽活動和日常生活中。

### 健康及體適能

學生參與田徑活動，除可了解運動與健康之間的關係，及影響健康的因素外；還可利用 FITT 原理（頻率、強度、時間、種類）來設計切合個人需要的體適能鍛鍊計劃，以保持身體健康，從而達到理想的體適能水平。

### 運動相關的價值觀和態度

透過參與田徑活動，讓學生學習如何面對挑戰得失，培養積極進取的精神，並且了解參與田徑活動時正確的價值觀和態度。再者，學生可藉着參與田徑活動，體會人與人之間的個別差異，繼而懂得尊重他人，並利用適當的方式表達自己的意見和感受，以求與同學合作，發揮團隊精神，共同享受田徑活動所帶來的樂趣。

### 安全知識及實踐

透過不同的學與教活動，讓學生了解田徑活動的特性，並提高他們在進行活動時的安全意識，避免意外發生。讓他們在危險或緊急的情況下懂得運用所學的知識作出適當的處理。

### 活動知識

透過不同的學與教活動，讓學生分辨田徑活動的正確技巧，並針對問題提出改善方法，以發展他們批判性思考能力。此外，利用資訊科技，如互聯網搜集相關資料進行分析，探究各項田徑活動的議題，並作出報告。

### 審美能力

透過不同形式的練習、比賽和相關的活動，讓學生學習欣賞各同學在活動中優美的表現，並進行反思及交流。

### 1.3 共通能力的發展

透過體育活動可發展學生在終身學習方面所需的共通能力。體育特別注重發展學生的協作能力、溝通能力、創造力、批判性思考能力。此外，審美能力亦十分重要。舉例來說，學生可以透過體育活動學習如何與隊友合作，從而發展協作能力；可在比賽中學會控制情緒，以應付失利的局面，繼而提高解決問題的能力。

共通能力及審美能力宜透過不同的學與教活動和情境慢慢培養。透過不同形式的評估，檢視及改進學與教的成效。以下是相關的學與教活動及評估準則舉例：

共通能力 / 審美能力	相關的學與教活動舉例	評估準則舉例
協作能力	透過小組的練習和比賽，學生可學習互相協作。例如：參與接力跑時的合作、在活動中準備及收拾用具、協助同學量度步點等，均有助發展學生之間的協作能力。	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 幫助同伴解決困難。</li> <li>◆ 與他人合作和分享。</li> <li>◆ 在練習中與同伴合作，並發揮團結精神。</li> <li>◆ 課前準備用具，課後收拾用具。</li> <li>◆ 協助維持秩序（例如：在投擲項目中維持秩序以策安全）。</li> <li>◆ 參與練習時互相指導。</li> </ul>
溝通能力	透過不同形式的練習和比賽，學生可學習與人溝通的技巧，並懂得用清晰和恰當的方法表達自己的意思和情感。	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 聆聽他人的意見。</li> <li>◆ 以誠懇的態度表達意見。</li> <li>◆ 合理地提出不同的意見。</li> <li>◆ 與別人意見不一時，仍能取得共識，以求合作。</li> <li>◆ 練習中與同伴溝通（例如：接力跑時能與同伴溝通，並流暢地完成交棒動作）。</li> </ul>
創造力	透過活動，讓學生發揮其創造力。例如：設計供訓練的用具、嘗試以不同模式進行練習、創作運動會啦啦隊口號及設計場刊等。	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 已學會的知識轉化成新的技術。</li> <li>◆ 靈活運用和改進已學會的技巧，以取得更佳表現。</li> <li>◆ 提出意見以增加活動的趣味性。</li> <li>◆ 善用資源。</li> </ul>
批判性思考能力	透過學生自評、互評、示範、比賽等活動，進行總結與分析，均可以發展學生的批判性思考能力。	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 指出錯誤所在，提出改進方法。</li> <li>◆ 分析技術與表現的關係。</li> <li>◆ 總結自己及他人的優點和缺點。</li> </ul>

審美能力	透過不同形式的練習、比賽和相關的活動，培養學生的審美能力。例如：動作的美感和服裝的配合。	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 欣賞優美的表現。</li> <li>◆ 指出動作及姿勢的優劣點。</li> <li>◆ 欣賞體育服裝的設計。</li> </ul>
------	--	--

備註： 在進行有關各共通能力的評估時，可將要求劃分成若干個等級，讓評估者能利用這些準則進行評估，促進學習。以下是其中一個參考例子：

評估準則	請在適當方格內加上"✓"							
	第一次觀察				第二次觀察			
	1	2	3	4	1	2	3	4
幫助同伴解決困難								
聆聽他人的意見								
提出意見以增加活動的趣味性								

- 1 - 學生從不願意作出相關的表現
- 3 - 學生主動作出相關的表現

- 2 - 學生願意作出相關的表現
- 4 - 學生積極作出相關的表現



## 1.4 價值觀和態度的培養

價值觀是行為和判斷的準則；而態度則是把工作做好所需要的個人特質。兩者都是學生應發展的個人素質。在學與教的過程中，價值觀和態度是互相影響的。透過不同形式的評估，檢視及改進學與教的成效。以下是相關的學與教活動及評估準則舉例：

價值觀和態度	相關的學與教活動舉例	評估準則舉例
國民身分認同	透過田徑活動，讓學生認識中國運動員的成就，從而加深對國民身份的認同。例如：在頒獎禮中升國旗、奏國歌，是最能感受國民身分認同的時候。	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 認識在田徑活動中與中國有關的事情。</li> <li>◆ 認識中國田徑水平在亞洲及世界的位置。</li> <li>◆ 認識中國的著名田徑運動員。</li> <li>◆ 中國的運動員在國際賽事中得獎而感到光榮。</li> </ul>
責任感	透過不同形式的練習、比賽和相關的活動，讓學生體會遇到責任感的重要性。例如：盡力達到自己對不同活動的要求；協助同學在安全的情況下進行活動。	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 完成受委派的工作。</li> <li>◆ 遵守安全措施以避免同學受傷。</li> <li>◆ 不論勝負，仍全力完成比賽。</li> <li>◆ 準時參與所有活動。</li> <li>◆ 以代表己校的身分為榮。</li> <li>◆ 以代表本班或本社參加比賽為榮。</li> </ul>
承擔精神	透過不同形式的練習、比賽和相關的活動，讓學生體會遇到困難時要積極面對，敢於承擔，努力尋求解決問題的方法。	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 協助有困難的同學。</li> <li>◆ 善用及愛護所有體育器材及設施。</li> <li>◆ 協助老師維持秩序。</li> <li>◆ 擔任小領袖，組織活動。</li> <li>◆ 協助安排和收拾用具。</li> <li>◆ 接受各項技巧的練習。</li> <li>◆ 努力完成學習目標。</li> <li>◆ 接受挑戰，認真地練習或準備比賽。</li> </ul>
尊重他人	透過活動，讓學生懂得尊重別人，包括隊友、教師、裁判及其他參賽者。	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 尊重同學在活動時的表現。</li> <li>◆ 專心聆聽別人的講解。</li> <li>◆ 虛心接受意見及指導。</li> <li>◆ 比賽後，不論勝負，均主動與其他參賽者握手，以示感謝。</li> <li>◆ 尊重裁判之判決。</li> <li>◆ 比賽時表現應有的禮儀。</li> </ul>

堅毅	透過艱辛的練習過程，培養學生堅毅不屈，持之以恆的精神。	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 努力不懈地學習。</li> <li>◆ 努力達成目標。</li> <li>◆ 在艱辛的環境中仍然努力練習。</li> <li>◆ 盡力作賽，堅持到底。</li> </ul>
----	-----------------------------	---

備註： 在進行有關價值觀和態度的評估時，可將要求劃分成若干個等級，讓評估者能利用這些準則進行評估，促進學習。以下是其中一個參考例子：

評估準則	請在適當方格內加上"✓"							
	第一次觀察				第二次觀察			
	1	2	3	4	1	2	3	4
認識在田徑活動中與中國有關的事情								
完成受委派的工作								
努力不懈地學習								

- 1 - 學生沒有相關的表現
- 3 - 學生間中有相關的表現

- 2 - 學生少有相關的表現
- 4 - 學生經常有相關的表現

## 1.5 學習成果架構

### 短跑

\*\*相關知識不宜用學習水平畫分，教師可因應學習成果的要求配合相關的知識教授及評估。

學習水平	學習成果	評估準則	相關知識**
一	學生能 1. 手腳協調。 2. 懂得起跑口令。 3. 有節奏地擺動手部。	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 跑姿自然。</li> <li>◆ 認識起跑口號。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 田徑的歷史及發展。</li> <li>◆ 短跑的項目。</li> <li>◆ 短跑的比賽規則。</li> <li>◆ 彎道起跑姿勢及位置。</li> <li>◆ 短跑名詞，例如：               <ul style="list-style-type: none"> <li>- 全天候跑道</li> <li>- 步頻</li> <li>- 步幅</li> <li>- 偷步</li> <li>- 分道跑</li> <li>- 高抬腿</li> <li>- 推蹬</li> <li>- 蹲踞式起跑</li> <li>- 加速跑</li> <li>- 途中跑</li> <li>- 前擺</li> <li>- 後蹬</li> </ul> </li> </ul>
二	學生能 1. 懂得手腳協調。 2. 有節奏地擺動手部。 3. 對訊號作出正確的反應。 4. 掌握正確衝線技巧。	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 有速度下跑姿自然。</li> <li>◆ 對訊號作出相應的動作。</li> <li>◆ 在正確位置衝線。</li> </ul>	
三	學生能 1. 掌握速度變化。 2. 認識高抬腿及推蹬。 3. 聞口號作出正確蹲踞式起跑動作。	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 展示加速跑。</li> <li>◆ 展示正確的高抬腿及推蹬。</li> <li>◆ 展示正確的蹲踞式起跑動作。</li> </ul>	
四	學生能 1. 認識步頻、步幅及跑姿。 2. 掌握正確衝線姿勢。	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 在不同指標上有節奏地跑。</li> <li>◆ 展示適當的步幅及步頻。</li> <li>◆ 衝線時身體稍向前壓。</li> </ul>	
五	學生能 懂得起跑後加速跑及途中跑。	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 展示起跑後之正確身體位置及速度變化。</li> </ul>	
六	學生能 1. 認識後蹬及前擺。 2. 懂得速度的分配。	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 展示正確的後蹬及前擺。</li> <li>◆ 展示全程跑之正確速度變化。</li> </ul>	

## 接力跑（4 X 100 米）

\*\*相關知識不宜用學習水平畫分，教師可因應學習成果的要求配合相關的知識教授及評估。

學習水平	學習成果	評估準則	相關知識**
一	學生能 1. 以二人組合原地擺臂，並以下壓式傳接棒。 2. 懂得接棒者的站立位置。	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 展示正確的手部動作。</li> <li>◆ 傳棒者將接力棒由上向下壓向接棒者手心中。</li> <li>◆ 右手接棒者應靠左站立，左手接棒者則作相反論。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 接力跑的比賽規則。</li> <li>◆ 接力跑名詞，例如：               <ul style="list-style-type: none"> <li>- 上挑式</li> <li>- 下壓式</li> <li>- 接棒區</li> <li>- 加速區</li> </ul> </li> <li>- 起跑標誌</li> </ul>
二	學生能以二人組合(於跑動中)流暢地進行傳接棒動作。	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 傳棒者在適當的距離發出接棒訊號。</li> <li>◆ 接棒者收到接棒的訊號後，能伸手接棒，而不向後望。</li> </ul>	
三	學生能 1. 以正確的姿勢持棒起跑。 2. 掌握彎道起跑的要點。	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 展示正確的持棒起跑姿勢。</li> <li>◆ 展示彎道起跑姿勢。</li> </ul>	
四	學生能以正確的姿勢在準確的步點起跑（接棒者）。	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 接棒者預備起跑時應降低重心，身體向前傾，並注視起跑標誌和跑來的隊友。</li> </ul>	
五	學生能準確地丈量步點，並流暢地完成接棒動作（接棒者）。	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 隊友到達起跑標誌便起跑。</li> <li>◆ 接棒者在接棒區內流暢地完成接棒動作。</li> </ul>	
六	學生能在高速下完成交棒動作（傳棒者）。	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 在適當的距離發出接棒訊號。</li> <li>◆ 在適當的時機將接力棒以下壓式交予接棒者。</li> <li>◆ 展示正確的接力技巧。</li> </ul>	

## 跨欄跑

\*\*相關知識不宜用學習水平畫分，教師可因應學習成果的要求配合相關的知識教授及評估。

學習水平	學習成果	評估準則	相關知識**
一	學生能慢跑跨越過低障礙物。	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 要求提膝、跨步越過低障礙物。</li> <li>◆ 越過低障礙物後，繼續向前跑。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 跨欄跑的比賽規則。</li> <li>◆ 跨欄跑名詞，例如：               <ul style="list-style-type: none"> <li>- 前導腿</li> <li>- 後腿</li> <li>- 欄間步</li> </ul> </li> </ul>
二	學生能快速地跨越 3 個低障礙物。	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 在低障礙物前適當距離提膝起跨。</li> <li>◆ 前導腿提膝後、小腿伸展，前腳掌著地。</li> </ul>	
三	學生能 <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 展示前導腿及後腿的過欄技術。</li> <li>2. 以蹲踞式起跑，以 8 至 10 步快速跑至欄架，開始起跨動作。</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 前導腿提膝、小腿伸展，前腳掌著地。</li> <li>◆ 後腿以向側提起、小腿向前提拉的方式越過低欄架。</li> <li>◆ 保持身體平衡。</li> </ul>	
四	學生能採用 3 或 5 步的欄間步，用固定前導腿的技術越過低欄；或 採用 4 步欄間步，每次過欄時轉換前導腿。	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 後腿過欄後，應繼續向前擺動，積極著地，保持跑步動作。</li> <li>◆ 以 3、4 或 5 步完成欄間跑。</li> <li>◆ 欄間步流暢，並保持直線動作。</li> </ul>	
五	學生能 <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 展示過欄時上身的配合動作。</li> <li>2. 配合蹲踞式起跑，展示完整過欄技術（跨越多於 1 個欄架）。</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 從起跑開始，快速跑至欄架，流暢地開始起跨動作。</li> <li>◆ 過欄時上身前傾，前導腿的對應手向前伸。</li> <li>◆ 過欄後，保持跑步動作，身體平衡。</li> </ul>	

六	學生能展示完整欄間步技術，並快速地跨越 3 至 5 個欄架。	◆ 流暢地跨越 3 至 5 個欄架。	
---	--------------------------------	--------------------	--

## 跳遠

\*\*相關知識不宜用學習水平畫分，教師可因應學習成果的要求配合相關的知識教授及評估。

學習水平	學習成果	評估準則	相關知識**
一	學生能展示短助跑、單足起跳、雙足落地。	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 助跑暢順。</li> <li>◆ 單足起跳。</li> <li>◆ 雙足屈膝落地。</li> <li>◆ 向前離開。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 田項和徑項的分別。</li> <li>◆ 認識著地區。</li> <li>◆ 跳遠的比賽規則。</li> <li>◆ 安全的練習環境。</li> </ul>
二	學生能展示在踏跳前加快步頻；起跳後空中提膝。	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 加快踏跳前的步頻。</li> <li>◆ 踏跳時挺直軀幹。</li> <li>◆ 擺動腿提膝。</li> <li>◆ 完成時雙足落地。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 跳遠名詞，例如：               <ul style="list-style-type: none"> <li>- 踏跳腿</li> <li>- 踏板</li> <li>- 蹲踞式</li> <li>- 挺身式</li> <li>- 走步式</li> </ul> </li> </ul>
三	學生能結合抬手，以快速而有力的踏跳，並有一定高度。	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 踏跳腿順勢蹬直。</li> <li>◆ 手向前方擺動。</li> <li>◆ 擺動臂及時向上方加速擺動。</li> </ul>	
四	學生能丈量助跑距離，並在踏跳區域起跳。	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 懂得放置起跑點標誌。</li> <li>◆ 在指定區域踏跳。</li> <li>◆ 落地時，雙腿在身體前方。</li> </ul>	
五	學生能準確地踏跳及抬手，並在空中成挺腹弓身動作。	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 準確地踏跳。</li> <li>◆ 有挺腹動作。</li> <li>◆ 身體在空中充分伸展。</li> <li>◆ 落地時，上身前傾，雙腿在身體前方。</li> </ul>	
六	學生能流暢地完成整套動作，並利用擺動臂增加騰空高度及平衡腿部。	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 利用挺身式 / 走步式將踏跳腿提拉至身體前方。</li> <li>◆ 雙臂向前上方擺動。</li> </ul>	

## 跳高（以右腳踏跳為例）

\*\*相關知識不宜用學習水平畫分，教師可因應學習成果的要求配合相關的知識教授及評估。

（根據《香港學校體育科安全措施》（1999），小學田徑課不應教授「背越式」跳高法。）

學習水平	學習成果	評估準則	相關知識**
一	學生能展示用跨越式完成跳高動作。	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 在左面開始助跑。</li> <li>◆ 助跑暢順。</li> <li>◆ 單足起跳。</li> <li>◆ 揮臂抽手。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 田項和徑項的分別。</li> <li>◆ 認識著地區。</li> <li>◆ 跳高的比賽規則。</li> <li>◆ 安全的練習環境。</li> </ul>
二	學生能找出適當的起跳步點，展示快速而有力的踏跳，並流暢地完成跨越式跳高動作。	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 加快踏跳前的步頻。</li> <li>◆ 擺動腿快速提拉至腰部高度。</li> <li>◆ 踏跳腳充份蹬伸。</li> <li>◆ 踏跳時上身與地面垂直，成直線蹬離地面。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 跳高名詞，例如：               <ul style="list-style-type: none"> <li>- 踏跳腿</li> <li>- 跳步點</li> <li>- 輪次</li> <li>- 跨越式</li> <li>- 腹滾式</li> <li>- 背越式</li> </ul> </li> </ul>
三	學生能由背向橫竿開始，展示背越式過竿技術；雙臂向前上方擺動以增加起跳速度。	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 起跳時雙臂向前上方快速擺動至額前。</li> <li>◆ 越過橫竿時身體成弓身狀態。</li> <li>◆ 雙腳在臀部過竿後才向上收。</li> <li>◆ 肩背著墊。</li> </ul>	
四	學生能以短助跑，配合快速而有力的踏跳，展示背越式過竿技術。	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 右腳踏跳在左面開始助跑。</li> <li>◆ 單足起跳，起跳時身體與地面成垂直角度。</li> <li>◆ 擺動腿快速提拉至腰部高度。</li> <li>◆ 起跳後，身體應挺腰成弓身狀態。</li> <li>◆ 揮臂抽手。</li> </ul>	



五	<p>學生能找出適當的起跳步點，以弧形（J 字）助跑路線，展示背越式跳高技術。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 懂得量度及放置起跳點標誌。</li> <li>◆ 快速助跑，進入弧線部份時身體向內傾。</li> <li>◆ 起跳時軀幹與橫竿垂直，左肩靠近橫竿。</li> <li>◆ 身體在起跳後轉至背向橫竿。</li> </ul>	
六	<p>學生能展示流暢的背越式跳高技術。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 助跑暢順，最後一步快而有力。</li> <li>◆ 起跳時，全腳掌踏跳，充份蹬伸。</li> <li>◆ 利用雙手及擺動腳向前上方提拉，以增加起跳高度。</li> <li>◆ 上身過竿後挺髖至最高點而在空中形成背弓形。</li> </ul>	

## 推鉛球

\*\*相關知識不宜用學習水平畫分，教師可因應學習成果的要求配合相關的知識教授及評估。

學習水平	學習成果	評估準則	相關知識**
一	學生能以正確持球的姿勢立定，將鉛球推出。	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 握球於手指的「基底」部份上面，鉛球重心應置於手心。</li> <li>◆ 握球時，手指的間隔要均等。</li> <li>◆ 持球手的肘關節上抬，從肩上單手推出鉛球。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 介紹鉛球場地。</li> <li>◆ 認識投擲區。</li> <li>◆ 推鉛球的比賽規則。</li> <li>◆ 安全的練習環境。</li> <li>◆ 推鉛球名詞，例如：               <ul style="list-style-type: none"> <li>- 抵趾板</li> <li>- 前半圓</li> <li>- 後半圓</li> <li>- 背向滑步式</li> </ul> </li> </ul>
二	學生能以約 40 度的投擲角度將鉛球正面推出。	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 投擲角度約 40 度。</li> <li>◆ 推球時挺胸。</li> <li>◆ 持球手向斜上方推出鉛球。</li> </ul>	
三	學生能以 90 度轉身將鉛球推出。	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 快速 90 度轉身。</li> <li>◆ 推球時下肢要配合上肢推球之動作用力推蹬。</li> </ul>	
四	學生能以快速墊步轉身將鉛球推出。	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 鉛球保持在肩線之前上方。</li> <li>◆ 先快速墊步，再配合轉身推球動作。</li> <li>◆ 轉身後蹬腳挺胸，快速將球推出。</li> </ul>	
五	學生能以背向滑步式將鉛球推出。	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 以擺動腿帶動滑步，動作暢順。</li> <li>◆ 快速向投擲方向移動。</li> <li>◆ 轉身後迅速將球推出。</li> <li>◆ 推球後保持身體平衡。</li> </ul>	

六	<p>學生能以背向滑步式快速而流暢地將球推出。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 轉身時快速擺臂。</li> <li>◆ 推球時動力由腳、腰、手傳導全身各部位的力量將鉛球推出。</li> <li>◆ 推球時有關之關節應盡量迅速伸展。</li> <li>◆ 推球後以交換腳作緩衝，並保持身體平衡。</li> </ul>	
---	-----------------------------	--	--

## 投擲

### 擲壘球及標槍（以右手投擲為例）

\*\*相關知識不宜用學習水平畫分，教師可因應學習成果的要求配合相關的知識教授及評估。

學習水平	學習成果	評估準則	相關知識**
一	學生能投擲壘球。	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 以手指持球。</li> <li>◆ 前臂先從右肩上方方向後拉，再快速向前上方揮出。</li> <li>◆ 壘球應從右肩上方擲出</li> <li>◆ 投擲時扣手腕。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 認識投擲區。</li> <li>◆ 指出最佳投擲角度。</li> <li>◆ 擲壘球及標槍的比賽規則。</li> <li>◆ 安全的練習環境。</li> <li>◆ 投擲名詞，例如：</li> </ul>
二	學生能 1. 配合短助跑投擲壘球。 2. 展示擲球後的跟進動作。	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 向前助跑時，手在肩上方持壘球。</li> <li>◆ 最後 2 至 3 步，將壘球拉後至右肩側，準備投擲。</li> <li>◆ 快速將壘球從右肩上方擲出。</li> <li>◆ 投擲後右手順勢揮向左方。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 交叉步</li> <li>- 投擲步</li> <li>- 槍靶（纏線把手）</li> </ul>
三	學生能 1. 以流暢助跑，配合側身併步投擲壘球。 2. 懂得丈量助跑距離，在投擲區域完成投擲動作。	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 懂得放置起跑點標誌。</li> <li>◆ 助跑至側身併步，最後以左腳前跨成弓身投擲姿勢，利用全身力量投擲。</li> <li>◆ 投擲後右腳踏前，保持身體平衡，並在投擲區域內完成整套動作。</li> </ul>	
四	學生能 1. 展示標槍握法。 2. 立定投擲標槍。	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 正確標槍握法。</li> <li>◆ 準備投擲時將標槍拉後，槍尖保持在右耳側。</li> <li>◆ 投擲時，左臂在前上方，挺胸轉肩，帶動右臂快速向前斜上方擲出標槍。</li> <li>◆ 標槍應從肩上擲出。</li> <li>◆ 有明顯的扣腕動作。</li> </ul>	

五	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 配合短助跑投擲標槍。</li> <li>2. 展示跟進動作。</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 向前助跑時，以水平角度手持標槍在右肩上方。</li> <li>◆ 持槍助跑時，步伐要平穩及有節奏地加速。</li> <li>◆ 最後2至3步將標槍拉後至右肩側，準備投擲。</li> <li>◆ 投擲後右手順勢拉向左方。</li> </ul>	
六	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 以流暢助跑，配合側身交叉步投擲標槍。</li> <li>2. 懂得丈量助跑距離，並在投擲區域完成投擲動作。</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 懂得放置起跑點標誌。</li> <li>◆ 助跑至側身併步，最後以左腳前跨成弓身投擲姿勢，利用全身力量投擲。</li> <li>◆ 投擲後，以右腳支撐身體，並保持平衡。</li> <li>◆ 標槍的投擲角約與地面成30至35度。</li> <li>◆ 在投擲區域內完成整套動作。</li> </ul>	

## 擲鐵餅（以右手投擲者為例）

\*\*相關知識不宜用學習水平畫分，教師可因應學習成果的要求配合相關的知識教授及評估。

學習水平	學習成果	評估準則	相關知識**
一	學生能 1. 以正確握餅的立定姿勢將鐵餅向正前方滾動。 2. 展示八字形擺振。	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 五指自然分開，拇指及手掌平貼於鐵餅側面，其餘四指則以第一指節自然分開緊扣鐵餅的邊緣。</li> <li>◆ 鐵餅向前方滾動。</li> <li>◆ 展示八字形擺振動作。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 認識投擲區及投擲方向。</li> <li>◆ 擲鐵餅的比賽規則。</li> <li>◆ 安全的練習環境。</li> <li>◆ 投擲名詞，例如：背向式</li> </ul>
二	學生能 原地正面水平投擲鐵餅。	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 出餅時手臂伸直。</li> <li>◆ 最後觸餅為食指。</li> <li>◆ 鐵餅以水平及順時針方向在空中旋轉。</li> </ul>	
三	學生能 面向投擲區，配合後擺及轉腰動作，將鐵餅擲出。	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 擲餅時，由下肢起動，配合上肢擲餅之動作，用力推蹬。</li> <li>◆ 鐵餅以順時針方向轉動，向斜上方空中擲出。</li> </ul>	
四	學生能 側向投擲區，配合後擺及轉腰動作，將鐵餅擲出。	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 擺動時，動作自然流暢。</li> <li>◆ 當鐵餅擺動至身體後方時，重心移至右腿。</li> <li>◆ 當鐵餅擺至身體前方時，以右腳推蹬將重心轉移至左腳。</li> </ul>	
五	學生能 背向投擲區，配合左腳後切及轉腰等動作，向後踏一步將鐵餅擲出。	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 重心快速向投擲區方向轉移。</li> <li>◆ 轉身後快速將鐵餅擲出。</li> </ul>	

六	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 以背向式快速而流暢地將鐵餅擲出。</li> <li>2. 保持身體平衡。</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 旋轉時快速而流暢。</li> <li>◆ 利用下肢推蹬，挺胸及直臂將鐵餅擲出。</li> <li>◆ 擲餅後以交換腳作緩衝，保持身體平衡，並在投擲區域內完成整套動作。</li> </ul>	
---	--	---	--

## 1.6 延伸活動

在延伸活動中，學生除了要掌握及改善已學會的活動技巧，發展有關活動之興趣外，還要明白體育活動與個人及群體發展的重要關係。

學生可參與未學習的田徑活動，利用不同的環境、其他資源及機會，以發展專項能力。透過資訊科技、專題報告及展覽等活動，學生可分析各田徑活動的特徵，探究田徑活動的特色，以促進學習。

學生可在學校及社區中擔當體育領袖或小教練，服務社會，培養責任感及獨立決策能力，並從中學習與人相處的技巧。以下為一些學習建議：

技能	知識	價值觀和態度	其他
<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 溫習及鞏固已學的技術</li> <li>◆ 中、長距離跑</li> <li>◆ 接力跑(4 X 400 米)</li> <li>◆ 三級跳遠</li> <li>◆ 擲鐵餅</li> <li>◆ 擲標槍</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 田徑的歷史及發展</li> <li>◆ 比賽規則</li> <li>◆ 用具及場地</li> <li>◆ 技術分析</li> <li>◆ 安全知識</li> <li>◆ 田徑的專有名詞</li> <li>◆ 裁判法</li> <li>◆ 氣溫及濕度對練習中、長距離跑之影響。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 責任感</li> <li>◆ 獨立決策能力</li> <li>◆ 承擔精神</li> <li>◆ 尊重他人</li> <li>◆ 堅毅</li> <li>◆ 國民身分認同</li> <li>◆ 服務精神</li> <li>◆ 團隊精神</li> <li>◆ 勇於面對成敗</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 領導才能</li> <li>◆ 共通能力</li> <li>◆ 審美能力</li> </ul>



## 1.7 聯課活動

學生可參與及協助組織不同的聯課活動以豐富體育學習經歷。例如：在校內參加與田徑有關的興趣小組、工作坊、訓練、校隊、裁判訓練班或協助組織活動等，在校外獲取不同的田徑活動經驗、參加不同的挑戰計劃，從中學習組織技巧，培養領導才能，以服務社群，體驗人生。以下是一些聯課活動的例子：

種類	活動內容
1. 興趣小組	<ul style="list-style-type: none"><li>◆ 參加校內興趣班。</li><li>◆ 參加田徑隊。</li><li>◆ 參加田徑活動日。</li><li>◆ 邀請嘉賓示範。</li></ul>
2. 服務	<ul style="list-style-type: none"><li>◆ 擔任服務生。</li><li>◆ 協助組織田徑活動、擔任裁判、助教等工作。</li><li>◆ 成為校內的運動小領袖、積極參與及推動校內的田徑活動。</li><li>◆ 領導校內同學練習。</li></ul>
3. 欣賞比賽	<ul style="list-style-type: none"><li>◆ 觀看田徑比賽錄影帶/電視節目。</li><li>◆ 參觀表演賽及示範表演。</li><li>◆ 參觀本地及國際賽事。</li></ul>
4. 參觀/訪問	<ul style="list-style-type: none"><li>◆ 訪問田徑運動員，並將訪問內容刊登在學校之校報內。</li><li>◆ 參與田徑活動的開幕或閉幕禮。</li></ul>
5. 工作坊/研習班	<ul style="list-style-type: none"><li>◆ 參加青少年田徑推廣計劃。</li><li>◆ 參加田徑訓練班。</li><li>◆ 參加運動領袖訓練。</li></ul>
6. 訓練及比賽	<ul style="list-style-type: none"><li>◆ 參加校內及校外比賽。</li><li>◆ 參加田徑校隊訓練。</li><li>◆ 參加裁判班。</li></ul>
7. 其他	<ul style="list-style-type: none"><li>◆ 透過剪報、網上資料搜尋等活動，讓學生認識大型國際賽事中各項田徑比賽的歷史及發展、比賽規則、場地及用具、專有名詞等，並利用校內壁佈板或內聯網刊登有關資料供其他同學參考。</li></ul>

## 1.8 示例 I：田徑學習評估

（本示例乃一學校曾經實行的成功例子，其他學校可因應學生的需要、興趣、能力，教師的準備程度和學校的實際情況，作適當的調適，以制定本身的校本課程。）

### 目的

- ◆ 利用評估紀錄表進行自評或互評，以反映學生表現，促進學習。
- ◆ 讓教師能更有效地改善學與教的成效，強化學生的學習。
- ◆ 讓學生自訂個人學習目標並積極地改進個人的表現。

### 學校背景

- ◆ 一所男女小學
- ◆ 在一個學年內，同一級別的體育科只會由一位教師任教。

### 學習水平

- ◆ 跳遠：水平一

### 推行細則

- ◆ 教師在開始田徑單元前通知學生相關的學習成果及準則。
- ◆ 讓學生訂定個人學習目標（見附頁評估紀錄表）。
- ◆ 進行有關的學與教活動。
- ◆ 利用評估紀錄表讓學生進行自評或互評。

### 對學習的影響

- ◆ 透過紀錄表，讓學生反思自己在學習前後的表現，藉此找出學習重點，作出改進。
- ◆ 讓家長了解子女在體育方面的表現。
- ◆ 提升學生的學習動機和效率。
- ◆ 評估的結果有助教師訂定下一個教學目標及策略。

## 評估紀錄表

項目：**跳遠**

同學姓名：**常健康**

學習水平：水平一

學習成果：學生能展示短助跑、單足起跳、雙足落地。

評估準則	請在適當方格內加上符號：自評“O”/ 同學評“△”		
	穩定/連貫地做到	不穩定/不連貫地做到	未能做到
1. 助跑暢順	O △		
2. 單足起跳	△	O	
3. 雙足屈膝落地	O △		
4. 向前離開	O △		

評估同學姓名：\_\_\_王小強\_\_\_

### 學習日誌

請嘗試在學習該活動後，評估自己對該活動的整體表現

								日期
a) 學習前	6	5	4	③	2	1		___ 3/4 ___
b) 學習後	6	⑤	4	3	2	1		___ 15/5 ___

備註：

等級	內容
6	動作流暢、完全能做到上列技巧重點，動作果效也完全達到。
5	完全能做到上列技巧重點，動作果效完全達到。
4	能穩定/連貫地做到上列大部分技巧重點及動作，果效不穩定。
3	能做到部分上列的技巧重點，而動作果效不穩定。
2	能做到部分上列的技巧重點，但未能做到動作果效。
1	未能表現出以上各項技巧重點。

		<u>日期</u>
1. 擬訂學習目標	: <u>能跳得遠些</u>	<u>3/4</u>
2. 果效	: <u>達到目的</u>	<u>15/5</u>
3. 學習心得	: <u>落地時要小心，否則會受傷。</u>	<u>15/5</u>
4. 對教師及場地之意見	: <u>教得很好，場地適合跳遠。</u>	<u>15/5</u>
5. 家長意見及簽署	: <u>這個紀錄方法，可以有系統地學習及觀摩別人的經驗，絕對比舊有方法有效，及得到更多體育知識。</u>	<u>15/5</u>

## 1.9 示例 II：田徑課教學編排

(本示例乃一學校曾經實行的成功例子，其他學校可因應學生的需要、興趣、能力，教師的準備程度和學校的實際情況，作適當的調適，以制定本身的校本課程。)

### 目的

- ◆ 透過教學編排，組合不同的田徑活動，減低學生的輪候時間，並提高學生在課堂上的運動量。
- ◆ 提供自評及互評的機會，促進學生的自學能力。

### 學校背景

- ◆ 一所位於荃灣區的男女中學。
- ◆ 有足夠的場地及設施供體育教師進行學與教活動。

### 學習水平

- ◆ 水平四

### 學習成果架構

活動	學習成果	評估準則
跨欄跑	學生能 採用 3 或 5 步的欄間步，用固定前導腿的技術越過低欄；或  採用 4 步欄間步，每次過欄時轉換前導腿。	<ul style="list-style-type: none"><li>◆ 後腿過欄後，應繼續向前擺動，積極著地，保持跑步動作。</li><li>◆ 以 3、4 或 5 步完成欄間跑。</li><li>◆ 欄間步流暢，並保持直線動作。</li></ul>
跳遠	學生能 丈量助跑距離，並在踏跳區域起跳。	<ul style="list-style-type: none"><li>◆ 懂得放置起跑點標誌。</li><li>◆ 在指定區域踏跳。</li><li>◆ 落地時，雙腿在身體前方。</li></ul>
推鉛球	學生能 以快速墊步轉身將鉛球推出。	<ul style="list-style-type: none"><li>◆ 鉛球保持在肩線之前上方</li><li>◆ 先快速墊步，再配合轉身推球動作。</li><li>◆ 轉身後蹬腳挺胸，快速將球推出。</li></ul>

跳高	學生能以短助跑，配合快速而有力的踏跳，展示背越式過竿技術。	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 右腳踏跳在左面開始助跑。</li> <li>◆ 單足起跳，起跳時身體與地面成垂直角度。</li> <li>◆ 擺動腿快速提拉至腰部高度。</li> <li>◆ 起跳後，身體應挺腰成弓身狀態。</li> <li>◆ 揮臂抽手。</li> </ul>
----	-------------------------------	--

## 教學組織

- ◆ 四個教學週次。
- ◆ 每次兩教節。
- ◆ 每節三十五分鐘。
- ◆ 每班分三組學習，每組十二至十四人。

## 推行細則

教學週次	第一教節 全班學習	第二教節 小組學習 + 評估組別 (兩組同學互評* <sup>1</sup> )
第一週次	跨欄跑	跳高練習* <sup>2</sup> (A 組) + B 及 C 組作跨欄跑評估
第二週次	跳遠	跳高練習 (B 組) + A 及 C 組作跳遠評估
第三週次	推鉛球	跳高練習 (C 組) + A 及 B 組作推鉛球評估
第四週次	跳高練習及評估* <sup>3</sup>	其他組別練習及評估* <sup>4</sup> (A 組：跨欄跑，B 組：跳遠，C 組：推鉛球)

備註

\*1：兩組同學輪流練習及互評。

\*2：跳高只適宜在教師指導下進行小組學習。

\*3：可讓同學自行決定是否參與跳高評估，不參與評估的同學可作評核員。

\*4：在第四週次進行其他項目評估時，可由每組同學輪流作評核員。

## 場地分配

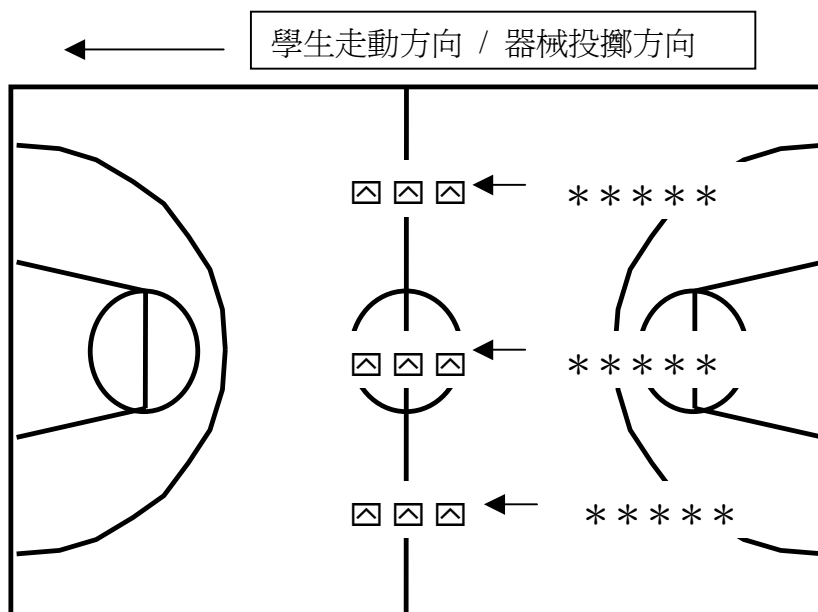
### 1. 全班練習安排：

- ◆ 分三組練習跨欄 / 跳遠 / 推鉛球

- ◆ 圖例：

\*\*\* 學生排隊練習位置

☐☐☐ 欄架或厚墊擺放位置



### 2. 分組練習及評估安排：

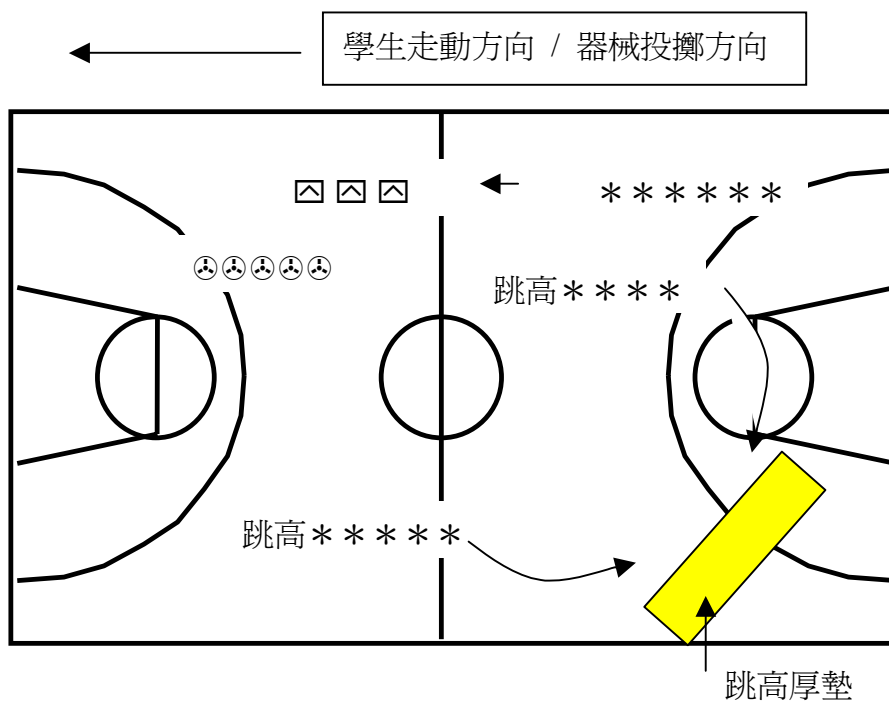
- ◆ 圖例：

\*\*\* 學生排隊練習位置

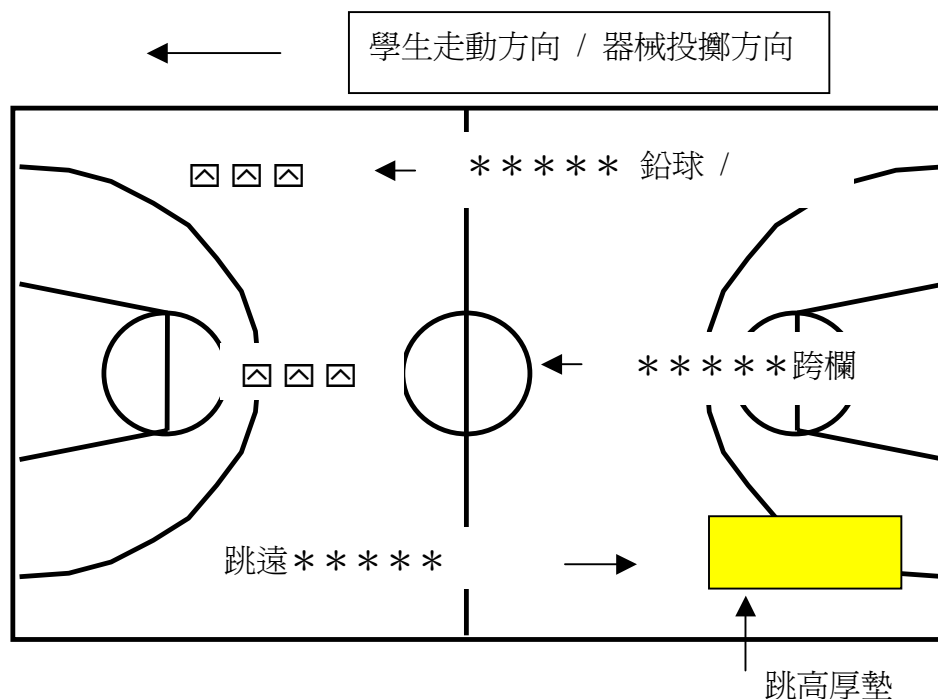
⊙⊙⊙⊙ 評估學生位置

☐☐☐ 欄架或厚墊擺放位置

- ◆ 同時練習跳高及跳遠時最少需要八張厚墊。



### 3. 第四週次的第二節練習及評估安排：



## 教具運用

### 跨欄跑

- ◆ 採用各種不同形狀、不同高度的物件作跑跳練習。
- ◆ 可調節高度欄架九至十二個（分三行，每行三至四個欄架）。

### 跳遠

- ◆ 厚墊九張（分三組，每組三張厚墊）。
- ◆ 拉尺三把（丈量助跑距離用）。
- ◆ 體操墊三張（1米×1米薄墊，踏跳區）。

### 推鉛球

- ◆ 健身球、藥球、膠鉛球三至六個（全班分三至六組，按器材數量而定）。
- ◆ 厚墊六張（健身球、藥球、膠鉛球落點）。
- ◆ 拉尺三把（丈量成績用）。

### 跳高

- ◆ 厚墊五至十張。
- ◆ 橫竿、橡筋。
- ◆ 跳高架。



## 學習內容

### 跨欄跑

- ◆ 跳躍遊戲（採用各種不同形狀、不同高度的物件作跑跳練習）。
- ◆ 跨越障礙練習：障礙由低至高，跨越距離由近至遠。
- ◆ 前導腿技術練習步驟：要求提膝跑、全程用全腳掌跑及在適當距離起跳。
- ◆ 進行 3 至 4 個欄架的比賽及評估（見附頁評估表）。

### 跳遠

- ◆ 立定跳遠練習 → 跳起，蹲在厚墊上 → 跳起，坐在厚墊上。
- ◆ 短助跑（4 至 5 步）→ 起跳 → 坐在墊上；起跳 → 蹲在墊上。
- ◆ 全程（6 至 8 步）助跑，丈量助跑距離練習：
  - 兩人一組，練習同學在起跳板開始向後助跑 6 至 8 步，由同伴觀察起跳位置。
  - 重覆數次練習後，在適當起跳處開始助跑。
  - 再由同伴觀察起跳位置，作適當修正。
- ◆ 紀錄成績及評估（見附頁評估表）。

### 推鉛球

- ◆ 原地正向、側向、背向拋球遊戲。
- ◆ 原地側向推鉛球練習：
  - 學習（溫習）持球、前臂發力及手腕等要點。
  - 學習發力次序：轉腰 → 肩帶動前臂 → 手腕。
- ◆ 原地背向推球練習：
  - 學習發力次序：蹬足 → 轉腰 → 肩帶動前臂 → 手腕。
- ◆ 滑步推球練習：
  - 由擺動腿帶動的滑步練習。
  - 發力次序：滑步 → 蹬足 → 轉腰 → 肩帶動前臂 → 手腕。
- ◆ 紀錄成績及評估（見附頁評估表）。

### 跳高

- ◆ 起跳腿練習遊戲。
- ◆ 助跑 + 跨越式起跳練習：不用橫竿 → 橡筋 → 橫竿。
- ◆ 背向高安全墊，雙腳起跳，以背落在墊上。
- ◆ 助跑 → 跑上安全墊。
- ◆ 短助跑 + 起跳 → 坐上高安全墊。

- ◆ 短助跑 + 起跳→用背落在疊高的安全墊（約 1 米高）上。
- ◆ 短助跑完整練習。
- ◆ 紀錄成績及評估（見附頁評估表）。

## 對學習的影響

- ◆ 分組活動可減低學生的輪候時間，增加學生的活動量。
- ◆ 提供機會讓學生互相學習，或讓學生充當小領袖，協助教師照顧學習稍遜的同學，為同學服務。
- ◆ 學生對動作加深了解。
- ◆ 提升學生的觀賞能力及分析能力。

修訂自仁濟醫院林百欣中學

## 田徑課評估表

被評估同學姓名：陳小芬	2003 至 2004 年度
中一 乙 班	學習水平：四

		請在適當方格內加上"✓"			
項目	評估準則	表現優秀	表現良好	合格	未達準則/ 尚待改善
<b>跨欄跑</b>	後腿過欄後，應繼續向前擺動，積極著地，保持跑步動作。		✓		
	以 3、4 或 5 步完成欄間跑。			✓	
	欄間步流暢，並保持直線動作。		✓		
評估日期： <u>9/1</u> 評估同學姓名： <u>朱家仁</u> 簽名： <u>Chu</u>					
<b>跳遠</b>	懂得放置起跑點標誌。	✓			
	在指定區域踏跳。		✓		
	落地時，雙腿在身體前方。			✓	
評估日期： <u>16/1</u> 評估同學姓名： <u>黃小虎</u> 簽名： <u>Wong</u>					
<b>推鉛球</b>	鉛球保持在肩線之前上方。		✓		
	先快速墊步，再配合轉身推球動作。				✓
	轉身後蹬腳挺胸，快速將球推出。			✓	
評估日期： <u>23/1</u> 評估同學姓名： <u>譚志德</u> 簽名： <u>Tang</u>					
<b>跳高</b> (背越式)	右腳踏跳在左面開始助跑。		✓		
	單足起跳，起跳時身體與地面成垂直角度。		✓		
	擺動腿快速提拉至腰部高度。			✓	
	起跳後，身體應挺腰成弓身狀態。			✓	
	揮臂抽手。		✓		
評估日期： <u>30/1</u> 評估同學姓名： <u>張大紅</u> 簽名： <u>Cheung</u>					

2

球類

# 球類

2.1	球類活動簡介	32
2.2	體育六個學習範疇的重點	32
2.3	共通能力的發展	34
2.4	價值觀和態度的培養	36
2.5	例子	38
2.5.1	羽毛球	
2.5.1.1	學習成果架構	38
2.5.1.2	延伸活動	39
2.5.1.3	示例：透過遊戲組合提升學習水平	40
2.5.2	籃球	
2.5.2.1	學習成果架構	43
2.5.2.2	延伸活動	45
2.5.2.3	示例：透過遊戲進行教學活動	46
2.5.3	排球	
2.5.3.1	學習成果架構	53
2.5.3.2	延伸活動	55
2.5.3.3	示例：運用技術觀察評估表進行評估	56

2.6 聯課活動	60
附錄 I 參考資料 – 羽毛球技術總表	61
附錄 II 參考資料 – 籃球技術總表	64
附錄 III 參考資料 – 排球技術總表	66

## 2.1 球類活動簡介

球類活動常見於中、小學體育課程中有籃球、足球、排球、手球、羽毛球、乒乓球等。此外，其他球類如欖球、壘球、曲棍球、投球、網球、壁球、保齡球、高爾夫球等，也會加入課程中以擴闊學生的認識及興趣。

球類活動在中、小學極受歡迎，尤其在課後，學生經常在校內或校外的球場進行活動。再者，有關球類活動的資訊經常在不同的傳播媒介中出現，鼓勵學生參與球類活動。

透過球類活動，學生能掌握各項技術的要點，認識各項球類活動的規則、特色、發展簡史、安全守則、運動創傷及預防方法，從中引起學生對球類活動的興趣，令他們在課餘時自行參與球類活動及欣賞比賽，繼而建立健康、活潑的生活模式。

## 2.2 體育六個學習範疇的重點

### *體育技能*

利用簡易活動或遊戲的概念設計不同的相關活動，讓學生了解各項球類活動的特性，繼而掌握各種基本技巧及戰術的運用。

### *健康及體適能*

從參與球類活動，讓學生了解運動與健康的關係，以及影響健康的因素。並且懂得經常進行球類活動以保持身體健康，從而達到理想的體適能水平。

### *運動相關的價值觀和態度*

透過參與各項球類活動，讓學生學習如何面對挑戰和得失，並且了解參與球類活動時應有的禮儀、正確價值觀和態度。再者，讓學生利用適當的方式表達自己的意見和感受，體會人與人之間的個別差異，繼而學習尊重他人的權益及感受，培養學生在活動時應有的態度，發揮堅毅不屈及團隊精神，共同享受球類活動帶來的樂趣。

## 安全知識及實踐

透過不同的學與教活動，讓學生認識各項球類活動的安全守則、運動創傷及預防方法，並利用不同的活動提高學生的安全意識，例如：正確使用場地的方法、同伴間應有適當的活動空間等，讓學生在緊急的情況下運用所學的知識作出適當的反應。

## 活動知識

透過不同的學與教活動，例如：利用資訊科技，如互聯網搜集有關各項球類活動的資料來進行簡單的分析，然後以專題報告的形式作出簡單的報告，讓學生認識各項球類活動的歷史背景、球例、禮儀及正確技巧和戰略，以改善球技及比賽態度，培養學生的分析和判斷能力。

## 審美能力

透過不同形式的練習、比賽和相關的活動，讓學生學習欣賞各同學在活動中優美的表現，並進行反思及交流。例如：在比賽中如何靈活地控制比賽的節奏、在籃球活動中作出優美的投球等。



## 2.3 共通能力的發展

透過體育活動可發展學生在終身學習方面所需的共通能力。體育特別注重發展學生的協作能力、溝通能力、創造力、批判性思考能力。此外，審美能力亦十分重要。舉例來說，學生可以透過體育活動學習如何與隊友合作，從而發展協作能力；可在比賽中學會控制情緒，以應付失利的局面，繼而提高解決問題的能力。

共通能力及審美能力宜透過不同的學與教活動和情境慢慢培養。透過不同形式的評估，檢視及改進學與教的成效。以下是相關的學與教活動及評估準則舉例：

共通能力 / 審美能力	相關的學與教活動舉例	評估準則舉例
協作能力	透過小組的練習和比賽，學生可學習互相協作。例如：在比賽中採用不同的戰略，分工合作，發揮各人所長，使隊伍有較佳的表現。	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 協助搬運用具。</li> <li>◆ 與隊員作緊密的合作及互相彌補。</li> <li>◆ 課前準備用具，課後收拾用具。</li> <li>◆ 協助同伴練習。</li> <li>◆ 參與練習時互相指導。</li> </ul>
溝通能力	透過不同形式的練習和比賽，學生可學習與人溝通的技巧，並懂得用清晰和恰當的方法表達自己的意思和情感。例如：排球是一項隊際活動，當中涉及集體戰術，因此要求隊員間有組織及有目的地協作配合，進行一致性的策略。在過程中，需要透過有效的溝通，讓隊員間互相理解，建立彼此的「默契」，減少不必要的失誤。	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 聆聽他人的意見。</li> <li>◆ 合理地提出不同的意見。</li> <li>◆ 在與別人意見不一致時，仍能取得共識，以求合作。</li> <li>◆ 跟隊友分享心得。</li> </ul>
創造力	透過活動，讓學生發揮其創造力。例如：學生自行組織相關的活動、設計球衣及團隊口號等，讓學生發揮創造力，並為球隊建立獨特風格。	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 已學會的知識轉化成新的技術。</li> <li>◆ 提出意見以增加活動的趣味性。</li> <li>◆ 將不同技巧連結成新的串連動作。</li> </ul>

批判性思考能力	透過學生自評、互評、示範、比賽等活動，進行總結與分析，均可以發展學生的批判性思考能力。	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 指出戰略運用的優劣處。</li> <li>◆ 指出錯誤所在，提出改進方法。</li> <li>◆ 總結自己及他人的優點和缺點。</li> <li>◆ 針對對方的弱點作出適當的回擊。</li> <li>◆ 善用自己的優點克制比賽對手。</li> <li>◆ 改變擊球方法以破壞對方的比賽節奏。</li> </ul>
審美能力	透過不同形式的練習、比賽和相關的活動，讓學生欣賞不同的技巧、成功的戰略及其他優點，並在觀賞比賽或表演同樂時，欣賞不同技術水平的球員的表現，從中反思自己的表現。	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 欣賞對方的動作和技巧。</li> <li>◆ 欣賞優美的表現。</li> <li>◆ 指出動作及姿勢的優劣點。</li> <li>◆ 欣賞比賽的禮儀。</li> </ul>

備註： 在進行有關各共通能力的評估時，可將要求劃分成若干個等級，讓評估者能利用這些準則進行評估，促進學習。以下是其中一個參考例子：

評估準則	請在適當方格內加上"✓"							
	第一次觀察				第二次觀察			
	1	2	3	4	1	2	3	4
幫助同伴解決困難								
聆聽他人的意見								
提出意見以增加活動的趣味性								

1 - 學生從不願意作出相關的表現  
3 - 學生主動作出相關的表現

2 - 學生願意作出相關的表現  
4 - 學生積極作出相關的表現

## 2.4 價值觀和態度的培養

價值觀是行為和判斷的準則；而態度則是把工作做好所需要的個人特質。兩者都是學生應發展的個人素質。在學與教的過程中，價值觀和態度是互相影響的。透過不同形式的評估，檢視及改進學與教的成效。以下是相關的學與教活動及評估準則舉例：

價值觀和態度	相關的學與教活動舉例	評估準則舉例
國民身分認同	透過球類活動，讓學生認識中國運動員的成就，從而加深對國民身分的認同。例如：在頒獎禮中升國旗、奏國歌，是最能感受國民身分認同的時候。	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 認識中國隊在體壇的成就。</li> <li>◆ 認識中國的著名球類運動員。</li> <li>◆ 收看有關中國的球類比賽。</li> <li>◆ 認識在球類活動中與中國有關的事情。</li> <li>◆ 認識中國球類水平在亞洲及世界的位置。</li> <li>◆ 中國的運動員在國際賽事中得獎而感到光榮。</li> </ul>
責任感	透過不同形式的練習、比賽和相關的活動，讓學生體會遇到責任感的重要性。例如：在學習過程中，同學必須認真學習各項基本技術，積極裝備自己，由最基本的準時出席練習，至協助隊友等，均可培養學生的責任感。	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 準時參與所有活動。</li> <li>◆ 協助照顧有需要的同學。</li> <li>◆ 對自己及團隊負責。</li> <li>◆ 認真學習各項技術。</li> <li>◆ 完成受委派的工作。</li> <li>◆ 練習後收拾用具。</li> <li>◆ 遵守規則，建立良好的練習氣氛。</li> <li>◆ 以代表己校的身分為榮。</li> <li>◆ 以代表本班或本社參加比賽為榮。</li> </ul>
承擔精神	透過不同形式的練習、比賽和相關的活動，讓學生體會遇到困難時要積極面對，敢於承擔，努力尋求解決問題的方法。	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 接受挑戰，認真地練習及準備比賽。</li> <li>◆ 協助有困難的同學。</li> <li>◆ 善用及愛護所有體育器材及設施。</li> <li>◆ 協助維持秩序。</li> <li>◆ 擔任小領袖，組織活動。</li> <li>◆ 協助安排和收拾用具。</li> <li>◆ 勇於挑戰比自己強的對手。</li> <li>◆ 接受各項技巧的練習。</li> <li>◆ 努力完成學習目標。</li> </ul>

尊重他人	透過活動，讓學生懂得尊重別人，包括隊友、教師、裁判及其他參賽者。例如：個人差異會影響整體的表現，在共同制訂策略時，懂得尊重各隊友的意見，面對別人的批評要接受及改正。在比賽中，以認真的態度作賽，尊重對隊，服從裁判之裁決。	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 尊重隊友，與隊友合作。</li> <li>◆ 尊重裁判之判決。</li> <li>◆ 尊重同學在活動時的表現。</li> <li>◆ 專心聆聽別人的講解。</li> <li>◆ 比賽時表現應有的禮儀。</li> <li>◆ 虛心接受意見及指導。</li> <li>◆ 比賽後，不論勝負，均主動與其他參賽者握手，以示感謝。</li> </ul>
堅毅	透過活動，讓學生懂得尊重別人，包括隊友、教師、裁判及其他參賽者。	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 面對失敗，並總結經驗。</li> <li>◆ 努力不懈地學習。</li> <li>◆ 努力達成目標。</li> <li>◆ 在艱辛的環境中仍然努力練習。</li> <li>◆ 盡力作賽，堅持到底。</li> </ul>

備註： 在進行有關價值觀和態度的評估時，可將要求劃分成若干個等級，讓評估者能利用這些準則進行評估，促進學習。以下是其中一個參考例子：

評估準則	請在適當方格內加上"✓"							
	第一次觀察				第二次觀察			
	1	2	3	4	1	2	3	4
認識在球類活動中與中國有關的事情								
完成受委派的工作								
努力不懈地學習								

1 - 學生沒有相關的表現  
3 - 學生間中有相關的表現

2 - 學生少有相關的表現  
4 - 學生經常有相關的表現

## 2.5 例子

### 2.5.1 羽毛球

#### 2.5.1.1 學習成果架構

\*\*相關知識不宜用學習水平畫分，教師可因應學習成果的要求配合相關的知識教授及評估。

學習水平	學習成果	評估準則	相關知識**
一	學生能 1. 發球、並以正手回擊來球(下手球)。 2. 與同學進行簡易的單打遊戲。	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 展示握手式握拍法。</li> <li>◆ 發球至對方場區。</li> <li>◆ 擊中來球。</li> <li>◆ 以下手擊球至對方場區。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 羽毛球的歷史及發展。</li> <li>◆ 羽毛球的比賽規則。</li> <li>◆ 懂得比賽的禮儀。</li> <li>◆ 認識場地設施及用具。</li> <li>◆ 認識戰術。</li> </ul>
二	學生能 1. 發高遠球，並以正手回擊來球(上手球)。 2. 與同學進行模擬單打比賽。	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 發球過網至對方後場區。</li> <li>◆ 擊球點高於頭部。</li> <li>◆ 移動至適當位置回擊來球。</li> <li>◆ 利用上手擊球並回擊球至對方場區。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 羽毛球名詞。</li> </ul>
三	學生能 1. 在比賽中運用發球及回擊球技巧。 2. 與同伴合作進行模擬單打比賽。	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 移動至適當位置回擊來球。</li> <li>◆ 運用恰當擊球技巧回擊來球。</li> <li>◆ 擊球至預定目標。</li> </ul>	

### 2.5.1.2 延伸活動

在延伸活動中，學生除了要掌握及改善已學會的活動技巧，發展有關活動之興趣外，還要明白體育活動與個人及群體發展的重要關係。

學生可利用不同的環境、其他資源及機會，以發展專項能力。透過資訊科技、專題報告及展覽等活動，學生可分析各羽毛球活動的特徵，探究羽毛球活動的特色，以促進學習。

學生可在學校及社區中擔當體育領袖或小教練，服務社會，培養責任感及獨立決策能力，並從中學習與人相處的技巧。以下為一些學習建議：

技能	知識	價值觀和態度	其他
<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 溫習及鞏固已學的技術</li> <li>◆ 戰術運用</li> <li>◆ 發短球</li> <li>◆ 搓球</li> <li>◆ 勾球</li> <li>◆ 推球</li> <li>◆ 撲球</li> <li>◆ 抽球</li> <li>◆ 擋球</li> <li>◆ 步法</li> <li>◆ 組合技術及步法</li> <li>◆ 雙打</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 羽毛球的歷史及發展</li> <li>◆ 比賽規則</li> <li>◆ 羽毛球的專有名詞</li> <li>◆ 技術分析</li> <li>◆ 戰術運用</li> <li>◆ 用具及場地</li> <li>◆ 安全知識</li> <li>◆ 裁判法</li> <li>◆ 計分法</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 服務精神</li> <li>◆ 責任感</li> <li>◆ 獨立決策能力</li> <li>◆ 承擔精神</li> <li>◆ 尊重他人</li> <li>◆ 堅毅</li> <li>◆ 國民身分認同</li> <li>◆ 團隊精神</li> <li>◆ 勇於面對成敗</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 領導才能</li> <li>◆ 共通能力</li> <li>◆ 審美能力</li> </ul>

### 2.5.1.3 示例：透過遊戲組合提升學習水平

（本示例乃一學校曾經實行的成功例子，其他學校可因應學生的需要、興趣、能力，教師的準備程度和學校的實際情況，作適當的調適，以制定本身的校本課程。）

#### 目的

- ◆ 透過不同的遊戲配合發展學生的羽毛球技術。
- ◆ 提升學生學習羽毛球技術的成效。
- ◆ 引起同學對羽毛球活動的興趣。
- ◆ 提供模擬比賽的機會，促進學生學習。
- ◆ 透過不同的遊戲組合，幫助學生訂定學習目標。
- ◆ 發展學生批判性思考、解決問題、自我管理、協作及風險評估等能力。

#### 學校背景

- ◆ 一所男女中學
- ◆ 教師有多年發展羽毛球活動的經驗

#### 學生一般的學習情況

- ◆ 初學者在比賽時不擅於發揮技術，以至容易減退對羽毛球活動的熱誠。
- ◆ 比賽時學生在戰術運用及應變經驗的表現欠佳。

#### 場地設施

- ◆ 兩個室內羽毛球場。
- ◆ 有足夠四十人使用的羽毛球用具。

#### 教學組織

- ◆ 每班四十人。
- ◆ 分八組作小組學習，每組五人。
- ◆ 同一時間共有四組進行活動。

## 遊戲內容

- ◆ 以分組對賽形式進行遊戲活動。
- ◆ 每組同學已預先編排固定的出場次序。
- ◆ 教師已設定比賽場地、比賽分數及計分法。
- ◆ 每組同學設定四次擊球。
- ◆ 同學按照已編排の出場次序及擊球次數進行比賽，不論該回合是否完結，當已累積足夠的擊球次數，該同學必須離場，由已編排出場次序的下一位同學繼續比賽，如此類推，直至比賽完結。輪候的同學可進行同儕互評，提供意見，互相改善學習（見附頁評估表）。

## 遊戲變化

- ◆ 每組同學的擊球次數不同，譬如甲組每位同學擊球5次，而乙組每位同學擊球四次，令同學每次擊球時都要考慮對手的場中位置及回擊球位置，尤其是最後一次擊球，更要考慮己方同學在何處進入場地，然後作合適的回擊以配合隊友。
- ◆ 改變同學的出場次序以平衡兩組對賽同學的實力。
- ◆ 由非正規比賽場地(如半場)改為正規比賽場地。
- ◆ 計分法由直接得分法改為有發球權又贏得該回合才可得分，由非正規比賽分數改為正規比賽分數。
- ◆ 可由單打比賽發展至雙打比賽。

## 對學習的影響

- ◆ 透過遊戲學習，讓學生更容易掌握羽毛球的技术，提升對羽毛球活動的興趣。
- ◆ 透過遊戲模式來學習，增加學生投入學習活動的熱誠。部分學生甚至在課餘時間參加進一步的訓練和加入校隊。
- ◆ 透過積極參與球類活動，學生能進一步發展他們的共通能力，如協作、溝通、批判性思考及創造力等，同時亦能培養他們的美感。



## 評估表

被評估同學姓名：蘇子健	2003 至 2004 年度
中一 ( 丙 ) 班	學習水平：三

評估準則	請在適當方格內加上"✓"							
	第一次觀察				第二次觀察			
	完全做到	經常做到	有時做到	有待改善	完全做到	經常做到	有時做到	有待改善
移動至適當位置回擊來球		✓				✓		
運用恰當擊球技巧回擊來球			✓			✓		
擊球至預定目標				✓			✓	
<b>意見</b> 宜多練習以改善擊球技巧								
評估準則	請在適當方格內加上"✓"							
	第一次觀察				第二次觀察			
	沒有相關的表現	少有相關的表現	間中有相關的表現	常有相關的表現	沒有相關的表現	少有相關的表現	間中有相關的表現	常有相關的表現
懂得尊重隊友，與隊友合作				✓				✓
能總結自己的缺點及優勝者的優點			✓				✓	
能按老師指示進行練習			✓					✓
<b>意見</b> 繼續努力								

評估同學姓名： \_\_\_\_\_ 袁家旺 \_\_\_\_\_

日期： \_\_\_\_\_ 18/3/2003 \_\_\_\_\_

## 2.5.2 籃球

### 2.5.2.1 學習成果架構

\*\*相關知識不宜用學習水平畫分，教師可因應學習成果的要求配合相關的知識教授及評估。

學習水平	學習成果	評估準則	相關知識**
一	學生能自行及與同學進行一些傳接及運球的遊戲。	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 向著指定目標傳球。</li> <li>◆ 穩接對方來球。</li> <li>◆ 以左手或右手持續運球。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 籃球的歷史及發展。</li> <li>◆ 籃球的比賽規則。</li> <li>◆ 懂得比賽的禮儀。</li> <li>◆ 認識場地設施及用具。</li> <li>◆ 認識戰術。</li> <li>◆ 籃球名詞。</li> </ul>
二	學生能與同學進行一些簡易遊戲，須包括投射的動作。	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 傳球至移動中的隊友。</li> <li>◆ 在移動中穩接來球。</li> <li>◆ 向目標運球移動。</li> <li>◆ 向目標投射。</li> </ul>	
三	學生能進行模擬籃球賽。	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 移動至適當位置接應傳球。</li> <li>◆ 在有防守下成功傳球至隊友。</li> <li>◆ 把握射球機會。</li> <li>◆ 移動身體或位置作防守。</li> <li>◆ 保護自己控制下之籃球。</li> </ul>	
四	學生能在模擬比賽中應用傳接球、運球及投籃的各項技術。	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 運用恰當的傳球方法。</li> <li>◆ 以運球技巧作進攻。</li> <li>◆ 在防守壓迫下仍可控球。</li> <li>◆ 準確投籃。</li> </ul>	
五	學生能在模擬比賽中配合隊友作簡單的進攻和防守。	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 自行擺脫防守球員接應隊友。</li> <li>◆ 製造機會給隊友進攻。</li> <li>◆ 適當地作出補位或協防。</li> <li>◆ 因應不同的情況，適當地運用傳球及運球技巧。</li> </ul>	

六	<p>學生能在比賽中與隊友組織簡單的進攻和防守。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 適當提示隊友作出進攻和防守的配合。</li> <li>◆ 展示預先協定的進攻模式。</li> <li>◆ 按照協定的防守模式與隊友配合。</li> </ul>	
---	------------------------------	--	--

### 2.5.2.2 延伸活動

在延伸活動中，學生除了要掌握及改善已學會的活動技巧，發展有關活動之興趣外，還要明白體育活動與個人及群體發展的重要關係。

學生可利用不同的環境、其他資源及機會，以發展專項能力。透過資訊科技、專題報告及展覽等活動，學生可分析籃球活動的特徵，探究籃球活動的特色，以促進學習。

學生可在學校及社區中擔當體育領袖或小教練，服務社會，培養責任感及獨立決策能力，並從中學習與人相處的技巧。以下為一些學習建議：

技能	知識	價值觀和態度	其他
<ul style="list-style-type: none"><li>◆ 溫習及鞏固已學的技術</li><li>◆ 戰術運用</li><li>◆ 步法</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>◆ 籃球的歷史及發展</li><li>◆ 比賽規則</li><li>◆ 籃球的專有名詞</li><li>◆ 技術分析</li><li>◆ 裁判法</li><li>◆ 計分法</li><li>◆ 用具及場地</li><li>◆ 安全知識</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>◆ 服務精神</li><li>◆ 責任感</li><li>◆ 獨立決策能力</li><li>◆ 承擔精神</li><li>◆ 尊重他人</li><li>◆ 堅毅</li><li>◆ 國民身分認同</li><li>◆ 團隊精神</li><li>◆ 勇於面對成敗</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>◆ 領導才能</li><li>◆ 共通能力</li><li>◆ 審美能力</li></ul>

### 2.5.2.3 示例：透過遊戲進行教學活動

（本示例乃一學校曾經實行的成功例子，其他學校可因應學生的需要、興趣、能力，教師的準備程度和學校的實際情況，作適當的調適，以制定本身的校本課程。）

#### 目的

- ◆ 透過傳接、運球及投籃球的遊戲，教授傳接球、運球及投籃的技術。
- ◆ 提升學生的共通能力及培養正確的價值觀和態度。

#### 學校背景

- ◆ 一所男女小學
- ◆ 只有一個非標準的籃球場

#### 學生程度

- ◆ 水平一或二

#### 學習內容

- ◆ 學生以兩人一組方式輪流投球及傳接球。
- ◆ 以一分鐘時限，學生需選擇已設定的不同分值圈中投球。
- ◆ 透過不同的規則，增加或減低遊戲的難度，例如：指定不同的傳球方法或方向。

節數	第一節	第二節	第三節	第四節
技術	◆ 傳接及投球	◆ 不同的傳球方法 ◆ 移動中接球 ◆ 投球前的準備動作	◆ 傳球的力度 ◆ 迅速轉移至投球動作 ◆ 運球至適當距離後傳球	◆ 投球後的手指動作
共通能力*	◆ 溝通能力 ◆ 協作能力	◆ 溝通能力 ◆ 協作能力	◆ 批判性思考能力 ◆ 審美能力	◆ 批判性思考能力 ◆ 溝通能力

<b>價值觀和態度</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 尊重他人</li> <li>◆ 承擔精神</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 責任感</li> <li>◆ 尊重他人</li> </ul>	◆ 堅毅	◆ 承擔精神
<b>評估方法</b>	自評 (見附頁評估表一)	互評 (見附頁評估表二)	自評(見附頁評估表三); 及工作紙(見附頁工作紙)	互評 / 教師評 (見附頁評估表四)

\*在圖表中顯示的各項共通能力會安排在每一節體育課堂中進行，並分別在不同節數中進行評估。

## 評估

- ◆ 兩位同學所得的分數。
- ◆ 接球不穩而落地的次數。
- ◆ 投球的次數。
- ◆ 組員對自己的評分。
- ◆ 同儕互評。
- ◆ 老師抽樣評估。

修訂自廣東道官立小學

## 體育評估 (籃球)

### 評估表一

日期： 19/3      班別： 五甲      姓名： 陳大文 ( 5 )

項目	分數			
技能	最低		最高	
<b>傳接球</b> ♦ 向著指定目標傳球。 ♦ 穩接對方來球。	1 1	2 ②	③ 3	4 4
共通能力/價值觀和態度	沒有嘗試		經常嘗試	
♦ 有提示隊友。 ♦ 主動去追回及拾起籃球，傳給隊友。 ♦ 建議同學改善技術的方法。 ♦ 鼓勵隊友，發揮體育精神。	1 ①	② 2	3 3	4 4
<b>違規</b> ♦ 持球前進(走步)。 ♦ 兩次運球(不合法運球)。	① 有		沒有 ① 沒有	

\* 請圈出適當的答案

## 體育評估(籃球)

### 評估表二

評核者姓名： 王文康 ( 30 )

日期： 25/3      班別： 五甲      被評者姓名： 陳大文 ( 5 )

項目	互評				自評				教師評(如需要)			
	最低		最高		最低		最高		最低		最高	
<b>傳接球</b>												
◆ 向著指定目標傳球。	1	②	3	4	1	2	③	4	1	2	3	4
◆ 穩接對方來球。	1	②	3	4	1	②	3	4	1	2	3	4
◆ 向目標投射。	1	②	3	4	1	②	3	4	1	2	3	4
◆ 傳球至移動中的隊友。	1	②	3	4	1	2	③	4	1	2	3	4
	沒有		經常		沒有		經常		沒有		經常	
<b>共通能力/價值觀和態度</b>												
◆ 有提示隊友。	1	2	③	4	1	2	3	④	1	2	3	4
◆ 主動拾回籃球。	1	2	③	4	1	2	③	4	1	2	3	4
◆ 鼓勵隊友。	1	2	③	4	1	2	③	4	1	2	3	4
<b>違規</b>												
◆ 持球前進(走步)。	①有		沒有		①有		沒有		有		沒有	
◆ 兩次運球(不合法運球)。	有		①沒有		①有		沒有		有		沒有	

\* 請圈出適當的答案



## 體育評估(籃球)

### 評估表三

日期：   1/4  

姓名：   陳大文   (   5   )

項目	分數			
學生姓名：	最低		最高	
<b>傳接球</b> ◆ 接球時，隊友能容易接著來球(力度適中)。 ◆ 運球至適當距離後傳球。 ◆ 迅速轉移至射球動作。	1	2	③	4
	1	2	③	4
	1	2	③	4
<b>共通能力/價值觀和態度</b> ◆ 明白其他隊伍的策略。 ◆ 與隊友商討，制訂射球遊戲的策略。 ◆ 在進行射球遊戲時,未能取得分數或取得低分時仍盡力參予。 ◆ 互相檢討及改善技術。	沒有嘗試		經常嘗試	
	1	②	3	4
	1	②	3	4
	1	2	③	4
	1	②	3	4
<b>違規</b> ◆ 持球前進(走步)。 ◆ 兩次運球(不合法運球)。	有		( 沒有 )	
	有		( 沒有 )	

\* 請圈出適當的答案

## 籃球課工作紙

(請在第四節籃球課前交回體育教師)

姓名: 陳大文 ( 5 ) 班別: 五甲

1. 請說出隊友及自己籃球技術的長處及短處，例如：投球較佳、運球較弱等。

我的投球較佳，接球較弱；

隊友的運球較佳，投球較弱。

2. 請與同學制訂下一課評估時將採取的策略，例如：先選擇高分區、再選擇低分區等。

先選擇高分區，再選擇低分區，再選擇高分區。

### 知識

3. 請說出三種不同的傳球方式。

胸前傳球、彈地傳球、肩上傳球。

4. 請說出其中一位中國代表隊球員姓名。

姚明

態度	請圈出適當的答案	
1. 表現出自律的態度	<input checked="" type="radio"/> 能	<input type="radio"/> 否
2. 盡責用心地發揮	<input checked="" type="radio"/> 能	<input type="radio"/> 否
3. 表現出不氣餒的態度	<input checked="" type="radio"/> 能	<input type="radio"/> 否

## 體育評估(籃球)

### 評估表四

(評核者)姓名： 王文康 ( 30 )

日期： 10/4 班別： 五甲 (被評者)姓名： 陳大文 ( 5 )

項目	互評				自評				教師評(如需要)			
	最低		最高		最低		最高		最低		最高	
<b>傳接球</b>												
◆ 向著指定目標傳球。	1	2	③	4	1	2	③	4	1	2	3	4
◆ 穩接對方來球	1	2	③	4	1	②	3	4	1	2	3	4
◆ 向目標投射	1	2	3	④	1	2	③	4	1	2	3	4
◆ 投球後的手指動作。	1	2	③	4	1	2	③	4	1	2	3	4
	沒有		經常		沒有		經常		沒有		經常	
<b>共通能力/價值觀和態度</b>												
◆ 執行已制訂的策略。	1	2	③	4	1	②	3	4	1	2	3	4
◆ 鼓勵及支持隊友。	1	2	3	④	1	2	③	4	1	2	3	4
<b>違規</b>												
◆ 持球前進(走步)。	有		沒有		有		沒有		有		沒有	
◆ 兩次運球(不合法運球)。	有		沒有		有		沒有		有		沒有	

\* 請圈出適當的答案

## 2.5.3 排球

### 2.5.3.1 學習成果架構

\*\*相關知識不宜用學習水平畫分，教師可因應學習成果的要求配合相關的知識教授及評估。

學習水平	學習成果	評估準則	相關知識**
一	學生能以下手方法墊接來球，並參與一些接球遊戲。	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 展示正確的準備姿勢。</li> <li>◆ 擊球時手臂在身前緊靠，手肘伸直。</li> <li>◆ 運用前臂擊球。</li> <li>◆ 墊球時要蹬足，手腳動作要協調。</li> <li>◆ 移動身體至球之正後方以墊起不同方向的來球。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 排球的歷史及發展。</li> <li>◆ 排球的比賽規則。</li> <li>◆ 比賽的禮儀。</li> <li>◆ 認識場地設施及用具。</li> <li>◆ 認識戰術。</li> <li>◆ 排球名詞。</li> </ul>
二	學生能以下手發球（短距離），並進行下手傳接球遊戲。	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 持球於身體前核。</li> <li>◆ 擊球的手臂向後擺再向前上方擺動。</li> <li>◆ 手腕要鎖緊。</li> <li>◆ 以前臂或手掌擊球的後下方。</li> <li>◆ 向指定目標傳球。</li> </ul>	
三	學生能以下手發球及利用上、下手傳接球技巧作模擬排球遊戲。	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 擊球點在額前上方（上手傳球）。</li> <li>◆ 雙手呈半球型擊球，拇指指向額前（上手傳球）。</li> <li>◆ 傳球前伸臂蹬地（上手傳球）。</li> <li>◆ 向目標傳球。</li> <li>◆ 移動身體至適當位置擊球。</li> </ul>	

四	學生能在模擬比賽中運用個人技術（包括發球、上手傳球、下手傳球、扣球和攔網等）。	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 發球至對隊場區。</li> <li>◆ 適當地運用上、下手傳接球。</li> <li>◆ 躍起扣球。</li> <li>◆ 在身體前上方最高點用手掌擊球。</li> <li>◆ 做出正確的攔網動作。</li> </ul>	
五	學生能在模擬比賽中配合隊友作簡單的進攻和防守。	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 在比賽中，因應不同的情況適當地運用上手及下手傳接排球。</li> <li>◆ 移動身體至適當的位置去接傳來球，組織進攻。</li> <li>◆ 運用不同的技術在三次觸球內將球傳過網。</li> <li>◆ 組織模擬三傳進攻。</li> <li>◆ 在對手扣球時，作攔網動作。</li> </ul>	
六	學生能在比賽中組織簡單的進攻和防守。	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 進攻和防守位置能因應對手而改變。</li> <li>◆ 有目標地傳球及接應去組織攻勢。</li> <li>◆ 展示有變化的攻擊。</li> <li>◆ 適當地配合隊友作進攻和防守。</li> </ul>	

### 2.5.3.2 延伸活動

在延伸活動中，學生除了要掌握及改善已學會的活動技巧，發展有關活動之興趣外，還要明白體育活動與個人及群體發展的重要關係。

學生可利用不同的環境、其他資源及機會，以發展專項能力。透過資訊科技、專題報告及展覽等活動，學生可分析排球活動的特徵，探究排球活動的特色，以促進學習。

學生可在學校及社區中擔當體育領袖或小教練，服務社會，培養責任感及獨立決策能力，並從中學習與人相處的技巧。以下為一些學習建議：

技能	知識	價值觀和態度	其他
<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 溫習及鞏固已學的技術</li> <li>◆ 個人及集體戰術運用</li> <li>◆ 二傳</li> <li>◆ 近網快攻</li> <li>◆ 二點五快攻</li> <li>◆ 吊球</li> <li>◆ 攔網</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 排球的歷史及發展</li> <li>◆ 球賽規則</li> <li>◆ 用具及場地</li> <li>◆ 排球的專有名詞</li> <li>◆ 技術分析</li> <li>◆ 戰術運用</li> <li>◆ 計分法</li> <li>◆ 裁判法</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 服務精神</li> <li>◆ 責任感</li> <li>◆ 獨立決策能力</li> <li>◆ 承擔精神</li> <li>◆ 尊重他人</li> <li>◆ 堅毅</li> <li>◆ 國民身分認同</li> <li>◆ 團隊精神</li> <li>◆ 勇於面對成敗</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 領導才能</li> <li>◆ 共通能力</li> <li>◆ 審美能力</li> </ul>

### 2.5.3.3 示例：運用技術觀察評估表進行評估

（本示例乃一學校曾經實行的成功例子，其他學校可因應學生的需要、興趣、能力，教師的準備程度和學校的實際情況，作適當的調適，以制定本身的校本課程。）

#### 目的

- ◆ 利用技術觀察評估表協助學生強化學習。
- ◆ 為學生提供自評及互評的機會，互相協助學習。
- ◆ 讓學生透過自評與互評更了解個人學習進度及強弱之處。
- ◆ 增加學生對專有名詞認識，有利學生課餘閱讀相關參考書籍。
- ◆ 協助教師明確掌握教學重點。

#### 學校背景

- ◆ 新界馬鞍山一所男女中學

#### 學習水平

- ◆ 水平三或四

#### 教學組織

- ◆ 以四個教學周次完成本單元。
- ◆ 每周次兩教節，每節分三十五分鐘。
- ◆ 較常以三人一組為小組學習及互評的單位。
- ◆ 本單元學習目標為上手傳球、扣球技術及在模擬比賽中的運用。

#### 推行細則

- ◆ 教師在排球單元開始時向學生簡略介紹本單元學習目標。
- ◆ 按學生的能力設計兩項新技術的階段性學習活動。
- ◆ 每教節完結前，教師以「技術觀察評估表」協助學生鞏固所學技巧，鼓勵學生對學習重點提問；同時，學生亦可就該教節所學的技巧進行自評。
- ◆ 在單元完結前，小組可利用「技術觀察評估表」進行互評。
- ◆ 互評後，學生可比較個人自評與互評的差異，從而更了解個人的學習進度。
- ◆ 教師可就學生的學習進度評估其教學設計的適切性。

- ◆ 教師可在「技術觀察評估表」上加上相關插圖，以協助學生透過視覺學習，加深記憶。

## 對學習的影響

- ◆ 教師能明確指出學習重點，有利學生掌握技術的要點。
- ◆ 學生更了解個人的學習進度及強弱之處。
- ◆ 小組學習有利於提升學生的協作及溝通能力。
- ◆ 教師亦可就學生強弱之處修訂課程設計及進度。

修訂自香港中國婦女會馮堯敬紀念中學



**體育科**  
**排球單元（水平三）**  
**《上手傳球》評估表**

姓名：\_\_\_\_\_王小欣\_\_\_\_\_（ 28 ） 班別：\_中一乙\_  
填表日期：\_\_\_\_\_23/1\_\_\_\_\_

示範圖片 (教師宜自行 加上相關圖片)	技術要點	評估 (只評有*項目)		
		自評 (了解教學示 範)	互評 (整體技術表 現)	
	1. 兩腳稍比肩寬，稍蹲。 2. 身體站穩，注視來球。			
	3. 雙手自然提起，放鬆置於臉前。			
	4. 迎球：抬頭；兩手微張從臉前向前上方迎球。	2	2	*
	5. 擊球：擊球點在額前上方（約一球距離）。	2	2	*
	6. 手觸球時，迅速伸臂用力，同時配合腳部蹬地。	1	1	*
	7. 手型：兩手自然張開成半球形，手腕稍後仰。 8. 以拇指內側及其他手指觸球。	3	3	*
	9. 出球時，雙臂、手腕及手指須向傳出方向伸展。	2	2	*
<b>擊球效果</b>	10. 能將球傳送到目標位置。			

3 = 完全了解 / 做到      2 = 不完全了解 / 做到      1 = 未能了解 / 做到

協助評估同學：\_\_\_\_\_張家碧\_\_\_\_\_

**體育科**  
**排球單元（水平四）**  
**《扣球》評估表**

姓名： 李小芬 （ 15 ） 班別： 中二乙  
填表日期： 25/1

示範圖片 (教師宜自行 加上相關圖 片)	技術要點	評估（只評有*項目）		
		自評 (了解教 學示範)	互評 (整體技 術表現)	
	1. 助跑的步數是根據球的遠近。			
	2. 最後兩步的助跑：右腳跨出一大步，左腳及時併上。 3. 手臂後擺，加大揮臂振幅。	2	2	*
	4. 起跳：雙腿蹬地向上起跳；兩臂有力向上擺動。	2	1	*
	5. 起跳後揮臂準備擊球。			
	6. 揮臂動作： - 右臂向後上方抬起。 - 向前上方揮動至手臂伸直。 - 在身體前上方最高點擊球。	3 2 2	3 2 2	* * *
	7. 擊球時：以全手掌包球，掌心擊球的後中部，同時主動用力屈腕、屈指向前推壓。			
	8. 落地：以屈膝、收腹緩沖下落力量；以前腳掌先著地再過渡至全腳掌。			
擊球效果	9. 球過網後在場區著地。	2	2	*

3 = 完全了解 / 做到      2 = 不完全了解 / 做到      1 = 未能了解 / 做到

協助評估同學： 張美美

## 2.6 聯課活動

學生可參與及協助組織不同的聯課活動以豐富體育學習經歷。例如：在校內參加與球類有關的興趣小組、工作坊、訓練、校隊、裁判訓練班或協助組織活動等，在校外獲取不同的球類活動經驗、參加不同的挑戰計劃，從中學習組織技巧，培養領導才能，以服務社群，體驗人生。以下是一些聯課活動的例子：

種類	活動內容
1. 興趣小組	<ul style="list-style-type: none"><li>◆ 參加校內興趣班。</li><li>◆ 組織球隊，包括班級代表隊及校隊。</li><li>◆ 參加球類活動學會。</li><li>◆ 參加球類活動日。</li><li>◆ 邀請嘉賓示範。</li></ul>
2. 服務	<ul style="list-style-type: none"><li>◆ 擔任服務生。</li><li>◆ 協助組織球類活動、擔任裁判、助教等工作。</li><li>◆ 成為校內的運動小領袖、積極參與及推動校內的球類活動。</li><li>◆ 領導校內同學練習。</li></ul>
3. 比賽欣賞	<ul style="list-style-type: none"><li>◆ 觀看球類比賽錄影帶/電視節目。</li><li>◆ 參觀表演賽及示範表演。</li><li>◆ 參觀本地及國際賽事。</li></ul>
4. 參觀/訪問	<ul style="list-style-type: none"><li>◆ 參與大型球類比賽的開幕或閉幕禮。</li><li>◆ 參觀不同的球類活動設施。</li><li>◆ 訪問球類運動員，並將訪問內容刊登在學校之校報或內聯網內。</li></ul>
5. 工作坊/研習班	<ul style="list-style-type: none"><li>◆ 參加同樂日。</li><li>◆ 參加青少年球類推廣計劃。</li><li>◆ 參加球類活動訓練班。</li><li>◆ 參加裁判班。</li></ul>
6. 訓練及比賽	<ul style="list-style-type: none"><li>◆ 參加校內及校外比賽。</li><li>◆ 參加校隊訓練。</li></ul>
7. 其他	<ul style="list-style-type: none"><li>◆ 透過剪報、網上資料搜尋等活動，讓學生認識大型國際賽事中各項球類活動的歷史及發展、比賽規則、戰術運用、場地及用具、專有名詞等，並利用校內壁佈板或內聯網刊登有關資料供其他同學參考。</li></ul>

## 附錄 I：參考資料 – 羽毛球技術總表

(以右手握拍為例)

技術	學習水平			評估準則
	1	2	3	
正手握拍法	0			握手式握拍法。
	0	0		拍面與地面垂直。
	0	0		虎口對著拍柄內側斜稜。
		0		中指、無名指和尾指靠攏握住拍柄。
		0	0	拇指與食指貼在兩邊寬面上。
			0	食指與中指間稍分開。
			0	不要握得太緊。
			0	掌心不要緊貼。

反手握拍法			0	拇指內側貼在拍柄內側的寬面上。
			0	食指、中指、無名指和尾指靠攏握住拍柄。
			0	尾指靠柄端。
			0	不要握得太緊。
			0	掌心不要緊貼。

發高遠球	0			左腳尖向前，右腳在後向外側。
	0			兩腳間的距離約與肩同寬。
	0			身體重心放在右腳上。
	0			左手持球，自然伸臂平舉胸前。
	0			右手握拍，自然屈肘於身體右後側，手腕伸展。
		0		持球手讓球垂直自由落下。
		0	0	身體自然由右向左轉肩，重心前移。
		0	0	前臂由下向前上方揮動並外旋，帶動手腕由伸展至微屈。
		0	0	閃動手腕，緊握球拍，以正拍面發力擊球。
		0	0	擊球後，右手隨動作自然向左上方揮動。
			0	擊球後，將拍收回至身體前並調整成放鬆的正手握拍。
			0	球向高飛，向對方後場區上。

正手高遠球	○			左腳在前，右腳在後。
	○			兩腳間的距離約與肩同寬。
	○			身體側向球網。
	○			身體重心放在右腳上。
	○			左手自然上舉，右手屈臂舉於右側。
	○	○		眼睛注視來球。
	○	○		拍面面向球網。
		○	○	身體轉體向左重心前移，上臂上舉，前臂內旋閃動發力擊球。
		○	○	擊球瞬間右手自然伸直。
		○	○	擊球點在右肩上方，左手屈臂在體側協助轉體。
		○	○	擊球時緊握球拍。
		○	○	擊球後，右腳隨身體重心前移並向前跨步。
			○	擊球後，右手向左下方揮拍順勢放鬆並收回至身體前並調整成放鬆的正手握拍。
			○	球向高飛，向對方後場區上。

吊球	○			左腳在前，右腳在後。
	○			兩腳間的距離約與肩同寬。
	○			身體側向球網。
	○			身體重心放在右腳上。
	○			左手自然上舉，右手屈臂舉於右側。
	○	○		眼睛注視來球。
	○	○		拍面面向球網。
		○	○	身體轉體向左重心前移，上臂上舉，前臂內旋閃動發力擊球。
		○	○	擊球瞬間右手自然伸直。
		○	○	擊球點在右肩前上方(比高遠球稍前)，左手屈臂在體側協助轉體。
		○	○	擊球時緊握球拍。
		○	○	擊球後，右腳隨身體重心前移並向前跨步。
			○	擊球後，右手向左下方揮拍順勢放鬆並收回至身體前並調整成放鬆的正手握拍。

殺球	○			左腳在前，右腳在後。
	○			兩腳間的距離約與肩同寬。
	○			身體側向球網。
	○			身體重心放在右腳上。
	○			左手自然上舉，右手屈臂舉於右側。
	○	○		眼睛注視來球。
	○	○		拍面面向球網。
		○	○	身體轉體向左重心前移，上臂上舉，前臂內旋閃動發力擊球。
		○	○	擊球瞬間右手自然伸直。
		○	○	擊球點在右肩前上方(比吊球稍前)，左手屈臂在體側協助轉體。
		○	○	擊球時緊握球拍。
		○	○	擊球後，右腳隨身體重心前移並向前跨步。
			○	擊球後，右手向左下方揮拍順勢放鬆並收回至身體前並調整成放鬆的正手握拍。

網前球	○			右腳在前,左腳在後。
	○			膝微屈。
	○	○		右腳掌著地，右手握拍在前。
	○	○		右手前伸，左手向後自然平舉協助動作。
		○		擊球前，肘關節屈曲，前臂外旋。
		○	○	擊球時，向球托斜側面提擊或搓切。
		○	○	爭取高處擊球。
			○	球向高飛，向對方前場區上。

挑球	○			右腳在前，左腳在後。
	○			膝微屈。
	○	○		右腳掌著地，右手握拍在前。
	○	○		右手前伸，左手向後自然平舉協助動作。
		○		擊球前，肘關節屈曲，前臂外旋。
		○	○	擊球時，前臂內旋手腕閃動向球托底部提擊。
		○	○	爭取高處擊球。
			○	球向高飛，向對方後場區上。

## 附錄 II：參考資料 – 籃球技術總表

技術	水平					
	1	2	3	4	5	6
<b>傳球</b>						
以不同的方法傳球給夥伴。	0					
以雙手接穩來自夥伴的傳球並作回傳。	0					
以不同的方向傳球給不同的夥伴。	0	0				
以雙手穩接不同方向的來球。	0	0				
以雙手穩接來球，並改變方向回傳。		0				
轉身向目標傳球。		0				
在移動中迎接傳球並作回傳。		0				
爭取控球後，向目標傳球。			0			
在有防守的情況下作傳接球。			0			
速度運球，向目標作走籃步長傳。			0	0		
摘籃板球，轉身傳球。				0		
在比賽中適當地移動自己的位置去接應傳球。				0		
在比賽中運用恰當的傳接球技巧。					0	0
<b>運球</b>	1	2	3	4	5	6
以右/左手原地運球。	0					
以右/左手高運球向目標快速前進。	0	0				
以右/左手高運球急停，並持續運球。		0				
左手及右手均可以持續運球移動。		0				
以左手或右手持續作八字路線運球。		0				
以左手及右手轉手持續運球，作八字路線運球。			0			
以左手及右手持續運球，轉手運球閃避對方攔截。				0		
運球跑動時能改變方向，閃避對方攔截。			0	0		
能於運球時，同時觀察四週環境。				0	0	0
在有防守的情況下，能以身體作保護持續運球。					0	0
能以運球轉向、變速擺脫對手。					0	0
能以運球移動，同時後轉身，擺脫對手。						0

<b>投籃</b>	1	2	3	4	5	6
原地投籃（雙手或單手）。		0	0			
運球後投籃。			0			
摘籃板球後投籃。			0	0		
接球後投籃。			0	0		
接球後走籃。				0	0	
轉身投籃。				0	0	
自己運球走籃。				0	0	
跳投。					0	
摘籃板球，連續跳投。					0	0
在比賽中把握投籃機會。			0	0	0	0
籃下勾手。						0
<b>進攻和防守</b>	1	2	3	4	5	6
防守持球者。			0			
防守運球者。			0	0		
堵截傳球。			0	0		
進攻隊員位置安排（例如：前鋒、中鋒、控球後衛等）。						0
跳球球員位置。						0
在比賽中移動自己的守防位置作補位及協防。					0	0
在比賽中移動自己的位置作阻擋(單擋)，破壞對方防守。					0	0
防守方法：人盯人。				0	0	
防守方法：五人聯防。					0	0
<b>球例</b>	1	2	3	4	5	6
走步。		0				
非法運球。		0	0			
侵人犯規。			0	0		
射罰球時攻守球員站立位置。					0	
三秒違例、八秒違例、球回後場、跳球、罰球。						0
裁判技巧。						0



### 附錄 III：參考資料 –排球技術總表

技術	學習水平						評估準則
	1	2	3	4	5	6	
下手墊球	0						兩腳稍比肩寬，半蹲。
		0					上身前傾，重心靠前。
	0						兩臂放鬆，雙手置於腹前。
	0						當球接近腹前時，兩手掌緊靠。
	0						兩手手指重疊後合掌互握。
		0					手腕下壓。
	0						兩手臂在身體前伸展夾緊迎球。
	0						在腹前擊球。
	0						以前臂腕關節以上的部位擊球。
	0						擊球時手臂上抬升起。
	0						腳部同時蹬地配合。
	0						移動墊起不同方向來球。
		0					向指定目標傳球。

上手傳球			○				兩腳稍比肩寬，稍蹲；身體站穩，注視來球。
			○				雙手自然抬起，放鬆置於臉前，手肘關節屈曲。
			○				迎球：抬頭；兩手微張從臉前向前上方迎球。
			○				擊球：擊球點在額前上方（約一球距離）。
			○	○			手觸球時，迅速伸臂用力，同時配合腳部蹬地。
			○				手型：兩手自然張開成半球形，手腕稍後仰。
				○			以拇指內側及食指全部、中指二、三節觸球；無名指及尾指在球兩側輔助控制傳球方向。
			○				出球時，雙臂須向傳出方向伸展。
			○	○			出球時，腳部同時蹬地配合。
				○			伸臂出球時，手腕及手指須同時向傳球方向伸展。
					○		移動傳接不同方向來球。
					○		向指定目標傳球。

側面下手發球 (以右手發球為例)		○					準備姿勢：左肩對網，兩腳左右約肩寬並立；兩膝微屈。
		○					重心在兩腳間，或稍偏右腳。
		○					左手持球於腹前。
		○					左手持球輕拋至胸前，距離身體約一臂遠，離手高約 30 厘米。
		○					左手拋球同時，右手擺至右側下方。
		○					擊球：右臂向前上方擺動，在胸前以前臂或手掌擊球的右下方。
			○				同時利用右腳蹬地向左轉體及轉移重心。
				○			擊球時，能以出手的角度和路線來控制球的高度和方向。
		○					近距離發球。
			○				近距離、過網發球。
				○			在發球區發球。
					○		在發球區向不同方向發球。
						○	在發球區向指定目標發球。

扣球 (以右手扣球為例)				○		助跑前以稍蹲姿勢準備，兩臂自然下垂，專心觀察來球。	
				○		助跑：助跑步數是根據球的遠近。	
				○		最後兩步的助跑：右腳跨出一大步，左腳及時併上。	
					○	左腳及時併上後，兩腳掌稍向右轉。	
				○		手臂繞體側向後擺，加大揮臂振幅。	
				○		起跳：雙腿蹬地向上起跳；兩臂有力向上擺動。	
				○		起跳後揮臂準備擊球。	
					○	起跳後，挺胸展腹，上體稍向後轉。	
				○		揮臂動作： i. 右臂向後上方抬起。 ii. 向前上方揮動至手臂伸直。 iii. 在身體前上方最高點擊球。	
						○	揮臂時迅速轉體，收腹發力；依次帶動肩、肘及腕關節。
				○			擊球時：以全手掌包球，掌心擊球的後中部。
				○			擊球時，同時主動用力屈腕、屈指向前推壓。
				○			落地：以屈膝、收腹緩沖下落力量；以前腳掌先著地再過渡至全腳掌。
				○			助跑、起跳扣固定位置球。
				○		擊球過網，球在場區著地。	
					○	在比賽中跳躍扣球。	

上手發球				○		準備姿勢：兩腳自然開立，左腳在前，左手托球於身前。
				○		拋球：把球拋於右肩前上方。
				○		擊球：用全手掌擊球的中下部。
					○	擊球：手指自然張開，手腕做推壓動作。
						○

攔網				○	○	○	準備姿勢：面對球網，兩腳平行開立，約與肩寬，兩膝稍屈，兩臂在胸前屈肘。
					○	○	起跳：重心降低，兩膝彎曲，用力蹬地，垂直起跳。
					○	○	空中動作：兩臂伸直，兩肩盡量上提，當手觸球時，手腕用力下壓。
					○	○	落地：雙腳落地，屈膝緩衝。

3

戶外活動—獨木舟

# 獨木舟

3.1	獨木舟活動簡介	70
3.2	體育六個學習範疇的重點	70
3.3	共通能力的發展	72
3.4	價值觀和態度的培養	74
3.5	學習成果架構	76
3.6	延伸活動	77
3.7	聯課活動	78
3.8	示例 I：技術學習活動策劃過程	79
3.9	示例 II：長途旅程活動安排	82
	附錄 - 參考資料	85

### 3.1 獨木舟活動簡介

遠古時期，人類爲了打獵、捕魚、交通或戰鬥，便將砍下的樹木放於河流，並分腿跨騎其上，順流而下，或以雙手、利用樹枝作槳而划進。後來，他們將樹木的中間部分燒空或鑿去，使人能坐於其中，這便是獨木舟的前身。

到了現在，獨木舟已演變成一項運動項目，除了可作餘閒的康樂體育活動外，更是奧運會比賽項目之一。在本地中學的聯課活動裏，獨木舟亦是深受學生歡迎的戶外活動之一。透過獨木舟活動，加強學生對戶外活動的認識及興趣，提高他們的安全意識、環境保護觀念及團隊精神。

### 3.2 體育六個學習範疇的重點

#### *體育技能*

透過簡易活動，設計不同的相關活動，讓學生了解獨木舟活動的特性，繼而掌握基本技巧、學習自救和救人，讓學生從活動中得到體育技能訓練、各種共通能力的發展，藉此培養學生對獨木舟的興趣。

#### *健康及體適能*

從參與獨木舟活動中了解運動與健康之間的關係，以及影響健康發展的因素。並且經常進行獨木舟活動以保持身體健康，從而達到理想的體適能水平。

#### *運動相關的價值觀和態度*

透過參與獨木舟活動，讓學生學習如何面對大自然的挑戰，適當地保護大自然環境，培養積極進取的精神，並且了解參與獨木舟活動時正確的價值觀和態度，再者，學生可藉着參與獨木舟活動，體會人與人之間的個別差異，繼而懂得尊重他人，並利用適當的方式表達自己的意見和感受，以求與同學合作，發揮團隊精神，共同享受獨木舟活動所帶來的樂趣。

#### *安全知識及實踐*

透過不同的學與教活動，讓學生了解獨木舟活動的特性，並提高他們在進行活動時的安全意識，避免意外發生。讓他們在危險或緊急的情況下懂得運用所學的知識作出適

當的處理，進行自救和救人。

### 活動知識

透過不同的學與教活動，讓學生學習旅程編排、潮汐漲退、風向、水流、力學原理等知識，以發展他們批判性思考能力。。此外，利用資訊科技，如互聯網、歐美先進國家所出版的獨木舟刊物中搜集資料進行分析，探究獨木舟活動的議題，並作出報告。

### 審美能力

透過不同形式的練習、比賽和相關的活動，讓學生學習欣賞各同學在活動中優美的表現，並進行反思及交流。此外，在欣賞大自然的美景之餘，亦明白環境保護的重要性。



### 3.3 共通能力的發展

透過體育活動可發展學生在終身學習方面所需的共通能力。體育特別注重發展學生的協作能力、溝通能力、創造力、批判性思考能力。此外，審美能力亦十分重要。舉例來說，學生可以透過體育活動學習如何與隊友合作，從而發展協作能力；可在比賽中學會控制情緒，以應付失利的局面，繼而提高解決問題的能力。

共通能力及審美能力宜透過不同的學與教活動和情境慢慢培養。透過不同形式的評估，檢視及改進學與教的成效。以下是相關的學與教活動及評估準則舉例：

共通能力 / 審美能力	相關的學與教活動舉例	評估準則舉例
協作能力	透過小組的練習和比賽，學生可學習互相協作。例如：由搬運艇隻、雙人划艇、清理及存放艇隻至拯救和水上旅程等，均有助發展學生之間的協作能力。	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 與同學合作搬運及整理艇隻、集成艇排。</li> <li>◆ 幫助同伴搬運及整理艇隻。</li> <li>◆ 帶領小組活動。</li> <li>◆ 幫助同伴解決困難。</li> <li>◆ 與他人合作和分享。</li> <li>◆ 在練習中與同伴合作，並發揮團結精神。</li> <li>◆ 參與練習時互相指導。</li> </ul>
溝通能力	透過不同形式的練習和比賽，學生可學習與人溝通的技巧，並懂得用清晰和恰當的方法表達自己的意思和情感。例如：由哨子訊號、技術訓練、拯救法以至組織水上旅程，均有助發展學生之間的溝通能力。	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 用清晰和恰當的方法表達意思和情感。</li> <li>◆ 以誠懇的態度表達意見。</li> <li>◆ 聆聽他人的意見。</li> <li>◆ 合理地提出不同的意見。</li> <li>◆ 與別人意見不一時，仍能取得共識，以求合作。</li> </ul>
創造力	透過活動，讓學生發揮其創造力。例如：主題旅程設計，便有助發展學生之間的創造力。	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 編排獨木舟旅程。</li> <li>◆ 靈活運用和改進已學會的技巧，以取得更佳的表现。</li> <li>◆ 提出意見以增加活動的趣味性。</li> <li>◆ 善用資源。</li> </ul>

批判性思考能力	透過個人技巧、危機評估和旅程編排等活動，進行總結與分析，均可以發展學生的批判性思考能力。	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 說出水上安全須知。</li> <li>◆ 說出當天的天氣情況。</li> <li>◆ 邏輯地解答同學的提問。</li> <li>◆ 運用地圖、指南針及海上維修知識。</li> <li>◆ 指出錯誤所在，提出改進方法</li> <li>◆ 分析技術與表現的關係。</li> <li>◆ 總結自己及他人的優點和缺點。</li> </ul>
審美能力	透過不同形式的練習、比賽和相關的活動，培養學生的審美能力。例如：划艇技巧、動作的美感和服裝的配合。	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 欣賞優美的表現。</li> <li>◆ 指出動作及姿勢的優劣點。</li> <li>◆ 欣賞服裝的設計。</li> </ul>

備註： 在進行有關各共通能力的評估時，可將要求劃分成若干個等級，讓評估者能利用這些準則進行評估，促進學習。以下是其中一個參考例子：

評估準則	請在適當方格內加上"✓"							
	第一次觀察				第二次觀察			
	1	2	3	4	1	2	3	4
幫助同伴搬運及整理艇隻								
以誠懇的態度表達意見								
提出意見以增加活動的趣味性								

1 - 學生從不願意作出相關的表現

2 - 學生願意作出相關的表現

3 - 學生主動作出相關的表現

4 - 學生積極作出相關的表現

### 3.4 價值觀和態度的培養

價值觀是行為和判斷的準則；而態度則是把工作做好所需要的個人特質。兩者都是學生應發展的個人素質。在學與教的過程中，價值觀和態度是互相影響的。故教師可透過不同形式的評估，檢示教學的得與失，以改進學生的學習成效。以下是與獨木舟活動相關的例子及評估時可供參考的例句：

價值觀和態度	相關的學與教活動舉例	評估準則舉例
國民身分認同	透過出席或觀看獨木舟活動，讓學生認識中國運動員的成就，從而加深對國民身分的認同。例如：埠際獨木舟邀請賽、亞洲獨木舟錦標賽、全中國運動會、東亞運動會、亞運會、奧運會等。	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 觀看有中國運動員參與的獨木舟活動。</li> <li>◆ 認識在獨木舟活動中與中國有關的事情。</li> <li>◆ 中國的運動員在國際賽事中得獎而感到光榮。</li> </ul>
責任感	透過不同形式的練習、比賽和相關的活動，讓學生體會遇到責任感的重要性。例如：教師在進行獨木舟活動前，均會提示學生獨木舟是一種團體活動，由簡單的搬運艇隻至較複雜的救艇法，每個人都要負起自己的責任，與他人合作，才可順利完成工作。再者，在學生進行自救和救人的學習的過程中，學生的責任感尤其重要。	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 積極投入地參與活動。</li> <li>◆ 完成受委派的工作。</li> <li>◆ 遵守安全措施以避免同學受傷。</li> <li>◆ 不論勝負，仍全力完成比賽。</li> <li>◆ 準時參與所有活動。</li> </ul>
承擔精神	透過不同形式的練習、比賽和相關的活動，讓學生體會遇到困難時要積極面對，敢於承擔，努力尋求解決問題的方法。例如：在清理艇隻至水上旅程中，均需要同學之間分工合作，肩負領導的責任或堅守自己的崗位，發揮互助的精神，以完成工作或旅程。	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 協助有困難的同學。</li> <li>◆ 協助搬運及整理艇隻。</li> <li>◆ 努力完成學習目標。</li> <li>◆ 善用及愛護所有艇隻及用具。</li> <li>◆ 協助維持秩序。</li> <li>◆ 擔任小領袖，組織活動。</li> </ul>

尊重他人	透過活動，讓學生懂得尊重別人，並與他人合作；尤其在編排旅程的過程中，更學會尊重和接納他人的意見。	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 互相合作及溝通。</li> <li>◆ 積極投入活動。</li> <li>◆ 準時。</li> <li>◆ 尊重同學在活動時的表現。</li> <li>◆ 專心聆聽別人的講解。</li> <li>◆ 虛心接受意見及指導。</li> <li>◆ 比賽後，不論勝負，均主動與其他參賽者握手，以示感謝。</li> <li>◆ 尊重裁判之判決。</li> </ul>
堅毅	透過艱辛的練習過程，培養學生堅毅不屈，持之以恆的精神。例如：長途旅程。	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 單人搬運艇隻。</li> <li>◆ 單人近岸清理艇隻。</li> <li>◆ 努力不懈地學習。</li> <li>◆ 努力達成目標。</li> <li>◆ 在艱辛的環境中仍然努力練習。</li> <li>◆ 盡力作賽，堅持到底。</li> </ul>

備註： 在進行有關價值觀和態度的評估時，可將要求劃分成若干個等級，讓評估者能利用這些準則進行評估，促進學習。以下是其中一個參考例子：

評估準則	請在適當方格內加上"✓"							
	第一次觀察				第二次觀察			
	1	2	3	4	1	2	3	4
觀看有中國運動員參與的獨木舟比賽								
完成受委派的工作								
努力不懈地學習								

1 - 學生沒有相關的表現  
3 - 學生間中有相關的表現

2 - 學生少有相關的表現  
4 - 學生經常有相關的表現

### 3.5 學習成果架構

學習水平	學習成果	評估準則	備註
一	學生能對救生衣及獨木舟的各部分均有認識，並能掌握簡單的槳法。	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 恰當使用救生衣及哨子。</li> <li>◆ 獨自安全地上落獨木舟。</li> <li>◆ 運用前槳或後槳，安全地划向水中目的地，然後集成艇排。</li> <li>◆ 於近岸處翻艇後作適當的處理。</li> </ul>	等同香港獨木舟總會三星獎勵計劃的一星章
二	學生能掌握與獨木舟活動有關的簡單天氣知識並能在靜水中控制獨木舟	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 說出當天的天氣情況。</li> <li>◆ 單人搬運艇隻。</li> <li>◆ 利用所學的槳法，靈活地將獨木舟在深水處排成艇排。</li> <li>◆ 運用「HI型深水拯救法」。</li> </ul>	等同香港獨木舟總會三星獎勵計劃的二星章
三	學生能掌握艇排運用及救艇法並曾經歷短途的水上旅程。	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 熟識獨木舟活動的水上安全須知。</li> <li>◆ 運用「X型深水拯救法」。</li> <li>◆ 於靜水中進行壓水平衡及橫划。</li> <li>◆ 單人近岸清理艇隻。</li> </ul>	等同香港獨木舟總會三星獎勵計劃的三星章
四	學生能對水上安全守則及個人與小組之旅程裝備均有認識，並掌握各種個人的獨木舟活動技巧。	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 簡述個人與小組的正確旅程裝備。</li> <li>◆ 運用艇排作休息和溝通</li> <li>◆ 在不同的環境下，單人搬運艇隻及上落艇。</li> <li>◆ 於靜水及艇隻行進中完成壓水平衡</li> </ul>	等同香港獨木舟總會中級銅章
五	學生能按各種天氣及潮汐的情況編排獨木舟旅程，並運用較高技巧的救艇法。	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 編排合適的獨木舟旅程</li> <li>◆ 適當地運用「愛斯基摩拯救法」。</li> <li>◆ 適當地運用「泳者救艇法」。</li> </ul>	等同香港獨木舟總會中級銀章
六	學生能在旅程中運用不同的槳法，並了解天氣及潮汐對獨木舟活動的影響。	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 在同一日內完成一段不少於十五千米的水上旅程。</li> <li>◆ 於旅程上運用基本海上獨木舟維修知識。</li> </ul>	等同香港獨木舟總會中級銀章的旅程部分

### 3.6 延伸活動

在延伸活動中，學生除了要掌握及改善已學會的活動技巧，發展有關活動之興趣外，還要明白體育活動與個人及群體發展的重要關係。

學生可利用不同的環境、其他資源及機會，以發展專項能力。透過資訊科技、專題報告及展覽等活動，學生可分析獨木舟活動的特徵，探究獨木舟活動的特色，以促進學習。

學生可在學校及社區中擔當體育領袖或小教練，服務社會，培養責任感及獨立決策能力，並從中學習與人相處的技巧。以下為一些學習建議：

模式	目的	推行方法舉例
定期參與獨木舟活動	讓獨木舟成為學生鍛鍊身體、休閒及舒展身心的活動。	<ul style="list-style-type: none"><li>◆ 讓學生搜集更多活動的場地、項目和其他資料。</li><li>◆ 組織獨木舟小組，鼓勵學生籌辦定期活動，供其他同學參加。</li></ul>
參與訓練工作	透過推廣獨木舟活動，加強學生的溝通技巧、表達能力及自信心。	<ul style="list-style-type: none"><li>◆ 讓學生擔當指導員，協助教練教授初階程度的學生。</li></ul>
參與競賽訓練	透過推廣獨木舟競賽，加強學生對有關競賽運動的知識。	<ul style="list-style-type: none"><li>◆ 讓學生學習不同的運動員訓練法和心理輔導，以便向有需要的同學提供相關的知識。</li></ul>
參與總會工作	透過推廣獨木舟活動，讓學生參與社區服務。	<ul style="list-style-type: none"><li>◆ 為總會服務，並提供獨木舟活動發展方向的意見。</li><li>◆ 在學校及社區推廣獨木舟活動。</li></ul>

### 3.7 聯課活動

學生可參與及協助組織不同的聯課活動以豐富體育學習經歷。例如：在校內參加與獨木舟有關的興趣小組、工作坊、訓練、校隊、或協助組織活動等，在校外獲取不同的獨木舟活動經驗、參加不同的挑戰計劃，從中學習組織技巧，培養領導才能，以服務社群，體驗人生。以下是一些聯課活動的例子：

種類	活動內容
1. 興趣小組	<ul style="list-style-type: none"><li>◆ 參加校內興趣班。</li><li>◆ 組織獨木舟隊。</li></ul>
2. 服務	<ul style="list-style-type: none"><li>◆ 擔任服務生。</li><li>◆ 協助組織獨木舟活動、擔任助教等工作。</li><li>◆ 成為校內的運動小領袖、積極參與及推動校內的獨木舟活動。</li><li>◆ 領導校內同學練習。</li></ul>
3. 比賽欣賞	<ul style="list-style-type: none"><li>◆ 觀看獨木舟比賽錄影帶/電視節目。</li><li>◆ 參觀表演賽及示範表演。</li><li>◆ 參觀本地及國際賽事。</li></ul>
4. 工作坊/研習班	<ul style="list-style-type: none"><li>◆ 參加同樂日。</li><li>◆ 參加獨木舟推廣計劃。</li><li>◆ 參加獨木舟活動訓練班。</li><li>◆ 參加裁判班。</li></ul>
5. 訓練及比賽	<ul style="list-style-type: none"><li>◆ 參加校內及校外比賽，例如：社際比賽、校際比賽及公開賽。</li><li>◆ 參加校隊訓練。</li></ul>
6. 進修	<ul style="list-style-type: none"><li>◆ 參加更高級的技術訓練班，例如：高級訓練班、賽艇訓練班和教練訓練班等。</li></ul>
7. 其他	<ul style="list-style-type: none"><li>◆ 參加其他有關獨木舟活動的訓練班，例如：獨木舟拯溺訓練班、獨木舟水球訓練班等。</li><li>◆ 透過剪報、網上資料搜尋等活動，讓學生認識香港及外地的活動情況、比賽規則、場地及用具、專有名詞等，並利用校內壁佈板或內聯網刊登有關資料供其他同學參考。</li></ul>

### 3.8 示例 I：技術學習活動策劃過程

（本示例乃一學校曾經實行的成功例子，其他學校可因應學生的需要、興趣、能力，教師的準備程度和學校的實際情況，作適當的調適，以制定本身的校本課程。）

#### 目的

- ◆ 提升學生的獨木舟技能。
- ◆ 加強學生對戶外活動的興趣。
- ◆ 發揮學生的互助精神。
- ◆ 培養學生刻苦耐勞的品德。

#### 學校背景

- ◆ 一所位於九龍城區的男中學

#### 學習水平

- ◆ 水平一

#### 學習內容

##### 事前準備

- ◆ 先訂定日期（通常在假期或週末）及活動場地。
- ◆ 與場地負責人或機構聯絡有關租借事宜。
- ◆ 召集參加活動之學生，然後向他們派發家長通知書，並要求他們擲還回條。
- ◆ 講解活動程序及應注意事項，例如：前往活動地點的交通安排、個人應攜帶的物品等。
- ◆ 準備一份參加者名單、通訊電話及其緊急電話號碼表，以備發生意外時使用。

##### 當天活動程序

程序	注意事項
1. 報到	<ul style="list-style-type: none"><li>◆ 集合參加者並安排更衣及貯物。</li><li>◆ 檢查服裝及鞋是否合適。</li></ul>
2. 熱身	<ul style="list-style-type: none"><li>◆ 留意多作肩關節及髖關節的熱身活動。</li></ul>
3. 水試	<ul style="list-style-type: none"><li>◆ 和衣游泳五十米。</li></ul>



4. 一般簡介	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 講解哨子訊號及其作用。</li> <li>◆ 講解獨木舟各部分的名稱。</li> <li>◆ 講解選擇划槳及握槳法。</li> </ul>
5. 技術的介紹	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 搬運艇隻。</li> <li>◆ 上落艇技巧。</li> <li>◆ 翻艇後作適當之處理。</li> <li>◆ 雙人在近岸清理艇隻。</li> <li>◆ 前槳。</li> <li>◆ 後槳。</li> <li>◆ 緊急停船。</li> <li>◆ 掃槳。</li> <li>◆ 集成艇排。</li> </ul>
6. 清理及評估	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 沖洗艇隻後，把艇隻放回適當的地方。</li> <li>◆ 沖身及更衣。</li> <li>◆ 填寫評估表（見附頁評估表一）。</li> </ul>
7. 解散	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 集合參加者，提醒他們帶齊物品。</li> <li>◆ 當面檢討。</li> <li>◆ 交代回程路線。</li> </ul>

## 對學習的影響

- ◆ 透過完善的策劃過程，既能令學與教更流暢，亦可增加學生參與活動的信心和減低意外發生的機會。
- ◆ 策劃過程中，教師可因應學生的能力和興趣，彈性選擇合適的教材以增加活動的趣味性。

## 評估表一

被評估同學的姓名： 陳大文 班別： 中三丙 學號： 4

評估同學的姓名： 王一旺 班別： 中三丙 學號： 26

學習水平：水平一 (\*請在適當位置圈出被評估者在有關項目所達到的等級)

技能	等級 (自評)*				等級 (互評)*			
	1	②	3	4	1	②	3	4
恰當使用救生衣及哨子。	1	②	3	4	1	②	3	4
獨自安全地上落獨木舟。	1	2	③	4	1	2	③	4
運用前槳或後槳，安全地划向水中目的地，然後集成艇排。	1	2	③	4	1	2	③	4
於近岸處翻艇後作適當的處理。	1	2	③	4	1	2	③	4

備註：  
 1 -被評估同學未能達到要求  
 2 -被評估同學能達到小部分要求  
 3 -被評估同學能達到大部分要求  
 4 -被評估同學能達到所有要求

共通能力、價值觀和態度	等級 (自評)*				等級 (互評)*			
	1	②	3	4	1	②	3	4
與同學合力搬運及整理艇隻、集成艇排。	1	②	3	4	1	②	3	4
協助有困難的同學。	1	2	③	4	1	2	③	4
享受參與獨木舟活動的樂趣。	1	2	③	4	1	2	③	4
不怕辛苦，盡力完成自己訂下的目標。	1	2	③	4	1	2	③	4

備註：  
 1 -被評估同學沒有相關的表現  
 2 -被評估同學少有相關的表現  
 3 -被評估同學間中有相關的表現  
 4 -被評估同學常有相關的表現

**我在整個學習過程中，得著 / 感受的有：**

只要不怕辛苦，就能達到目標。

### 3.9 示例 II：長途旅程活動安排

（本示例乃一學校曾經實行的成功例子，其他學校可因應學生的需要、興趣、能力，教師的準備程度和學校的實際情況，作適當的調適，以制定本身的校本課程。）

#### 目的

- ◆ 強化學生對戶外活動的興趣。
- ◆ 提升學生學習體育技能的成效。
- ◆ 透過長途旅程，使學生融合各種已掌握的技術。
- ◆ 發揮學生的團隊及互助精神。
- ◆ 發揮學生的領導能力。
- ◆ 提高學生的應變能力。
- ◆ 培養學生刻苦耐勞的品德。

#### 學習水平

- ◆ 水平六

#### 學生已有知識

- ◆ 已掌握水平五的技術。
- ◆ 對風向、潮汐、水流已有基本認識。
- ◆ 懂得於旅程上運用指南針及地圖。
- ◆ 懂得基本海上獨木舟維修知識。
- ◆ 懂得安排長途旅程。
- ◆ 能將小組及個人物品有系統地置於獨木舟內。

#### 學習內容

##### 出發前：

1. 請學生講解是次旅程的資料。
2. 留意學生的個人狀態，是否適宜作長途旅程。
3. 檢查及分派獨木舟、槳、救生衣及防浪裙。
4. 著學生檢查小組及個人裝備，然後有系統地置於獨木舟內。
5. 由學生講解當天旅程的目的地及所有途經的地方，和緊急路線。

6. 分配各人崗位及職責（組長、記錄、領航、救傷、維修等）。
7. 講解出發後的隊形及沿途須留意的地方。
8. 出發前再次查核天氣報告。
9. 講解當天風向、水流及潮汐的情況。
10. 重複講解哨子的訊號及用途。
11. 進行足夠的熱身活動。

#### 旅程中：

1. 保持隊形。
2. 確保路線正確。
3. 留意實際環境的轉變。
4. 留意學生的身體狀況。
5. 記錄沿途一切資料（由記錄員負責）。

#### 旅程後：

1. 清洗及檢查用具，包括艇、槳和救生衣。
2. 評估是次旅程的得與失。
3. 提交旅程報告。

(進行評估時，可參考附頁之評估表二)

### 對學習的影響

- ◆ 除課堂的學習以外，學生還可以利用課餘時間討論及編寫整個旅程計劃。
- ◆ 透過搜集、分析及整理資料編寫整個旅程計劃，學生既能得到成功感，又能掌握自我學習的技能。
- ◆ 透過小組討論及計劃，學生不但可結合不同領域的知識，使學習更全面，而且可運用共通能力，例如：解決問題、批判性思考、協作、溝通、創造、運用資訊科技及運算等能力來達致學會學習。

修訂自香港仔工業學校

## 評估表二

姓名： 張俊宏 班別： 中四丙 學號： 8

學習水平：水平六

共通能力、價值觀和態度	等級（自評）*				等級（教師評估）*			
	1	②	3	4	1	②	3	4
在旅程中適當地運用已有知識	1	②	3	4	1	②	3	4
願意帶領小組活動	1	2	③	4	1	2	③	4
在不同情況下作出適當的應變措施	1	2	3	④	1	2	③	4
盡力完成自己訂下的目標	1	2	③	4	1	2	③	4
與隊友互相合作	1	2	③	4	1	2	③	4
履行由老師安排的職責	1	2	3	④	1	2	3	④

\*請圈出被評估者在有關項目所達到的等級

在整個學習過程中，我得到/失去# 了：  
我學會如何帶領小組活動。

我 會 / 不會# 繼續參與獨木舟活動，原因是：  
我很享受參與獨木舟活動的樂趣。

- 備註：
- 1- 被評估同學沒有相關的表現
  - 2- 被評估同學少有相關的表現
  - 3- 被評估同學間中有相關的表現
  - 4- 被評估同學常有相關的表現

# 請刪去不適用的字詞

## 附錄 - 參考資料

獨木舟活動多以聯課活動方式進行。而香港可以舉行獨木舟活動的地點有限，加上香港的氣候特殊，夏季多雷暴、大雨及颱風，冬天則常見強烈季候風。再者，學生的能力亦非常參差，所以教師在指導學生進行獨木舟活動前，可參考下列之學習總表，並按實際的客觀條件編排適合學生能力的教材和進度。

### 獨木舟技術和理論與學習水平關係舉例

技術	學習水平					
	1	2	3	4	5	6
◆ 如何穿著救生衣	○					
◆ 前槳、後槳	○					
◆ 緊急停船	○					
◆ 搬運艇隻及上落艇技巧	○					
◆ 掃槳	○					
◆ 集合成艇排	○					
◆ 翻艇後作適當之處理	○					
◆ 雙人近岸清理艇隻	○					
◆ 個人搬運艇隻		○				
◆ 船尾舵轉向		○				
◆ 靈活運用艇排方法		○				
◆ HI 型深水拯救法		○				
◆ 橫划			○			
◆ 靜止中進行壓水平衡			○			
◆ 個人近岸清理艇隻			○			
◆ X 型深水拯救法			○			
◆ 個人搬運艇隻				○		
◆ 上落艇（碼頭/沙灘/斜道）				○		
◆ 個人近岸清理艇隻				○		
◆ 靜止及行進間壓水平衡				○		
◆ X 型深水拯救法				○		
◆ 泳者救艇法					○	
◆ 愛斯基摩拯救法					○	
◆ 一天不少於十五千米的獨木舟旅程						○

理論	1	2	3	4	5	6
◆ 哨子訊號之認識	○					
◆ 個人裝備	○					
◆ 救生衣、槳及獨木舟之認識		○				
◆ 天氣之影響		○				
◆ 獨木舟活動安全須知	○		○			
◆ 個人及小組之旅程裝備認識				○		
◆ 安全守則				○		
◆ 獨木舟旅程之編排簡介					○	
◆ 有關風向、潮汐及水流的認識與應用						○
◆ 基本海上獨木舟維修知識						○

4

游泳及水上活動—《一》

游泳



# 游泳

4.1	游泳活動簡介	87
4.2	體育六個學習範疇的重點	87
4.3	共通能力的發展	89
4.4	價值觀和態度的培養	91
4.5	學習成果架構	93
4.6	延伸活動	98
4.7	聯課活動	99
4.8	示例：游泳課程綱要	100

## 4.1 游泳活動簡介

游泳包括各游泳項目、拯溺、水中自救技巧、韻律泳等。

游泳是一種非常普及的水上活動，是其他水上活動的基礎。游泳除了促進身體的全面發展以外，亦是一種求生技能。

透過游泳活動，學生不但能掌握各種泳式的要點，還可以認識各種泳式的規則、特色、發展簡史、安全守則及預防創傷的方法。所以，游泳既可發展學生的體育技能，又可建立學生的自信心，所以對學生的成長尤其重要。

## 4.2 體育六個學習範疇的重點

### 體育技能

利用簡易活動或遊戲的概念設計不同的相關活動，讓學生了解游泳項目的特性，繼而掌握游泳的基本技能，並有信心及能力參與其他水上活動。

### 健康及體適能

從參與游泳活動中了解運動與健康之間的關係，以及影響健康發展的因素；例如：游泳對一些不能抵受負重活動或有關節毛病的人尤其理想，對加強心肺功能亦起了顯著的作用。因此，讓學生進行游泳活動以保持身體健康，從而達到理想的體適能水平。

### 運動相關的價值觀和態度

透過游泳活動，可培養學生正確的價值觀和態度。例如：在習泳時應注意的個人衛生，使用泳池時尊重其他泳者的權益及感受，同學間要互相照顧等，培養良好的公民意識。此外，讓學生體會人與人之間的個別差異，繼而懂得尊重他人，並利用適當的方式表達自己的意見和感受，以求與同學合作。例如：在游泳課時進行雙人制小組練習，讓學生透過互相協作來發揮團隊精神。

### 安全知識及實踐

透過不同的學與教活動，讓學生了解游泳活動的特性，並提高他們對進行水上活動的

安全意識，避免意外發生。讓他們在危險或緊急的情況下懂得運用所學的知識作出適當的應變，如進行自救及救人；此外，又可將所學習的安全知識應用至日常生活中。

### 活動知識

透過不同的學與教活動，讓學生分辨各泳式的正確技能，並針對問題提出改善方法，以發展他們批判性思考能力。此外，利用資訊科技，如互聯網搜集相關資料進行分析，探究各項游泳活動的議題，例如：人體在水中浮沉的特性、不同泳式的起源和發展、如何配合身體素質去選擇適當的泳式等，並作出報告。

### 審美能力

透過不同形式的練習、比賽和相關的活動，讓學生學習欣賞各同學在活動中優美的表現，例如：不同的泳式、韻律泳等表現的優美姿態，並進行反思及交流。

### 4.3 共通能力的發展

透過體育活動可發展學生在終身學習方面所需的共通能力。體育特別注重發展學生的協作能力、溝通能力、創造力、批判性思考能力。此外，審美能力亦十分重要。舉例來說，學生可以透過體育活動學習如何與隊友合作，從而發展協作能力；可在比賽中學會控制情緒，以應付失利的局面，繼而提高解決問題的能力。

共通能力及審美能力宜透過不同的學與教活動和情境慢慢培養。透過不同形式的評估，檢視及改進學與教的成效。以下是相關的學與教活動及評估準則舉例：

共通能力 / 審美能力	相關的學與教活動舉例	評估準則舉例
協作能力	透過小組的練習和比賽，學生可學習互相協作。例如：協助在水中浮身有困難的同學作俯浮、以雙手托著同伴的背部協助對方作仰浮、緊握同伴雙手以協助對方完成還原站立動作等，均有助發展學生之間的協作能力。	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 幫助同伴解決困難。</li> <li>◆ 協助同伴扶持浮物練習。</li> <li>◆ 與同伴合作，協助教導其他同學。</li> <li>◆ 在練習中與同伴合作，並發揮團結精神。</li> <li>◆ 課前準備用具，課後收拾用具。</li> <li>◆ 參與練習時互相指導。</li> </ul>
溝通能力	透過不同形式的練習和比賽，學生可學習與人溝通的技巧，並懂得用清晰和恰當的方法表達自己的意思和情感。	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 用清晰和恰當的方法表達自己的意思和情感。</li> <li>◆ 瞭解同伴在練習時所遇到的困難，並作出扶助。</li> <li>◆ 練習中與同伴溝通和表達如何協助對方俯浮。</li> <li>◆ 與同伴協調輪流練習呼吸動作。</li> <li>◆ 聆聽他人的意見。</li> <li>◆ 以誠懇的態度表達意見。</li> <li>◆ 合理地提出不同的意見。</li> <li>◆ 與別人意見不一時，仍能取得共識，以求合作。</li> </ul>

創造力	透過活動，讓學生發揮其創造力。例如：學習韻律泳或閉氣練習時，模仿不同的水底生物形態去發展學生的創造力。	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 在浮身練習中做出不同形式的浮身動作。</li> <li>◆ 利用不同環境去學習及改善泳式。</li> <li>◆ 已學會的知識轉化成新的技術。</li> <li>◆ 靈活運用和改進已學會的技巧，以取得更佳表現。</li> <li>◆ 提出意見以增加活動的趣味性。</li> <li>◆ 善用資源。</li> </ul>
批判性思考能力	透過學生自評、互評、示範、比賽等活動，進行總結與分析，均可以發展學生的批判性思考能力。	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 辨識個人身型與體質的特點，以選擇最適合自己的泳式作賽。</li> <li>◆ 指出錯誤所在，提出改進方法。</li> <li>◆ 分析技術與表現的關係。</li> <li>◆ 總結自己及他人的優點和缺點。</li> </ul>
審美能力	透過不同形式的練習、比賽和相關的活動，培養學生的審美能力。例如：優美的泳姿和服裝的配合。	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 搜集跳水動作的圖片，並加以評論。</li> <li>◆ 欣賞優美的泳姿。</li> <li>◆ 指出動作及姿勢的優劣點。</li> <li>◆ 欣賞泳裝的設計。</li> </ul>

備註： 在進行有關各共通能力的評估時，可將要求劃分成若干個等級，讓評估者能利用這些準則進行評估，促進學習。以下是其中一個參考例子：

評估準則	請在適當方格內加上"✓"							
	第一次觀察				第二次觀察			
	1	2	3	4	1	2	3	4
幫助同伴解決困難								
以誠懇的態度表達意見								
提出意見以增加活動的趣味性								

1 - 學生從不願意作出相關的表現  
3 - 學生主動作出相關的表現

2 - 學生願意作出相關的表現  
4 - 學生積極作出相關的表現

#### 4.4 價值觀和態度的培養

價值觀是行為和判斷的準則；而態度則是把工作做好所需要的個人特質。兩者都是學生應發展的個人素質。在學與教的過程中，價值觀和態度是互相影響的。故教師可透過不同形式的評估，檢示教學的得與失，以改進學生的學習成效。以下是與游泳活動相關的例子及評估時可供參考的例句：

價值觀和態度	相關的學與教活動舉例	評估準則舉例
國民身分認同	透過游泳活動，讓學生認識中國運動員的成就，從而加深對國民身分的認同。例如：在頒獎禮中升國旗、奏國歌，是最能感受國民身分認同的時候。	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 認識在游泳項目中與中國有關的事情或事件。</li> <li>◆ 認識中國游泳水平在亞洲及世界的位置。</li> <li>◆ 認識中國的著名游泳運動員。</li> <li>◆ 中國的運動員在國際賽事中得獎而感到光榮。</li> </ul>
責任感	透過不同形式的練習、比賽和相關的活動，讓學生體會遇到責任感的重要性。例如：以雙手拖行同伴練習踢水，全程用心照顧同伴等。	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 完成本節游泳課的目標。</li> <li>◆ 協助有需要的同學。</li> <li>◆ 認真地參與互評。</li> <li>◆ 使用浮板後，能按照指示把浮板擺放在適當的地方。</li> <li>◆ 保持週遭潔淨。</li> <li>◆ 完成受委派的工作。</li> <li>◆ 遵守安全措施以避免同學受傷。</li> <li>◆ 不論勝負，仍全力完成比賽。</li> <li>◆ 準時參與所有活動。</li> <li>◆ 照顧同伴的學習和安全。</li> </ul>
承擔精神	透過不同形式的練習、比賽和相關的活動，讓學生體會遇到困難時要積極面對，敢於承擔，努力尋求解決問題的方法。	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 擔任游泳學習小組的小導師。</li> <li>◆ 協助有困難的同學。</li> <li>◆ 善用及愛護所有體育器材及設施。</li> <li>◆ 協助維持秩序。</li> <li>◆ 擔任小領袖，組織活動。</li> <li>◆ 協助安排和收拾用具。</li> </ul>

尊重他人	透過活動，讓學生懂得尊重別人，包括隊友、教師、裁判及其他參賽者。	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 誠意地協助同伴練習。</li> <li>◆ 尊重課堂秩序。</li> <li>◆ 尊重教師、裁判、隊友及其他參賽者。</li> <li>◆ 尊重同學在活動時的表現。</li> <li>◆ 專心聆聽別人的講解。</li> <li>◆ 虛心接受意見及指導。</li> <li>◆ 比賽後，不論勝負，均主動與其他參賽者握手，以示感謝。</li> <li>◆ 尊重裁判之判決。</li> </ul>
堅毅	透過艱辛的練習過程，培養學生堅毅不屈，持之以恆的精神。	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 盡力克服困難。</li> <li>◆ 努力不懈地學習。</li> <li>◆ 努力達成目標。</li> <li>◆ 在艱辛的環境中仍然努力練習。</li> <li>◆ 盡力作賽，堅持到底。</li> <li>◆ 嘗試游畢十米或更遠的目標。</li> <li>◆ 盡力克服自由泳中呼吸動作的困難。</li> </ul>

備註： 在進行有關價值觀和態度的評估時，教師可將要求劃分成若干個等級，讓評估者能利用這些準則進行評估，促進學習。以下是其中一個參考例子：

評估準則	請在適當方格內加上"✓"							
	第一次觀察				第二次觀察			
	1	2	3	4	1	2	3	4
認識在游泳項目中與中國有關的事情或事件								
完成受委派的工作								
努力不懈地學習								

1 - 學生沒有相關的表現  
3 - 學生間中有相關的表現

2 - 學生少有相關的表現  
4 - 學生經常有相關的表現

## 4.5 學習成果架構

(水平一為游泳的基本能力，各種泳式皆以此為基礎。水平二至六以泳式作分項。)

\*\*相關知識不宜用學習水平畫分，教師可因應學習成果的要求配合相關的知識教授及評估。

### 基本能力

學習水平	學習成果	評估準則	相關知識**
一	學生能 1. 在水深及胸的池中移動至任何位置。 2. 在水深及腰的池中完成俯浮和還原站立動作。 3. 有信心且輕鬆地浮沉於水中。 4. 在水中控制呼氣及閉氣，並能在水面快速換氣。	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 以腳先下水。</li> <li>◆ 下水後扶著池邊。</li> <li>◆ 保持身體平衡，向不同方向移動。</li> <li>◆ 浮水時身體完全不觸及池底或扶持任何物件。</li> <li>◆ 還原站立時要穩定。</li> <li>◆ 在水中呼氣及水面吸氣。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 游泳裝備和用具。</li> <li>◆ 水上安全知識。</li> <li>◆ 泳池規則。</li> <li>◆ 衛生常識。</li> <li>◆ 適當地使用更衣室。</li> <li>◆ 個人物品的處理。</li> <li>◆ 儲物櫃的使用方法。</li> </ul>



## 捷 泳

\*\*相關知識不宜用學習水平畫分，教師可因應學習成果的要求配合相關的知識教授及評估。

學習水平	學習成果	評估準則	相關知識**
二	學生能 1. 持浮板踢水前進一段距離（如游池的闊度）而中途沒有停頓。 2. 蹬池壁漂浮前進。	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 以大腿帶動踢水。</li> <li>◆ 膝部微曲。</li> <li>◆ 雙腿以鞭打動作迅速踢水。</li> <li>◆ 身體保持直線。</li> <li>◆ 漂浮踢水前進。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 捷泳的比賽規則。</li> <li>◆ 認識跳水式出發。</li> <li>◆ 認識捷泳轉身。</li> <li>◆ 游泳名詞，例如： - 划水</li> </ul>
三	學生能游畢十米而中途可以停頓換氣。	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 划水時，身體保持直線。</li> <li>◆ 雙臂輪流作划水動作，推進身體前進。</li> <li>◆ 推水後回臂階段須在水面上完成。</li> </ul>	
四	學生的手腳動作能配合呼吸游畢十米。	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 腿部不斷踢水以保持下身浮水。</li> <li>◆ 頭部應側向任何一方呼吸。</li> <li>◆ 呼吸時腿臂仍能保持協調。</li> <li>◆ 過程中身體保持直線及水平。</li> </ul>	
五	學生能游畢十五米而中途沒有停頓。	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 整套動作流暢。</li> <li>◆ 身體姿態能保持流線型。</li> </ul>	
六	學生能在池邊斜插入水，並游畢二十五米。	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 入水時仍要蹬直手腳。</li> <li>◆ 整套動作流暢。</li> <li>◆ 身體姿態能保持流線型。</li> </ul>	

## 胸泳

\*\*相關知識不宜用學習水平畫分，教師可因應學習成果的要求配合相關的知識教授及評估。

學習水平	學習成果	評估準則	相關知識**
二	學生能 1. 持浮板用足部動作前進十米而中途沒有停頓。 2. 水中作正確的手部動作。	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 以小腿帶動作蹬夾動作。</li> <li>◆ 腳掌外反。</li> <li>◆ 腳掌儘量收接至臀部。</li> <li>◆ 小腿用力收腿。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 胸泳的比賽規則。</li> <li>◆ 認識跳水式出發。</li> <li>◆ 認識胸泳轉身。</li> <li>◆ 游泳名詞，例如：               <ul style="list-style-type: none"> <li>- 寬蹬腿</li> <li>- 窄蹬腿</li> </ul> </li> </ul>
三	學生能 游畢十米，中途可以停頓換氣。	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 屈腕抓水及向後下壓水。</li> <li>◆ 手的路線成一心形至手與雙肩的垂直線。</li> <li>◆ 蹬夾腿的同時雙臂前伸，手腳動作協調。</li> <li>◆ 手肘保持向外。</li> <li>◆ 身體保持直線。</li> </ul>	
四	學生能 游畢十米而中途必須換氣。	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 呼吸時，頭部應向前上方。</li> <li>◆ 呼吸時腿臂能保持協調。</li> <li>◆ 過程中，身體保持直線及水平。</li> </ul>	
五	學生能 游畢十五米而中途沒有停頓。	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 整套動作流暢。</li> <li>◆ 身體姿態能保持流線型。</li> </ul>	
六	學生能 在池邊斜插入水，並游畢二十五米。	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 入水時，手腳能保持蹬直。</li> <li>◆ 整套動作流暢。</li> <li>◆ 身體姿態能保持流線型。</li> </ul>	

## 背泳

\*\*相關知識不宜用學習水平畫分，教師可因應學習成果的要求配合相關的知識教授及評估。

學習水平	學習成果	評估準則	相關知識**
二	學生能仰浮踢水前進十米而中途沒有停頓。	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 大腿帶動小腿向上用力踢出水花。</li> <li>◆ 大腿要向下壓水。</li> <li>◆ 身體要保持直線。</li> <li>◆ 頭部向上，耳部在水面線。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 背泳的比賽規則。</li> <li>◆ 認識背泳的出發。</li> <li>◆ 認識背泳轉身。</li> </ul>
三	學生能以雙手划水，並配合踢腿的動作游畢十米。	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 手划水時，踢水動作不可停頓。</li> <li>◆ 一手划水時另一手放於體側，划水一直至大腿側。</li> <li>◆ 手臂應直臂揮向同側肩部正後方。</li> <li>◆ 提臂時手掌心向外。</li> <li>◆ 面部保持平穩而不擺動。</li> <li>◆ 保持直線前進。</li> <li>◆ 雙臂以一種自然流暢的動作交互輪流划動。</li> </ul>	
四	學生能兼顧面部露出水面，呼吸配合動作的節奏，游畢十米。	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 面部露出水面。</li> <li>◆ 呼吸節奏與動作頻率要配合，即一臂划水時吸氣，另一臂划水時呼氣。</li> </ul>	
五	學生能游畢十五米而中途沒有停頓。	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 流暢的手腳配合動作。</li> <li>◆ 保持流線型前進。</li> <li>◆ 肢體動作要平均對稱。</li> </ul>	

六	學生能從池邊作仰漂蹬出，游畢二十五米。	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 蹬離池邊後，身體於水中保持畢直。</li> <li>◆ 流暢的手腳配合動作。</li> <li>◆ 身體姿態能保持流線型。</li> </ul>	
---	---------------------	---	--

## 4.6 延伸活動

在延伸活動中，學生除了要掌握及改善已學會的活動技巧，發展有關活動之興趣外，還要明白體育活動與個人及群體發展的重要關係。

學生可參與未學習的泳式，利用不同的環境、其他資源及機會，以發展專項能力。透過資訊科技、專題報告及展覽等活動，學生可分析各游泳活動的特徵，探究游泳活動的特色，以促進學習。

學生可在學校及社區中擔當體育領袖或小教練，服務社會，培養責任感及獨立決策能力，並從中學習與人相處的技巧。以下為一些學習建議：

技能	知識	價值觀和態度	其他
<ul style="list-style-type: none"><li>◆ 溫習及鞏固各泳式練習</li><li>◆ 蝶泳</li><li>◆ 競技游泳技術</li><li>◆ 各泳式的出發及轉身</li><li>◆ 踩水</li><li>◆ 潛水</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>◆ 游泳的歷史及發展</li><li>◆ 比賽規則</li><li>◆ 游泳的專有名詞</li><li>◆ 技術分析</li><li>◆ 安全知識</li><li>◆ 泳池規則</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>◆ 責任感</li><li>◆ 獨立決策能力</li><li>◆ 承擔精神</li><li>◆ 尊重他人</li><li>◆ 堅毅</li><li>◆ 國民身分認同</li><li>◆ 服務精神</li><li>◆ 團隊精神</li><li>◆ 勇於面對成敗</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>◆ 領導才能</li><li>◆ 共通能力</li><li>◆ 審美能力</li></ul>

## 4.7 聯課活動

學生可參與及協助組織不同的聯課活動以豐富體育學習經歷。例如：在校內參加與游泳有關的興趣小組、工作坊、訓練、校隊、裁判訓練班或協助組織活動等，在校外獲取不同的游泳活動經驗、參加不同的挑戰計劃，從中學習組織技巧，培養領導才能，以服務社群，體驗人生。以下是一些聯課活動的例子：

種類	活動內容
1. 興趣小組	<ul style="list-style-type: none"><li>◆ 參加拯溺訓練班。</li><li>◆ 參加游泳活動日。</li><li>◆ 邀請嘉賓示範。</li><li>◆ 參加游泳學會。</li></ul>
2. 服務	<ul style="list-style-type: none"><li>◆ 協助擔當校內水運會的救生工作。</li><li>◆ 成為校內的運動小領袖、積極參與及推動校內的游泳活動。</li><li>◆ 擔任服務生。</li><li>◆ 協助組織游泳活動、擔任裁判、助教等工作。</li><li>◆ 成為校內的運動小領袖、積極參與及推動校內的游泳活動。</li><li>◆ 領導校內同學練習。</li></ul>
3. 欣賞比賽	<ul style="list-style-type: none"><li>◆ 觀看游泳比賽錄影帶/電視節目。</li><li>◆ 參觀表演賽及示範表演。</li><li>◆ 參觀本地及國際賽事。</li></ul>
4. 參觀/訪問	<ul style="list-style-type: none"><li>◆ 參與大型水上活動/比賽的開幕或閉幕禮。</li><li>◆ 訪問游泳運動員，並將訪問內容刊登在學校之校報或內聯網內。</li></ul>
5. 工作坊/研習班	<ul style="list-style-type: none"><li>◆ 參加青少年球游泳廣計劃。</li><li>◆ 參加游泳活動訓練班。</li><li>◆ 參加裁判班。</li></ul>
6. 訓練及比賽	<ul style="list-style-type: none"><li>◆ 參加校內、校外比賽。</li><li>◆ 參加游泳校隊訓練。</li><li>◆ 參加拯溺隊訓練。</li></ul>
7. 其他	<ul style="list-style-type: none"><li>◆ 透過剪報、網上資料搜尋等活動，讓學生認識大型國際賽事中各項游泳活動的歷史及發展、比賽規則、場地及用具、專有名詞等，並利用校內壁佈板或內聯網刊登有關資料供其他同學參考。</li></ul>

## 4.8 示例：游泳課程綱要

（本示例乃一學校曾經實行的成功例子，其他學校可因應學生的需要、興趣、能力，教師的準備程度和學校的實際情況，作適當的調適，以制定本身的校本課程。）

### 目的

- ◆ 提供有系統的游泳課程大綱。
- ◆ 通過不同方式的評估，促進學生學習
- ◆ 利用課程綱要配合評估準則作不同的用途，包括：
  - 游泳課程編排及紀錄表（見表一）
  - 教師評估表（見表二）
  - 學生自評 / 互評表（見表三）

### 學校背景

- ◆ 一所男子中學。
- ◆ 每年為中一至中七年級定期安排游泳課。
- ◆ 學校附近設有一所公眾游泳場館。

### 教學組織

- ◆ 每年在九月上旬為每班安排四個教節的游泳課。
- ◆ 每教節大約四十五分鐘。
- ◆ 每班大約三十五人，按學生能力分雙人小組教學。

### 推行細則

- ◆ 教師在游泳單元開始前先向學生介紹本單元的學習成果、內容及評估準則。
- ◆ 在教學期間，教師會安排一些進展性評估來協助學生改善學習。
- ◆ 在單元完結前，教師會進行總結性評估以了解學生的整體表現。
- ◆ 初中年級以教授捷泳、胸泳及背泳為主。
- ◆ 高中年級會集中重溫、改良捷泳和胸泳。
- ◆ 理論部分會結合所教授的泳式一併學習。
- ◆ 出發、轉身及進階游泳技術屬於延伸課程，教師會讓較高水平的學生學習，以繼續發展學生的專項能力。

修訂自聖匠中學

## 游泳課程編排及紀錄表（表一）

在課程開始前，教師已擬定各年級計劃教授的項目[○.]；當完成計劃教授的項目時，教師會加上[∅.]符號；或在時間許可下加入額外教授的項目[/]。在課程完結後，清晰的紀錄表可作為下學年課程編排的參考資料。

項目	年級		
	中一	中二	中三
<b>游泳</b>			
<b>(A) 游泳安全守則</b>	∅	∅	∅
<b>(B) 安全入水方法</b>			
1. 從梯級	∅		
2. 從池邊	∅		
<b>(C) 水中信心練習</b>			
1. 吹氣	∅		
2. 呼氣和吸氣	∅		
3. 閉氣	∅		
<b>(D) 浮身</b>			
1. 摺浮(手握足踝俯浮)及還原站立	∅		
2. 抱膝俯浮及還原站立	∅		
3. 俯浮及還原站立	∅		
4. 仰浮及還原站立			∅
<b>(E) 捷泳</b>			
1. 腿部動作	∅		
2. 臂部動作	∅		
3. 腿臂之配合	∅		
4. 呼吸技巧	∅		
5. 整套泳式	∅		
<b>(F) 胸泳</b>			
1. 腿部動作		∅	
2. 臂部動作		∅	
3. 腿臂之配合		∅	
4. 呼吸技巧		∅	
5. 整套泳式		∅	
<b>(G) 背泳</b>			
1. 腿部動作			∅
2. 臂部動作			∅
3. 腿臂之配合			∅



4. 呼吸技巧			∅
5. 整套泳式			∅
<b>(H) 理論部分</b>			
1. 游泳歷史及發展	筆記		
2. 游泳比賽規則	∅	∅	∅
3. 器材及場地	∅	∅	∅
4. 游泳專有名詞	∅	∅	∅
5. 基本技術分析	∅	∅	∅

註解：[○.] 計劃教授的項目；[∅.] 已完成之計劃教授的項目；[/] 額外教授的項目



### 學生自評 / 互評表 (表三)

評估同學姓名：\_\_\_\_\_ 陳大文 \_\_\_\_\_ 班別：\_\_\_\_\_ S.1A \_\_\_\_\_ 學號：\_\_\_\_\_ 4 \_\_\_\_\_

被評估同學姓名：\_\_\_\_\_ 陳小文 \_\_\_\_\_ 班別：\_\_\_\_\_ S.1A \_\_\_\_\_ 學號：\_\_\_\_\_ 3 \_\_\_\_\_

主題：\_\_\_\_\_ 捷泳 \_\_\_\_\_ 日期：\_\_\_\_\_ 5/10/2001 \_\_\_\_\_

捷泳	評估準則	等級*			
		(請圈出適當的數字)			
1. 腿部動作	◆ 以大腿帶動踢水	1	②	3	4
	◆ 膝部微曲	1	2	③	4
	◆ 雙腿以鞭打動作迅速踢水	1	2	3	④
	◆ 身體保持直線	1	2	③	4
2. 臂部動作	◆ 划水時，身體保持直線	1	2	③	4
	◆ 雙臂輪流作划水動作	1	2	③	4
	◆ 推水後回臂階段須在水面上完成	1	②	3	4
3. 腿臂之配合	◆ 腿部不斷踢水以保持下身浮水	1	②	3	4
	◆ 過程中身體保持直線及水平	1	②	3	4
4. 呼吸技巧	◆ 頭部應側向任何一方呼吸	1	②	3	4
	◆ 呼吸時腿臂仍能保持協調	1	②	3	4
5. 整套泳式	◆ 入水時仍要蹬直手腳	1	②	3	4
	◆ 整套動作流暢	1	②	3	4
	◆ 身體姿態能保持流線型	1	②	3	4

\*備註： 1- 學生未能達到要求                      2- 學生能達到小部分要求  
 3- 學生能達到大部分要求                      4- 學生能達到所有要求

歡迎學校對體育「學習成果架構」提出意見和建議，來函請在  
二零零三年十月二十日或之前寄回教育統籌局體育組：

香港九龍天光道二十四號  
五樓 505 室  
教育統籌局體育組收

學校亦可以傳真或電郵的方式提出意見：

傳真： 2761 4291  
電郵地址： [pe@emb.gov.hk](mailto:pe@emb.gov.hk)