

基

礎

活

動

導
引



香港特別行政區 教育統籌局
課程發展處 體育組

二零零七

引

言

本基礎活動導引的編訂，目的在配合第一學習階段（即小一至小三）中基礎活動的學與教。當中以體育技能為主，提供相關的資料及建議，包括附有動作圖解的學與教活動及課堂設計的例子。使用本導引時，教師宜參照《體育學習領域課程指引（小一至中三）》（課程發展議會，2002），以便對體育課程中的基礎活動有更全面的了解。至於評估方面的詳細資料，教師可參考《體育「學習成果架構」》（教育統籌局，2005）。

課程發展是持續不斷改進的過程，我們會因應課堂的真實經驗來修訂本導引。歡迎各界對本導引提出意見，來函請寄：

香港北角渣華道323號三樓
教育統籌局課程發展處
總課程發展主任（體育）

或電郵至：pe@emb.gov.hk

引言	1
目錄	2
第一章 概論		
1.1 第一學習階段的學習目標	4
1.2 基礎活動釋義	5
第二章 動作技能的發展		
2.1 著重效率的動作技能	7
2.2 表達自我的動作技能	8
2.3 結合不同基礎動作技能	8
2.4 基礎動作技能中的韻律元素	9
第三章 動作概念		
3.1 拉邦〔Laban〕的動作分析架構	10
3.2 創意動作	10
3.3 多元學習活動	12
第四章 學與教		
4.1 教學考慮因素	14
4.2 結合學習與評估	14
4.3 訂定清晰的學習目標	15

第五章 經驗分享

- 5.1 協作及研究發展（「種籽」）計畫.... 28
- 5.2 校本經驗分享 28
- 5.3 基礎活動工作坊 28

第六章 結語 30

附錄 I : 問與答..... 32

附錄 II : 動作圖解..... 34

附錄 III : 校本經驗分享簡報..... 53

附錄 IV : 工作坊參考資料..... 62

參考文獻 79

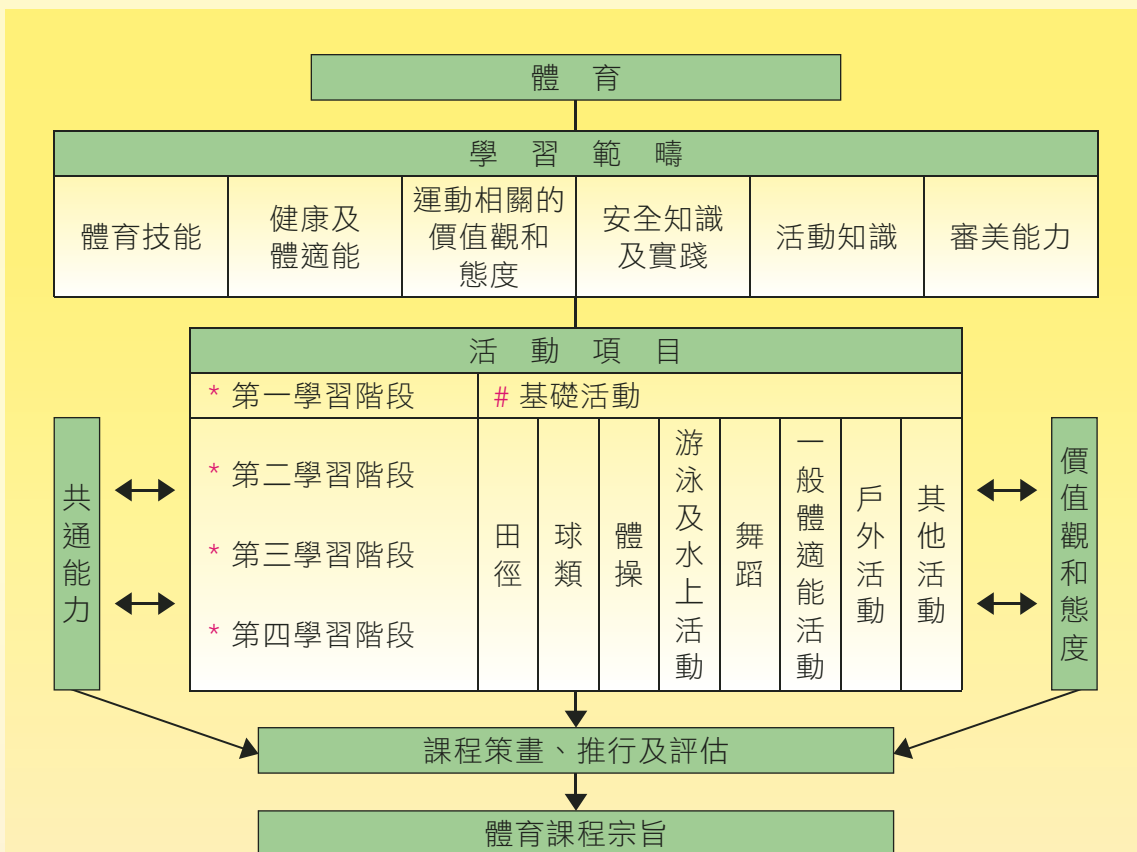
鳴謝 80

概 論

1.1 第一學習階段的學習目標

課程發展議會於2002年發表的課程文件中，建議學生在第一學習階段應掌握基礎動作技能，並將所學的技能應用或轉移到其他學習階段中的不同專項活動（見圖1.1）。以下是學生在第一學習階段的學習目標：

- 獲取基礎活動的基本知識及明白體育活動對身體的益處
- 在體育活動中表達自己及發揮創意
- 培養對參與體育活動的正面態度
- 透過基礎活動及體育遊戲，學習和掌握移動技能、平衡穩定技能及操控用具技能



- * 第一學習階段是小一至小三
- * 第二學習階段是小四至小六
- * 第三學習階段是中一至中三
- * 第四學習階段是中四及以上
- # 基礎活動包括移動技能、平衡穩定技能及操控用具技能。

圖1.1 體育課程架構（課程發展議會，2002）

1.2 基礎活動釋義

第一學習階段的主要學習目標是讓學生透過基礎活動及體育遊戲，發展移動技能、平衡穩定技能和操控用具技能。為使讀者容易明白當中的內容，以下列出一些與基礎活動相關辭彙的含義：

- **動作：**指保持或調整身體部分的位置。有些動作較簡單（例如步行）；有些動作較複雜（例如空翻）。
- **基礎動作：**進行不同類型體育活動時需要的一些簡單和基本的動作，（例如步行、跑步、跳躍和接等）。基礎活動的發展應配合學生的生理成長。
- **基礎動作技能：**以改良基礎活動來提升效率或加強表達能力為目的，為學生必須學習的技能。
- **移動技能：**身體從一處移動到另一處的動作（見圖1.2）。
- **平衡穩定技能：**運用身體各部分在原地或移動中作平衡動作（見圖1.3）。
- **操控用具技能：**運用身體各部分操控小型用具（見圖1.4）。
- **基礎活動：**能有助於發展基礎動作技能的活動。



圖1.2 學生正練習移動技能

在香港的體育課程中，基礎活動並非全新的教學活動。於1995年出版的《小學課程綱要 體育科 小一至小六課程綱要》，課程發展議會已建議在初小階段教授舞蹈、遊戲及體操的基本技術和動作，而這些技術和動作正是基礎動作技能，只是當時未有使用「基礎活動」這個詞彙。其實，在初小階段的體育課中教授基礎動作技能已有數十年了！學校可以在第一學習階段組織基礎活動課程，以促進學生學習。圖1.5 列舉三類基礎動作技能的部分例子。有關的詳細資料，可參考本導引之附錄II及體育「學習成果架構」（教育統籌局，2005）



圖1.3 學生正練習平衡穩定技能



圖1.4 學生們在練習操控用具技能

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
-

圖1.5 基礎動作技能舉例

動作技能的發展

2.1 著重效率的動作技能

在一些活動，移動、平衡穩定及操控用具本身是重要的目的，提升速度、爆發力及節省能量等是主要的關注點，所以，學習「成熟」的基礎動作技能是重要的（見圖2.1）。教師可參考《體育「學習成果架構」》（教育統籌局，2005）以加深了解「成熟」的基礎動作技能。

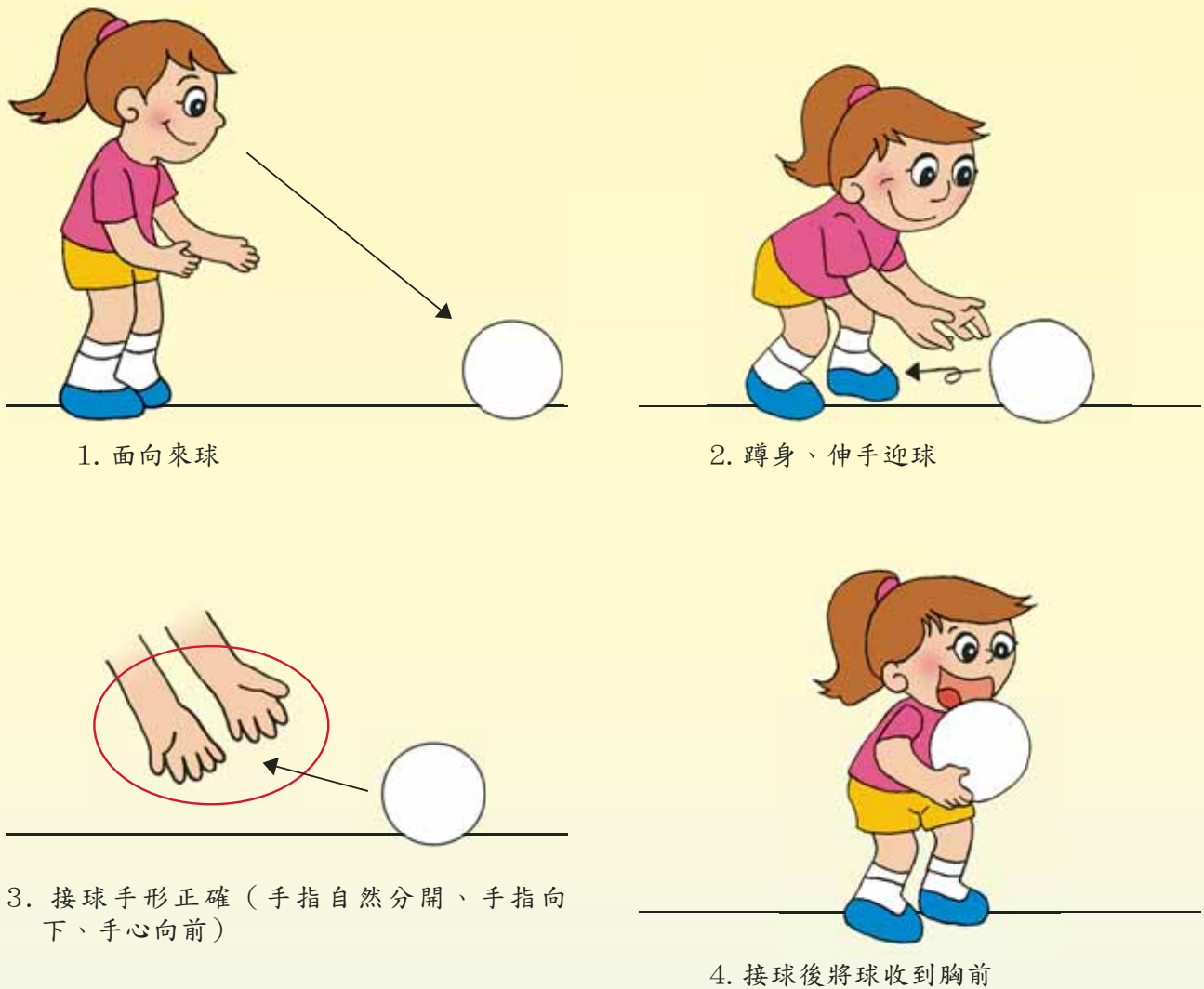


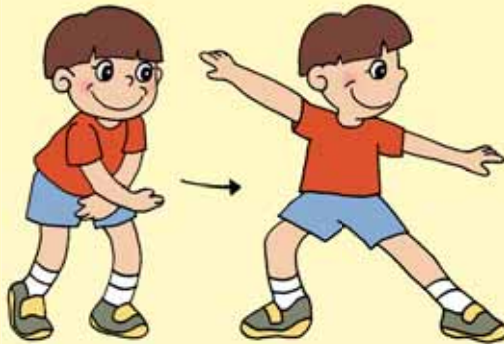
圖2.1 雙手接滾地來球

2.2 表達自我的動作技能

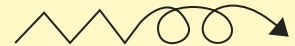
在一些活動，學生用動作表達自我。在這些情況下，想像力、美感及難度是主要的關注點，只學習「成熟」的基礎動作技能是不足夠的，教師必須提供機會讓學生進行探索，並鼓勵他們作出個人化及具創意的基礎動作技能（見圖2.2）。



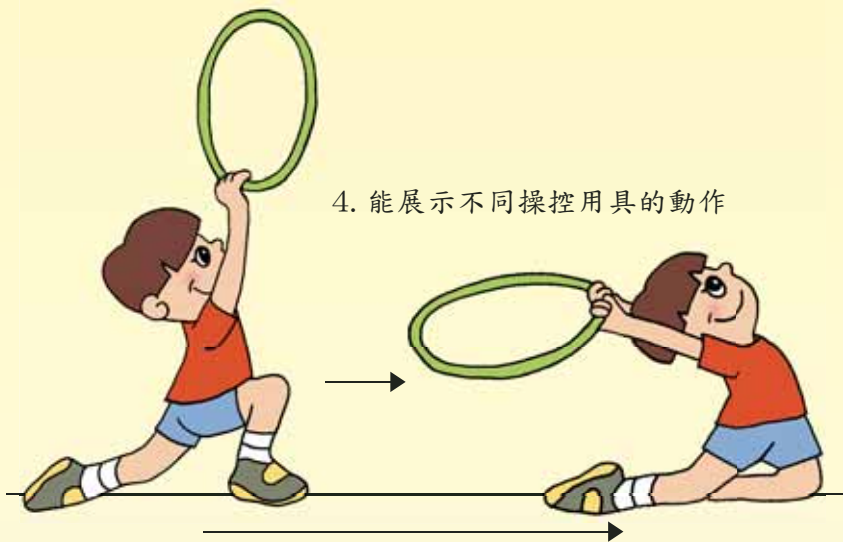
1. 動作可配合音樂節奏



2. 能展示不同的動作



3. 能展示不同的移動路線



4. 能展示不同操控用具的動作

5. 連接暢順

圖2.2 單人配合用具律動

2.3 結合不同基礎動作技能

學生在同一時間運用兩個或以上技能是很普遍的，教師應讓學生清楚學習目標和內容（即哪個是重點學習的技能）。圖2.3展示一位學生在移動中接豆袋，這個動作包含了三類基礎動作技能：

- 操控用具技能——接豆袋
- 平衡穩定技能——在移動中接豆袋時保持平衡
- 移動技能——調整位置，接近豆袋



圖2.3 學生正練習操控用具技能

2.4 基礎動作技能中的韻律元素

在基礎動作技能學習中加入韻律元素，可強化學生在體育活動方面的創意及表達自我能力（見圖2.4）。以下列舉的例子展示如何在學習活動加入韻律元素：

- 活動1：展示一個高水平動作造型
- 活動2：展示一個中水平動作造型
- 活動3：展示一個低水平動作造型
- 活動4：將上述三個造型串連起來
- 活動5：每四拍轉換動作造型一次，將韻律加入動作串連
- 活動6：配合音樂，有節奏地移動及轉換動作



圖 2.4 基礎動作技能中加入韻律元素

動作概念

3.1 拉邦 (Laban) 的動作分析架構

動作概念源於拉邦的人體動作分析法 (Rudolf, 1960)。他發展的架構可用於描述人類的動作，例如身體、動力、空間和關係 (見圖3.1)。對於分析、改良及創作新動作尤其有效。只要多了解動作概念，學生便能夠表現得更自我調控，以及利用適當的詞彙來描述動作。

3.2 創意動作

如本導引第2.2節所說，在部分活動中，基礎動作技能可用於自我表達，展示想像、審美及難度。以下例子顯示教師如何利用拉邦的動作分析架構來引導學生去創作動作。

不可能的任務：展示不少於50個不同的單人造型

如圖3.1所說，學生能做出以下不同的動作：

- 不同的身體形態：
 - * 4個 (直體/屈曲/團身/扭轉)
 - * 2個 (闊大/窄長)
 - * 2個 (對稱/非對稱)
- 以不同的身體部分作支點：
 - * 10個或以上 (雙足/單足/雙足及單手/雙足及雙手/雙膝及單足/單膝及雙足/背部/背部及單手/頭、膝及單足/肩、上臂及肘等等)
- 不同的水平：
 - * 3個 (高/中/低)

以簡單乘算，可展示的單人造型總數可達 $4 \times 2 \times 2 \times 10 \times 3 = 480$ 個

如提供結構，
展示50個不同的單人造型是可達到的。

元素	主題				
身體	身體形態 <ul style="list-style-type: none"> 直體/屈曲/團身/扭體 濶大/窄長 對稱/非對稱 …… 及以上身體形態的組合 	身體部分 <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 <ul style="list-style-type: none"> 快/慢 	力量 <ul style="list-style-type: none"> 強/弱 	動態 <ul style="list-style-type: none"> 限制/自由 		
空間	範圍 <ul style="list-style-type: none"> 個人空間/一般空間 	伸展 <ul style="list-style-type: none"> 大/小 遠/近 	方向 <ul style="list-style-type: none"> 上/下 前/後 左/右 順時針/逆時針 	水平 <ul style="list-style-type: none"> 低 中 高 	路線 <ul style="list-style-type: none"> 直 曲 折
關係	對象 <ul style="list-style-type: none"> 身體各部分相互間/與同伴/與用具 	組織 <ul style="list-style-type: none"> 個人/雙人/小組 	行動 <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

3.3 多元學習活動

透過拉邦的動作分析架構，可協助教師發展不同的學習活動，讓學生享受活動帶來的樂趣和挑戰。圖3.2顯示了動作技能和概念的相互關係。



動作概念

1. 基本身體形態：捲曲、窄長……
2. 時間：快、慢
3. 力量：強、弱
4. 動態：限制、自由
5. 範圍：個人空間、一般空間
6. 方向：上/下、前/後、左/右……
7. 水平：低、中、高
8. ……

移動技能

1. 步行
2. 跑馬步
3. 跑跳步
4. 踏跳步
5. 滑步
6. 操兵步
7. 跑步
8. ……



平衡穩定技能

1. 直身滾
2. 側滾翻
3. 前滾翻
4. 後滾翻
5. 空中轉體
6. 扭體
7. 伸展
8. ……

操控用具技能

1. 拋
2. 擲
3. 接
4. 單手滾球
5. 單手拍球
6. 雙手接滾地來球
7. 雙手傳接球
8. ……



圖3.2 發展不同的學習活動

主題

跑

動作概念

5. 範圍：個人空間、一般空間

6. 方向：上/下、前/後、左/右……

移動技能

3. 跑跳步

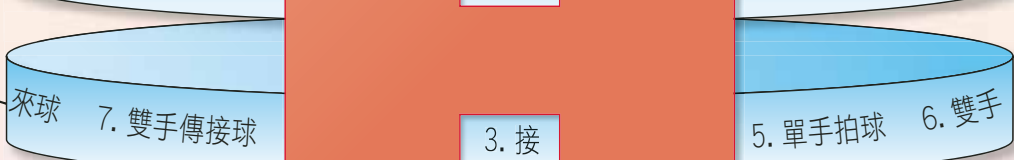
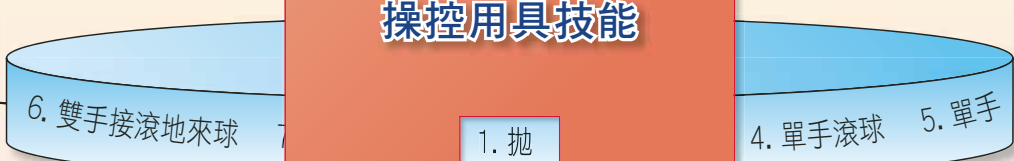
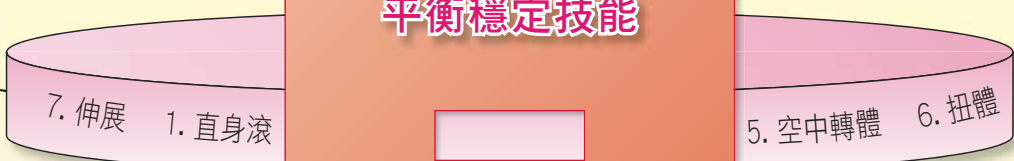
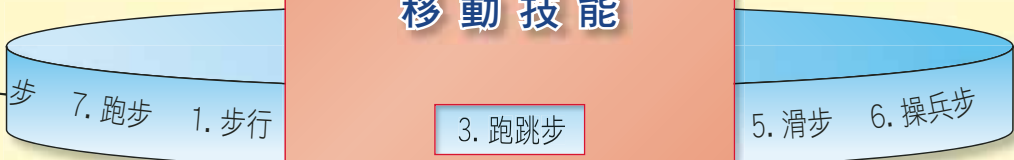
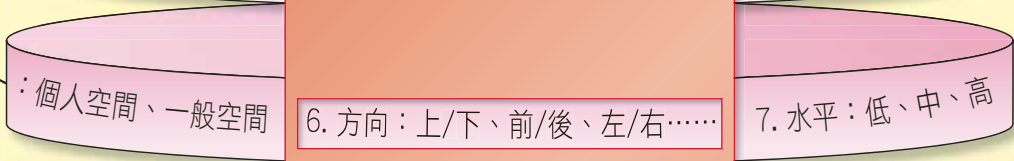
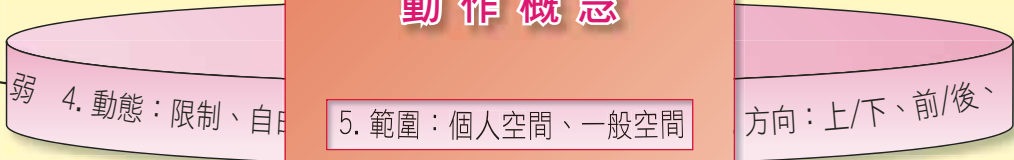
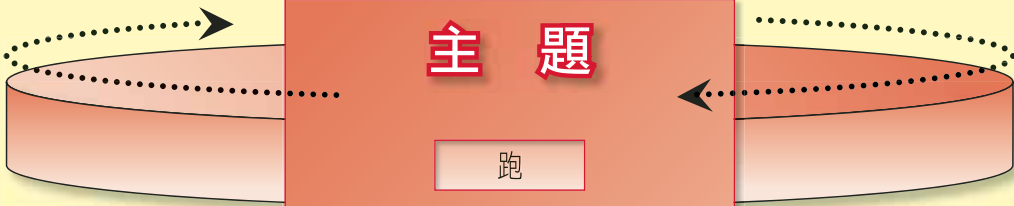
6. 操兵步

平衡穩定技能

操控用具技能

1. 拋

3. 接



學 與 教

4.1 教學考慮因素

體育是「透過身體活動進行教育」。從參與體育活動中，學生能掌握體育技能和知識、培養審美能力、發展共通能力，以及正面的價值觀和積極的態度。有關的主導原則，教師可參考《體育學習領域課程指引〔小一至中三〕》（課程發展議會，2002）第四章。以下是教授基礎動作技能時一些注意事項：

1. 安排學生在特定主題下進行體育活動（見圖4.1），須配合學生的生理成長及認知能力。活動應具挑戰性而學生能做到；
2. 設計合理的學習進程，例如由簡單至複雜，由淺入深；
3. 妥善的教學計畫可避免學生過度疲勞、受傷或超出其身體局部負荷過重；
4. 提供足夠的練習機會。周詳的活動編排可減低學生輪候的時間；
5. 指導學生在觀看示範時，每次只專注某一學習重點；
6. 經常提出正面的回饋〔即告訴學生做得好的地方〕；
7. 應選擇性強調一至兩個，而不是全部學習重點；
8. 經常向學生提出問題，從而讓學生注意所學的要點；
9. 鼓勵學生運用「表象演練」強化表現；



圖4.1 學生在體育課中進行與基礎活動相關的活動

10. 教授操控用具時，應利用大小適中、重量較輕、顏色鮮艷和物料柔軟的用具；
11. 多利用牆壁作為如投擲、滾球的目標；
12. 教授「成熟」的基礎動作技能，但不需過分嚴格。

4.2 結合學習與評估

在體育學習中，課程、教學與評估必須互相配合。評估不單是衡量學習表現，還可以改進學習。有效的評估能反映學生的學習過程。通過有效的回饋，學生可得悉自己的強項、以及可改善的地方，同時找出恰當的方法去改善學習，例如調整個人學習目標和進度。此外，教師亦可從中了解學與教的成效和學生的學習困難，並為學習目標及課程作出修訂。有關基礎活動評估的詳細指引，可參考《體育學習領域課程指引〔小一至中三〕》（課程發展議會，2002）第五章：評估，以及《體育「學習成果架構」》

(教育統籌局，2005) 第一分冊「基礎活動」。

如上文所述，在學習過程中為學生提供足夠及適時的回饋是非常重要的。以下是教授基礎動作技能時一些注意事項：

1. 讓學生了解評估準則；
2. 在教學過程中，提供簡潔的評估準則作為學習提示；
3. 發展簡單的評估工具來協助學生明白和記憶有關的評估準則；
4. 口頭回饋是其中一個反映學習表現的方法。如有需要，亦可利用紙、筆作出記錄；
5. 讓學生參與自我評估和同儕互評(見圖4.2)，這是為了
 - (1.) 增加回饋的數量
 - (2.) 提升學習動機
 - (3.) 幫助學生發展自我調控、批判性思考及相互學習的能力；

6. 讓家長參與評估，這既可讓學生得到更多的支持、鼓勵和認同，亦可得到有用的建議和資源。

4.3 訂定清晰的學習目標

在每一課堂中，教師應訂定明確的主題。表4.1及4.2顯示香港課程發展議會於1995年編訂的《小學課程綱要 體育科 小一至小六課程綱要》中，建議的遊戲活動可用作發展基礎動作技能和動作概念。表4.3是一個學期(半學年)的教學計畫，當中列舉了體育科六個學習範疇的學習成果。而表4.4至4.7則是單元計畫和教案的例子。



圖4.2 學生們正運用同儕互評來評估同伴的表現

表4.1 在遊戲和球類中有關基礎動作技能的教學資源

活動名稱	參考教材 1995年小學體育 課程綱要 【遊戲及球類課程】	基礎動作技能															
		平衡 (靜態)	平衡 (動態)	跑步	跑馬步	步行	跑跳步	滑步	單足跳	閃避	雙手接 滾地來球	雙手 接球	單手 滾球	拋	擲	接	
自由與被困	P. 61	△		△	△	○	△				○						
數字組合	P. 62			△	△	○	△				○						
黏紅豆	P. 63	○		△	△	○	△				○						
跛子捉賊	P. 67		○								○						
搶尾巴	P. 69					○				○							
過小河	P. 81		○			○											
打保齡	P. 82									○		○					
全送給你	P. 82												○	○	○	○	○
豆袋救人	P. 82			△	△	○	△							○	○	○	○
觸地球	P. 83					○				○				○	○	○	○
豆袋隊長球	P. 83					○											○
炮轟木柱	P. 87											○					○

○：活動本身包含的技能

△：活動中可加插的技能

表4.2 有關動作概念及運用小型用具的活動和遊戲

活動內容	參考教材 1995年小學體育 課程綱要 【遊戲及球類課程】	主題	動作概念											
			身體形態	時間	力量	動態	範圍	方向	水平	路線	伸展	身體各部分相互關係	與同伴的關係	與用具的關係
個人拋接豆袋，豆袋拋起時作拍手、轉身、蹲身、手觸地等練習	P. 70	拋接	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
		平衡	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
二人在跑動中拋接豆袋	P. 70	拋接	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
		跑	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
三人一組，二人拋接豆袋，一人居中攔截	P. 71	拋接	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
		閃避	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
隨著籐圈在地面上向前滾動作慢跑	P. 73	送出用具	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
		跑	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
下蹲，把球向前慢慢滾動，立刻跑到球的前方，把它接起來	P. 75	滾動	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
		跑	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
用腳傳球	P. 76	踢	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
		傳接	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
用小膠球作隊長球遊戲	P. 77	移動	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
		傳接	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
二人一組，用手拍擊，把足毽互傳	P. 77	拍擊	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
		傳送	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

表4.3 基礎活動教學計畫學期

一年級上學期

週次	主題	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	備註
1	(預備週)	(度、高、磅重、分組、常規訓練)	了解體育活動對身體的益處	服從老師、尊重同學、遵守規則	穿著合適的服裝進行體育活動	體育課的常規和注意事項	穿著整齊合適的服裝，認識整潔是美	
2				主動學習，積極參與體育活動	認識場地可用的空間	1. 步行姿態 2. 身體形態：闊大、窄長、球狀		
3	步行 #	步行、伸展、捲曲	認識進行體育活動時身體的反應	在活動中表現與同伴合作的態度		跑馬步、跑跳步、滑步	了解控制和協調動作，能使動作流暢和產生美感	
4				遵守規則，學習與同伴輪流參與	在移動中避免與別人碰撞	1. 跑跳步和跨步的技巧要點 2. 雙足起跳時上身的擺動動作要點		
5	跑	跑馬步、跑跳步、滑步	認識進行體育活動的好處	願意接受同伴意見，互相提點		1. 拋接的技巧要點 2. 拋出物件前將豆袋「後引」及異側腳踏前會較省力		陸運會
6				嘗試表示自己在參與體育活動中的情感	在合適的場地進行體育活動	1. 拋接的技巧要點 2. 拋出物件前將豆袋「後引」及異側腳踏前會較省力	整齊擺放用具，認識整潔是美	期中考
7	跳	跑跳步、跨步、雙足跳、著地	認識進行體育活動的好處	在老師協助下，敢於嘗試不同動作		1. 拋接的技巧要點 2. 拋出物件前將豆袋「後引」及異側腳踏前會較省力		
8				對同伴的動作表示欣賞或有善意的回應	了解進行體育活動時，並在有需要時尋求他人協助	支點的認識	在欣賞同伴動作過程中，指出優美的地方	
9	拋接 #	拋、接	認識進行體育活動的好處			由高處著地的安全要點		
10								
11	拋接	拋、接、閃避	認識進行體育活動的好處					
12								
13	滾動	團身轉、側滾翻、平衡(靜態)、單人動作造型	在課後或假日，邀請家人或朋友一同參與體育活動					
14								
15	跳	跑步、跳及著地、從髖高處跳下						
16								
17	---	---	---	---	---	---	---	聖誕及新年假期
18								
19	滾接	雙手接滾地來球、單手滾球	認識體適能項目「坐地前伸」	在活動中接受自己和同伴的失誤，樂於嘗試	認識進行體育活動前要先做熱身運動	1. 雙手穩接來球的要點 2. 單手滾球的優點	評價自己和同伴的動作，並提出理據	
20								
21	拍球	單手拍球				1. 連續拍球的要點 2. 拍球時球的高度		期考

* 修訂自『研究及發展第一學習階段基礎活動(小一至小三)種籽計畫』

可參考表4.4-4.7之單元及教案設計例子

表4.4 單元設計舉隅 (一)

週次：第3-4週
 單元主題：步行
 年級：一年級

基礎動作技能：

步行、伸展、捲曲

動作概念：

1. 範圍——個人空間
2. 方向——左右、前後
3. 速度(時間)——快、慢
4. 身體形態——闊大、窄長、球狀

建議音樂：

1. 第(一)(二)(四)教節：楊基舞 (Yankee Doodle)
2. 第(三)教節：蹦蹦跳 (Jump Jim Jo)

第一教節目標：

學生能

1. 掌握步行姿態
2. 配合音樂向前步行
3. 於指定空間內活動

第二教節目標：

學生能

1. 掌握向前、後步行的動作
2. 配合音樂以步行及踏步轉向90°
3. 與同伴配合前、後步行
4. 描述上體育課時應有的儀容

第三教節目標：

學生能

1. 跟快、慢節奏步行
2. 配合音樂做出伸展、捲曲等動作
3. 認識三個身體形態——闊大、窄長、球狀
4. 說出體育活動對身體的兩個好處

第四教節目標：

學生能

1. 進一步掌握快、慢節奏
2. 運用身體去猜拳〔包剪鎚〕
3. 以積極的態度上課



表4.5 基礎活動教案舉隅（一）

教節	教學內容
一	<p>引入活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 讓學生了解場地的活動範圍，提高安全意識 2. 跟我做：學生跟隨老師做動作；如老師拍手，學生拍手；老師亦可拍打其他身體部分 3. 隨老師快慢節拍向空位移動；沒有節拍時立即停下 <p>主題發展</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 配合老師節拍，模仿士兵踏步，手前後擺動 2. 同（1），跟隨音樂練習 3. 配合老師節拍，模仿士兵步行 4. 隨音樂節拍移動，模仿士兵步行 5. 隨音樂節拍移動，並依老師號令變換步行或踏步 6. 二人一組，前後站立；模仿士兵一同向前行，手作敬禮狀 <p>應用活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 四人一組，模仿士兵向前步行，聞號令留在原位踏步敬禮；第一人為隊長，由他／她選擇步行或踏步；可用8拍串連一組動作；學生輪流當隊長 <p>整理活動（略）</p>
二	<p>引入活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 隨「楊基舞」音樂向空位移動；音樂停時，做敬禮動作 2. 同上，音樂停時，依老師指定數目組合 <p>主題發展</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 跟隨搖鼓拍子向前步行，上身挺直 2. 跟隨搖鼓拍子向後步行，上身挺直，眼望側面，避免碰撞 3. 跟隨音樂向前步行 4. 跟隨音樂向後步行 5. 跟隨音樂步行，聽訊號轉換步行方向 6. 二人並肩排列，牽內手；隨音樂同步向前及向後行，隨老師號令轉換動作 7. 二人相對，一人向前步行，另一人向後步行；隨老師號令變換角色 8. 二人相對，不牽手；隨音樂，兩人各自向後步行四步，再上前步行四步回原位 9. 在原位邊踏步邊拍手 10. 面向同伴，一人向前步行，一人向後步行，邊踏步邊拍手4拍；再四個踏步轉向90°（共8拍）；二人由面對同伴變成並肩排列 <p>應用活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 二人並肩排，踏步拍手8拍，上前八步，8拍在原位踏步及轉向90°成面對同伴；一人上前，一人退後（8拍）；重覆練習 2. 同（1），自由變換移動方向 <p>整理活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 深呼吸舒緩動作 2. 與學生討論上體育課應有的儀容 <ol style="list-style-type: none"> i) 讓學生互評體育課的服飾，並提出改善的方法 ii) 指出整齊服飾是美，同學應穿著清潔衣服、剪短指甲、束好上衣、束髮等

教節	教學內容																						
三	<p>引入活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 模仿「種子」長大——跟老師節拍，慢慢由球狀形態伸展長大後再回復球狀 2. 模仿「彈弓小丑」(Jack-in-the-box)的動作——用一拍做出闊大、窄長或球狀等形態 <p>主題發展</p> <table border="1" data-bbox="288 566 1422 1357"> <thead> <tr> <th data-bbox="288 566 592 656">提示</th> <th data-bbox="592 566 959 656">節奏(參考音樂「蹦蹦跳(Jump Jim Jo)」)</th> <th data-bbox="959 566 1422 656">動作</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="288 656 592 712">1. 跟隨老師指示</td> <td data-bbox="592 656 959 712">慢、慢、快快快</td> <td data-bbox="959 656 1422 712">拍手</td> </tr> <tr> <td data-bbox="288 712 592 808">2. 跟音樂</td> <td data-bbox="592 712 959 808">慢、慢、快快快，慢 二三四</td> <td data-bbox="959 712 1422 808">拍手</td> </tr> <tr> <td data-bbox="288 808 592 904">3. 跟音樂</td> <td data-bbox="592 808 959 904">慢、慢、快快快，慢 二三四</td> <td data-bbox="959 808 1422 904">- 跟節奏原位踏步 - 跟節奏步行</td> </tr> <tr> <td data-bbox="288 904 592 1001">4. 跟音樂練習；先用 手、後用腳</td> <td data-bbox="592 904 959 1001">參考音樂「蹦蹦跳(Jump Jim Jo)」</td> <td data-bbox="959 904 1422 1001"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="288 1001 592 1223">5. 跟隨老師指示</td> <td data-bbox="592 1001 959 1223"></td> <td data-bbox="959 1001 1422 1223">展示伸展或捲曲動作： - 在伸展動作中，身體可做出闊 大及窄長兩個形態 - 在捲曲動作中，身體可做出球 狀形態</td> </tr> <tr> <td data-bbox="288 1223 592 1357">6. 隨音樂，在慢節奏 時做出身體形態， 而快節奏時拍手</td> <td data-bbox="592 1223 959 1357">闊、窄、拍拍拍、闊、 窄、捲、停</td> <td data-bbox="959 1223 1422 1357"></td> </tr> </tbody> </table> <p>應用活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 串連(3)及(8) 2. 同上，步行時嘗試以步操形式進行 <p>整理活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 手、腳部位伸展練習 2. 與學生進行簡易遊戲，從中帶出運動對身體的好處 <ol style="list-style-type: none"> i) 老師預先準備一些字咭，讓學生分組比賽，並引導學生找出相關字咭，例如：身體健康、增強體力、身手敏捷…… 		提示	節奏(參考音樂「蹦蹦跳(Jump Jim Jo)」)	動作	1. 跟隨老師指示	慢、慢、快快快	拍手	2. 跟音樂	慢、慢、快快快，慢 二三四	拍手	3. 跟音樂	慢、慢、快快快，慢 二三四	- 跟節奏原位踏步 - 跟節奏步行	4. 跟音樂練習；先用 手、後用腳	參考音樂「蹦蹦跳(Jump Jim Jo)」		5. 跟隨老師指示		展示伸展或捲曲動作： - 在伸展動作中，身體可做出闊 大及窄長兩個形態 - 在捲曲動作中，身體可做出球 狀形態	6. 隨音樂，在慢節奏 時做出身體形態， 而快節奏時拍手	闊、窄、拍拍拍、闊、 窄、捲、停	
提示	節奏(參考音樂「蹦蹦跳(Jump Jim Jo)」)	動作																					
1. 跟隨老師指示	慢、慢、快快快	拍手																					
2. 跟音樂	慢、慢、快快快，慢 二三四	拍手																					
3. 跟音樂	慢、慢、快快快，慢 二三四	- 跟節奏原位踏步 - 跟節奏步行																					
4. 跟音樂練習；先用 手、後用腳	參考音樂「蹦蹦跳(Jump Jim Jo)」																						
5. 跟隨老師指示		展示伸展或捲曲動作： - 在伸展動作中，身體可做出闊 大及窄長兩個形態 - 在捲曲動作中，身體可做出球 狀形態																					
6. 隨音樂，在慢節奏 時做出身體形態， 而快節奏時拍手	闊、窄、拍拍拍、闊、 窄、捲、停																						



教節	教學內容
四	<p>引入活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 隨老師節拍向空位跑，停頓時與同伴猜拳〔包剪鎚〕 2. 隨老師發出的輕節拍向空位跑，強節拍時則向上跳 <p>主題發展</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 隨「蹦蹦跳」音樂，在場內自由步行，再以「慢、慢、快快快，慢二三四」的節奏移動 2. 鼓勵學生主動跟隨拍子移動，落後於拍子時不要氣餒，繼續以積極的態度參與 3. 由三個身體形態，即闊、窄、捲，變成包、剪、鎚（「剪」由窄長形演變而成，雙手交叉伸展在頭上，雙腳則交叉站立） 4. 老師與學生利用身體形態猜拳 5. 二人一組，配合快、慢節奏，以身體形態猜拳〔包剪鎚〕 6. 單人以兩組「慢、慢、快快快，慢二三四」的節奏自由在場內步行，每遇到同學，則利用一組節奏猜拳〔包剪鎚〕 <p>應用活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 活動形式如（5），勝方的同學繼續前行，負方的同學跟在勝方後面；最先組成六人的隊伍為勝 <p>整理活動（略）</p>

表4.6 單元設計舉隅 (二)

週次：第9 -10週
 單元主題：拋接
 年級：一年級

基礎動作技能：

拋、接

動作概念：

1. 範圍——個人空間
2. 方向——左右、前後
3. 力量——強、弱
4. 與身體的關係——慣用手、非慣用手
5. 與同伴的關係——雙人活動
6. 與用具的關係——遠、近



第一教節目標：

學生能

1. 掌握單手拋、雙手接的動作
2. 用單手向前方拋豆袋
3. 整齊擺放用具

第二教節目標：

學生能

1. 掌握直臂後擺，將豆袋「後引」的動作
2. 在腰與肩之間拋出豆袋
3. 向目標方向拋出豆袋
4. 虛心接受同伴的意見和指導

第三教節目標：

學生能

1. 掌握雙手接豆袋後轉用單手拋出的連貫動作
2. 將豆袋「後引」時異側腳踏前、微屈膝
3. 控制拋出豆袋的力量和方向
4. 與同伴連續拋接豆袋
5. 說出定時進行體育活動的好處

第四教節目標：

學生能

1. 動作連貫地完成拋接
2. 在雙人或分組活動中，展示正確和連貫的拋接動作（數字豆袋）
3. 在移動中避免碰撞

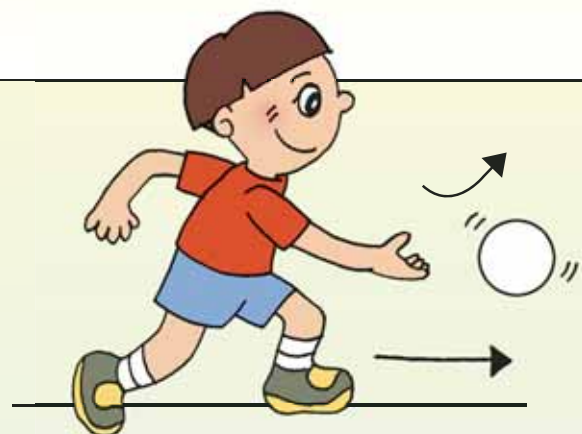


表4.7 基礎活動教案舉隅 (二)

教節	教學內容
一	<p>引入活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 自由跑：向空位跑，聞號令停步，並將雙手放在雙膝上（或將手放在身體其他部分） 向後跑：向空位跑，聞號令改向後跑 數字組合：向空位行或慢跑，聞號令停；依老師要求的數字迅速組合（最後一次的數字應為“2”） <p>主題發展</p> <ol style="list-style-type: none"> 活動的開始及完成期間，引導學生認識整齊地擺放用具就是美。 拾豆袋跑動： <p>二人一組，前後站立，將一個豆袋放在地上；聞訊號，前面同學拾起豆袋後自由跑動，後面的同學跟隨前者的路線跑動；再聞訊號後急停，並將豆袋放於地上；交換角色繼續練習</p> 單手拋、雙手接： <ol style="list-style-type: none"> 單手把豆袋垂直向上拋，雙手接回 單手把豆袋垂直向上拋，豆袋拋起時作拍手、轉身、蹲身等動作，雙手接回 單手前方拋豆袋： <ol style="list-style-type: none"> 二人一組，每組取籐圈一個和豆袋兩個，將籐圈放於地上，距離籐圈三至四步，二人輪流將豆袋拋入圈內 二人一組，一人手持籐圈，相距三步，另一人將豆袋拋入圈內 <p>應用活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 數字豆袋：四人一組，每組一個豆袋，每人編配一個號數，各站在正方形其中一角，每邊相隔約六步，正方形中置一個標誌物 <ol style="list-style-type: none"> 一號將豆袋拋至標誌物，二號走前拾起後退回原位，再拋出豆袋；餘此類推 組織同上，但拋豆袋者任意叫喊出一個號數，被叫者迅速拾回豆袋 <p>整理活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 以小組互評方式選出最能整齊地擺放用具的組別

教節	教學內容
二	<p>引入活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 自由跑：向空位跑，聞號令停步，將雙手放在地上 轉方向跑：向空位跑，聞號令轉方向跑 跟隨活動：二人一組，前後站立，將一個豆袋放在地上；聞訊號，前面同學拾起豆袋後自由跑動，後面跟隨前者的路線跑動；再聞訊號後急停，並將豆袋放於地上；交換角色繼續練習 <p>主題發展</p> <ol style="list-style-type: none"> 雙人拋接： <ol style="list-style-type: none"> 分組活動期間，鼓勵學生給予同伴正面意見，使同伴更清楚自己的強、弱項，以便改善 二人一組，相隔約四步面向而立，單手拋豆袋給同伴，同伴雙手接豆袋後以單手拋回 組織同上，提示學生先直臂後擺，完成將豆袋「後引」的動作，單手拋豆袋給同伴，同伴雙手接豆袋後拋回；成功完成三次拋接，將距離增加一步，重覆練習 <p><i>* 動作圖解可參考附錄 II</i></p> 一對三扇形拋接： <ol style="list-style-type: none"> 四人一組，隊長與三人相隔約四步面向而立，三隊員同邊橫排分開站立；隊長由左至右拋豆袋給隊員，隊員雙手接豆袋後以單手拋回；提示學生在腰與肩之間拋出豆袋，完成後調換隊長，重覆練習 組織同上，增加相隔距離，鼓勵隊員多提示同伴先直臂後擺將豆袋「後引」的要訣 <p>應用活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 跑壘遊戲：四人一組，每組一個豆袋，組員各站在正方形其中一角，每邊相隔約六步 <ol style="list-style-type: none"> 第一人單手拋豆袋至右角第二人後，逆時針繞正方形跑一周；同時第二人拾豆袋後沿同一方向拋給其餘組員；如跑圈者能在其他組員完成拋接一周前跑完為勝，或以每位組員跑完一周得一分來計算成績 組織同上，第一人可自由拋向左或右方，以順時針或逆時針跑動 <p>整理活動（略）</p>



教節	教學內容
三	<p>引入活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 自由跑：二人一組，一前一後自由跑動，聞號令互換位置 雙手持豆袋伸展：二人一組，背向站立；一人雙手持豆袋伸展傳給同伴，同伴模仿前者姿勢回傳；重覆動作 <p>主題發展</p> <ol style="list-style-type: none"> 雙人拋接： <ol style="list-style-type: none"> 二人一組，相隔約四步面向而立，單手拋豆袋給同伴，同伴雙手接豆袋後以單手拋回；提示學生先直臂後擺將豆袋「後引」，在腰與肩之間拋出豆袋 組織同上，成功完成三次拋接，將距離增加一步，重覆練習 拋進籐圈裏： <ol style="list-style-type: none"> 四人一組，每組取籐圈和豆袋各兩個，將籐圈放於地上，籐圈左右各站列兩人，距離三至四步，輪流將豆袋拋入圈內；拋豆袋進籐圈得一分，計算小隊二人共得分數，高分一方得勝 組織同上，提示學生將豆袋「後引」時異側腳踏前、微屈膝，如姿勢正確，並能把豆袋拋進籐圈得兩分 <p>應用活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 隔場區拋豆袋遊戲：四人分兩組各佔半個場區（場區範圍長約十步，闊約五步，設有中線），一個豆袋 <ol style="list-style-type: none"> 每組任何一人用單手拋豆袋至對方場區內任何位置，如對方隊員未能在豆袋著地前接著，得一分；但如對方隊員能夠接著豆袋，則活動繼續；首先取得五分一方為勝 改變場區的範圍，以增加難度 <p>整理活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 手、腳部位伸展練習 讓學生作分組討論定時進行體育活動的好處 <ol style="list-style-type: none"> 分組討論後讓學生報告定時進行體育活動的兩個好處，例如：心情愉快、廣交朋友、減低壓力……

教節	教學內容
四	<p>引入活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 自由跑：聽到兩下訊號倒後跑，聽到一下訊號向前跑 2. 數字組合：向空位行或慢跑，聞號令停；依老師要求的數字迅速組合（最後一次的數字應為“4”） <p>主題發展</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 一對三扇形拋接： <ol style="list-style-type: none"> i) 活動進行期間，強調學生應小心注意自己與同伴的位置及移動速度，避免碰撞 ii) 四人一組，隊長與三人相隔約四步面向而立，三名隊員同一方並排分開站立；隊長由左至右拋豆袋給隊員，隊員雙手接豆袋後以單手拋回 iii) 三名隊員間分別注意及提示隊長先（1）直臂後擺將豆袋「後引」，（2）在腰與肩之間拋出豆袋，（3）異側腳踏前、微屈膝 2. 正方形拋接： <ol style="list-style-type: none"> i) 四人一組，分站在正方形的四角上，每邊相隔約五步 ii) 逆時針起，一人單手拋豆袋至隊員的左右約一步距離，拋豆袋前告訴對方拋送的位置，接豆袋者橫移用雙手接回；餘此類推 iii) 組織同上，但拋豆袋前不告訴對方拋送的位置 <p>應用活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 拋豆袋得分遊戲：四人一組，每組取籐圈三個和豆袋兩個，將籐圈放於地上，距離籐圈五至六步放一個標誌物，組內定出由標誌物拋豆袋進各籐圈的分數（一至三分） <ol style="list-style-type: none"> i) 每人可拋兩次豆袋，以共得分數較高一人為勝 ii) 每人拋豆袋前說出期望得到的分數，如成績與期望分數相同者可加兩分，以總分較高一人為勝 iii) 四人分兩組比賽，得分數較高一方為勝 <p>整理活動（略）</p>

經驗分享

5.1 協作及研究發展（「種籽」）計畫

為了配合教育改革，課程發展議會於2000年11月發表的《學會學習——學習領域體育教育諮詢文件》及2002年發表的《體育學習領域課程指引(小一至中三)》中，均認同基礎活動於第一學習階段的重要性。為了支援學校推廣基礎活動，前教育署體育組於2001年開始進行協作及研究發展（「種籽」）計畫(以下稱為種籽計畫)，包括「研究及發展第一學習階段基礎活動(小一至小三)」及「基礎活動評估」。前者集中學與教的研究，而後者則進行評估的研究。多間小學參與以上兩個種籽計畫，並進行試教。有關計畫的成果，已納入本導引第四章——學與教「4.3——訂定清晰的學習目標」。

5.2 校本經驗分享

曾參與基礎活動「種籽」計畫的教師，在有關的工作坊中分享他們的經驗（見圖5.1），他們因應學生的需要、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，以發展校本課程。

慈雲山天主教小學是2001至2003年「種籽」計畫——『研究及發展第一學習階段基礎活動（小一至小三）』的其中一所「種籽」學校，負責老師分享了在學校發展基礎活動時的安排和學生表現，並就計畫進行時所遇到的困難，提出建議。（相關的簡報可參考附錄III——校本經驗分享簡報）

中華基督教會蒙黃花沃紀念小學是2002至2003年「種籽」計畫——『基礎活動評估』的種籽學校，負責老師分享了在教學上參與種籽計畫前後的變化，並在發展基



圖5.1 教師們分享在學校實施基礎活動課程的經驗

礎活動前學校應有的準備工作。（相關的簡報可參考附錄III——校本經驗分享簡報）

此外，聖公會嘉福榮真小學是上述計畫的其中一間網絡學校，負責老師分享在學校發展基礎活動評估的情況，並就進行促進學習的評估時所遇到的困難提出建議。（相關的簡報可參考附錄III——校本經驗分享簡報）

5.3 基礎活動工作坊

教育統籌局體育組曾舉辦基礎活動工作坊，以協助教師認識基礎活動的理念、學與教及評估策略。教師除了參與研討會外，亦透過實習來強化對基礎活動的理解（見圖5.2及5.3）。



圖5.2 教師們在工作坊中學習操控用具技能

在工作坊中，教師以小組形式，嘗試就實際教學需要作出討論和完成有關基礎活動的選材與課程設計（見附錄IV）。參與教師可自行設計，或從《小學課程綱要 體育科 小一至小六課程綱要》（課程發展議會，1995）內找出適用於教授基礎活動的教材（見圖5.4）。此外，他們亦在教授的技能的基礎上，編排相關知識、價值觀和態度、共通能力，以及用具的配合，務求讓學生在學習過程中得到全面的發展。



圖5.3 教師們在工作坊中練習平衡穩定技能



圖5.4 教師們在討論如何設計基礎活動課程

結語

基礎動作技能的學習，對學生在技能、知識、價值觀和態度上的發展，有著重要的意義。它不單能讓學生充分發展技能，亦為將來學習較難的技能打好基礎，並為他們參與各類體育活動作好準備。

在設計及引進基礎活動課程時，教師可參考在專業發展課程的教師分享環節中的資料。此外，教師必須明確訂定每課節的主題和核心內容。除了為學生提供一個有系統的基礎動作技能學習外，在學習過程中，教師同時需要讓學生發展共通能力、審美能力，培養正面的價值觀和態度，以及享受參與活動時所帶來的樂趣。

附 錄

I

II

III

IV

問與答

1. 甚麼是基礎動作？

基礎動作是簡單和基本的動作（例如步行、跑步、跳躍、接），是可運用在不同的體育活動中。發展基礎動作以配合兒童的生理成長為主導原則。這些動作可以精煉而成為基礎動作技能，令學生在體育活動中有更高的效率和更強的表達自我能力。

2. 基礎活動教學在體育課程中是全新的活動嗎？

在香港的體育課程中，基礎活動並非全新的教學活動。早於1995年由課程發展議會出版的《小學課程綱要 體育科 小一至小六課程綱要》，已建議在初小階段教授基本技能，並將所學的技能 and 動作應用在舞蹈、遊戲及體操課程中。這些技能和動作正是基礎動作技能，只是當時未有運用基礎活動的詞彙，其實，在初小階段的體育課中教授基礎動作技能已有數十年。學校應在第一學習階段設計和推行基礎活動課程，以促進學生學習。

3. 我們應該在第一學習階段中，停止教授舞蹈、遊戲和體操嗎？

透過舞蹈、遊戲和體操活動，可以發展學生的基礎動作技能或動作概念。在第一學習階段中，學生學習基礎動作技能，不是為了學習某個遊戲的玩法、表演某一舞蹈或完成某些體操動作，而是為將來參與各類體育活動做好準備。此外，教師應明確地訂定每課節的主題，讓持分者清楚所學，並顯示在教學計畫中。

4. 何時在基礎動作技能學習引入韻律元素較為合適？

當學生能掌握「成熟」的基礎動作技能，教師可讓學生跟隨音樂節拍或拍手來活動，這樣能強化學生自我表達的能力，並在活動中表現其創意。

5. 為什麼學習動作概念是重要的呢？

熟悉拉邦〔Laban〕的動作分析架構，有利分析、改良及創作新動作十分有效。只要多了解動作概念，學生便能夠表現得更自我調控，以及利用適當的詞彙來描述動作。

6. 在基礎活動的學與教過程中，應怎樣配合學生共通能力的發展、價值觀和態度的培養？

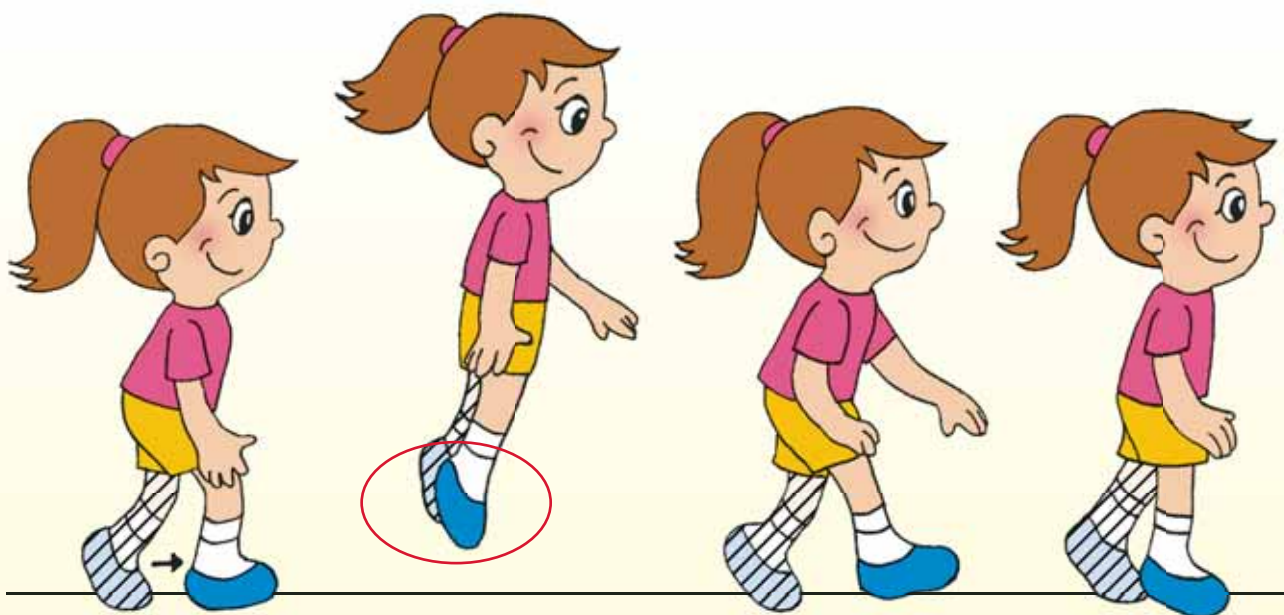
共通能力是學生學習所需的基本能力，這些能力可以轉移到不同的學習範疇。而正面的價值觀和積極的態度是全人發展的重要元素，也是學生能達至終身學習的先決條件。教師可參考課程發展議會編訂的《體育學習領域課程指引(小一至中三)》(2002)，當中有示例說明如何在日常的學與教活動中，創造合適的環境，讓學生發展共通能力及培養正面的價值觀和積極的態度。

動作圖解

移動技能

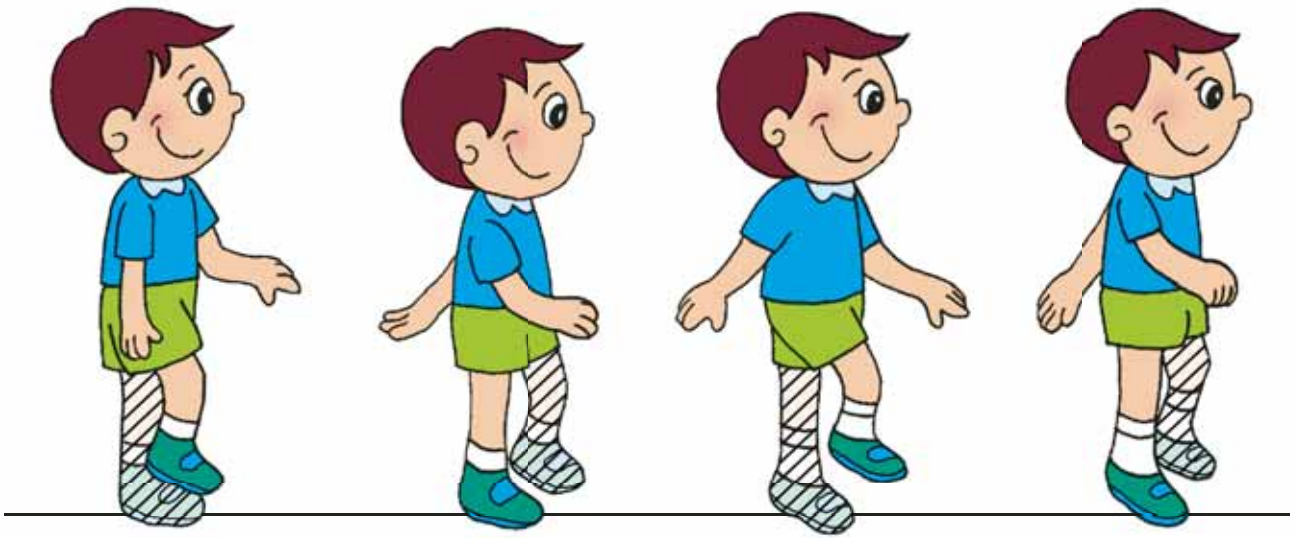


步行

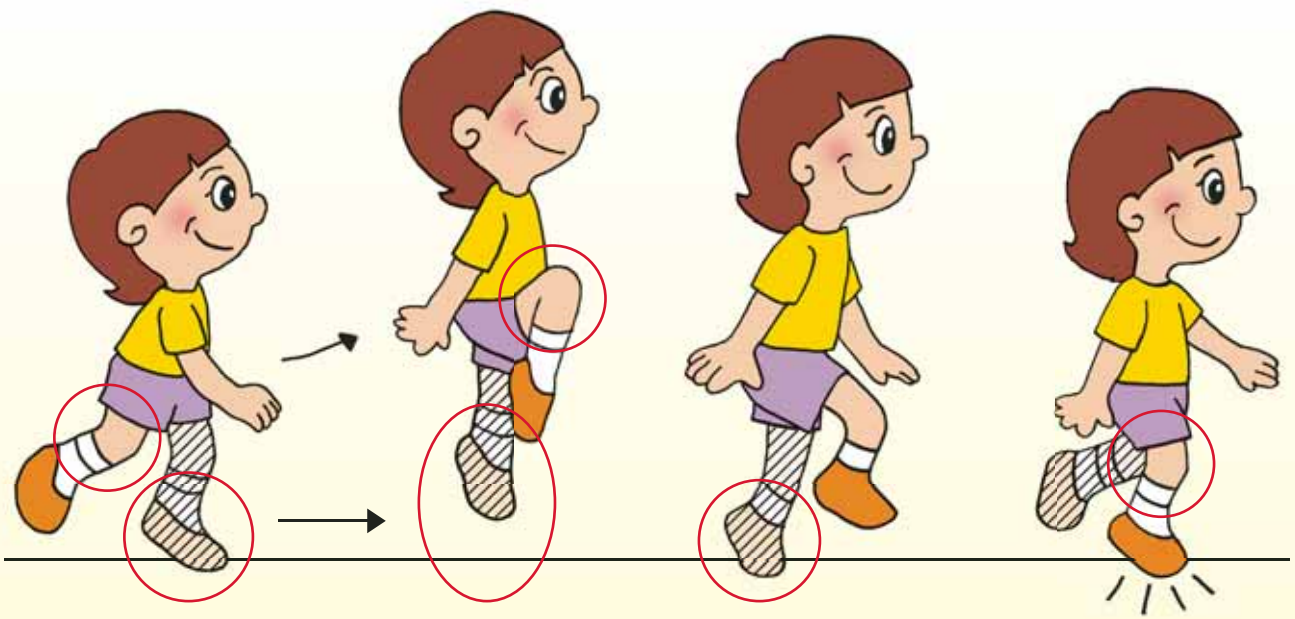


跑馬步

移 動 技 能

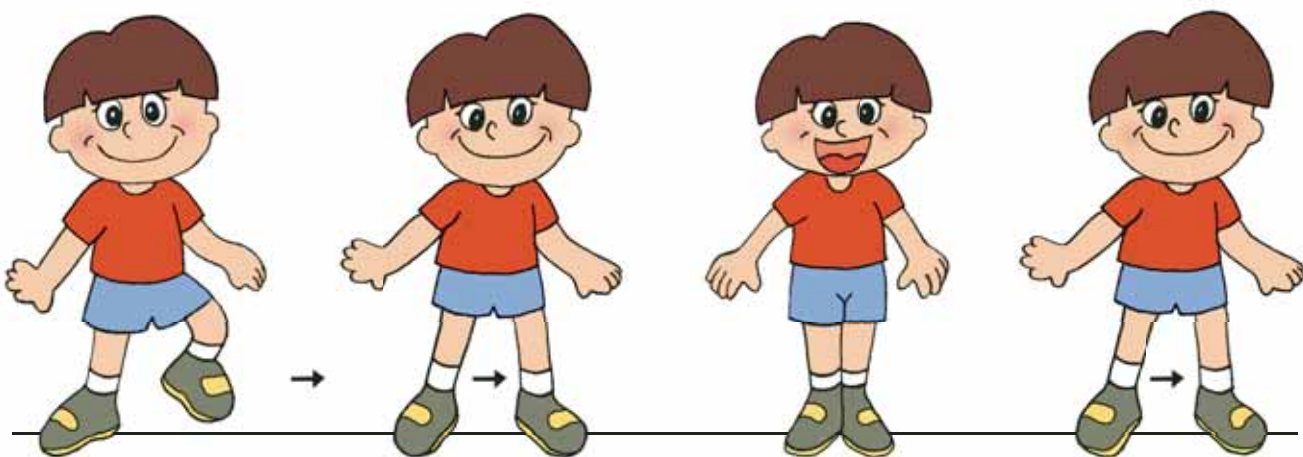


跑跳步



踏跳步

移 動 技 能

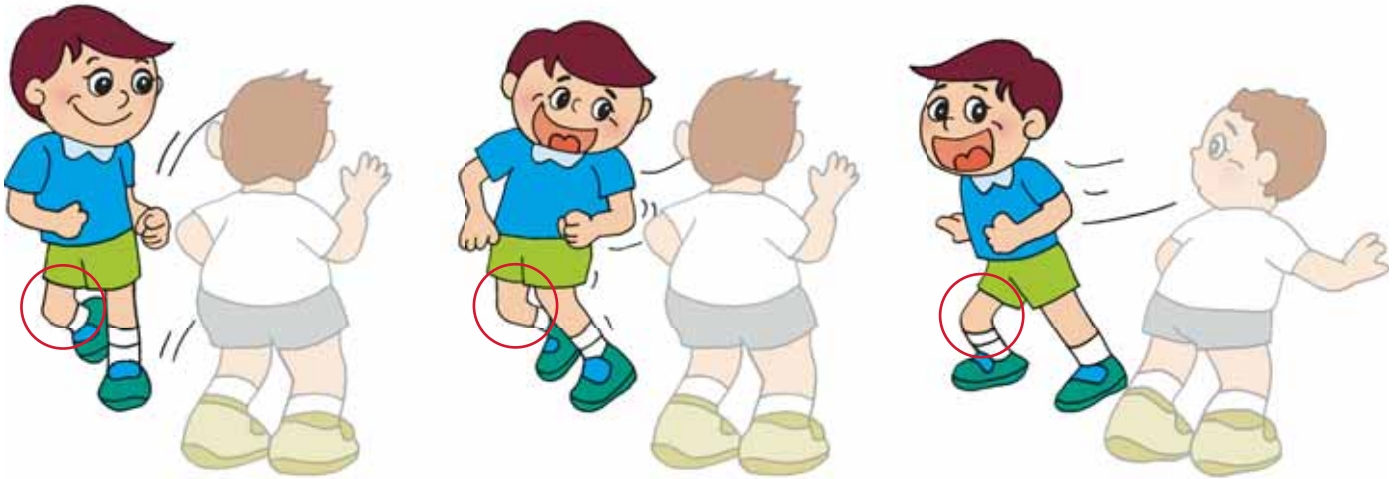


滑 步

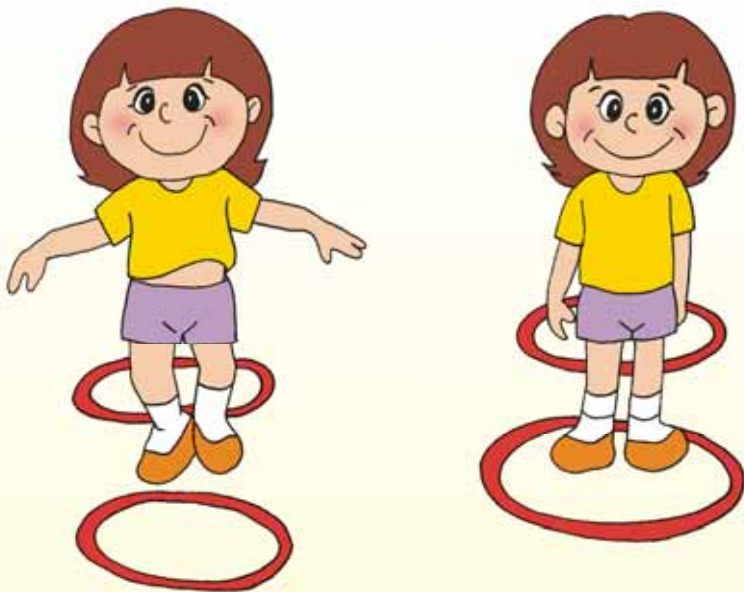


跑 步

移 動 技 能

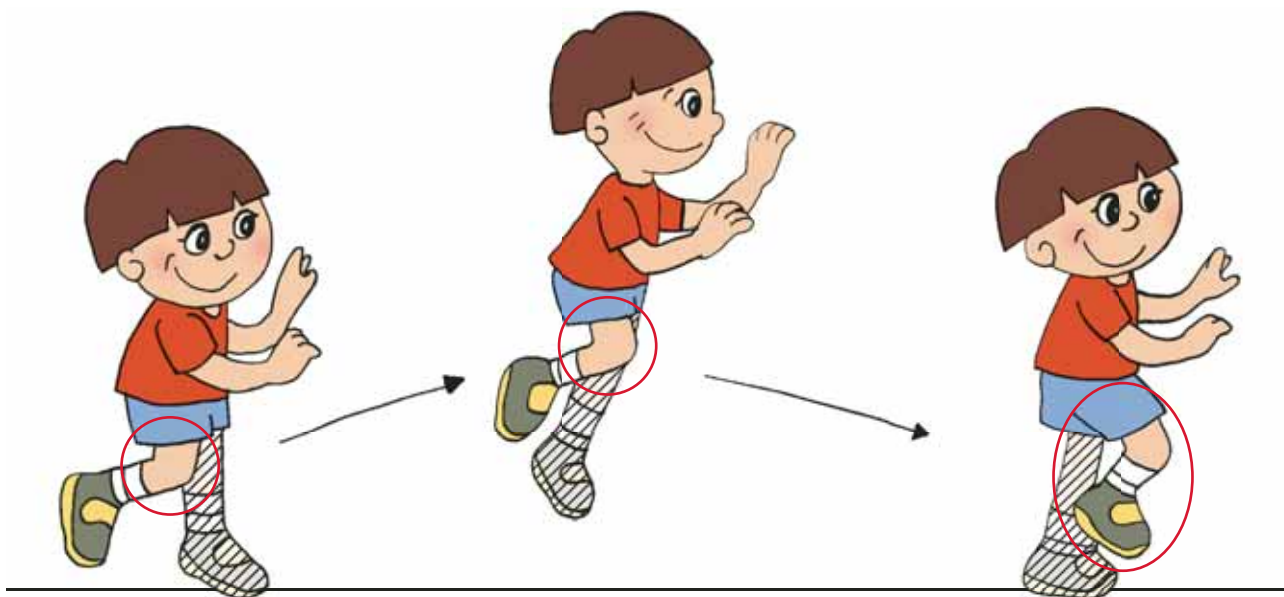


閃 避

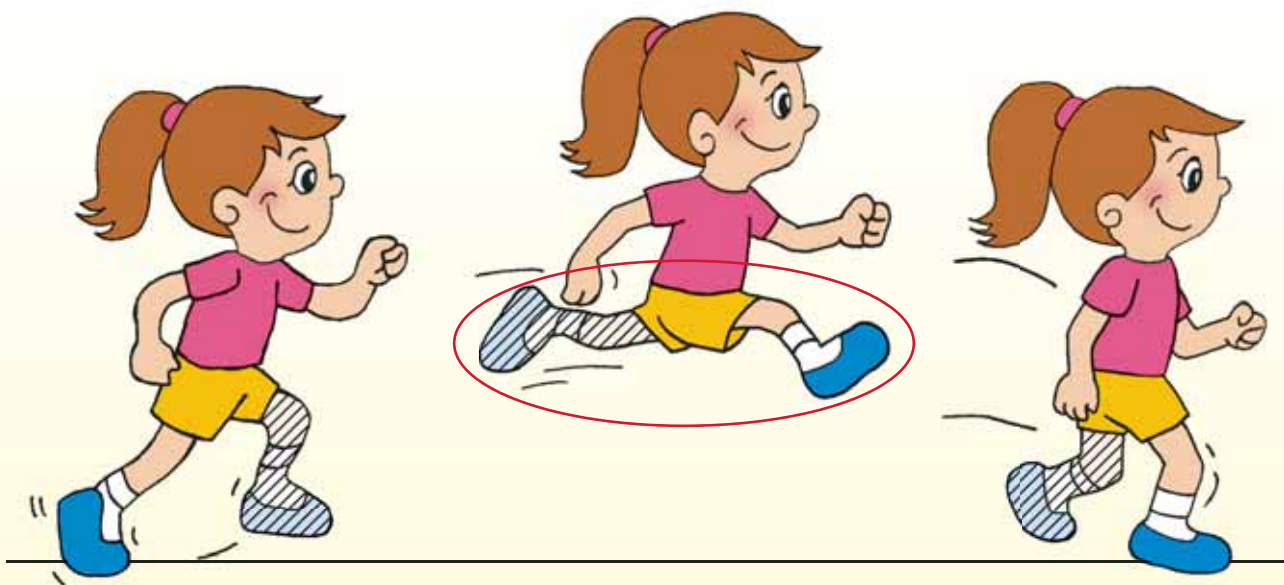


雙 足 跳

移動技能

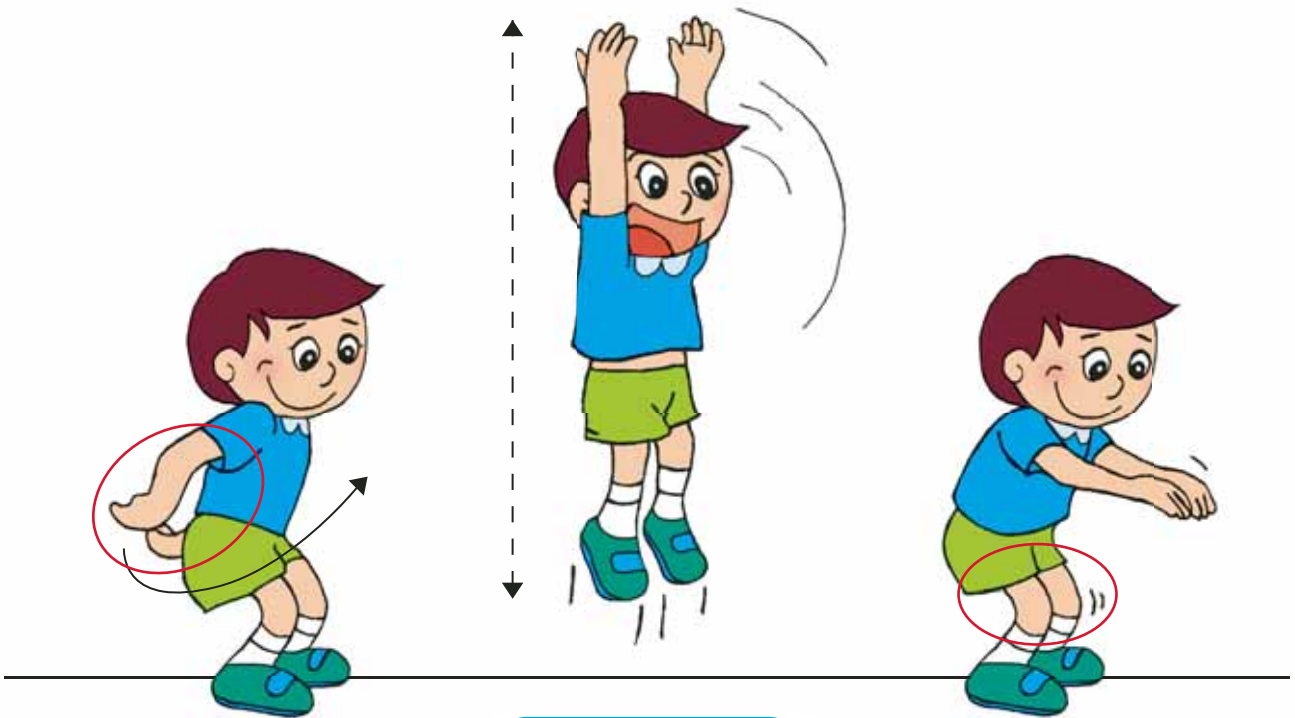


單足跳

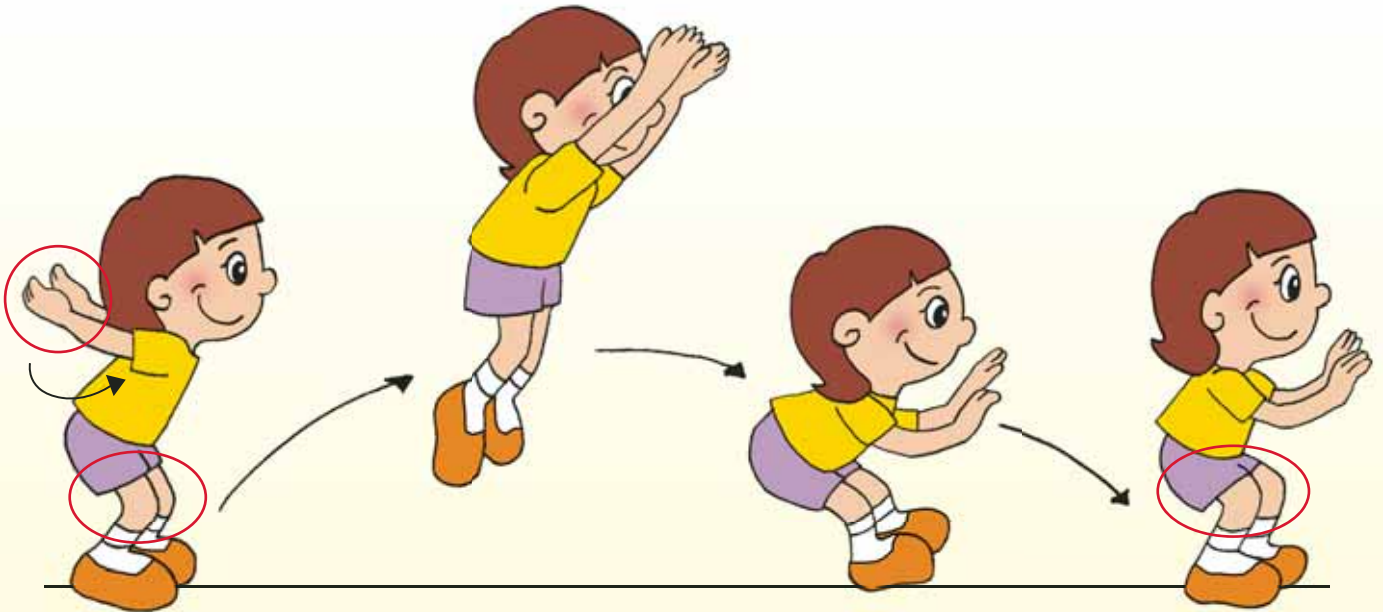


跨步

移 動 技 能



立定跳高

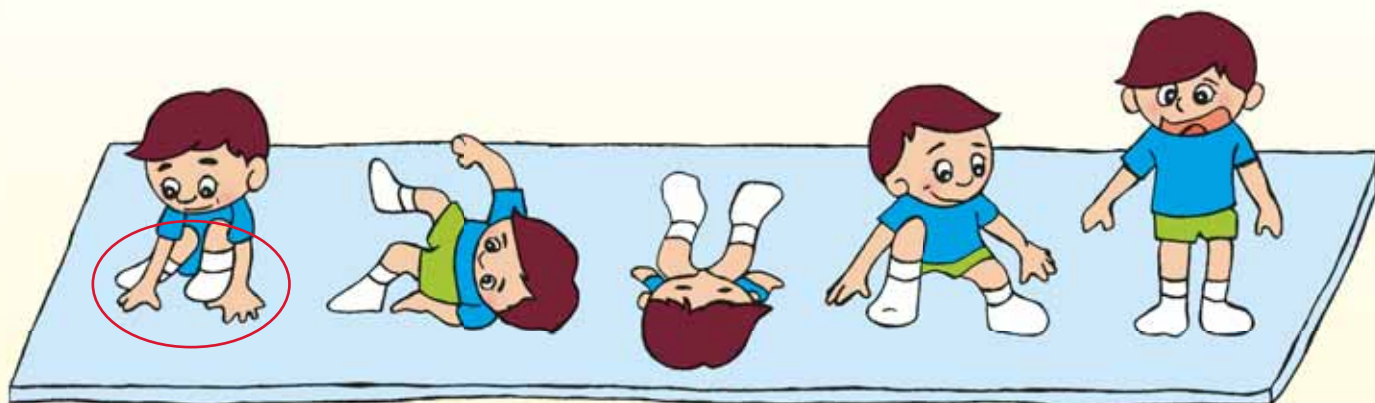


立定跳遠

平 衡 穩 定 技 能

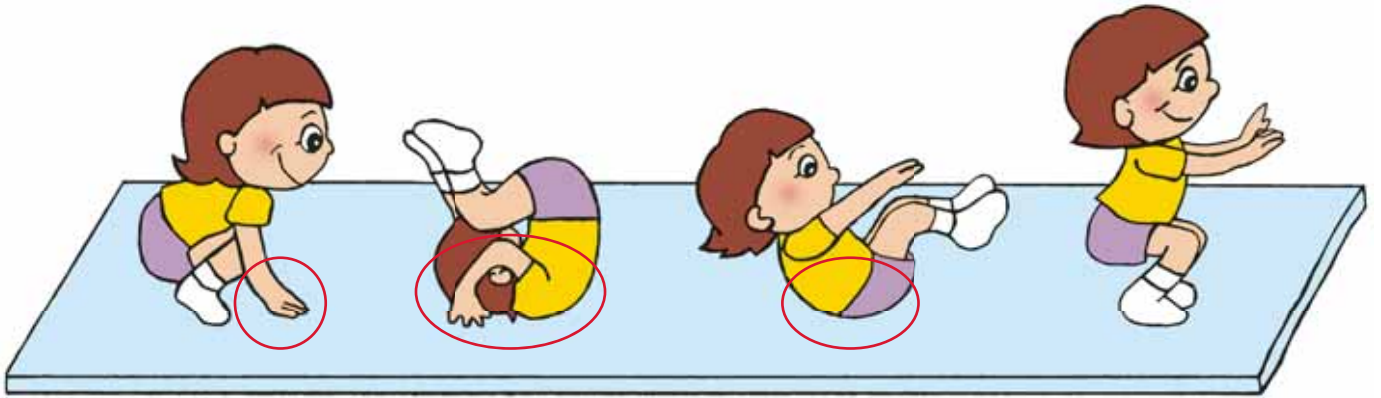


直身滾

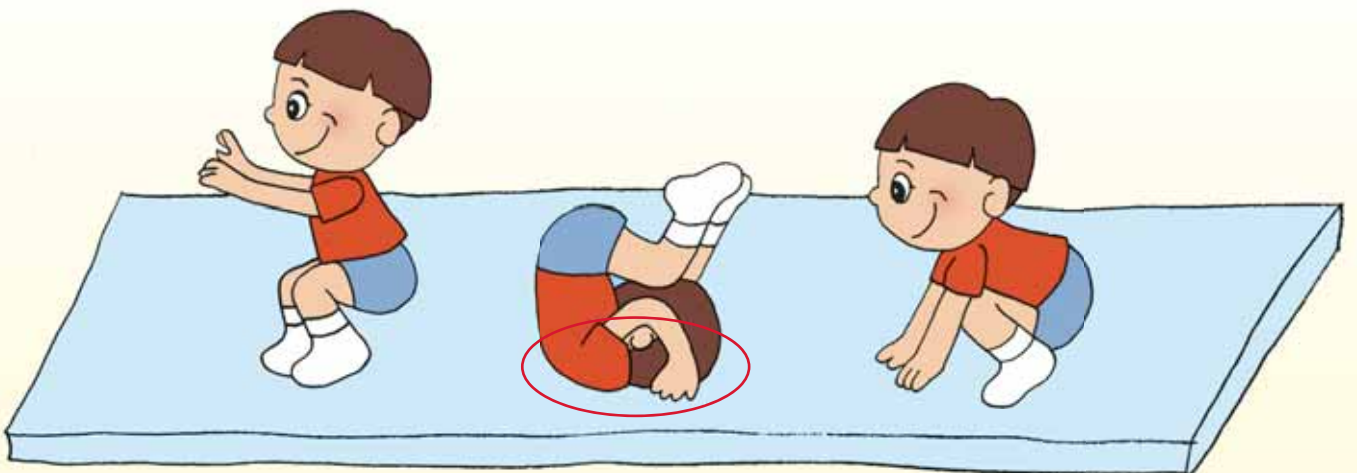


側滾翻

平衡穩定技能

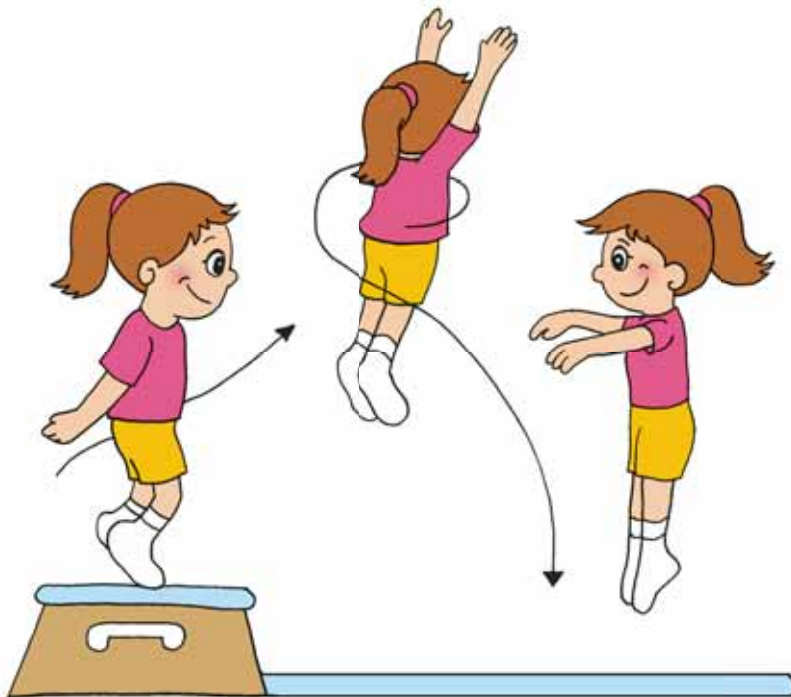


前滾翻



後滾翻

平衡穩定技能



空中轉體

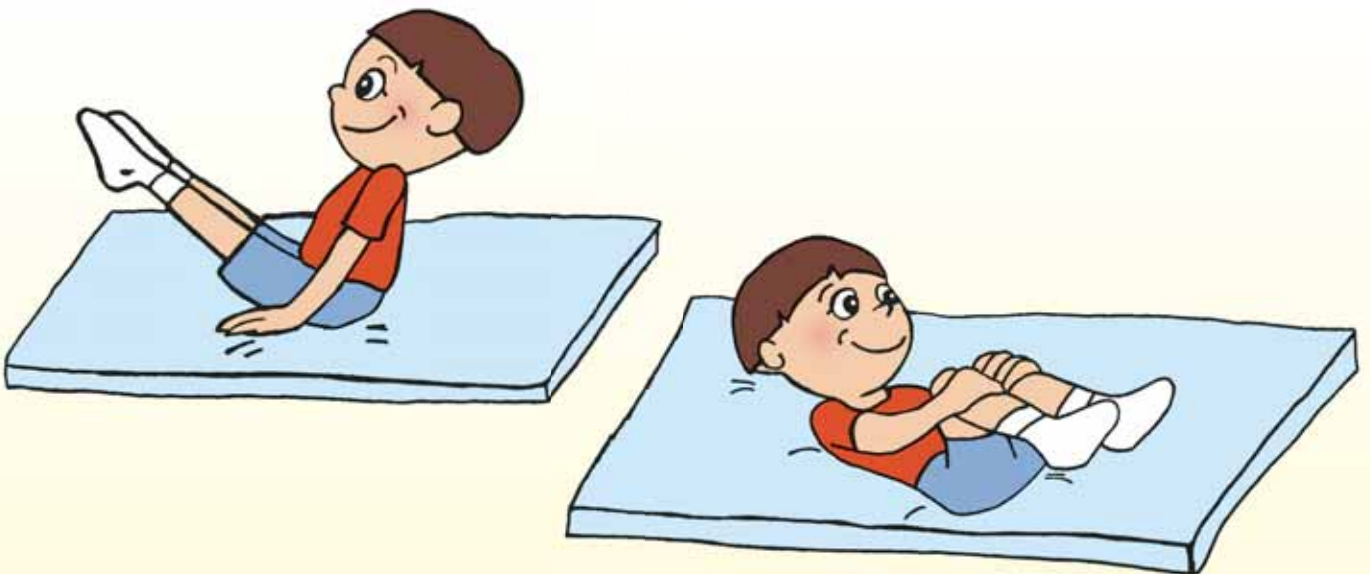


扭體

平衡穩定技能

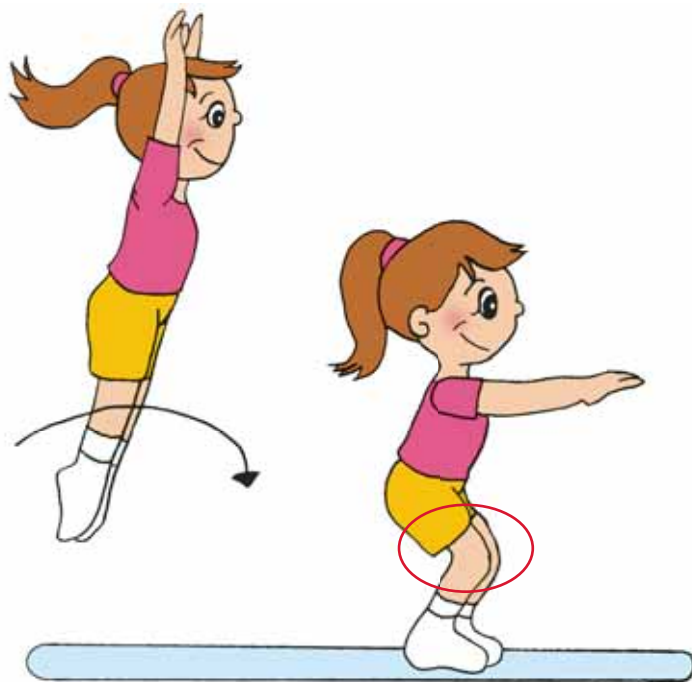


伸展

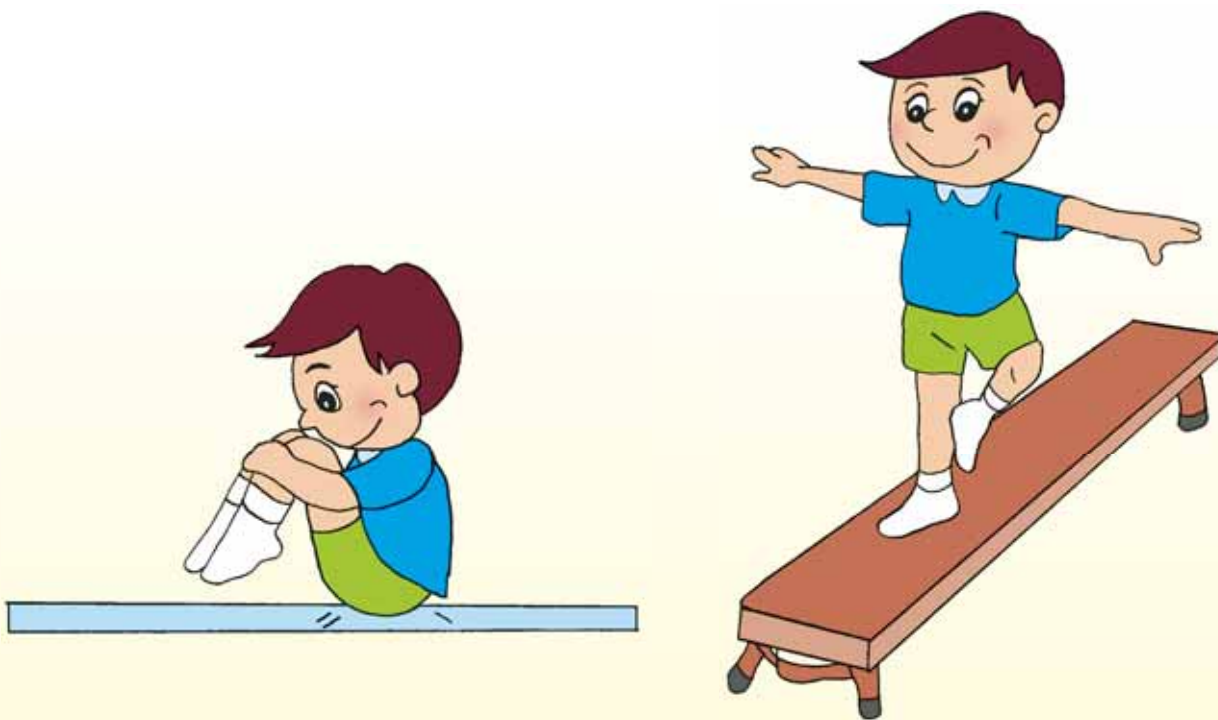


屈曲

平衡穩定技能

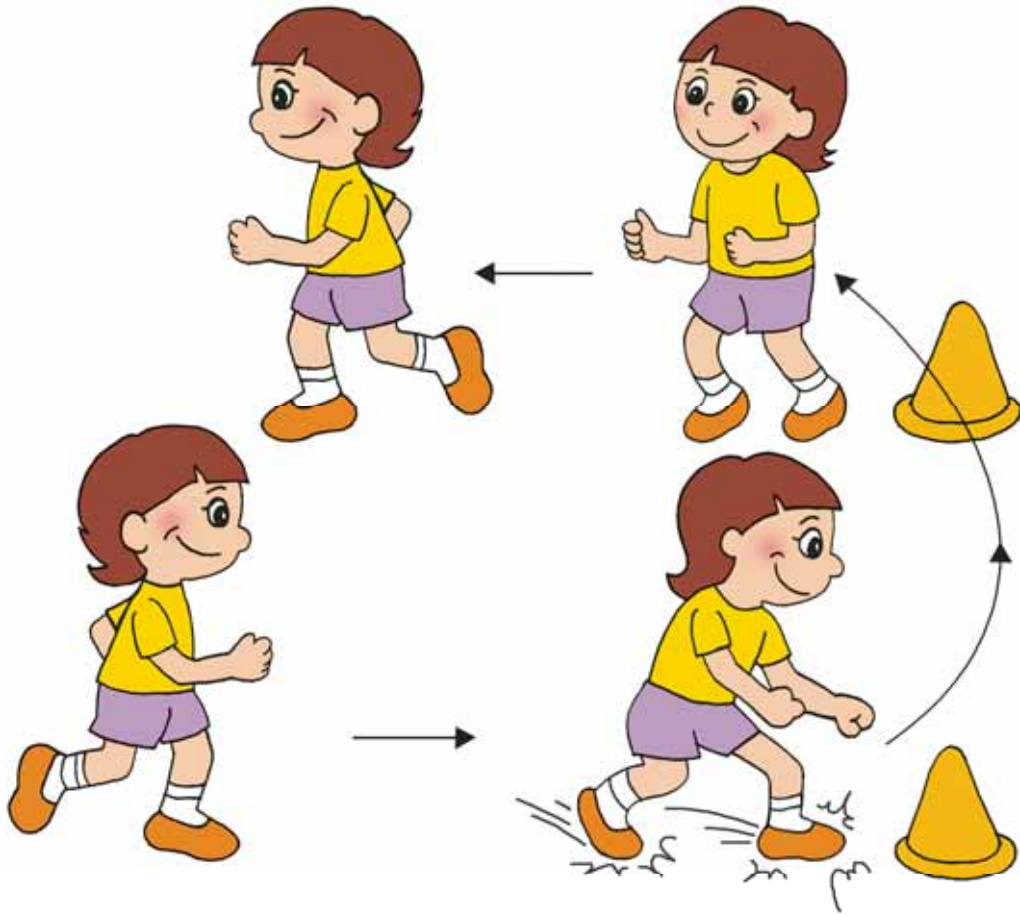


跳與著地



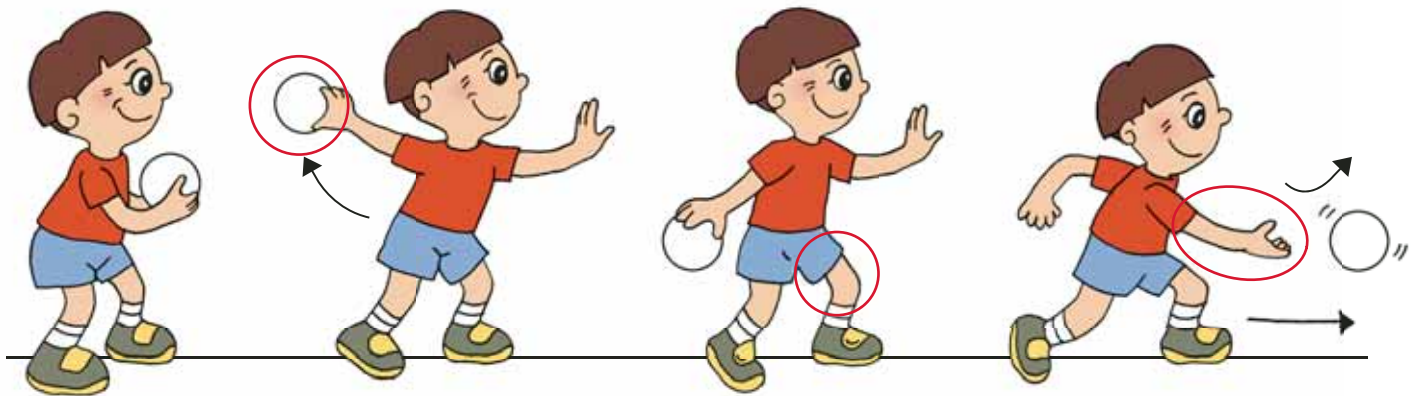
平衡

平衡穩定技能

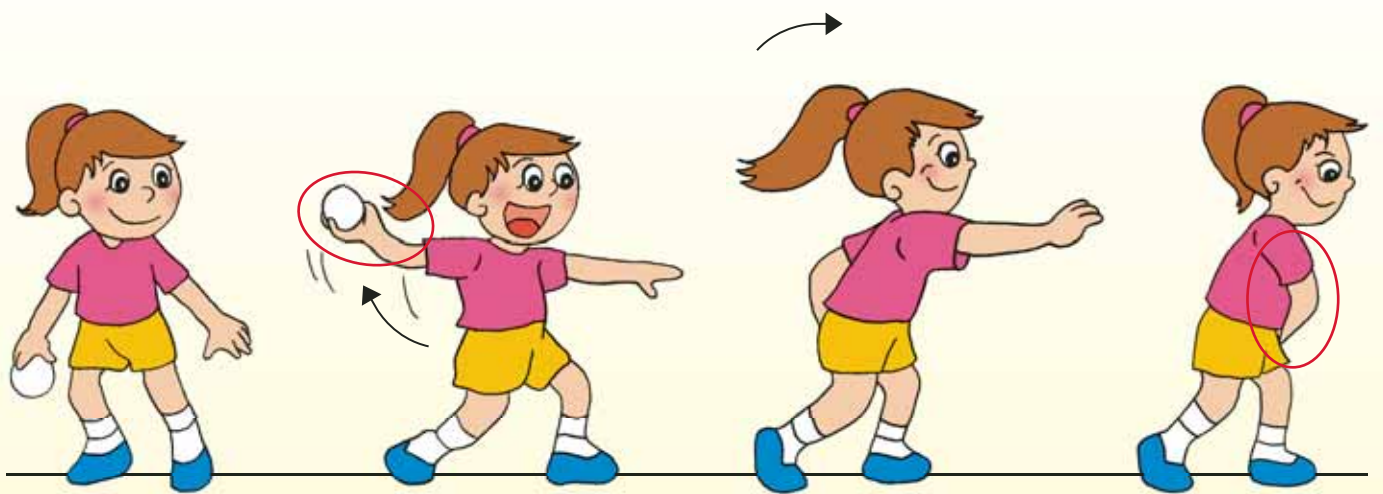


急停 / 變向

操 控 用 具 技 能

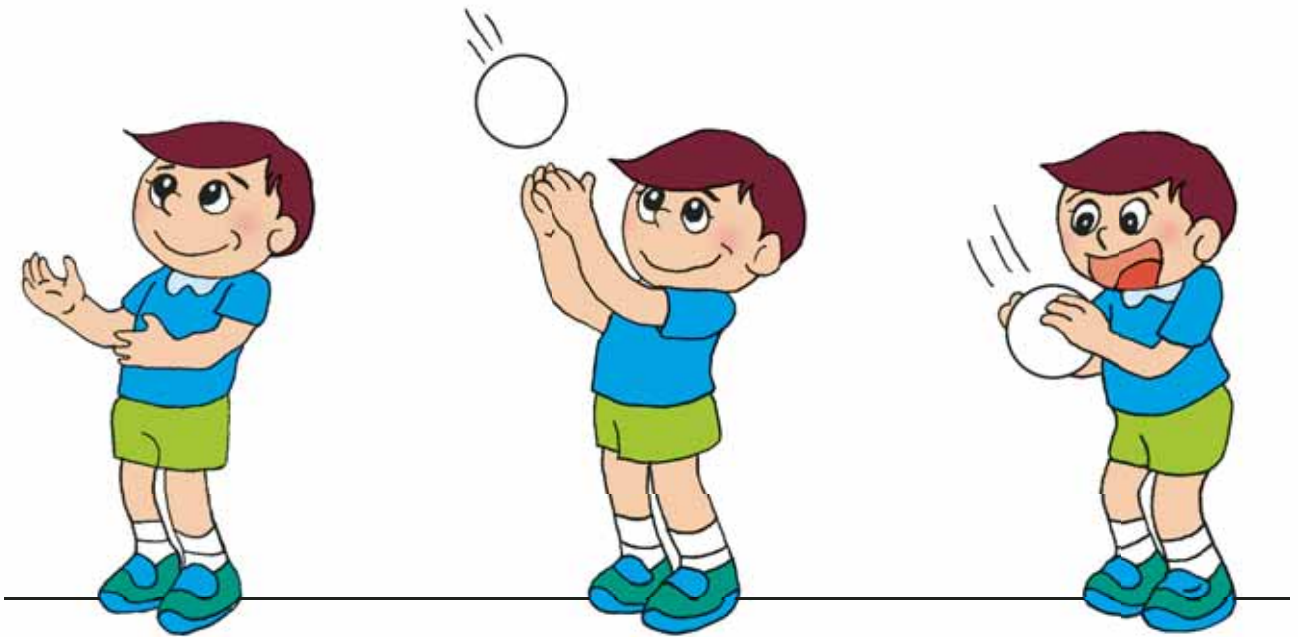


拋

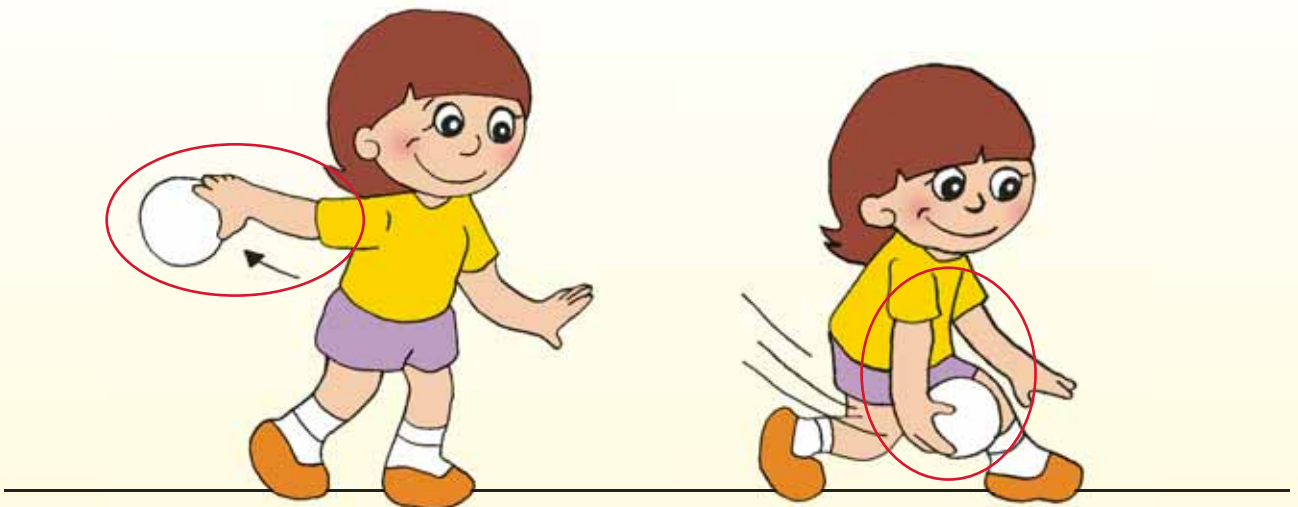


擲

操 控 用 具 技 能

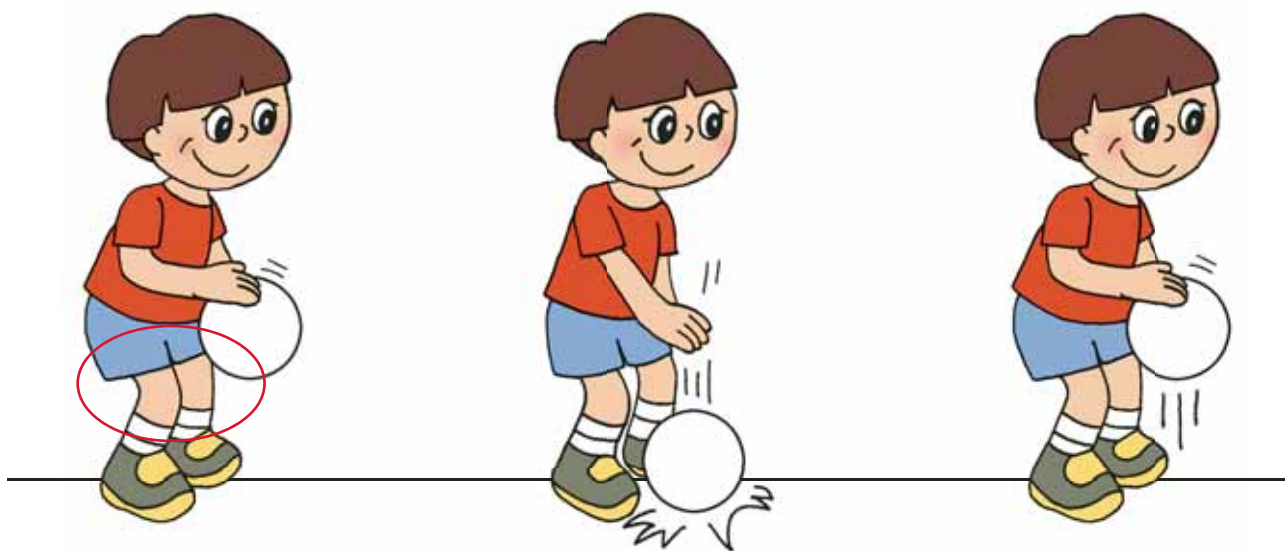


接

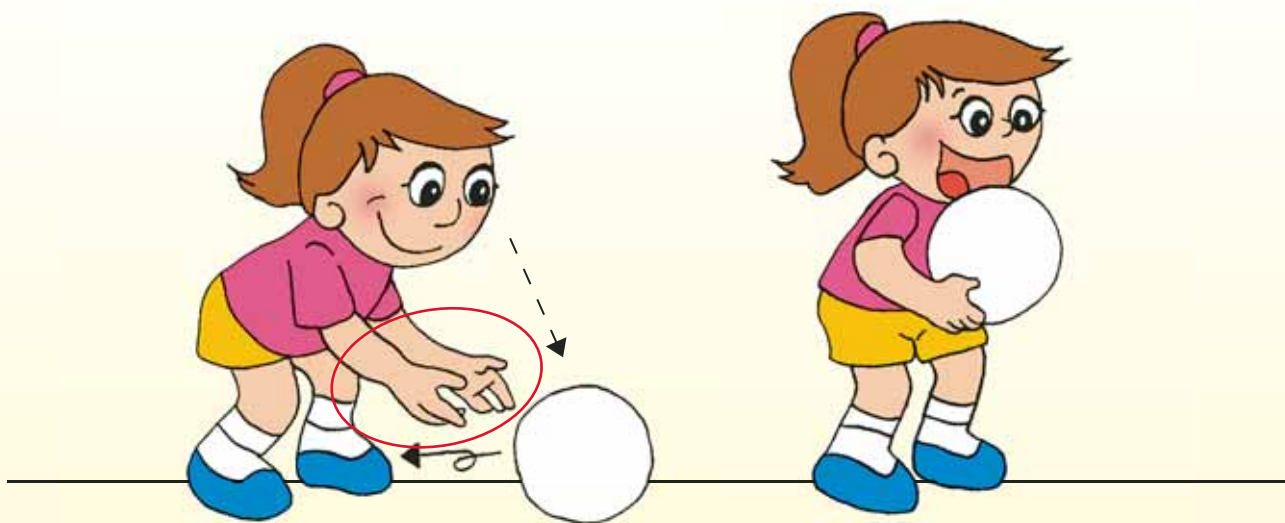


下 手 滾 球

操 控 用 具 技 能

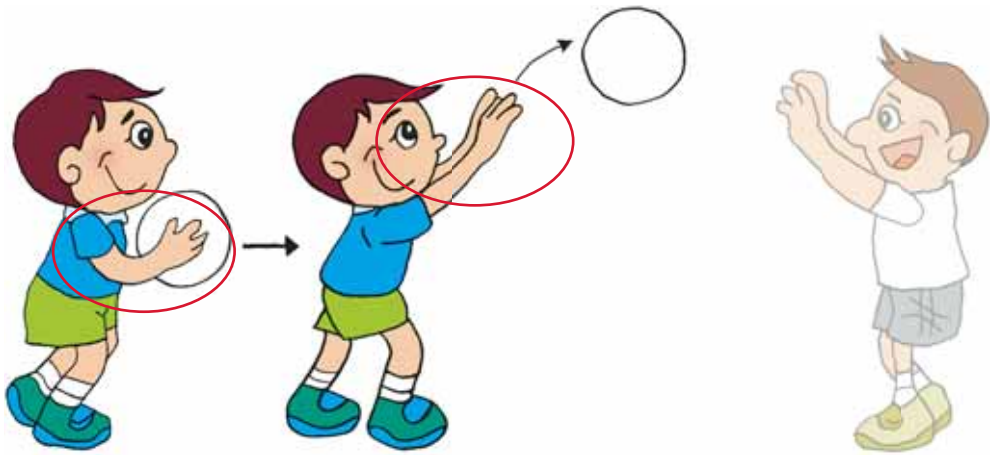
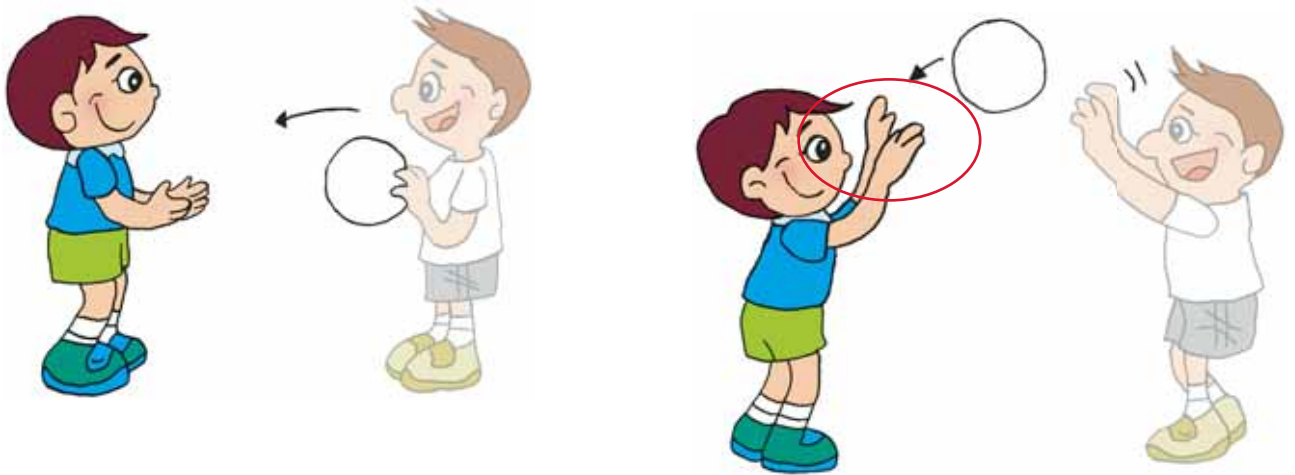


單手拍球



雙手接滾地來球

操 控 用 具 技 能

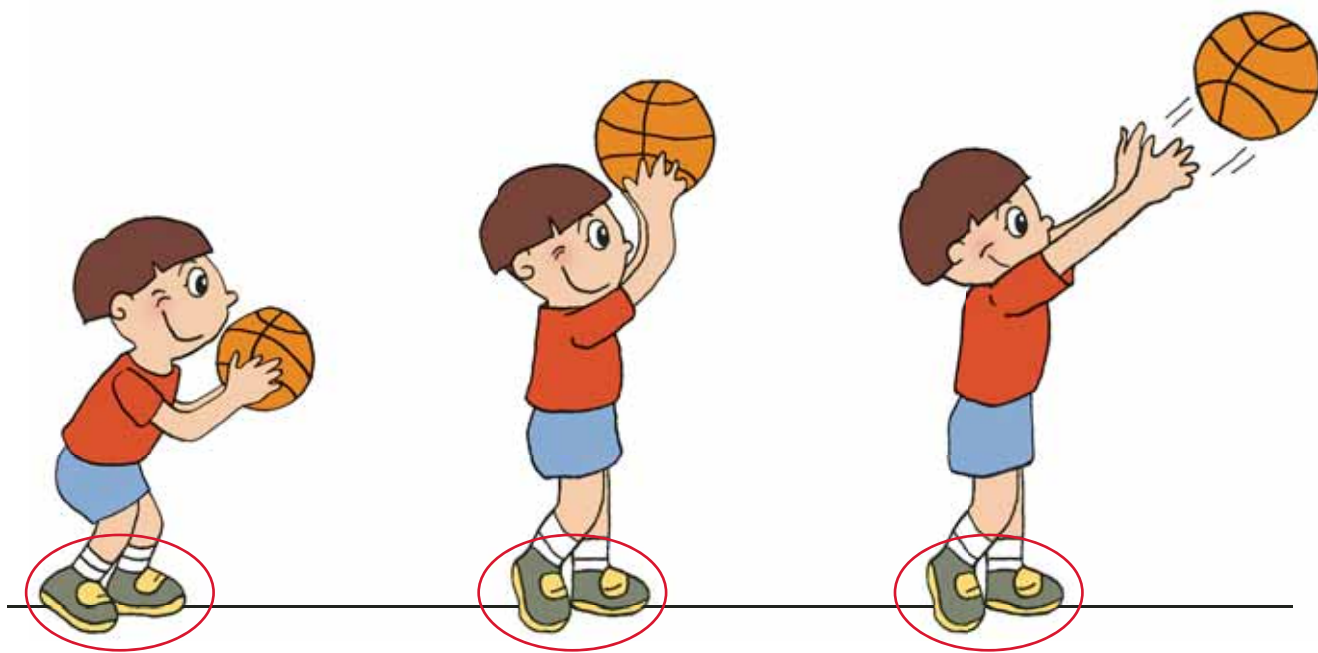


雙手傳接球

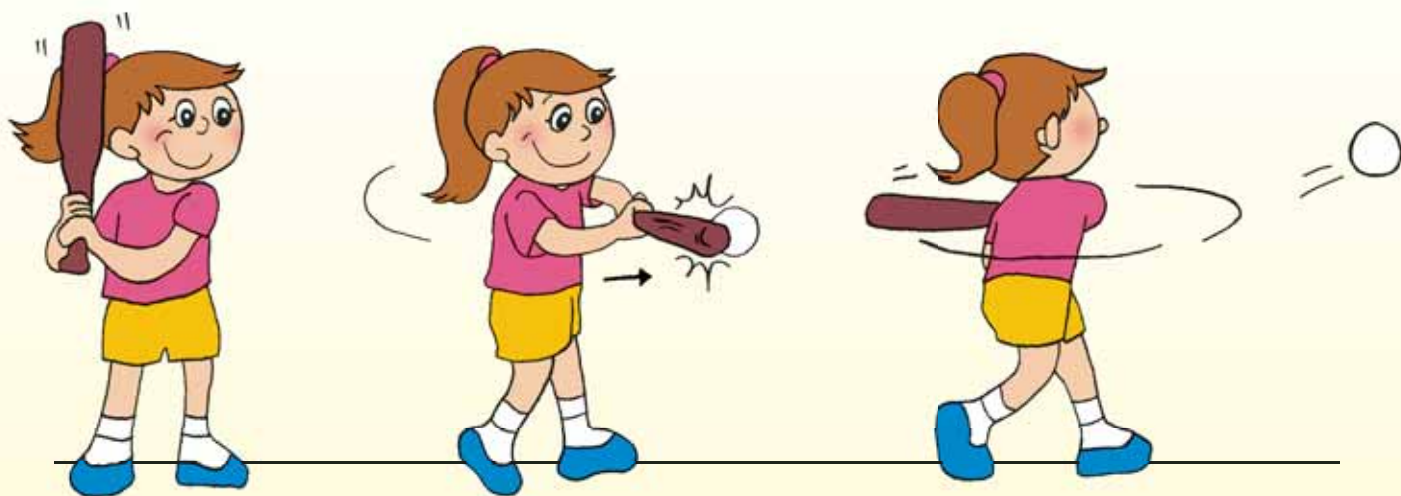


單手持拍擊球

操 控 用 具 技 能



雙手投球



棒擊空中球

操 控 用 具 技 能

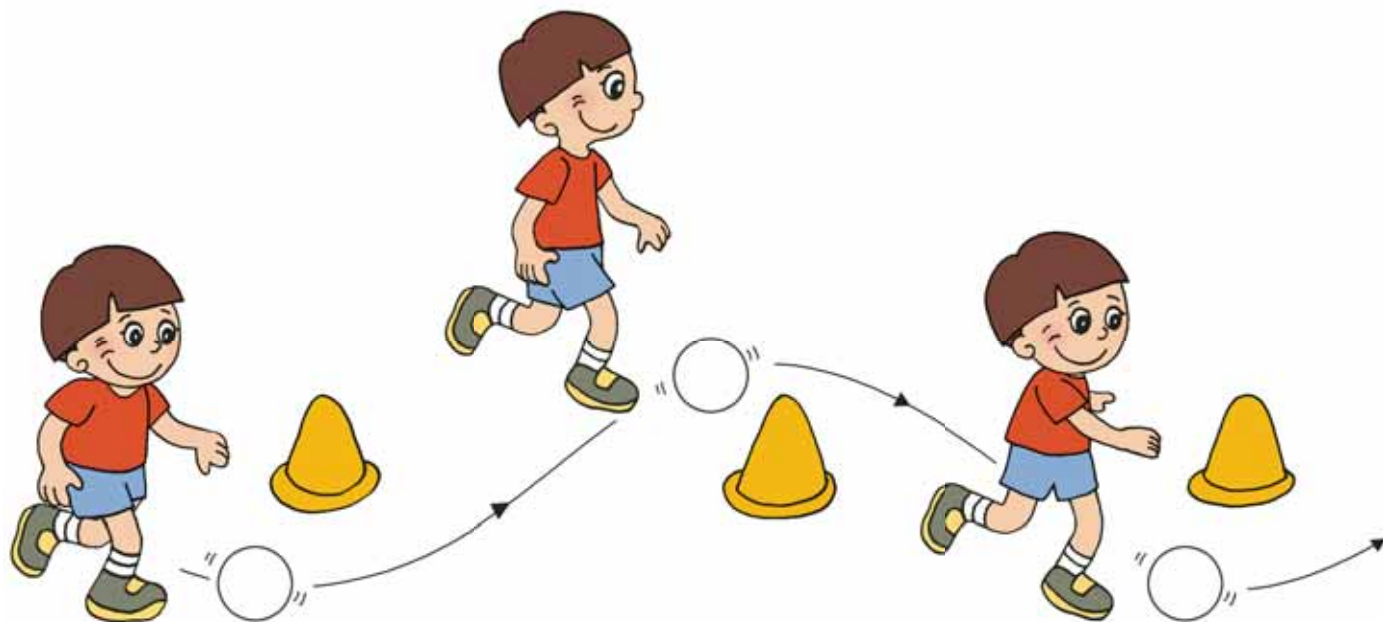


踢空中球 / 足毬



踢定點球

操 控 用 具 技 能



腳 運 球



滾 球 控 停

校本經驗分享簡報

(資料提供：慈雲山天主教小學)

校本經驗分享：

種籽計畫——
研究及發展
第一學習階段基礎活動
(小一至小三)

教授內容 (1)

韻律活動

基礎技巧：步行、伸展、捲曲

- 第一教節：掌握步行的姿態，並能夠配合音樂向前步行（步行，踏步）
- 第二教節：掌握前、後動作，配合音樂以步行及踏步轉向90度，並能夠與同伴配合前、後行（常步、踏步）
- 第三教節：學生跟快、慢節奏步行，配合音樂做出伸展、捲曲動作（闊、窄、捲曲）

教授內容 (2)

- 第四教節：進一步掌握快、慢節奏（步行、三個身體形態）
- 第五教節：雙人活動中同步、跟隨、穿越，並配合音樂扮演不同角色、活動同步（跟隨、穿越）
- 第六教節：學生能夠配合音樂扮演不同角色、活動（兩拍一動作、一拍一動作）

參與計畫前的疑慮

- 1) 參與種籽計畫是一項新嘗試，老師擔心支援是否足夠？
 - a. 校方支持（校長 + 老師）
 - b. 學校之行政安排（課擔、時間表）
 - c. 教學內容
 - d. 教學技巧
 - e. 教具
- 2) 與目前的教學模式是否存在極大的差異？
- 3) 老師及學生是否接受？

如何解決？

1. 校長支持
2. 團隊協作
3. 同儕鼓勵
4. 教案參考

推行時遇到的困難

1. 老師對教案之內容未能完全掌握
2. 老師認為部分教材未能適合學生程度
3. 音樂雖然簡單，但部分動作串連時會較難處理
4. 教案內容仔細，老師擔心難以涵蓋所有內容
5. 所需之教節比計畫中多
6. 老師對教學內容之演繹各有不同

如何解決／建議？

1. 因應學生程度，增刪每堂之教學內容
2. 將部分動作調適，配合學生的活動能力
3. 不宜操之過急
4. 按步就班
5. 一個教節不宜教授太多重點
6. 團隊協作
7. 向負責此計畫之導師請教有關教學內容及技巧上的問題

學生的表現如何？

1. 整體上，學生的參與性高
2. 學生表現投入，樂於嘗試
3. 在不同範疇上，學生之表現各有不同
 - a. 節奏
 - b. 動作技巧
 - c. 空間概念
 - d. 方向感
4. 課堂氣氛較輕鬆，學生表現較活躍

比較進行遊戲課時 學生的表現有甚麼不同？

1. 學生較專注、易投入，懂規則
2. 明白團隊精神及合作的重要
3. 學生懂得欣賞別人
4. 遊戲課包含競賽性質，而韻律活動則重視參與性
5. 學生的學習較有系統及循序漸進
6. 學生對於每課堂所教授之目標有清晰的概念
7. 學生會主動地多練習，互相鼓勵和欣賞
8. 整體之課堂氣氛比遊戲課更融洽及投入

對學生的影響

1. 學生能從活動中獲得知識（掌握各種基礎能力）
2. 發揮創意和想像力
3. 表達個人的感受
4. 與別人有效地溝通
5. 訓練其協調性，提升學生的節奏感
6. 學生對韻律活動之興趣提升，較舞蹈課易接受及掌握
7. 透過老師之鼓勵和讚賞，學生的表現較積極及有信心
8. 深化學生的技巧

對教師的影響

1. 較以往更注重培訓學生的基礎能力
2. 多安排一些互相觀摩式的比賽，加強學生活動的興趣，從而培養其體育精神及欣賞能力
3. 增加體能訓練活動（跳繩強心）
4. 老師比以往更能了解學生的身體協調能力及節奏感
5. 有助提供資料及經驗與其他老師，在編寫高年級之課堂活動時更能配合學生的不同能力
6. 老師對認識基礎活動的概念比以往提升及了解
7. 刺激老師的創意
8. 學生和老師的關係更融洽

其他方面

1. 校方支援
 - a. 學校支援足夠（教師編配，課堂安排）
2. 教師支持
 - a. 起初只有部分教師參與，其他老師也願嘗試
 - b. 互相分享經驗
 - c. 鼓勵老師嘗試，出席工作坊增加對課程之認識
3. 場地
 - a. 老師需合作，互相協調
 - b. 因應場地，進行不同活動
 - c. 不同場地會影響學生的表現及氣氛

(資料提供：中華基督教會蒙黃花沃紀念小學)

基礎活動評估

推行種籽計畫經驗分享

參加種籽計畫的主要目的

- 增加對基礎活動的認識
- 增加體育科的資源
- 發展體育科校本課程

參與種籽計畫前後的變化 (1)

體育教師**9**人
具有基礎活動經驗的僅**1**人

可供作體育課之用的
場地包括有蓋操場、
籃球場、室外羽毛球場

每星期**兩**節
P.1-6 (1+1)



全體體育教師
具有基礎活動
經驗

+ 禮堂



每星期**三**節
P.1-3 (1+2)

參與種籽計畫前後的變化 (2)

教學設計

偏向活動導向 → 學習成果導向

課堂評估

學生只負責**量**性評估 → 學生進行**質**性評估

促進學習

透過互評或自評，學生更能掌握
學習重點（知識）、增加審美能力，和
培養出**欣賞別人的態度**
學生互相提點，能增加**溝通能力**
增強**課堂學習氣氛**

參與種籽計畫前的準備工作

- 爭取同儕認同
- 爭取校長支持
- 為學校添裝備

教師

- 增添體育課教具
- 增加體育課場地
- 參加暑期課程
- 辦同儕分享會
- 辦教師發展日

參與後的改變

- 教師增加對基礎活動的認識
- 教師增強對基礎活動的認同
- 顯示出體育科教師對體育科的承擔
- 小一至小三級每周享有**三節**體育課
- 繼續向互評方向發展

(資料提供：聖公會嘉福榮真小學)

校本經驗分享：種籽計劃 基礎活動評估

評估內容

體育技能

移動	平衡	操控
----	----	----

活動知識

身體造型	動作組合	律動	遊戲/比賽
------	------	----	-------

體育技能

	水平一	水平二	水平三
移動	<ul style="list-style-type: none"> 跑步 滑步 跑馬步 立定跳遠 	<ul style="list-style-type: none"> 跨步 踏跳步 立定跳高 	<ul style="list-style-type: none"> 單腳跳 跑跳步 兔跳 從髖高處跳下
平衡	<ul style="list-style-type: none"> 側滾翻 	<ul style="list-style-type: none"> 閃避 空中轉體 	<ul style="list-style-type: none"> 前滾翻
操控	<ul style="list-style-type: none"> 雙手接滾地來球 單手滾球 拋豆袋 踢定點球 	<ul style="list-style-type: none"> 擲豆袋 單手原地拍球 雙手傳接球 踢空中球 	<ul style="list-style-type: none"> 單手持拍擊球 腳運球

活動知識

	水平一	水平二	水平三
身體造型	<ul style="list-style-type: none"> 單人造型 	<ul style="list-style-type: none"> 雙人造型 	
動作組合		<ul style="list-style-type: none"> 單人動作組合 	<ul style="list-style-type: none"> 雙人動作組合 單人配合用具動作組合
律動	<ul style="list-style-type: none"> 單人原地律動 	<ul style="list-style-type: none"> 單人律動 	<ul style="list-style-type: none"> 單人配合用具律動 雙人律動
遊戲/比賽	<ul style="list-style-type: none"> 接力遊戲 	<ul style="list-style-type: none"> 隔場區遊戲 	<ul style="list-style-type: none"> 對抗遊戲

參與種籽計畫前的疑慮

- 在課堂上與學生作基礎活動評估，不知他們的反應
- 學生能否清楚地明白評估的內容
- 老師能否善用及完成評估

進行評估時遇到的困難

- 學生不清楚動作技巧的要求
- 學生不明白評估手冊的技巧的要點
- 學生不懂如何作同儕互評
- 評估活動知識部分較為困難

第一學習階段
體育科

基礎活動 學生評估手冊

學校：_____

學生姓名：_____

班級：_____ 學號：_____

A1.7 單手滾球

✓達到 ○未能達到

	1	2	3	4
1. 直臂後擺，將球「後引」				
2. 異側腳踏前、蹲身				
3. 直臂前擺至接近地面時出球				
4. 動作連貫				
評估員（學號）				

測試要求：單手持小球（直徑約10厘米），貼地滾出（沒有彈跳）10米外；著重動作連貫

8

A1.8 拋豆袋

✓達到 ○未能達到

	1	2	3	4
1. 直臂後擺，將豆袋「後引」				
2. 異側腳踏前、微屈膝				
3. 直臂前擺，在腰與肩之間的高度出豆袋				
4. 動作連貫				
評估員（學號）				

測試要求：單手持豆袋拋至10米外；著重動作連貫

9

學生評估手冊

例子：跑步——測試要求：快速直線向前跑 20 米

評估準則	✓ 表示達到
1. 身體前傾，眼向前望	
2. 雙臂屈曲，能前後擺動	
3. 手臂前擺時，拳頭不超過身體中線	
4. 腳踵快速後踢	
5. 步幅大，提膝高	

學生評估手冊

例子：跑步——測試要求：快速直線向前跑 20 米



1. 前臂屈曲，快速擺動

2. 腳踵後踢貼近臀部

運用評估表紀錄的好處

- 好處：
- 有系統地記錄學生的成績
 - 學生容易記錄

但是

- 太文字化，欠缺生活圖畫

改善方法

- 加入插圖解釋動作

學生的表現

- 本校大部分小一學生都能完成三個水平的技能部分
- 有些評估技巧，如側滾翻的表現較差

對學生的影響

- 有系統地學習不同的技能
- 有穩固的活動基礎和基本活動知識
- 從中培養創造力及審美能力

對教師的影響

- 設計更適合自己學生的體育課程
- 清楚學生的能力
- 照顧學生的個別需要

校方支援

校長樂意參加及支持這計畫

其他支援、場地

實際所需支援及場地不是太多

教學活動設計

多花心思

工作坊參考資料

(以下為工作坊中小組討論部分的成果展示，教師嘗試就實際教學需要自行設計課程，或從《小學課程綱要 體育科 小一至小六課程綱要》(課程發展議會，1995)內找出適用於教授基礎活動時合適的活動教材，例如：*P.63 #18. 糖黏豆遊戲代表課程綱要內第63頁編號18之活動。)

甲. 小組討論——選材



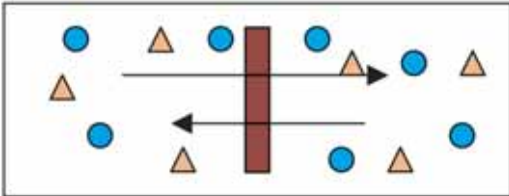
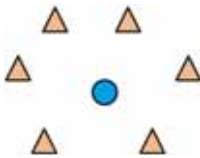
技巧一：傳接

技巧	建議活動
(一) 雙手傳、雙手接	a. 二人一組，作彈地傳球。
(二) 單手傳、雙手接	b. 分組競賽、上下傳球、左右傳球。
(三) 單手傳、單手接	c. 三人一組，一人居中手持籐圈，其餘兩作傳接，穿越籐圈。
(四) 用腳傳接	d. 二人一組，中間放一籐圈，一方將球傳向籐圈作反彈，傳向另一方。
	e. 隊長球
	f. 猴子傳球
	g. 四角傳球
	h. 炸彈人：兩隊對壘（每隊十人），利用傳接方法傳給隊友，持球者不能走動，持球者若觸碰對方，對方便「死亡」〔被淘汰〕，限時作賽、被淘汰人數較多的一方為負方（規則：1. 傳接球失誤，轉換發球權；2. 可因應場地而增減人數）。
	i. *P.87 #33. 傳入圓心
	j. *P.87 #34. 傳出圓心



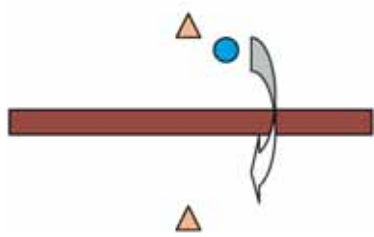
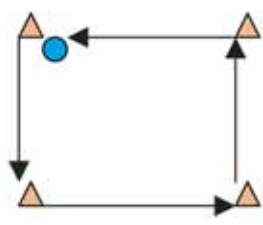
技巧二：閃避

技巧	建議活動
(一) 急停	a. *P.60 #4. 磁鐵；#7. 雙人追逐
(二) 變速跑	b. *P.63 #15. 麻鷹捉小雞
(三) 變速路線	c. *P.65 #22. 全體出擊
(四) 反應	d. *P.66 #27. 獅子捉兔
(五) 重心轉移	e. *P.81 #10. 貓捕鼠
(六) 方向	f. *P.67 #30. 鍊索
(七) 身體協調	g. *P.68 #34. 兵變
(八) 距離感	h. *P.69 #38. 搶尾巴
	i. *P.85 #26. 龍尾避球
	j. *P.86 #29. 往返躲避球
	k. 色帶攬球

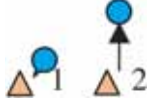
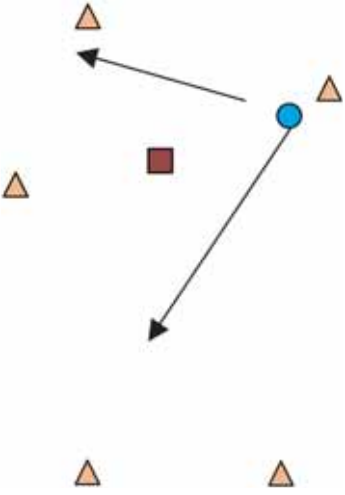
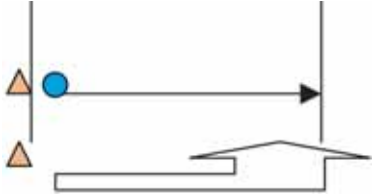

技巧三：踢

技巧	建議活動
(一) 踢空中球 / 物件 (須注意安全)	<p>a. 單人踢球或物件。(物件可用足毬、豆袋或海綿球。)</p> <p>b. 單人踢用橡皮筋綁著的球或物件 (見下圖：三角形代表人，圓形代表球或物件)。</p>  <p>c. 二人一組，一人將球或物件拋向對方，另一人進行空中踢球或物件 (見下圖：三角形代表人，圓形代表球或物件)。</p>  <p>d. 隔場區進行踢球或物件比賽。五分鐘後，以較少球或物件留在自己場區一方為勝 (見下圖：三角形代表人，圓形代表球或物件，長方形代表隔場用具)。</p>  <p>e. 五至六人為一組，圍圈踢球或物件，以球或物件不落地及觸球或物件次數越多為佳 (見下圖：三角形代表人，圓形代表球或物件)。</p> 

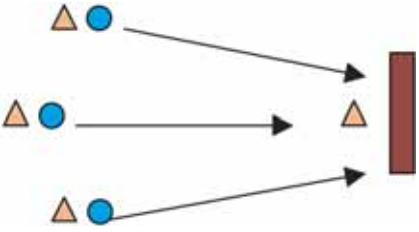
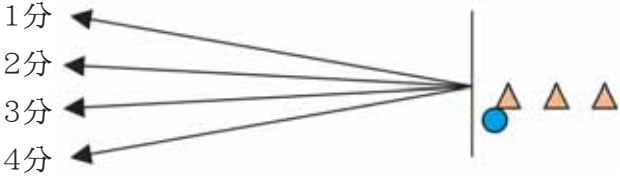
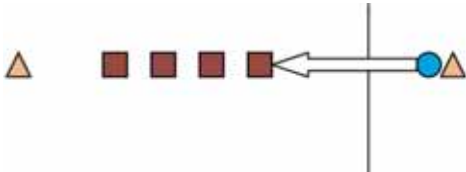
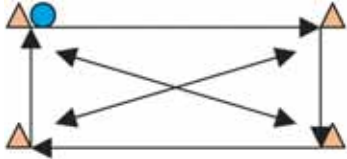
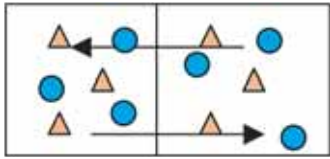


技巧三：踢

技巧	建議活動
(二) 踢定點球	<p>a. 放標誌筒在地面，同學以定點球方式踢球，中標誌筒得一分。可增減標誌筒的數量或加減距離以調較難度（見下圖：三角形代表人，圓形代表球，圓柱代表標誌筒）。</p>  <p>b. 踢定點球「通坑渠」（見下圖：三角形代表人，圓形代表球）。</p>  <p>c. 二人一組互踢定點球，球需越過中間的障礙物（見下圖：三角形代表人，圓形代表球，長方形代表障礙物）。</p>  <p>d. 四人一組，每人站一角，踢定點球（見下圖：三角形代表人，圓形代表球）。</p> 

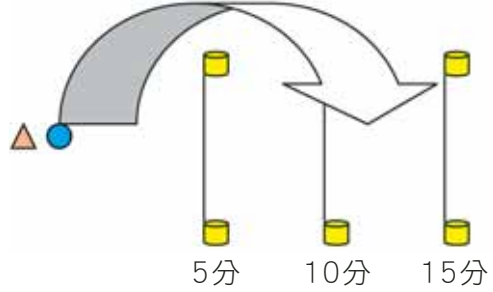
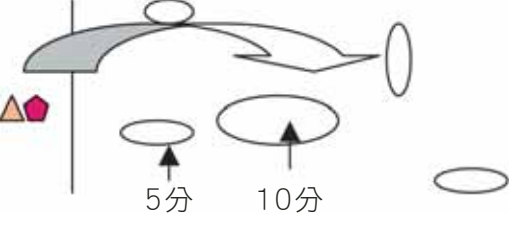
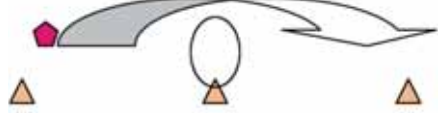
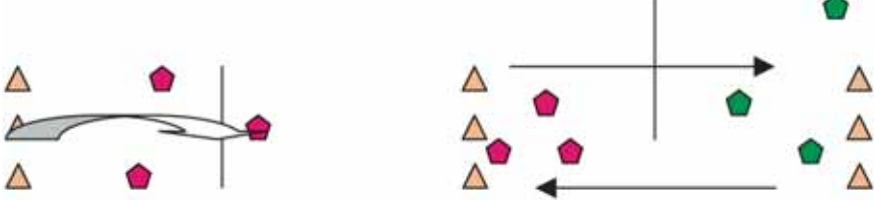
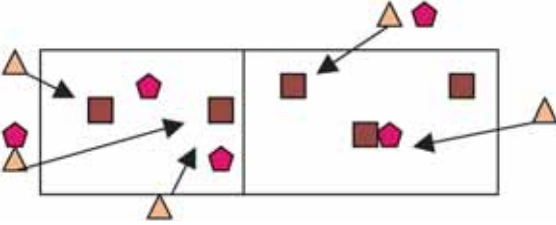
技巧四：滾、接

技巧	建議活動	
(一) 單手滾球 (二) 雙手接滾地來球	a. 下蹲，用單手或雙手，手指向下把球向前慢慢滾動，立刻跑到球的前方，把它接起來。 b. 隔場區遊戲：快速移動至接球位置，接球要穩妥。 c. 二人相向，各持一球，相距三至五米，把球瞄準交換滾向同伴。 d. 隊制計分比賽：滾球走壘。	
(三) 滾、接、方向感	a. 一人說出方向及滾出球，另一人向該方向跑及接球（見下圖：三角形代表人，圓形代表球）。  b. 二人滾地傳球，另一人居中用腳攔截。	a. 三人、四人或五人作猴子滾球遊戲，如已熟習有關玩法，可增加猴子至二人或以上（見下圖：三角形代表人，圓形代表球、正方形代表猴子）。 
(四) 滾、接、跑	a. 一人滾球向對面底線，另一人跑往底線接球（見下圖：三角形代表人，圓形代表球）。 	
(五) 滾、接、轉身	a. 一人將球滾過另一人的跨下，而該人在球穿過跨下後立即轉身及接球（見下圖：三角形代表人，圓形代表球）。 	

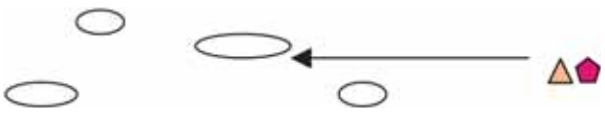

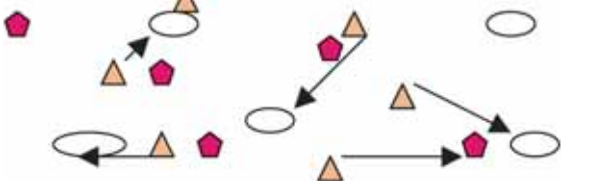
技巧四：滾、接

技巧	建議活動	
(六) 滾、接、向指定目標	<p>a. 滾球射龍門 (見下圖：三角形代表人，圓形代表球，長方形代表龍門)。</p>  <p>b. 滾球分組比賽：每人滾一球便得一分，總得分須等同老師的要求或同組所訂下的目標 (見下圖三角形代表人，圓形代表球)。</p> <p>1分 ←</p> <p>2分 ←</p> <p>3分 ←</p> <p>4分 ←</p>  <p>c. 將球在椅下滾過而不觸及椅腳 (見下圖：三角形代表人，圓形代表球，正方形代表椅子)。</p> 	<p>b. 分組比賽：組員合作，最快沿滾球路線而使球返回起點一組為勝 (見下圖：三角形代表人，圓形代表球)。</p>  <p>c. 把球從自己場中滾向對方場中，兩分鐘後，場中球數較少一方為勝 (見下圖三角形代表人，圓形代表球)。</p> 
(七) 滾、接、合作、移動	<p>a. 滾球隊長球：利用滾球方式作傳球，規則與隊長球相同 (見下圖：三角形代表人，圓形代表球)。</p> 	
(八) 滾、接、解難、合作	<p>a. 把球滾向對方場的底線，越過線得一分，中途球可被攔截 (見下圖：三角形代表人，圓形代表球)。</p> 	


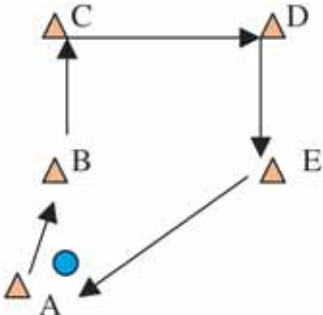
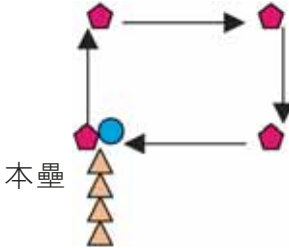
技巧五：拋、擲

技巧	建議活動
(一) 投擲	<p>a. 擲球（可用網球、小膠球等）：每人輪流擲球，然後計算該隊總得分，以擲的距離為技巧學習之重點（見下圖：三角形代表人，圓形代表球，圓柱代表標誌筒）。</p> 
	<p>b. 飛碟〔即膠圈〕降落：在場區內放置不同大小的籐圈，每人輪隊擲球擲中得分，計算該隊總得分，以擲中目標為技巧學習之重點（見下圖：三角形代表人，五角形代表飛碟，橢圓形代表籐圈）。</p> 
	<p>c. 三人一組，一人站於中間，手持籐圈，二人站於兩邊互擲豆袋，豆袋需超越籐圈（見下圖：三角形代表人，五角形代表豆袋，橢圓形代表籐圈）。</p> 
	<p>d. 二人單手把繩舉高，看哪人能將豆袋擲過高繩；或兩邊各站一組人，豆袋分兩種顏色，看哪一組能擲較多豆袋越繩到對方為勝（見下圖：三角形代表人，五角形代表豆袋）。</p> 
	<p>e. 打獵遊戲：半班同學扮演獵人站於場外，另外半班同學扮演動物在場中分散站立，獵人用色帶網成的球擲向動物，動物須避開色帶球（見下圖：三角形代表獵人，正方形代表動物，五角形代表色帶球）。</p> 

技巧五：拋、擲

技巧	建議活動
(二) 拋：擺手 (由下而上) (三) 拋：直臂後擺 (四) 拋：異側腳踏前、微屈膝 (五) 拋：高度 (六) 拋：目標及距離 (七) 拋：方向	<p>*P.70-71.豆袋，*P.74-77.大膠球</p> <p>a. 個人：—— 拋膠圈、豆袋、大膠球 —— 向目標拋，例如木樽 —— 將小膠球拋向牆，反彈後接回</p> <p>b. 雙人以上：—— 站立對拋 (距離可調較) —— 走動中拋接球 —— 拋豆袋入不同大小之籐圈中以練習準確性及距離感 (見下圖：三角形代表人，五角形代表豆袋，橢圓形代表圈)</p>  <p>—— 豆袋投籃，跑到籃前：拋豆袋入籃以練習準確性 (見下圖：三角形代表人，五角形代表豆袋，橢圓形代表籃)</p>  <p>—— 閃避豆袋 —— 數字豆袋 (數字球規則) —— 猴子搶球 —— 隊長球 —— 籃子常滿 (修改自*P.62#11.使籃子常滿)：在地上拾豆袋後原地站立，把豆袋拋向最近的籃子 (見下圖：三角形代表人，五角形代表豆袋，橢圓形代表籃)。</p> 

技巧六：拍、擊

技巧	建議活動
(一) 原地拍球	<p>a. 個人原地左右手拍球</p> <p>b. 接力遊戲：四人一組成直線排列，每人輪流走到對面指定位置拍球10下，再返回起點（見下圖：三角形代表人，圓形代表球）。</p> 
(二) 運球（移動拍球）	<p>a. 直線運球</p> <p>b. 跟尾巴遊戲：二人一組，A先移動運球，B跟A走，聽到哨子聲後交換位置。</p> <p>c. 照鏡子遊戲：二人一組，面對面站立，A移動拍球，B跟隨，聽到哨子聲後交換位置。</p> <p>d. 轉向運球練習：五人一組，四人成正方形作走壘遊戲，A傳球給B，B傳球給C，如是者，最後由E傳球回給A，A運球走一圈後到起點交給B，如此類推。（見下圖：三角形代表人，圓形代表球）。</p> 
(三) 用拍擊球（羽毛球、海綿球或小膠球）	<p>a. 定點擊球練習：用繩將球吊在空中，學生用拍擊球</p> <p>b. 走壘遊戲：四人一組為擊球者，另一組為防守者。擊球組成直線排，第一人定點擊球，擊中者走壘，不中則重新排隊，而當球被擊中，防守者須盡快將球接回傳返本壘，較快完成者得一分（見下圖三角形代表擊球者，圓形代表球，五角形代表防守者）。</p> 

技巧七：平衡

技巧	建議活動
(一) 定點平衡	a. 一點平衡：單足站立擺出不同的姿勢，例如：另一足之膝部屈曲抬起。 b. 兩點平衡：雙足開立大字或單手單足 c. 三點平衡：單手雙足或雙手單足 d. 四點平衡：雙手雙足或雙手雙膝
(二) 走動平衡	a. 引入：自由慢跑，老師吹哨子後做平衡動作。 b. 發展：—— 以單足或雙足跑到不同地方作平衡動作 —— 連續做出三種不同的平衡動作 c. 應用：—— *P.63#18.糖黏豆遊戲 —— *P.67#31.跛子捉賊

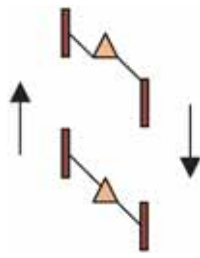
技巧八：跳躍

技巧	建議活動
(一) 立定跳遠 —— 雙腳跳、雙腳著地 —— 學習自我保護著地方法	a. *P.61 #10. 飢餓的麻雀： • 速度：學生運用雙腳跳，以最快速度拿取豆袋，再跑回巢穴為佳 • 次數：學生運用雙腳跳，以最少次數拿取豆袋，再跑回巢穴為佳 b. *P.81 #9. 看誰做得對：學生四散站在場上，跟隨老師的口令，向前、後、左、右的方向作雙足跳動。 c. 看誰跳得遠：設置一距離，學生以三人一組，輪流用雙腳跳近該距離，然後以色帶標示成績，再以足度距離，看誰跳得最遠。 d. 在低水平的用具上跳下，雙腳屈膝著地，平穩站立。
(二) 單腳跳	連續單足跳三次，看誰跳得最遠。
(三) 跨步	a. 跨步，同伴手持及膝高度的籐枝。 b. 二人比賽跨步，看誰跨得最遠。 c. 用繩繞成不同形狀的圈子，例如：圓形或橢圓形，放在地上，因應自己的能力作跨步的動作，亦可讓同學模仿跨步動作。
(四) 綜合性跳躍	a. 閃避球 b. 拋手巾：追逐者必須跟隨被追逐者的步法，被追逐者可作不同的跳躍動作，中途亦可轉換跳躍動作。
(五) 兔跳 —— 兔跳前進 —— 方向：左、右	a. 跳過窄長的地墊 b. 跳過長檯 c. 沿籐圈順時針或逆時針方向跳 (以上動作皆可配合音樂作支撐造型)
(六) 立定跳高 —— 向上跳起 —— 加入造型，例如： 扭曲、轉體 —— 學習自我保護著地方法	a. 二人一組，一人持膠圈，另一人雙足跳起用手觸物，亦可增加難度，站在長檯上持物件。 b. 分成小組，一人單足跪地雙手持籐圈平放，其他人雙足跳入跳出，亦可加入扭體及轉體。 c. 方向(前、後、左、右)轉向，可配合韻律。 d. 循序漸進地提升高度，讓學生容易掌握技巧。

技巧九：滾翻

技巧	建議活動	
(一)前滾翻	a. 碌蛋 b. 搖船仔 c. 前滾翻過呼拉圈 d. 連續前滾翻 e. 前滾翻時兩腿間夾著豆袋 f. *P.106#65. g. *P.109乙#12.	a. 模仿物件自由滾動 b. 利用滾動到達目的地 c. 二人一組，一人扮不倒翁，一人搖不倒翁。 d. 障礙賽： — 在墊上垂直擺放呼拉圈，再由二人於前方拉繩，利用前滾翻穿過呼拉圈，再側滾翻越過繩 — 地雷陣 — 連接兩張地墊，在墊上加放障礙物，以前滾翻或側滾翻越過障礙物
(二)側滾翻	a. *P.109乙#2.大木滾 b. 團身自由滾 c. 一半同學作大木滾動，另一半同學爬越大木。 d. 由團身滾轉到大木滾 e. 控制身體，利用側滾翻在目標物前最短的距離停下 f. 一人扮球，一人推球。	

技巧十：步行、跑

技巧	建議活動	
(一)步行——腳部：輕微提膝 (二)步行——手部：前後擺動 (三)步行——手腳協調	a. 走過地上的物件(例如：豆袋、色帶) b. 二人一組，每人雙手各持一籐枝，前後擺動(見下圖三角形代表人，長方形代表籐枝，箭咀為擺動之方向)。 c. 原地踏步擺手 d. 按提示，有節奏地步行 e. 轉向步行	
(四)跑——手部擺動 (五)跑——快速擺動 (六)跑——腳踵後踢	a. 二人一組，分前後面向同一方，前者原地前後擺動雙手(雙臂屈曲)，後者前伸雙手，讓前者肘部觸及後者掌心。 b. 活動如a，限時計算擺動次數。 c. 雙手放於臀部，手掌向下，雙腳輪流原地後踢觸及手掌。 d. 活動如c，但改為向前移動。 e. 跑向老師指示的方向，可作變化(參照上頁技巧八：跳躍——「看誰做得對」)。 f. 變速跑 g. 轉向跑	

乙. 小組討論——課程設計

(以下為基礎活動工作坊中小組討論的部分成果，教師嘗試就實際教學需要自行設計或從《小學課程綱要 體育科 小一至小六課程綱要》(課程發展議會，1995)內找出適用於教授基礎活動時合適的教材作單元設計，例如：*P.63#18.糖黏豆遊戲代表課程綱要內第63頁編號18之活動。此外，他們亦在教授技巧的基礎上，編排了相關知識、價值觀和態度、共通能力和用具的配合。)

課程設計一

學習成果：學生能掌握閃避、跑步和快速跑步技巧

單元設計

教節：共四節

第一節

主題：複習跑步技巧

學習內容：

技巧	知識	價值觀和態度	共通能力	用具配合
<ul style="list-style-type: none"> 前臂屈曲，快速擺動 腳踵後踢貼近臀部 	<ul style="list-style-type: none"> 認識身體的不同部分，如上肢、下肢等 認識跑步動作的相關知識或詞彙 安全知識 	<ul style="list-style-type: none"> 責任感 承擔精神 尊重他人 堅毅 	<ul style="list-style-type: none"> 溝通能力 協作能力 	<ul style="list-style-type: none"> 籐圈 色帶 豆袋 標誌筒 海綿球

第二節

主題：強調快速跑

學習內容：

技巧	知識	價值觀和態度	共通能力	用具配合
快速跑 <ul style="list-style-type: none"> 身體前傾、眼向前望 前臂屈曲，快速擺動 腳踵後踢貼近臀部 	<ul style="list-style-type: none"> 認識身體的不同部分，如上肢、下肢等 認識跑步動作的相關知識或詞彙，如前臂屈曲作跑動 安全知識 	<ul style="list-style-type: none"> 責任感 承擔精神 尊重他人 堅毅 	<ul style="list-style-type: none"> 溝通能力 協作能力 	<ul style="list-style-type: none"> 籐圈 色帶 豆袋 標誌筒 海綿球

第三節

主題：強調急停

學習內容：

技巧	知識	價值觀和態度	共通能力	用具配合
急停 <ul style="list-style-type: none"> 及時作出反應 急停時，有屈膝動作 	<ul style="list-style-type: none"> 認識身體的不同部分，如上肢、下肢等 認識跑步動作的相關知識或詞彙，如前臂屈曲作跑動 安全知識 	<ul style="list-style-type: none"> 責任感 承擔精神 尊重他人 堅毅 	<ul style="list-style-type: none"> 溝通能力 協作能力 	<ul style="list-style-type: none"> 籐圈 色帶 豆袋 標誌筒 海綿球

第四節

主題：根據指示，進行變向跑

學習內容：

技巧	知識	價值觀和態度	共通能力	用具配合
<ul style="list-style-type: none"> 改變方向時，有屈膝動作 結合急停 轉向後繼續快速跑 	<ul style="list-style-type: none"> 認識身體的不同部分，如上肢、下肢等 認識跑步動作的相關知識或詞彙，如前臂屈曲作跑動 指示的位置及方向 安全知識 避免碰撞 	<ul style="list-style-type: none"> 責任感 承擔精神 尊重他人 堅毅 	<ul style="list-style-type: none"> 溝通能力 協作能力 創造力 	<ul style="list-style-type: none"> 籐圈 色帶 豆袋 標誌筒 海綿球

課程設計二

學習成果：學生能配合用具展示投擲技巧

單元設計

教節：共三節

對象：小學二年級

第一節

主題：學生能利用小膠球作投擲

學習內容：

技巧	知識	價值觀和態度	共通能力	用具配合
<ul style="list-style-type: none"> 正確投擲姿勢 拉臂，手高於肩膊 原地投擲 配合助跑投擲 		<ul style="list-style-type: none"> 責任感 承擔精神 尊重他人 	<ul style="list-style-type: none"> 創造力 	<ul style="list-style-type: none"> 小膠球 自製紙球

第二節

主題：學生能準確地投擲

學習內容：

技巧	知識	價值觀和態度	共通能力	用具配合
<ul style="list-style-type: none"> 運用投擲技巧準確地穿越籐圈 運用投擲技巧準確地擲向預定的距離 應用活動 <ul style="list-style-type: none"> 計分賽：置大、中、小多個籐圈，擲中不同籐圈得到不同的分數 	<ul style="list-style-type: none"> 出手位置 	<ul style="list-style-type: none"> 責任感 承擔精神 尊重他人 		<ul style="list-style-type: none"> 小膠球 自製紙球 籐圈

第三節

主題：學生能準確地投擲

學習內容：

技巧	知識	價值觀和態度	共通能力	用具配合
應用活動 <ul style="list-style-type: none"> 隔場區遊戲：兩次互傳後，持豆袋一方叫「停」，並以豆袋擲向對方之腳部，以示得分 	<ul style="list-style-type: none"> 出手位置 	<ul style="list-style-type: none"> 責任感 承擔精神 尊重他人 	<ul style="list-style-type: none"> 協作能力 溝通能力 	<ul style="list-style-type: none"> 豆袋

課程設計三

學習成果：學生能掌握以下技巧：立定跳高、立定跳遠、從髑高處跳下

單元設計

教節：共六節

第一節

主題：從髑高處跳下

學習內容：

技巧	知識	價值觀和態度	共通能力	用具配合
<ul style="list-style-type: none"> 雙手平放兩旁作平衡 空中身體平衡 屈膝著地，平穩站立 擺臂帶手 	<ul style="list-style-type: none"> 著地應有的動作，如前腳掌先著地 著地不穩時，如何保護自己 觀察著地環境 髑高度 水平 安全 	<ul style="list-style-type: none"> 責任感 承擔精神 尊重他人 		<ul style="list-style-type: none"> 厚 / 薄保護墊 長橈

第二節

主題：加入空中動作

學習內容：

技巧	知識	價值觀和態度	共通能力	用具配合
空中動作 <ul style="list-style-type: none"> • 空中觸身體不同部位，如頭、耳 • 拍手(次數/位置) • 轉體 • 形狀 	<ul style="list-style-type: none"> • 不同的身體部分 	<ul style="list-style-type: none"> • 責任感 • 承擔精神 • 尊重他人 	<ul style="list-style-type: none"> • 創造力(設計空中動作) • 溝通能力 	

第三節

主題：立定跳遠/跨越障礙物

學習內容：

技巧	知識	價值觀和態度	共通能力	用具配合
<ul style="list-style-type: none"> • 準備時，雙腳開立同肩寬 • 屈膝蹬地起跳 • 用力擺臂帶手 	<ul style="list-style-type: none"> • 伸展 • 騰空 • 落點 • 量度方法 	<ul style="list-style-type: none"> • 責任感 • 承擔精神 • 堅毅 	<ul style="list-style-type: none"> • 批判性思考能力 	

第四節

主題：立定跳遠/跨越障礙物

學習內容：

技巧	知識	價值觀和態度	共通能力	用具配合
<ul style="list-style-type: none"> • 越過障礙物 	<ul style="list-style-type: none"> • 障礙物的高度 • 安全知識 			

第五-六節

主題：立定跳高/不同屈膝角度、擺臂動作角度

學習內容：

技巧	知識	價值觀和態度	共通能力	用具配合
*P.13 #5. 跳高	<ul style="list-style-type: none"> • 著地 • 不同的屈膝角度，如何影響跳的高度 • 量度方法 	<ul style="list-style-type: none"> • 堅毅 		

課程設計四

學習成果：學生能掌握側滾翻，並配合韻律創作造型

單元設計

教節：共四節

對象：小學二年級

第一節

主題：利用身體各部分創作滾動動作

學習內容：

技巧	知識	價值觀和態度	共通能力	用具配合
<ul style="list-style-type: none"> 利用身體不同部分完成可以滾動的形狀 掌握身體自由滾動 	<ul style="list-style-type: none"> 認識低水平形狀、動力及方向（左、右） 	<ul style="list-style-type: none"> 責任感 尊重他人 承擔精神 	<ul style="list-style-type: none"> 溝通能力 創造力 	<ul style="list-style-type: none"> 地墊 籐枝 小膠球 接力棒 膠圈

第二節

主題：學習側滾翻之速度及空間之配合

學習內容：

技巧	知識	價值觀和態度	共通能力	用具配合
<ul style="list-style-type: none"> *P.109 乙 #2. 大木滾，注重不同方向 有目標、速度的單人滾動 放置籃球，有目標、速度的雙人滾動 	<ul style="list-style-type: none"> 認識空間 認識速度、空間 注意安全 	<ul style="list-style-type: none"> 責任感 	<ul style="list-style-type: none"> 溝通能力 協作能力 批判性思考能力 	<ul style="list-style-type: none"> 地墊 籃球 小膠圈

第三節

主題：掌握側滾翻之動作技巧

學習內容：

技巧	知識	價值觀和態度	共通能力	用具配合
<ul style="list-style-type: none"> 由雞蛋形態開始學習側滾翻 單膝蹲下 不同方向 完成動作及姿態 <p>動作要領</p> <ul style="list-style-type: none"> 準備時，雙腳開立比肩略寬 翻滾前或後都要面向正前方 倒下時，有利用手掌或手臂支撐 翻滾暢順，沒有跌撞 		<ul style="list-style-type: none"> 堅毅 責任感 承擔精神 	<ul style="list-style-type: none"> 溝通能力 審美能力 批判性思考能力 	<ul style="list-style-type: none"> 地墊

第四節

主題：側滾翻配合韻律創作造型

學習內容：

技巧	知識	價值觀和態度	共通能力	用具配合
<ul style="list-style-type: none"> 模仿生果、動植物（主題創作） 速度、節奏 完成動作後加一個垂直跳躍動作 	<ul style="list-style-type: none"> 認識水平、垂直 	<ul style="list-style-type: none"> 堅毅 尊重他人 承擔精神 	<ul style="list-style-type: none"> 溝通能力 審美能力 批判性思考能力 	<ul style="list-style-type: none"> 地墊 音樂

參 考 文 獻

- Bluth, R.G. (1975). *Learning Through Movement Education*. Chicago: The Athletic Institute.
- Buschner, C. A. (1994). *Teaching Children Movement Concepts and Skills*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Department of Education, Victoria (1996). *Fundamental Motor Skills: A Manual for Classroom Teachers*. Victoria : *Community Information Service*, Department of Education.
- Fowler, J.S. (1981). *Movement education*. New York: Saunders College Publishing.
- Gallahue, D.L. & Ozmun, J. C. (1998). *Understanding Motor Development*. International Editions. Singapore: WCB/McGraw-Hill.
- Gallahue, D.L. (1996). *Developmental Physical Education for Today's Children*. (3rd ed.). Madison: Brown & Benchmark.
- Graham, G., Holt/hate, S.A., & Parker, M. (1987). *Children Moving: A Teacher's Guide to Developing a Successful Physical Education Program*. (2nd ed.). Mountain View, CA: Mayfield.
- Graham, G., Holt/hate, S.A., & Parker, M. (2001). *Children Moving: A Reflective Approach to Teaching Physical Education*. (5th ed.) . Mountain View, CA.: Mayfield Pub. Co.
- Hopple, C.J. (1995). *Teaching for Outcomes in Elementary Physical Education*. Champaign, IL: Human Kinetics Pub., Inc.
- Kane, J.E. (1977). *Movement Studies and Physical Education*. London: Routledge & Kegan Paul Ltd.
- Kirchner, G., & Fishburne, G.J. (1998). *Physical Education for Elementary School Children* (10th ed.). Boston: WCB/McGraw Hill.
- Laban, R. (1960). *The Mastery of Movement*. London: MacDonald and Evans.
- Landy, J.M. & Burrige, K.R. (1999). *Fundamental Motor Skills & Movement Activities for Young Children*. New York: The Center for Applied Research in Education.
- Landy, J.M. & Burrige, K.R. (2000). *Ready-to-use Motor Skills & Movement Station Lesson Plans for Young Children*. New York: The Center for Applied Research in Education.
- Logsdon, B.J., Alleman, L.M., Straits, S.A., Belka, D.E., & Clerk D. (1997). *Physical Education Unit Plan for Grades 1- 2*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Pangrazi, R.P. (2001). *Dynamic Physical Education for Elementary School Children* (13th ed.) Boston: Allyn and Bacon.
- 教育統籌局體育組 (2005)。體育「學習成果架構」。香港：教育統籌局。
- 課程發展議會 (1995)。小學課程綱要 體育科 小一至小六課程綱要。香港：課程發展議會。
- 課程發展議會 (2000)。學會學習——學習領域體育教育諮詢文件。香港：課程發展議會。
- 課程發展議會 (2002)。體育學習領域課程指引 (小一至中三)。香港：課程發展議會。

鳴

謝

感謝下列人士、學校及大專院校提供資料或相片（排名不分先後）：

朱國生先生

李彩虹女士

胡鳳霞女士

唐新蘭女士

夏俊民先生

曾榮健先生

黃美玲女士

黃慧嫻女士

鄒文耀先生

蔡謝鏡珍女士

盧震河先生

謝詠恩女士

中華基督教會蒙黃花沃紀念小學

天水圍循道衛理小學

東華三院李賜豪小學

香港真光中學（小學部）

香港教育學院

慈雲山天主教小學

聖公會嘉福榮真小學

