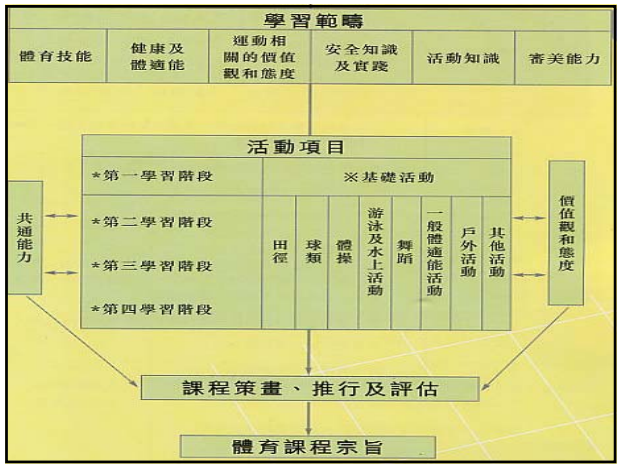
# 基礎活動工作坊

第一學習階段學習成果
與
課程編排的關係




| | |
|---|---|
| 基礎活動<br>(適用於第一學習階段) | 發展移動技能、平衡穩定技能及用具操控技能的活動和遊戲等 |
| 田徑 | 跑項、跳項、擲項、越野賽跑等 |
| 球類 | **隊際運動：**<br>籃球、足球、排球、手球、曲棍球、欖球、壘球、投球等 |
| | **執拍運動：**<br>羽毛球、乒乓球、壁球、網球等 |
| 體操 | 基本體操、教育體操、藝術體操、技巧體操、彈網等 |
| 游泳及水上運動 | 基本泳式、拯溺、水中自救技巧、組律泳、獨木舟、划艇、風帆、滑浪風帆等 |
| 舞蹈 | 律動、西方土風舞、中國舞、社交舞、創作舞、爵士舞等 |
| 一般體適能活動 | 循環訓練、阻力訓練、心肺功能訓練、耐力訓練等 |
| 戶外活動 | 遠足、露營、野外定向、野外考察等 |
| 其他活動 | 跳繩、足毽、健康舞、高爾夫球、國術、單車、冰上運動等 |

## 基礎動作技能分類

（一） 移動技能
Locomotor Movement Skills

(二) 用具操控技能
Manipulative Skills

(三) 穩定技能
Stability Movement Skills

## 移動技能
## (Locomotor Movement Skills)

- 步行 Walking
- 跑步 Running
- 跨跳 Leaping
- 雙足跳 Jumping
- 單足跳 Hopping
- 攀爬 Climbing
- 跑馬步 Galloping
- 滑步 Sliding
- 跑跳步 Skipping

## 操控技能
## (Manipulative Movement Skills)

送出動作 (Propulsive Movement)

- 滾動用具 Object rolling
- 拋 Tossing
- 擲 Throwing
- 踢 Kicking
- 踢空中球 Punting
- 擊 (單、雙手) Striking
- 空中傳球 Volleying
- 運球 Dribbling
- 拍 Bouncing

## 操控技能
## (Manipulative Movement Skills)

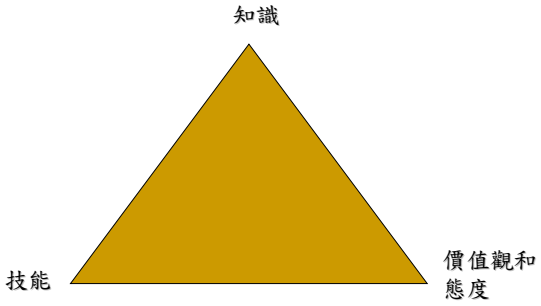
接收動作 (Absorptive Movement)

- 接 Catching
- 控接 Trapping/Collecting

## 穩定技能
## (Stability Movement Skills)

- 屈曲 Bending
- 捲曲 Curling
- 伸展 Stretching
- 扭曲 Twisting
- 轉體 Turning
- 擺動 Swinging
- 平衡 Balance
- 倒置平衡 Inverted Balance
- 身體滾動 Body Rolling
- 停 Stopping
- 閃避 Dodging
- 著地 Landing

## 體育學習領域取向




## 學習成果

- 學生在完成某個階段學習時，所要達到的標準

## 水平(一)學習成果

- 掌握簡易的動作，包括跑步、滑步、跑馬步、踏跳步、跑跳步、從竄高處跳下，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。

## 水平(二)學習成果

- 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
- 說出身體各部份的名稱
- 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

## 相關知識/活動知識

- 動作原理
- 球類活動概念
- 韻律概念

## 動作原理

| 空間<br>（身體在何處活動） | 動力<br>（身體如何活動） | 關係 |
|---|---|---|
| 個人及一般空間<br>方向<br>水平：高 中 低<br>移動路綫 | 時間：快、慢<br>力量：強、弱<br>動態：自由、限制 | 身體形態：球狀，窄長，闊大，扭曲，對稱，不對稱<br>與物件<br>與同伴：跟隨，照鏡子 |

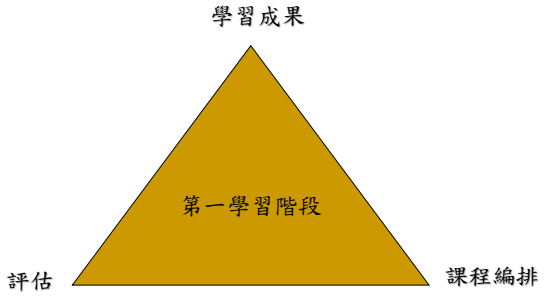
## 球類活動概念

- 瞄準
- 跑壘 1 / 2
- 隔場區 1 / 2
- 對抗活動（隊長球）

## 韻律的概念

- 掌握節奏
- 拍子2/4，4/4，3/4
- 音樂速度
- 動作與拍子的配合

## 學習成果與課程編排關係



## 學習成果與水平的作用

- 顯示學習內容的程度
- 學生普遍掌握學習內容的狀況
- 老師編排學習內容其中一個依 據

## 體育老師的責任

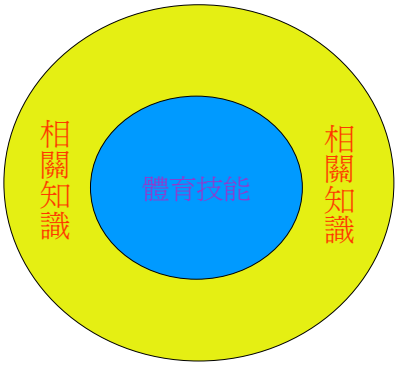
- 了解學生需要掌握的技能知識範圍
- 設計學習活動讓學生透過活動逐步掌握知識

## 例：從髖高處跳下

- 指學生，直立時從髖關節至地 面的距離，小一學生為例約 45-60厘米高

## 活動安排

- 從長凳(30cm)跳下
- 從平台(35cm, 45cm)跳下
- 最後從不同格數木箱跳下




## 例子(一)

- 以下五個活動所運用的技能是什麼?
- 有那些相關的知識滲入在活動中?
  - 活動(一)
  - 活動(二)
  - 活動(三)
  - 活動(四)
  - 活動(五)

## 例子(二)

1. 以下四個活動要運用的技能是什麼?
2. 有那些相關的知識滲入在活動中?
   - 活動(一)
   - 活動(二)
   - 活動(三)
   - 活動(四)

## 例子(三)

- 以下二個活動所運用的技能是什麼?
- 有那些相關的知識滲入在活動中?
  - 活動(一)
  - 活動(二)

## 動作串連

- 跳躍與平衡組合
- 配合身體/用具串連動作
- 配合韻律

## 謝謝!