香港教育大學
The Education University of Hong Kong

Department of Health and Physical Education

體育科基礎活動學習社群系列:(3)
第一學習階段基礎活動課程研討暨課研組分享會(修訂)
21 - 6 - 2019

體育學習 – 由基礎活動開始

PE Learning: Start from Fundamental Movement

周佩瑜博士
健康與體育學系
Department of Health and Physical Education

運動的好處

- 快樂
- 情緒
- 知識
- 技能
- 正面價值觀
- 積極態度
- 活躍建康生活模式

遊戲

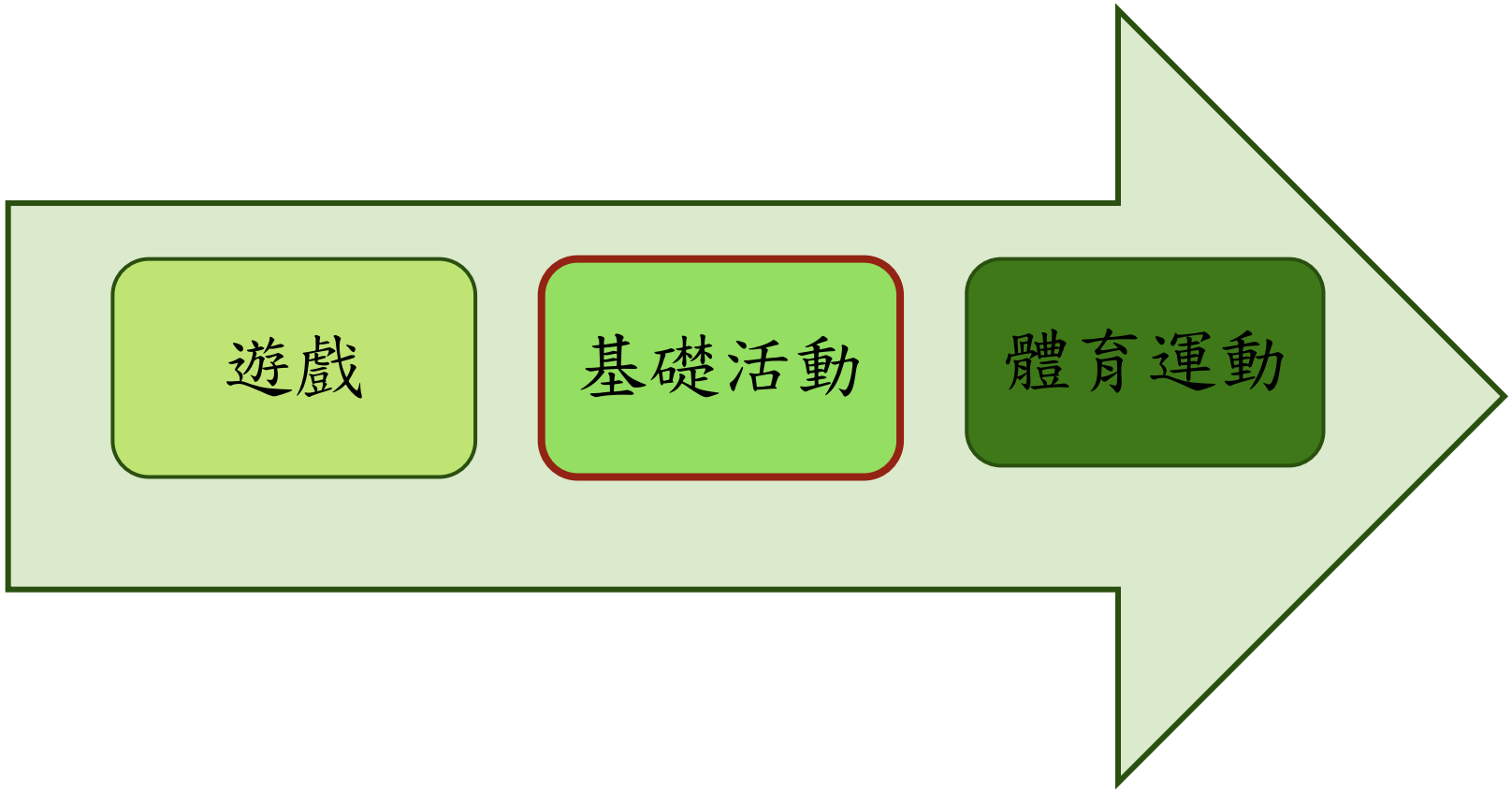
- 當我們還是小孩子的時候，常會玩耍。對於幼兒或兒童來說，假裝、模彷、跑來跑去、到處攀爬都是有趣的活動。
- 初型的基礎活動能力就是通過遊戲形成

基礎技巧掌握的重要

基礎技巧(FMS)掌握不好的兒童更有可能在運動領域常體驗失敗，並且在童年和青少年期間參加體育和比賽的意慾會下降。

Hardy, L. L.; King, L.; Farrell L.; Macniven, R. & Howlett, S. (2010)

體育學習的過程



何謂「基礎活動」(FM)？

- **第一個學習階段**

  特色： 從活動中學習

- **兩個發展方向**:（1）發展成熟的技能

  （2）表達自己及發揮創意

- **三個基礎動作技能類別**:

  （1）移動技能

  （2）平衡穩定技能

  （3）操控用具技能

基礎活動的特點

探索、試驗自己的身體能力

- **“… young children are actively involved in exploring and experimenting with the movement capabilities of their bodies. It is a time for discovering how to perform a variety of stabilizing, locomotor, and manipulative movements, first in isolation and then in combination with one another”.**

- 見Gallahue, D. L. & Ozmun, J. C. (1998). *Understanding motor development*. International Editions. Singapore: WCB/McGraw-Hill. 頁78-87)。

基礎活動技能舉例 （中文版 P.6）

移動技能

- 步行
- 跑步
- 跨跳
- 閃避
- 雙足跳
- 單足跳
- 攀爬
- 跑馬步
- 滑步
- 跑跳步
- 立定跳高
- 立定跳遠
- .....

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
- .....

用具操控技能

- 拋
- 擲
- 接
- 下手滾球
- 單、雙手拍球
- 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/足毽
- 踢定點球
- 腳運球
- 滾球控停

.....

期望學生在第一學習階段的三年內能掌握以上技能

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。
- 利用身體各部份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。

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。
- 利用身體各部份作雙人動作造型/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

相關知識

- 掌握不同動作的基本詞彙
- 辨識不同的動作
- 說出身體各部分的名稱
- 描述動作時使用形狀、路線、方向、水平、肢體、空間、動力、關係等概念

謝謝！