

## 各學習階段的學習目標和教學例子

在完成第一學習階段（小一至小三）的學習目標後，學生應該能夠

- ◆ 通過基礎活動和體育遊戲，學習和掌握如何移動技能、平衡穩定技能及用具操控技能
- ◆ 獲取基礎活動的基本知識，並明白體育活動對身體的益處
- ◆ 在體育活動中表達自己和發揮創意
- ◆ 培養參與體育活動的正面態度

第一學習階段的教學例子有：

生活範疇	相關課題	價值觀及態度
個人成長及健康生活	<b>課堂及聯課活動</b> <b>a. 課堂常規</b> 1. 穿著適當的服裝進行體育活動； 2. 有恰當的熱身和整理活動； 3. 出現不適或受傷時，盡快讓他人知道； 4. 在體育課後，洗手或利用毛巾清潔身體。 <b>b. 聯課活動</b> 1. 參與「學校體育推廣計劃」或「體適能獎勵計劃」，並監察自己是否有經常參與體育活動	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 自律、安全意識、責任感、參與</li> </ul>
家庭生活	<b>課堂及聯課活動</b> 1. 會把體育課評估結果向家長匯報 2. 參與不同聯課活動，並會讓家人協助評估活動的參與情況	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 溝通、責任感、關愛、家庭和諧</li> </ul>
學校生活	<b>課堂及聯課活動</b> 1. 準時及積極參與體育活動 2. 愛護體育器材和設施 3. 協助擺放和收拾用具	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 參與、責任感、承擔、合作、服務精神</li> </ul>
社交生活	<b>課堂及聯課活動</b> 1. 會與同學合作，依循教師指示、遵守規則，參與分組練習。 2. 在活動中，能夠欣賞同學的表現和鼓勵他們盡力參與。 3. 為啦啦隊設計口號	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 自律、主動、溝通、合作、尊重他人</li> </ul>
社會生活	<b>專題講座、閱讀和雨天課</b> 1. 認識我國出色的運動項目 2. 在雨天課或從閱讀中，認識我國的著名運動員，了解他們如何刻苦、堅毅地進行練習	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 國民身份認同、堅毅、欣賞</li> </ul>

在完成第二學習階段（小四至小六）後，學生應該能夠

- ◆ 通過初階活動和簡易遊戲，學習基本體育技能。在不少於四類活動範疇

中學習至少八項不同的體育活動，並參與最少一項與體育有關的聯課活動

- ◆ 獲取體育活動基本知識，並明白體育活動對身體的益處
- ◆ 有效地與別人溝通和合作
- ◆ 遵守規則，[公平](#)競賽

第二學習階段的教學例子有：

生活範疇	相關課題	價值觀及態度
個人成長及健康生活	<b>課堂及聯課活動</b> 1. 學習活動技能，並願意接受挑戰 2. 願意持之以恆地參加體育活動，並正確認識它對個人的健康成長有終生的影響 3. 進行運動時，要有自制力，並保持情緒穩定 4. 在進入泳池前，會沖洗身體和足部	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 參與、承擔、堅毅、責任感、尊重他人</li> </ul>
家庭生活	<b>課堂及聯課活動</b> <b>a. 學習日誌/學習歷程檔案</b> 家長協助或帶領子女進行練習，令學生過著健康、積極及活躍的生活方式 <b>b. 體育活動或比賽</b> 家長鼓勵及欣賞子女在不同體育活動或比賽的表現	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 參與、溝通、承擔、責任感、關愛、家庭和諧、欣賞</li> </ul>
學校生活	<b>課堂及聯課活動</b> 1. 在參與體育活動時，會扮演不同的角色，如參賽者、啦啦隊成員、工作人員。 2. 能接受艱苦訓練，不會半途而廢 3. 樂意代表學校參加校際比賽	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 參與、承擔、合作、堅毅、歸屬感</li> </ul>
社交生活	<b>課堂及聯課活動</b> 1. 通過分組比賽，促進自己和其他同學的溝通和合作，學會接納其他組員 2. 通過參與不同類型的體育活動，認識更多朋友 3. 參與戶外教育營，學會與人相處、分工合作等。	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 參與、責任感、承擔、合作、信任、尊重他人</li> </ul>
社會生活	<b>專題講座、閱讀、雨天課、專題研習</b> 1. 尊重不同類別人士（例如殘疾人士）參與體育運動的權利，例如邀請殘疾運動員主持講座等 2. 通過參加不同類型的體育活動，如西方舞，認識不同的文化 3. 認識我國傳統體育活動，如足毬、武術、獅藝、龍藝等 4. 通過觀看影片，了解有關我國傑出運動員的奮鬥故事，以及他們對祖國的貢獻	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 尊重他人、關愛、國民身份認同</li> </ul>

在完成第三學習階段（中一至中三）後，學生應該能夠

- ◆ 在不少於四類活動範疇中，學習至少八項不同的體育活動，並能在遊戲和比賽中應用這些活動的基本技能，同時積極和持之以恆地參與最少一項與體育有關的聯課活動
- ◆ 將體育活動的理論及訓練原則，應用於個人需要的健康體適能計畫中
- ◆ 理性思考具爭議性的各項體育議題
- ◆ 在體育活動中表現出適當的禮儀和體育精神

第三學習階段的教學例子有：

生活範疇	相關課題	價值觀及態度
個人成長及健康生活	<b>課堂及聯課活動</b> <b>a. 運動技巧</b> 1. 對於培養運動技能及興趣抱有適當的價值觀和態度，包括積極參與、公平競爭和刻苦訓練 2. 用適當的量化分析工具和策略分析運動成效，例如利用量尺量度同學不同姿勢的跳遠距離 <b>b. 運動知識</b> 1. 知道運動方面的違規行為，例如使用禁藥，明白這些藥物的害處，並能自我約束，不胡亂服用 2. 課堂完結後，會更換整潔校服。	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 參與、公平競爭、堅毅、批判思考、尊重他人、自律</li> </ul>
家庭生活	<b>課堂及聯課活動</b> 1. 家長鼓勵子女參與不同的體育活動 2. 家長欣賞子女在不同體育活動中的表現 3. 家長與子女一起欣賞不同項目的比賽 4. 與家人分享如何運用訓練原則(FITT)來決定運動的效果	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 溝通、關愛、家庭和諧</li> </ul>
學校生活	<b>課堂及聯課活動</b> 1. 在校內參與體育活動時，扮演不同的角色，例如參賽者、啦啦隊成員、工作人員。 2. 代表學校參加運動比賽，能接受艱苦訓練，不會半途而廢 3. 從技能的角度，如動作難度，學會欣賞運動表演，如欣賞舞蹈，並培養審美能力	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 參與、承擔、堅毅、合作、尊重他人、責任感、欣賞</li> </ul>
社交生活	<b>課堂及聯課活動</b> 1. 通過體育活動培養感同身受的意識，學會體諒和尊重別人，並與別人建立友誼 2. 參與戶外教育營中的野外活動，認識大自然、學會分工合作和挑戰自我等。	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 溝通、合作、尊重他人、責任感、友誼、團隊精神、勇氣</li> </ul>
社會生活	<b>專題講座、閱讀、雨天課、專題研習</b> 1. 參與義務活動，協助外間團體舉行體育活動 2. 用批判的角度去討論校內體育活動的情況、檢討本港運動法例及政策，如煙草商贊助體育活	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 尊重不同文化、責任感、友誼、批判思考、國民身份認同</li> </ul>

	動、生態環境和運動的關係等 3. 尊重其他國家的體育文化，明白體育運動對國家的影響，如英國的足球、新西蘭的欖球等 4. 通過認識 2008 年北京奧運會，更明白奧運會的意義和對我國帶來的影響	
--	---	--

### 在完成第四學習階段（中四或以上）後，學生應該能夠

- ◆ 改善已學會的體育技能，學習一些新的體育活動，並積極及持之以恆地參與最少一項與體育有關的聯課活動
- ◆ 懂得分析身體動作，評估健康體適能計畫的成效
- ◆ 在體育學習的情境中，應用解決問題的技巧
- ◆ 在學校和社區中擔當體育領袖或小教練，服務社會，培養責任感和領導才能
- ◆ 把堅毅、勇於面對困難的體育精神和其他個人素質，轉移並應用於日常和社交生活中

第四學習階段的教學例子有：

生活範疇	相關課題	價值觀及態度
個人成長及健康生活	<b>課堂及聯課活動</b> <b>a. 健康及體適能</b> 參與「學校體適能獎勵計劃」，通過學習歷程檔案，為自己定立目標，並訂定執行計畫 <b>b. 體育技能</b> 學習不同的活動，發展多元興趣，建立積極及活躍的生活	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 參與、自律、堅毅、承擔</li> </ul>
家庭生活	<b>課堂及聯課活動</b> 1. 家人欣賞子女在體育活動的表現 2. 與家人一起參與體育活動 3. 與家人一起觀賞運動賽事，維繫凝聚力，促進家庭和諧	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 溝通、分享、關愛、家庭和諧</li> </ul>
學校生活	<b>課堂及聯課活動</b> 1. 了解使用學校和社區內健康與康樂服務的權利和義務 2. 在學校裏籌辦社際或班際體育活動，服務同學 3. 有領導才能和承擔精神，擔當小教練，指導學弟學妹 4. 與友校同學協辦體育活動和運動比賽	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 主動、承擔、合作、責任感、尊重他人、服務</li> </ul>
社交生活	<b>課堂及聯課活動</b> 1. 明白健康生活的重要性，經常參與體育活動及保持活躍的生活習慣 2. 通過認識運動比賽的禮儀，學會公平競賽、尊	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 參與、積極、尊重他人、責任感、承擔、愛惜生命</li> </ul>

	<p>重他人，並加深對隊友及對手的了解</p> <p>3. 通過參與體育活動，了解別人的思想、處境和需要，懂得與不同的人士溝通，尊重他人，明白體育活動的社會功能</p>	
<b>社會生活</b>	<p><b>課堂及聯課活動</b></p> <p>1. 了解各地不同文化，主動關心其他國家</p> <p>2. 了解大型國際體育活動對社群的影響，並明白奧運會對中國所帶來的影響</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 批判性思考、國民身份認同、尊重不同文化</li> </ul>
<b>工作生活</b>	<p><b>專題講座、閱讀、雨天課、專題研習和參觀</b></p> <p>1. 就一些重要的生活事件，主動提出個人看法及建議</p> <p>2. 認識與運動相關的工作類別及要求</p> <p>3. 參觀不同的運動設施，認識有關場館職員的工作概況</p> <p>4. 了解大型運動會（如 2008 年北京奧運會）所帶來的社會影響</p> <p>5. 在大型體育比賽中擔任義工，服務他人</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 關心社會、批判性思考、尊重他人</li> </ul>