

體育科基礎活動學習社群系： 公開觀課與評課

教育局體育組

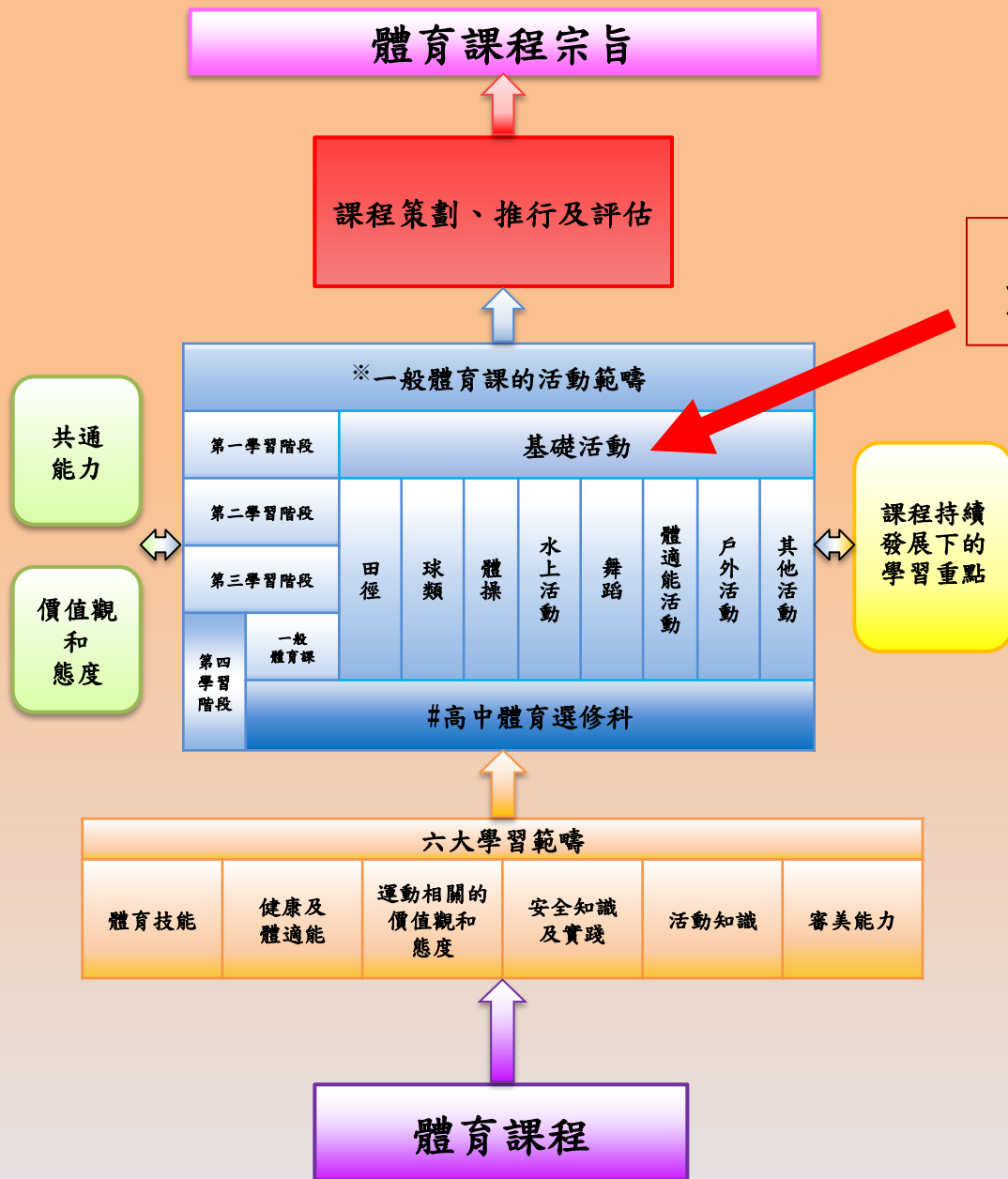
21/5/2019



體育科基礎活動學習社群



體育科課程結構

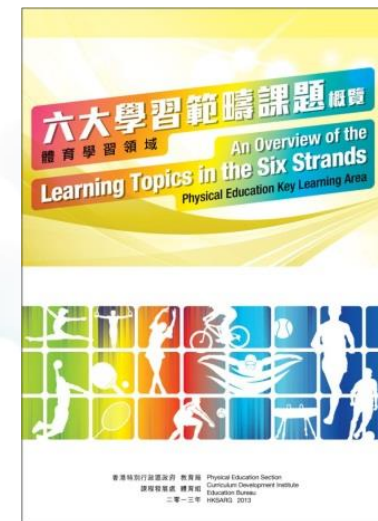


FM123



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)



體育科基礎活動學習社群



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



體育科基礎活動學習社群



教師的角色 (1)

學生為本

- 發展一套均衡、有創意、有趣和具合適挑戰的基礎活動課程
- 發展學生的共通能力、價值觀和態度
- 利用聯課活動來配合體育課，以鞏固課堂所學的技能 and 知識，同時豐富學生的學習經驗，並增加他們參與活動的機會，從而提升對運動的興趣



體育科基礎活動學習社群



教師的角色 (2)

學生為本

- 考慮學生的水平、能力、興趣
- 明確訂立每一課節的教學目的，並在該主題下協助學生進行學習，使大部分甚至全部學生皆能掌握所需學的技能、知識、價值觀和態度
- 讓學生從小認識進行體育活動時應注意**安全**。例如：避免碰撞、適當地協助搬運、擺放和使用用具等



體育科基礎活動學習社群



教師的角色 (3)

學生為本

- 可利用不同的**遊戲**來引起學生學習的**興趣**，讓他們多享受活動和避免詳細講解
- 盡量安排一些**簡單比賽**，讓學生從中練習已學會的技能，以吸引和加強他們對體育活動的**興趣**



照顧學習者多樣性

- 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



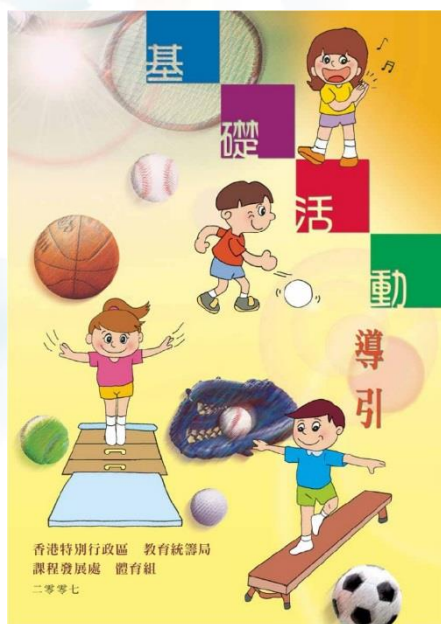
體育科基礎活動學習社群



參考資料(1)

http://cd1.edb.hkedcity.net/cd/pe/tc/rr/FM_c.pdf

基礎活動導引



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
-



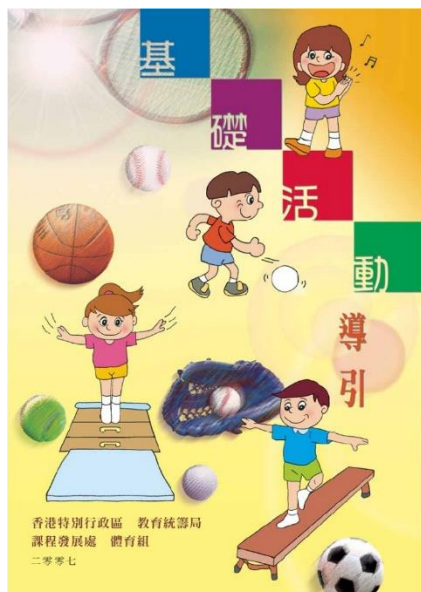
平衡穩定技能

- 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
-



元素	主題				
身體	身體形態		身體部分		
	<ul style="list-style-type: none"> • 直體/屈曲/團身/扭體 • 闊大/窄長 • 對稱/非對稱 • …… • 及以上身體形態的組合 		<ul style="list-style-type: none"> • 手 • 足 • 膝 • 頭 • 背 • …… • 及以上身體部分的組合 		
動力	時間	力量	動態		
	<ul style="list-style-type: none"> • 快/慢 	<ul style="list-style-type: none"> • 強/弱 	<ul style="list-style-type: none"> • 限制/自由 		
空間	範圍		伸展	方向	水平
	<ul style="list-style-type: none"> • 個人空間/一般空間 		<ul style="list-style-type: none"> • 大/小 • 遠/近 	<ul style="list-style-type: none"> • 上/下 • 前/後 • 左/右 • 順時針/逆時針 	<ul style="list-style-type: none"> • 低 • 中 • 高
關係	對象		組織		行動
	<ul style="list-style-type: none"> • 身體各部分相互間/與同伴/與用具 		<ul style="list-style-type: none"> • 個人/雙人/小組 		<ul style="list-style-type: none"> • 帶領/跟隨/「鏡子」動作/配對動作/同步/對比 • 越過/在下面穿過/沿著 • 上/下 • 近/遠 • 在前/在後 • 會合/分離 • 附近/圍繞/並排

圖3.1 拉邦的動作分析架構

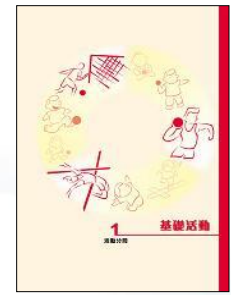
參考資料(2)

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

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、從髑高處跳下，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、踢空中球或毬
- 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



體育科基礎活動學習社群



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

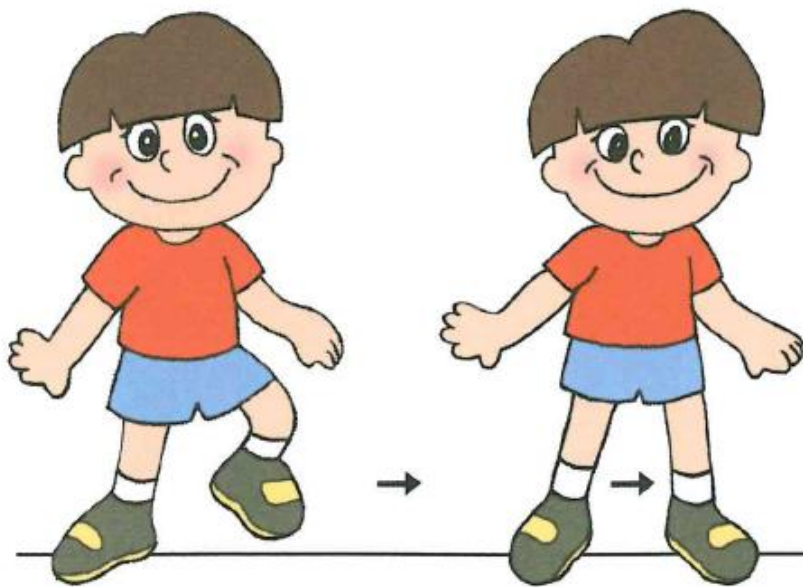


體育科基礎活動學習社群



滑步

1. 眼向前望，向兩側移動



2. 一腳踏出，另一腳跟上



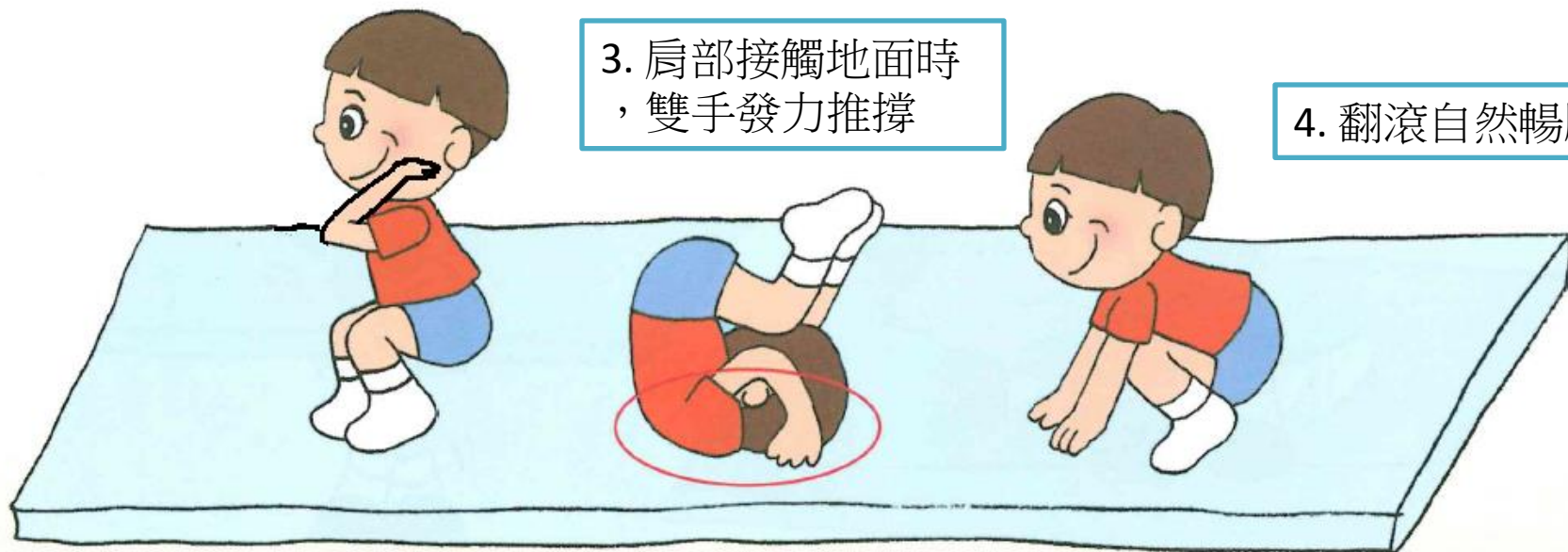
3. 有騰空動作



動作流暢

後滾翻

1. 蹲下，雙肘屈曲上舉，雙手放在耳旁，掌心向上，手指向後



3. 肩部接觸地面時，雙手發力推撐

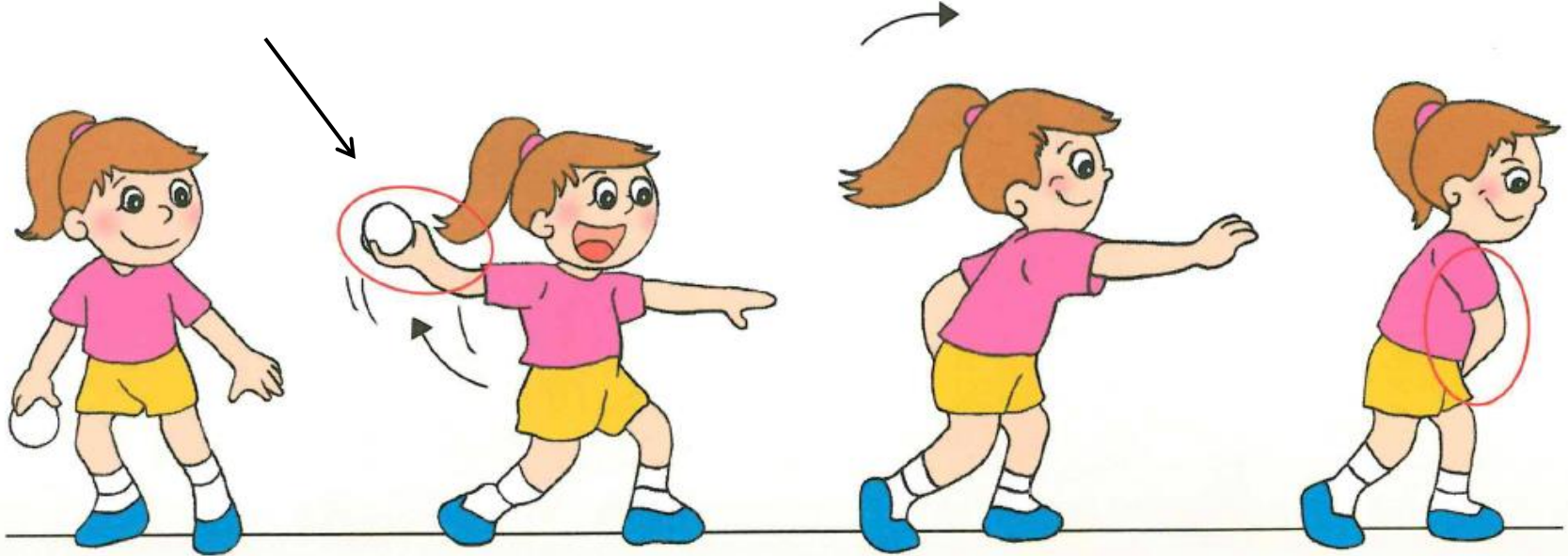
4. 翻滾自然暢順

2. 身體稍向前傾，低頭收緊下巴，團身快速向後倒，雙膝緊貼胸部

擲球

2. 將球後引，前臂和下臂成「L」形

3. 身體扭向異側，配合擲球動作，手由上至下在身前畫出半圓

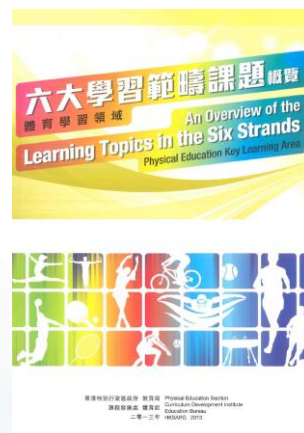


1. 側身，異側腳踏前

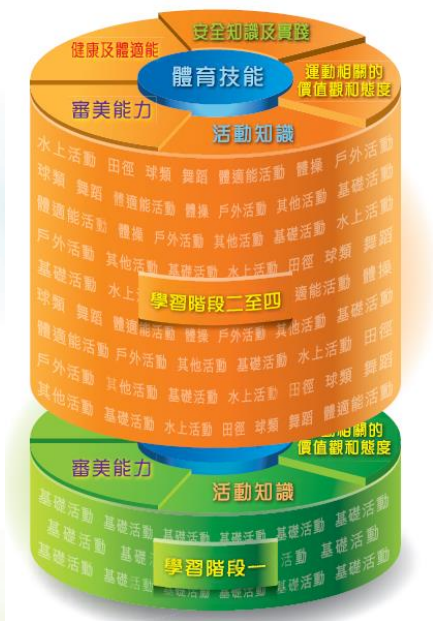
4. 擲出球後，手順勢跟進至異側腳旁

參考資料(3)

體育學習領域 — 六大學習範疇課題概覽



http://cd1.edb.hkedcity.net/cd/pe/tc/scope_of_learning/LT_SS%20chn.pdf



- 讓學生獲取寬廣而均衡的學習經歷
- 學校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



體育科基礎活動學習社群

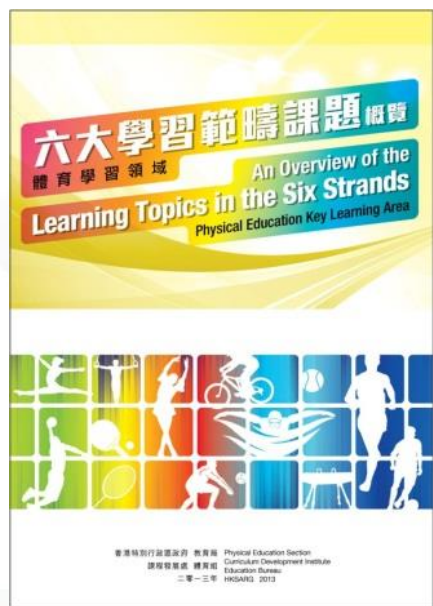


基礎活動

宜在以下學習階段教授

	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	*			
• 踢空中球或足毽、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	*			

技能以外其他元素



參考資料(4)

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)	基督敎宣道會宣基小學 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	基督敎宣道會宣基小學 (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	基督敎宣道會宣基小學 117
示例八：拋接豆袋	聖公會聖約基小學 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)	香港聖覺蓮社佛敎陳式宏學校 161
示例十三：兔跳	基督敎宣道會宣基小學 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	中華基督敎青年會小學 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	基督敎宣道會宣基小學 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)	聖公會聖約基小學 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

進度表

單元主題

六大學習範疇重點

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

周次	日期	所需課節	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	健康及體態	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識					
開學期													
略	略	2	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，認識整潔是美	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
		6	1. 常規訓練 2. 早操訓練	學生能 1. 掌握手轉音機的拍子 2. 配合音樂，完成整套早操動作	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. 認識做早操對身體的益處 3. 在家中練習早操動作 4. 計劃經常參與運動，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. 穿著整齊合適的服裝，認識整潔是美 2. 欣賞同學優美的早操動作	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 sportACT 獎勵計劃表及講解	進度完成
		6	1. 操作用具技能： 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約 2 至 3 米遠的目標或同伴 3. 雙手揮拍同學之滾地來球 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，以增強學生的體能運動量 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. 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 3. 教師總評	學生能 1. 穿著整齊合適的服裝，認識整潔是美 2. 欣賞同學優美的早操動作	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



* 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、運用資訊科技能力、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：關愛、尊重他人、責任感、國民身份認同、承擔精神、關愛和誠信

進度表

評估方法

共通能力、價值觀和態度

備註

實際進度/教學檢討

活動知識	審美能力	評估方法	*共通能力	#價值觀和態度	備註	實際進度 / 教學檢討
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，校服整潔足美	課堂觀察	• 協作能力 • 自我管理能力	• 責任感 • 尊重他人 • 關愛		進度完成
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，校服整潔足美 2. 欣賞同學優美的早操動作	課堂觀察	• 協作能力 • 自我管理能力	• 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
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出球 iii. 異側腳踏前，轉身 iv. 動作連貫 2. 認識個人及一般空間 3. 認識雙手滾球拍來球的準備動作姿勢、動作要點及詞彙 i. 面向來球 ii. 轉身、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. 認識滾球拍力跑遊戲及跑圈遊戲的概念	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 • 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手滾球動作，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，需要多花時間在位姿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、自我管理能力和創造力、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



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

動作概念

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	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
	健康及體適能	學生能	了解多做運動對身體的好處
	運動相關的價值觀和態度	學生能	1. 主動協助並提示同伴動作要點，幫助有需要的同學 2. 虛心接受同學的意見 3. 於活動中互相合作及尊重他人的意見
	安全知識及實踐	學生能	認識場地可用的空間
	活動知識	學生能	1. 認識連串動作組合的要點及詞彙 2. 認識及分辨「帶領」、「跟隨」、「鏡子」動作的概念
	審美能力	學生能	指出同學所展示動作的優點及可改善的地方
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/團身/扭體 關係 (組織) — 個人/雙人；關係 (行動) — 帶領/跟隨、「鏡子」動作		

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

單元計劃

價值觀和
態度
共通能力
評估方法

課堂目標及評估安排

課節	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

互評及自評

124

(同儕互評及自評表)

操控用具技能 (單手原地拍球)

(運動員) 姓名：_____ 自己 (小老師) 姓名：_____ 同學 班別：_____ 班 日期：_____

評估項目及準則	同儕互評			自評		
	做得非常好	做得好	繼續努力	做得非常好	做得好	繼續努力
						
技能 1. 雙膝微屈						
2. 手指自然分開						
3. 有「按壓」動作 (手肘屈曲配合球的升降)						
4. 球回彈至腰間高度						
態度 5. 能認真地完成所有項目	非常認真	認真	頗認真	非常認真	認真	頗認真

• 請與同學 (評估者) 一起討論你們的評審結果

家長簽署：_____

家長鼓勵的說話：_____

技能

態度

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



體育科基礎活動學習社群



謝謝!



體育科基礎活動學習社群

