

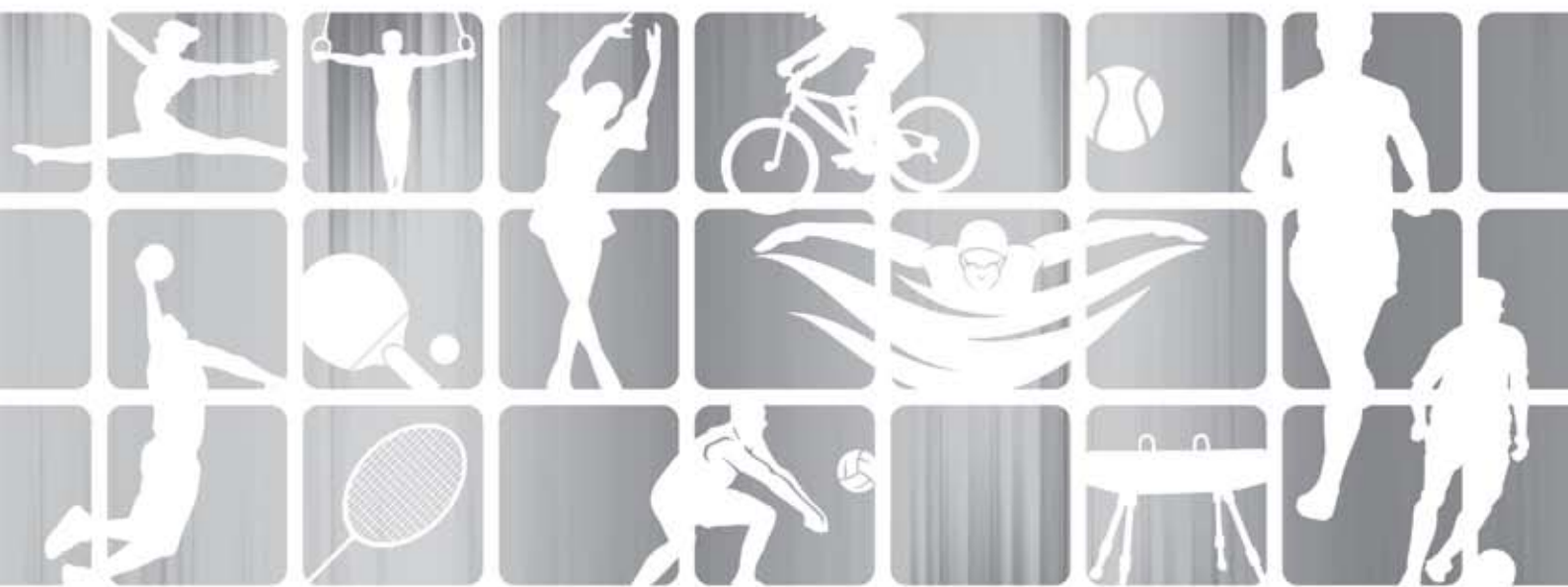
六大學習範疇課題概覽

體育學習領域



六大學習範疇課題概覽

體育學習領域



目錄

引言	2
六大範疇的學習重點	3
健康的生活模式	4
照顧學習的多樣性	5
年度教學計畫舉隅	6
小一	6
中六	7
1. 體育技能	8
2. 健康及體適能	10
3. 運動相關的價值觀和態度	12
4. 安全知識及實踐	14
5. 活動知識	16
6. 審美能力	18
附錄一 體育技能學習課題建議	19
基礎活動	20
水上活動：游泳	21
田徑：跑項	22
田徑：跳項	23
田徑：擲項	24
球類：籃球	25
球類：足球	26
球類：排球	27
球類：手球	28
球類：羽毛球	29
球類：乒乓球	30
舞蹈	31
舞蹈：西方土風舞	32
舞蹈：中國舞	34
舞蹈：創作舞	36
舞蹈：爵士舞	38
舞蹈：社交舞 (體育舞)	39
體適能活動：健康體適能	41
體操：基本體操	42
體操：教育體操	44
戶外活動	45
其他活動	46
附錄二 教學資源	47
鳴謝	48

引言

學校體育是透過教授各種體育技能和知識，幫助學生建立活躍及健康的生活模式、培養良好品德，以達至身心健康、五育均衡發展。為了讓學生獲取寬廣而均衡的學習經歷，校本體育課程應涵蓋六大學習範疇（見第3頁）；當中應**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**，然後在適當時候引入「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」與「審美能力」五個範疇的學習內容。

教師應考慮學校的傳統特色、環境設施及教師的經驗設計課程，並須從學生的角度出發，了解他們的需要、興趣、能力和學習風格，釐定適合的學習內容，體現**以學生為中心**的教育理念。此外，體育課程內容的編排須考慮不同學習階段的銜接，確保學習得以連貫一致。

「體育學習領域六大學習範疇課題概覽」是根據學生在各學習階段¹的教育需要而撰寫的，旨在提供具體的課程設計建議、幫助教師訂定清晰的學習重點。教師可鼓勵學生將學習延伸至課堂外，並透過聯課體育活動如校內、校外的比賽及訓練班，幫助他們培養對體育活動的興趣、建立恆常運動的習慣、實踐健康的生活模式；教師亦可鼓勵學生閱讀有關體育與健康的資料、製作體育學習歷程檔案、進行專題研習等，拓展學習空間，為終身學習奠定良好基礎。

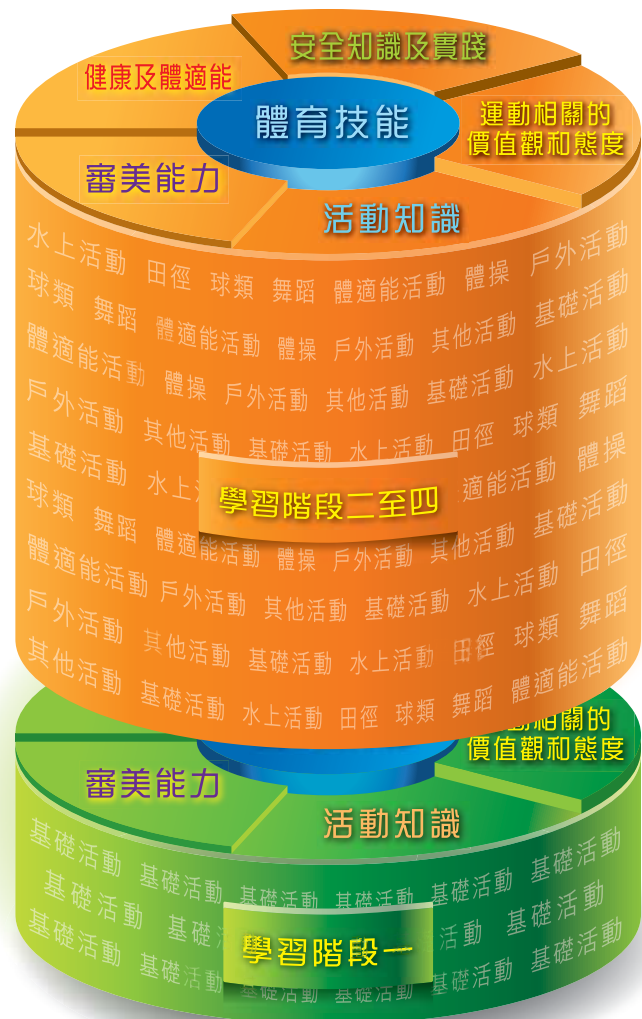


¹ 第一學習階段(小一至小三)；第二學習階段(小四至小六)；第三學習階段(中一至中三)；第四學習階段(中四至中六)

六大範疇的學習重點

六大學習範疇分別是：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、活動知識以及審美能力。各範疇的學習重點如下：

- 1. 體育技能** — 掌握各類體育活動所需的移動、協調身體和操控用具技能，以增加樂趣和提升表現
- 2. 健康及體適能** — 認識「體能活動促進健康」的原理，學習制定、實踐和評估個人鍛鍊計畫
- 3. 運動相關的價值觀和態度** — 了解運動競賽的意義，培養正面的價值觀和態度
- 4. 安全知識及實踐** — 學習「風險管理」，落實預防運動受傷的措施
- 5. 活動知識** — 汲取相關知識，以增加樂趣、提升表現和發展組織體育活動的能力
- 6. 審美能力** — 洞悉美的具體含意，加強評賞體育活動的能力



上述六大學習範疇，是互相關連、密不可分的。與此同時，教師必須謹記「**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**」三項主導原則，在學習進度、方法和時間分配上，作出合適安排。教師應把握每一個讓學生學習的時機，適時介紹有關的概念和理論或進行探究活動，配合「體育技能」學習；若遇上下雨、潮濕、酷熱等天氣或進行聯課活動、戶外學習時，亦應向學生教授相關的安全知識。

健康的生活模式

世界衛生組織估計，在2005年全球5800萬死亡人士當中，有3500萬是死於癌症、心臟病、中風、慢性呼吸系統疾病、糖尿病等非傳染病，而其主要風險因素包括缺乏體能活動和不良飲食習慣。因此，學校應制定健康校園政策，鼓勵學生恆常參與體能活動和維持均衡飲食，以降低他們日後患上非傳染病的機會。

在體能活動方面，世界衛生組織建議：**兒童及青少年（5至17歲）應在一星期平均每天累積最少60分鐘中等至劇烈強度的體能活動；及每星期最少三天進行劇烈強度的體能活動**，以強化肌肉及促進骨骼成長。學校應採取以下措施：

- 分配總課時最少百分之五（即每星期約80分鐘）予體育課
- 帶領學生進行早操、課間操等
- 安排學生參加各類體育活動的興趣小組、發展計畫、比賽、校隊訓練等
- 鼓勵學生在課餘及假日以體育遊戲或運動訓練作為休閒活動，並透過以步行作交通往來和家務勞動以消耗體能

在飲食方面，學校應指導學生：

- 進食適當比例的五穀、蔬菜、水果、奶品類、肉類、豆類等，以吸收各種基要營養素
- 拒絕不健康的食物和避免攝取過多能量
- 與午飯供應商和學校小食部合作，為學生提供合適的午膳和小食



要有效地向學生宣揚健康生活的訊息，學校除了需要透過各類活動營造健康校園的氛圍，更重要的是爭取家長的配合。學校應透過各種渠道，鼓勵家長：

- 以身作則，恆常參與體能活動和維持均衡飲食
- 鼓勵子女多做體能活動或與子女一起做體能活動
- 為子女提供健康飲食及避免以不健康的食物作獎賞
- 抽時間參加學校舉辦關於運動與飲食的講座、工作坊等



照顧學習的多樣性

每一個學生的能力、動機、需要、興趣及潛能均有差異，教師可按學生的特質，設法協助他們在體育方面學得更好，例如：

- 提供多元化的體育活動供選擇，鼓勵學生發揮潛能
- 適當剪裁教學內容、甚至加入其他學習階段的課題，以配合學生不同的能力及特別需要
- 經常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支援
- 按學生的潛能及體型分組、減少組內學生的能力差異，以便給予適當的挑戰

在發掘和培育具體育運動稟賦的學生方面，學校可以參考資優教育的三層架構推行模式：

- 第一層次 — 全班式（校本）：透過「體育課」為學生提供多元選擇，幫助他們了解自己的潛質和發展興趣。教師應把握各種機會發掘運動資優的學生，並按學生的特質提供增潤及延伸學習機會
- 第二層次 — 抽離式（校本）：透過興趣小組、校隊訓練等活動，讓學生在選定的運動項目上及在課堂外接受有系統及專門性的訓練和參加學界體育比賽
- 第三層次 — 校外支援：推薦具潛質或優秀表現的學生到相關機構作進一步的專項培訓，幫助他們為日後晉身精英運動員行列奠下基礎

學校應照顧精英運動員的需要，例如：容許他們請假甚至休學以參加比賽或訓練；和提供額外的學業輔導等，讓他們能夠在富彈性的教學環境下，充分發揮潛能、追求卓越，達至學業與體育發展的平衡。



年度教學計畫舉隅

小一



周次	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
1	● 體適能測試	● 度高、磅重 ● 了解體育活動的益處	● 服從老師、尊重同學、遵守規則	● 體育課的常規和注意事項 ● 穿著合適的服裝進行體育活動	● 身體各部分名稱	● 整齊合適的服裝是美 ● 整潔是美
2						
3	● 步行、伸展、捲曲	● 認識進行體育活動時身體的反應	● 在活動中接受自己和同伴的失誤，樂於嘗試 ● 學習與同伴輪流參與活動	● 進行體育活動前要先做熱身活動		
4						
5	● 跑馬步、跑跳步、滑步					
6						
7	● 踏跳步、雙足跳					
8						
9	● 直身滾、側滾翻、支點平衡(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	● 在老師協助下，敢於嘗試不同動作 ● 對同伴的動作表示欣賞或有善意的回應			● 整齊擺放用具是美
10						
11	● 跳及著地、從髖高處跳下					
12						
13	……					



年度教學計畫舉隅

中六

周次	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
1	● 體適能測試	● 豐盛人生				
2	● 田徑 – 中、長跑		● 過程目標比結果目標更重要		● 間歇訓練法	
3	● 田徑 – 標槍			● 陸運會田賽項目的安全措施		
4	● 高爾夫球 – 切滾球				● 動作表現分析(一)	
5	● 高爾夫球 – 推球				● 動作表現分析(二)	
6	● 游泳(蝶泳) – 腿、臂之配合 – 呼吸技巧 – 整套泳式					● 游泳比賽的評賞重點
7	● 排球 – 扣遠網球 – 單人攔網補位				● 運動比賽的組織方法 ● 比賽制度(循環制、淘汰制)	
8	……					



1. 體育技能

<體育學習領域課程指引(2002)>第二章2.2.1節²就各學習階段的體育技能學習目標作出了以下建議：

學習階段	體育技能學習目標
第一學習階段 (小一至小三)	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。
第二學習階段 (小四至小六)	以初階活動及簡易遊戲為主，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。
第三學習階段 (中一至中三)	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，同時積極及持恆地參與最少一項與體育有關的聯課活動。
第四學習階段 (中四及以上)	改善已學會的體育技能，學習一些新的體育活動，並積極及持恆地參與最少一項與體育有關的聯課活動。



² 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。
(http://www.edb.gov.hk/FileManager/TC/Content_3130/content_c.pdf)

關於「不少於四類活動範疇中學習至少八項不同的體育活動」的補充說明：

- 學校應為學生提供寬廣而均衡的學習經歷；在條件許可下，應盡量涵蓋以下活動：田徑、游泳、籃球、足球、手球、排球、羽毛球、乒乓球、基本體操、舞蹈、體適能。
- <體育學習領域課程指引（2002）> 第三章3.3.2節載列了以下的活動舉隅：

活動範疇	活動
田徑	跑項、跳項、擲項、越野賽跑等
球類	隊際運動： 籃球、足球、排球、手球、曲棍球、欖球、壘球、投球等 執拍運動： 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
水上運動	基本泳式、拯溺、水中自救技巧、韻律泳、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（體育舞）、創作舞、爵士舞等
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、足毬、健康舞、高爾夫球、國術、單車、冰上運動等

- 體育技能學習課題建議，詳見附錄一。



2. 健康及體適能

- **學習重點：**認識「體能活動促進健康」的原理，學習制定、實踐和評估個人鍛鍊計畫。

- 健康 (health) 指「不僅免於疾病而不衰弱，更要在身體、精神和社會適應三方面保持良好狀態」³。
- 體能活動 (physical activity) 指消耗能量的身體活動。
- 鍛鍊計畫的內容包括「何時」、「何地」、「與何人」和「如何」進行體能活動。

- **學習內容：**

1. 基本概念

- 1.1 健康、豐盛人生、體適能、體能活動、生活模式

2. 健康指標

- 2.1 身體方面、精神方面、社會適應方面

3. 健康生活

- 3.1 體能活動的好處、體能活動金字塔、針對不同組群的活動建議
- 3.2 均衡飲食、健康飲食金字塔
- 3.3 主動表達訴求、樂於溝通和分享、擴闊生活圈子
- 3.4 壓力的來源和處理方法
- 3.5 其他生活習慣，例如休息、衛生、身體姿勢等

4. 體重控制

- 4.1 體重控制指標：身體質量指數、身高別體重、體脂比率
- 4.2 過重與肥胖的定義
- 4.3 控制體重的方法與迷思

5. 健康體適能的組合成分和評估方法

- 5.1 體適能、健康體適能、運動體適能的定義
- 5.2 健康體適能的評估方法：心肺耐力、柔韌度、肌力、肌耐力、身體組成

6. 運動處方：頻次 (F)、強度 (I)、時間 (T)、類別 (T)

³ 世界衛生組織 (World Health Organisation) 於 1948 年已採用此定義；詳情可參考世界衛生組織網頁 (<http://www.who.int/about/definition/en/print.html>)。

● **學習時機：**

- 本學習範疇的學習內容不宜以學習階段劃分，教師可因應學生的需要和已有知識，選擇有關課題教授。
- 配合「體育技能」學習，適時介紹有關的概念和理論或進行探究活動。

課題	預期學習成果	學習活動舉隅
運動體適能的組合成分	以田徑項目作例子，說明發展運動體適能，可以提升運動表現	在田徑學習單元進行時，教師抓住適當時機，向學生提問： <ul style="list-style-type: none"> • 正在學習的動作，涉及哪些運動體適能組合成分？當中的原理是怎樣的？ • 如何提升有關的運動體適能表現？
運動處方－強度	熟習量度心率的方法；體會籃球活動的強度	在籃球課，教師安排學生在以下時間量度自己的心率，以加深對「活動強度」的理解： <ul style="list-style-type: none"> • 開始活動前 • 運球練習後 • 3對3半場比賽後 • 整理活動後
體重控制	透過檢視不同的觀點，歸納出控制體重的正確方法	在體適能測試後，用5至8分鐘，以提問方式與學生討論「坊間的減肥、瘦身方法」，澄清有關迷思。

- 透過雨天課或專題研習，幫助學生於每學年深入認識一至兩個課題。
- 其他，例如：透過聯課活動、戶外學習等場合讓學生學習。



3. 運動相關的價值觀和態度

- **學習重點：**了解運動競賽的意義，培養正面的價值觀和態度。

- 運動 (sport) 指涉及體能的活動屬於競技性質的規範化比賽或遊戲。
- 價值觀和態度影響行為及生活方式；培養正面的價值觀和態度是學校課程的主要元素。

- **學習內容：**

1. 參加運動訓練的態度，例如：

- 1.1 努力比天賦更重要
- 1.2 守時、認真、刻苦奮鬥、永不放棄
- 1.3 從錯誤與失敗中汲取教訓
- 1.4 虛心接受意見和指導
- 1.5 超越自我、不必與他人比較
- 1.6 過程比結果更重要
- 1.7 隊友要互相鼓勵、幫助
- 1.8 尊重團隊各成員的角色，積極協作
- 1.9 主動表達自己的想法和需要
- 1.10 遵守安全指引，以避免受傷
- 1.11 愛惜用具和設施，並協助設置訓練場地

2. 參加運動比賽的態度，例如：

- 2.1 充足準備、全力以赴
- 2.2 遵守規則、公平競爭
- 2.3 尊重對手、尊重裁判
- 2.4 友誼第一、比賽第二
- 2.5 勝不驕、敗不餒

3. 參加運動比賽的禮儀，例如：

- 3.1 運動比賽的升國旗、奏國歌儀式
- 3.2 與對手的溝通的方法
- 3.3 上訴、投訴的渠道
- 3.4 服飾

4. 運動的價值和理念，例如：

- 4.1 運動與全人發展
- 4.2 奧林匹克主義
- 4.3 舉辦國際性運動比賽的理據
- 4.4 投放資源培訓精英運動員的理據
- 4.5 其他議題：運動與政治、運動職業化與商業化、提升運動表現的輔助物、運動的暴力行為、運動與賭博

● **學習時機**

- 本學習範疇的學習內容不宜以學習階段劃分，教師可因應學生的需要和已有知識，選擇有關課題教授。
- 配合「體育技能」學習，適時介紹有關的概念和理論或進行探究活動。

課題	預期學習成果	學習活動舉隅
參加運動訓練的態度	舉例說明參加運動訓練應有的態度	在羽毛球學習單元進行時，教師抓住適當時機，向學生介紹一些羽毛球精英運動員的訓練經歷，讓學生從感性角度認識參加運動訓練應有的態度。
隊友要互相鼓勵、幫助	在比賽時表現互相鼓勵和助的行為	在排球課，分組比賽開始前，安排學生作2至3分鐘賽前會議，商討在比賽進行時隊友將如何互相鼓勵和幫助；並於賽後簡單報告成效和改善方案。
超越自我、不必與他人比較	願意尋求突破、設置具挑戰性的目標	在基礎活動課，學生用身體不同部分作支點展示動作造型。教師可以較多表揚難度不高，但明顯屬於超越自我的動作造型。

- 透過雨天課或專題研習，幫助學生於每學年深入認識一至兩個課題。
- 其他，例如：透過聯課活動、戶外學習等場合讓學生學習。

4. 安全知識及實踐

- **學習重點：學習「風險管理」，落實預防運動受傷的措施。**

- 運動的安全程度，可透過小心安排、詳細策畫及充分準備而提高；因此，在參與或組織體育活動前，應先考慮各項可能導致運動創傷的因素，並採取適當的安全措施。

- **學習內容：**

1. 基本安全知識

- 1.1 合適的運動服裝
- 1.2 熱身活動和整理活動
- 1.3 發生意外或遇上不適/受傷時應如何求助
- 1.4 安全的搬運、擺放及使用用具方法

2. 導致運動創傷的原因

- 2.1 環境因素：
 - 天氣 — 溫度、濕度、空氣污染、紫外線、暴雨、颱風等
 - 設施 — 活動空間、緩衝空間、器材、保護裝置、衛生等
- 2.2 個人因素：
 - 態度、性格、習慣、知識、技能、體適能、生理限制等
 - 裝備 — 運動服裝、運動鞋、頭盔、護目鏡、護膝等
- 2.3 活動性質：
 - 活動的劇烈程度
 - 發生碰撞的機會
 - 水上、野外、高空等活動的潛在危險

3. 運動創傷的急救及護理

- 3.1 急救的定義、目的和基本方法
- 3.2 PRICE原則：P-保護，R-休息，I-冰敷，C-加壓，E-抬高
- 3.3 急救用品
 - 急救箱的設置
 - 自動體外心臟去顫器
- 3.4 一般運動創傷的處理方法 — 出血、瘀腫、拉傷、扭傷、骨折、關節脫位、抽筋、中暑等

4. 安全措施

- 4.1 安全意識的重要性
- 4.2 各類體育活動的安全措施
- 4.3 心臟病患者的運動指引
- 4.4 呼吸系統疾病患者的運動指引

● **學習時機**

- 本學習範疇的學習內容不宜以學習階段劃分，教師可因應學生的需要和已有知識，選擇有關課題教授。
- 配合「體育技能」學習，適時介紹有關的概念和理論或進行探究活動。

課題	預期學習成果	學習活動舉隅
搬運、擺放及使用用具	養成正確的搬運、擺放及使用用具習慣	在學生首次搬運、擺放或使用某用具時，教師進行有關的講解和示範。
熱身和整理活動	養成運動前做熱身和整理活動的習慣	安排學生在每節體育課進行熱身和整理活動，並在適當時候，介紹「專項熱身」動作。
一般運動創傷的處理方法：扭傷	說出扭傷的特徵和即時處理方法	在足球學習單元結束前，教師用3至5分鐘，向學生解釋足球運動員常見的運動創傷種類或遇學生出現扭傷時，教師趁機向學生講解和示範處理扭傷的方法。

- 透過雨天課或專題研習，幫助學生於每學年深入認識一至兩個課題。
- 其他，例如：透過聯課活動、戶外學習等場合讓學生學習。

5. 活動知識

- **學習重點：**汲取相關知識，以增加樂趣、提升表現和發展組織體育活動的能力。

- 了解體育活動的發展、比賽方法和訓練原理。
- 從活動中發掘問題，然後應用相關知識解決問題。

- **學習內容：**

1. 基礎活動

- 1.1 身體各部分名稱
- 1.2 描述身體動作的詞彙
- 1.3 動作概念
 - 身體 — 形態、各身體部分的運用等
 - 空間 — 方向、水平、路線等
 - 力量 — 快/慢、強/弱、限制/自由等
 - 關係 — 帶領、跟隨、照鏡、配對、同步、對比等

2. 各單項運動

- 2.1 詞彙、歷史、在本地及世界的發展近況
- 2.2 比賽規則；用具、設施規格；裁判法
- 2.3 傑出運動員

3. 運動比賽的籌辦

- 3.1 比賽制度 — 球類活動 (淘汰制和循環制)；水運會、陸運會、越野賽等
- 3.2 比賽的管理 — 報名、宣傳、典禮、財務、場地安排、風險管理等

4. 影響運動表現的因素

- 4.1 運動技能 — 動作效能和效率
- 4.2 生理因素 — 體適能 (心肺耐力、柔韌度、肌力、肌耐力、速度、敏捷性、反應時間、平衡、協調、爆發力等)
- 4.3 心理因素 — 目標設置、壓力管理等

5. 本港的體育發展

- 5.1 運動普及化、精英化、盛事化策略
- 5.2 學校體育與學界運動比賽
- 5.3 公共康樂、運動設施
- 5.4 全港運動會
- 5.5 精英運動員
- 5.6 與運動相關的行業和職位

6. 我國的體育發展

- 6.1 「全民健身計畫綱要」和「體育法」
- 6.2 優秀運動員
- 6.3 全國運動會
- 6.4 傳統體育活動

7. 奧林匹克運動 (Olympic Movement)

7.1 古代奧運會

7.2 現代奧運會：國際奧林匹克委員會、奧林匹克主義、奧運五環標誌、奧林匹克格言、奧林匹克聖火

● 學習時機

- 本學習範疇的學習內容不宜以學習階段劃分，教師可因應學生的需要和已有知識，選擇有關課題教授。
- 配合「體育技能」學習，適時介紹有關的概念和理論或進行探究活動。

課題

預期學習成果

學習活動舉隅

動作效能：速度與力量的關係

運用助跑及改善動作的連貫性，以提升射門動作速度、加強射門力量

在手球課學習射門動作時，教師說明速度與力量的關係，然後，安排學生以不同的方法提升射門動作速度，並於練習結束後分享心得。

壓力管理

運用「放鬆法」舒緩壓力

在分組比賽開始前，提醒學生如何在比賽中保持放鬆：

- 微笑及延緩動作節奏
- 慢慢地深呼吸
- 專注現在，不想過去亦不理會將來
- 享受現況

單項運動比賽規則：排球連擊違例

識別連擊違例動作及有關的裁判手勢和罰則。

在排球學習單元進行時，教師抓住適當時機，向學生講解連擊違例動作及有關的裁判手勢和罰則，並著學生於分組比賽時應用。

- 透過雨天課或專題研習，幫助學生於每學年深入認識一至兩個課題。
- 其他，例如：透過聯課活動、戶外學習等場合讓學生學習。

6. 審美能力

● 學習重點：洞悉美的具體含意，加強評賞體育活動的能力。

- 通過觀察和評價各類型動作，掌握體育活動中美的具體含意，進而提升學生對一般優美事物的敏銳感覺。

● 學習內容：

1. 運用適當詞彙，準確和具體地表達審美觀點，例如：

- 形體美 (勻稱、修長、結實等)
- 動作美 (熟練、獨特、驚險等)
- 表情美 (自信、投入、享受、活力充沛、決心等)
- 氣氛美 (融洽、團結、友愛等)
- 服裝美 (整齊、清潔、華麗、配合主題等)
- 設計美 (構圖、戰術等)

2. 認識不同類型體育活動的評賞重點，例如：

- 體操 — 講究動作的難度、創意和熟練程度
- 球類活動 — 著重技能和策略的運用；球員要懂得把握時機、發揮優勢
- 舞蹈 — 主要是運用身體形態，配以服裝和聲響，展現氣氛、情緒及風土特色
- 田徑、游泳活動 — 挑戰體能極限，追求更快、更高、更強

3. 建立個人的審美觀

● 學習時機

- 本學習範疇的學習內容不宜以學習階段劃分，教師可因應學生的需要和已有知識，選擇有關課題教授。
- 配合「體育技能」學習，適時介紹有關的概念和理論或進行探究活動。

課題

預期學習成果

學習活動舉隅

運用適當詞彙，
表達審美觀點

運用適當的詞彙評價動作
表現

在基礎活動課，學生分成兩組；其中一組
演示跳躍、翻滾、伸展等動作，另一組運
用教師所提供的詞彙，進行點評。

評賞體育活動：
籃球

評賞籃球比賽時，最少談
及三個不同方面的表現

在籃球課，教師安排學生輪流擔任評述
員，並予以錄音；比賽後，教師選擇表現
最好的評述供大家欣賞。

建立個人的審美
觀

清楚表達審美觀點，並說
明有關理念

在不同的學習單元進行時，教師抓住適當
時機，引發學生表達審美觀點(例如不同運
動項目的運動服裝設計)，並說明有關理
念。

- 透過雨天課或專題研習，幫助學生於每學年深入認識一至兩個課題。
- 其他，例如：透過聯課活動、戶外學習等場合讓學生學習。

附錄一 體育技能學習課題建議

教師應注意：

1. 技能、知識與價值觀和態度三方面的學習，是互相關連、密不可分的。
2. 小一至小三學生應掌握基礎活動的全部學習內容。
3. 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。
4. 所有體育活動均建基於基礎活動，因此個別項目的基本技能可能不予展示。



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	*			
• 踢空中球或足毬、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	*			



水上活動：游泳

宜在以下學習階段教授

中、小學課程的銜接：完成小六的學生應能運用捷泳游畢10米。	1	2	3	4
熟習水性	基礎活動			
• 入水的安全方法		*		
• 增加信心的活動		*		
• 俯浮 (團身、直體)		*		
• 仰浮		*		
捷泳				
• 腿部動作		*		
• 臂部動作		*		
• 腿、臂之配合		*		
• 呼吸技巧		*		
• 整套泳式		*		
胸泳				
• 腿部動作			*	
• 臂部動作			*	
• 腿、臂之配合			*	
• 呼吸技巧			*	
• 整套泳式			*	
背泳				
• 腿部動作			*	
• 臂部動作			*	
• 腿、臂之配合		*		
• 呼吸技巧		*		
• 整套泳式		*		
蝶泳				
• 腿部動作			*	
• 臂部動作			*	
• 腿、臂之配合			*	
• 呼吸技巧			*	
• 整套泳式			*	
出發與轉身			*	
踩水			*	



田徑：跑頂

宜在以下學習階段教授

中、小學課程的銜接：完成小六的學生應懂得進行4 X 100米比賽。	1	2	3	4
短跑	基礎活動			
• 跑姿		*		
• 起跑後的加速跑技術		*		
• 蹲踞式起跑		*		
• 衝線技巧		*		
• 4 X 100米比賽常用的接力技術		*		
• 4 X 100米比賽常用的戰術			*	
• 4 X 400米比賽常用的接力技術			*	
• 4 X 400米比賽常用的戰術			*	
• 起跑器的使用				*
中、長距離跑 (800米、1500米)				
• 站立式起跑		*		
• 跑姿			*	
跨欄				
• 跨欄跑節奏 (欄高及膝)	*			
• 過欄技巧		*		
• 欄間跑		*		
成績丈量				
• 徑賽 (名次、計時)			*	



田徑：跳頂

宜在以下學習階段教授

中、小學課程的銜接：完成小六的學生應懂得進行跳遠及跳高比賽。	1	2	3	4	
跳遠	基礎 活動				
• 蹲踞式			*		
• 挺身式				*	
• 走步式					*
• 三級跳遠					*
跳高					
• 跨越式			*		
• 俯臥式			*		
• 背越式				*	
成績丈量					
• 田賽 (丈量跳遠成績)		*			
• 田賽 (跳高成績判定方法)			*		



田徑：擲項

宜在以下學習階段教授

中、小學課程的銜接：完成小六的學生應懂得進行推鉛球比賽。	1	2	3	4
擲項	基礎活動			
• 擲壘球		*		
• 推鉛球 (正向推、側向推)		*		
• 推鉛球 (側向滑步推)			*	
• 推鉛球 (背向滑步推)				*
• 鐵餅 (立定投擲)			*	
• 標槍 (助跑投擲)			*	
成績丈量				
• 田賽 (丈量擲項成績)		*		



球類：籃球

宜在以下學習階段教授

中、小學課程的銜接：完成小六的學生應能運用傳接球、運球、投籃等技術，進行簡化比賽。	1	2	3	4
傳球	基礎活動			
• 雙手傳球 (胸前、彈地、頭上)		*		
• 單手傳球 (胸前、彈地、肩上)			*	
接球				
• 基本姿勢、移動中接球		*		
運球				
• 高運球		*		
• 低運球			*	
• 體前變向換手運球			*	
步法				
• 防守步法		*		
• 起跳、落地、轉換方向			*	
• 雙足跳步停、跨步停			*	
• 旋轉 (中樞腳)			*	
投籃				
• 定射 (單手、雙手)		*		
• 走籃 (上手上籃、下手上籃)			*	
• 躍射			*	
進攻				
• 一對一		*		
• 傳球切入		*		
• 快攻：二對一、三對二		*		
• 掩護：掩護運球者切入上籃、掩護無球者切入上籃			*	
• 中鋒進攻配合			*	
防守				
• 防守運球者、傳球者、接球者		*		
• 人盯人防守法		*		
• 區域聯防		*		
• 搶佔位置、防守性籃板球、防守投射者			*	
比賽				
• 引入遊戲/簡易遊戲/簡化比賽	*			
• 正規比賽		*		

球類：足球

宜在以下學習階段教授

中、小學課程的銜接：完成小六的學生應能運用傳球、運球、射門等技術，進行簡化比賽。	1	2	3	4
傳球及射門	基礎活動			
• 以腳內側、腳外側、腳背、腳底、腳尖傳地面球及射門		*		
• 以腳內側傳高空球及射門			*	
• 以腳背作遠距離的射門				*
• 以腳內側、腳背傳凌空的來球及射凌空的來球				*
控球				
• 以腳內側、腳外側、腳底控從地面的來球		*		
• 以腳底、腳內側、腳外側、腳背、大腿控凌空或彈地的來球			*	
• 以胸部控凌空或彈地的來球				*
運球				
• 以腳內側、腳外側運球；重心轉移		*		
• 利用假動作突破防守				*
搶球				
• 正面攔截對方的球			*	
頭球				
• 立定頂球、躍頂空中球			*	
• 以頭球攻門、以頭球解圍				*
守門				
• 接地面、半空、高空的來球及拳擊來球			*	
小組戰術				
• 進攻：撞牆式傳球滲入			*	
• 進攻：直線傳球滲入、“疊瓦式”助攻				*
• 防守：防守從中場球員及翼鋒傳給前鋒的球、防守中路滲				*
• 專項位置：前鋒、中場球員、後衛、守門員				*
• 定位球：點球、中圈開球、守門員球、角球、界外球、直接和間接的自由球				*
比賽				
• 引入遊戲/簡易遊戲/簡化比賽		*		
• 正規比賽			*	



球類：排球

宜在以下學習階段教授

中、小學課程的銜接：完成小六的學生應能運用傳球、發球等技術，進行簡化比賽。	1	2	3	4
準備姿勢及移動步法		*		
傳球				
• 下手傳球		*		
• 上手傳球			*	
• 上手傳球（正面二傳）			*	
• 背傳				*
• 跳傳				*
發球				
• 下手發球		*		
• 上手發球			*	
• 勾手發球				*
• 跳發球				*
扣球				
• 扣近網球			*	
• 扣遠網球				*
• 扣半快球（二點五球）				*
• 吊球				*
攔網				
• 單人攔網			*	
• 雙人攔網				*
進攻陣式				
• 中一二			*	
• 邊一二				*
防守陣式				
• 五人接發球站位陣式			*	
• 接扣球的補位陣式				*
• 單人攔網補位、雙人攔網補位				*
比賽				
• 引入遊戲/簡易遊戲/簡化比賽		*		
• 正規比賽			*	

基礎活動

註：建議在第二階段可使用軟式排球進行教學



球類：手球

宜在以下學習階段教授

中、小學課程的銜接：完成小六的學生應能運用傳接球、帶球移動、射門等技術，進行簡化比賽。		1	2	3	4
傳球		基礎活動			
<ul style="list-style-type: none"> • 肩上傳球、走動中肩上傳球、跳起傳球 • 甩手傳球 			*	*	
接球					
<ul style="list-style-type: none"> • 上手接球、接滾地球 • 下手接球 			*	*	
帶球移動					
<ul style="list-style-type: none"> • 三步及運球之配合：向前移位，急停及後退 • 變向移動：接球後、運球後 • 活塞式(波浪式) 攻擊向前、後移位及急停動作的配合 • 左右幌動、突破 			*	*	*
射門					
<ul style="list-style-type: none"> • 肩上海門：原地進行、接球或運球後急停後進行 • 跳起肩上海門 • 墊步肩上海門 • 中樞射門 			*	*	*
防守					
<ul style="list-style-type: none"> • 側步及向前移位 • 斷球、牽制、封球 				*	*
守門					
<ul style="list-style-type: none"> • 擋球的基本技術 • 擋不同高度的射球、斜線跨步 • 由守門員策動的簡單快攻 			*	*	*
進攻陣式					
<ul style="list-style-type: none"> • 6-0 • 5-1、3-3、4-2 				*	*
防守陣式					
<ul style="list-style-type: none"> • 6-0 • 5-1 				*	*
小組進攻					
<ul style="list-style-type: none"> • 交叉、直綫、阻擋及擺脫 					*
比賽					
<ul style="list-style-type: none"> • 引入遊戲/簡易遊戲/簡化比賽 • 正規比賽 			*	*	



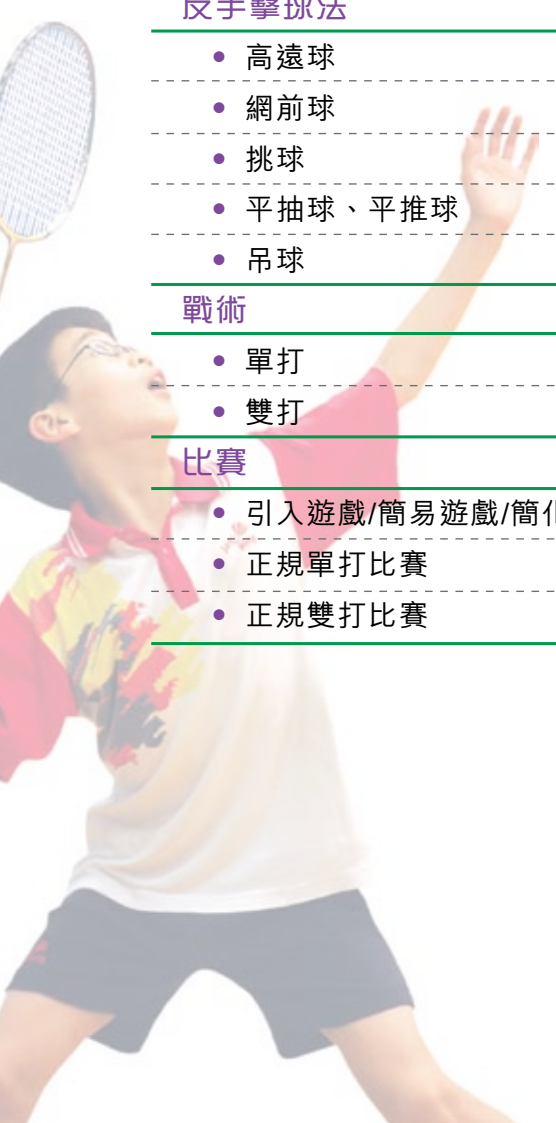
球類：羽毛球

宜在以下學習階段教授

中、小學課程的銜接：完成小六的學生應能運用發球、正手擊球等技術，進行簡化單打比賽。

	1	2	3	4
握拍法				
• 正手握拍法、反手握拍法		*		
步法				
• 交叉步、併步		*		
發球				
• 發高遠球		*		
• 發正手低球			*	
• 發反手低球				*
正手擊球法				
• 高遠球		*		
• 殺球、吊球			*	
• 網前球				*
• 挑球			*	
• 繞頭頂擊球、平抽球、平推球				*
反手擊球法				
• 高遠球			*	
• 網前球				*
• 挑球			*	
• 平抽球、平推球				*
• 吊球			*	
戰術				
• 單打			*	
• 雙打				*
比賽				
• 引入遊戲/簡易遊戲/簡化比賽		*		
• 正規單打比賽			*	
• 正規雙打比賽				*

基礎活動



球類：乒乓球

宜在以下學習階段教授

中、小學課程的銜接：完成小六的學生應能運用發球、擋球、搓球等技術，進行簡化單打比賽。	1	2	3	4
握拍法				
• 橫拍握法		*		
• 直拍握法		*		
• 準備姿勢		*		
發球				
• 發平擊球（正手、反手）		*		
• 發下旋球（正手、反手）			*	
• 發側旋球（正手、反手）				*
回球				
• 平擋球（正手、反手）		*		
• 搓球（正手、反手）			*	
• 推擋		*		
• 正手攻球		*		
• 正手扣殺			*	
• 弧圈球（正手、反手）				*
步法				
• 單步		*		
• 跳步			*	
• 交叉步			*	
接發球				
• 用搓球法接下旋發球			*	
• 用推擋法接側旋發球				*
• 用正手攻球接側旋發球				*
戰術				
• 發球搶攻戰術、接發球搶攻戰術				*
比賽				
• 引入遊戲/簡易遊戲/簡化比賽		*		
• 正規單打比賽			*	
• 正規雙打比賽				*

基礎活動



舞蹈

宜在以下學習階段教授

中、小學課程的銜接：完成小六的學生應能以簡單步法演示一齣舞蹈。	1	2	3	4
西方土風舞	基礎活動	*	*	*
中國舞		*	*	
創作舞		*	*	*
爵士舞			*	*
社交舞（體育舞）			*	*

註：教師可參考舞蹈教材套⁴的舞蹈示例。



⁴ 有關舞蹈教材套資料可瀏覽以下網址：
<http://cd1.edb.hkedcity.net/cd/pe/tc/chdance/menu.pdf>

舞蹈：西方土風舞

宜在以下學習階段教授

中、小學課程的銜接：不適用	1	2	3	4
開始隊形	基礎活動			
• 單人單圈		*		
• 開口圈		*		
• 雙人單圈		*		
• 單行橫列		*		
• 單行縱列/舞會短行		*		
• 行列隊形		*		
• 雙人雙圈			*	
• 三人成圈			*	
牽手姿態				
• 相對牽雙手		*		
• 伴遊舞姿		*		
• 雙手置肩		*		
• V位		*		
• W位		*		
• 閉式 (社交式) 舞姿			*	
• 開式 (社交式) 舞姿			*	
• 肩腰舞姿			*	
• T位				*
• 前花籃				*
舞步				
• 葡萄藤步/藤步		*		
• 單足跳		*		
• 雙足跳		*		
• 鉸剪步/剪刀步		*		
• 跑跳步		*		
• 滑步		*		
• 點步		*		
• 踏點步	*			
• 踏跳步	*			
• 重踏步	*			
• 橫重踏步	*			
• 踵趾步	*			
• 交換步	*			

舞蹈：西方土風舞

宜在以下學習階段教授

中、小學課程的銜接：不適用	1	2	3	4
• 常步		*		
• 撲克步			*	
• 均衡步			*	
• (雙) 騎士步			*	
• 擦步			*	
• 搖晃步			*	
• 推拉步			*	
• 跑步/小跑步			*	
• 崩步			*	
• (前、後、橫) 莎底士步			*	
• 橫合步/合併步			*	
• 踏盪步			*	
• 閃爍步			*	
• 交換步 (腳踵)			*	
• 也門步/葉門步			*	
• 撲克轉				*
• 華爾滋步 (3拍子常步)				*
• 華爾滋轉				*
• 扭步				*
• (前、後) 交叉步				*
• 波浪步				*
• 切/推步				*
• 薜花步				*
• 單/雙查德士步				*
• 卡拉瑪蒂諾士舞步				*
• 馬祖卡步				*
• 維達步				*

基礎活動



舞蹈：中國舞

宜在以下學習階段教授

中、小學課程的銜接：不適用	1	2	3	4
方位	基礎活動			
• 前、後方		*		
• 左前方、左後方		*		
• 右前方、右後方		*		
• 左旁、右旁		*		
腳的位置				
• 一位 正步		*		
• 三位 大八字步		*		
• 二位 小八字步			*	
手式				
• 雙擦手		*		
• 波浪手		*		
• 提裙手		*		
• 背手		*		
• 平開手		*		
• 握拳		*		
• 托帽手		*		
• 蘭花掌			*	
• 對腕			*	
• 壓腕			*	
• 彈指		*		
• 男掌 (虎口掌)		*		
舞步				
• 笑肩 (肩部動作上、下動)	*			
• 進退步	*			
• 橫移步	*			
• 退踏步	*			
• 碎步	*			
• 虛步	*			
• 前、後、橫追步	*			
• 踮腳	*			
• 踮腳十字步			*	
• 吸跳步			*	

舞蹈：中國舞

宜在以下學習階段教授

中、小學課程的銜接：不適用	1	2	3	4	
• 後跳踢步			*		
• 跳踢步			*		
• 踮腳轉				*	
• 起伏步				*	
身段訓練 (扶把/離把)	基礎活動				
• 半蹲		*			
• 彎腰			*		
• 跳 (小跳)			*		
• 跳 (中跳、大跳)				*	
• 踢腿 (小踢腿、大踢腿)				*	
節奏					
• 2/4		*			
• 4/4			*		
• 3/4					*



舞蹈：創作舞

宜在以下學習階段教授

中、小學課程的銜接：不適用	1	2	3	4
身體	基礎活動			
• 軀幹的運用：升與降、開與合、捲曲與伸展		*		
• 五種基本跳躍		*		
• 身體形狀：箭形、牆形、球形及螺旋形		*		
• 對稱與不對稱		*		
• 動與靜的動作		*		
• 身體各部分的運用			*	
• 提升與落地/造形與提升/動力與提升			*	
動力				
• 動態：自由與限制		*		
• 身體動態的認識 (著重時間與空間之運用)		*		
• 八個基本動力：擊、鞭、滑、浮、扭、壓、彈、閃		*		
• 動力與活動/基本動作轉移			*	
• 類同動作的配合			*	
空間				
• 路綫：直、曲、環繞與迂迴		*		
• 空中圖形及地面圖形		*		
• 區域、水平、方向及空中動作		*		
• 對角綫			*	
• 三個平面：門面、桌面、輪面			*	
• 焦點的運用			*	
關係				
• 與同伴間之合作：模仿、對話、一致及呼應	*			
• 三人舞/四人舞/五人舞		*		
• 隊形組合		*		
• 時間的聯繫		*		
• 空間的聯繫		*		
• 重量的聯繫		*		
• 動態的聯繫		*		
專有性韻律				
• 模擬工作動作	*			
• 雙人或小組動作	*			
• 模擬工作舞蹈	*			

舞蹈：創作舞

宜在以下學習階段教授

中、小學課程的銜接：不適用	1	2	3	4
• 動作之韻律特性			*	
• 意境與工作動作				*
意義、表達、交流、具體化	基礎活動			
• 舞蹈組合的元素		*		
• 舞蹈創作的過程			*	
• 編舞的各種形式				*
• 編舞的各種手法				*
• 利用多種媒介編舞				*
• 從表達到具體化				*
• 意義、表達、交流			*	



舞蹈：爵士舞

宜在以下學習階段教授

中、小學課程的銜接：不適用	1	2	3	4
腳位	基礎活動			
• 第一位平行步			*	
• 第二位平行步			*	
• 第一位V步			*	
• 第二位V步			*	
手位				
• 高平行手			*	
• 低平行手			*	
• 高V手			*	
• 低V手			*	
• 對角手				*
• 高前手				*
• 高旁手				*
舞步				
• 手位及舞步配合			*	
• 踢腿前奏			*	
• 踏步及拍手配合			*	
• 踢交換步			*	
• 橫跳步			*	
• 轉圈			*	
• 滑行步			*	
• 跳躍組合				*
• 踢腿組合			*	
• 踏步與波浪的組合			*	
• 地面組合			*	
身段訓練				
• 臀部動作			*	
• 蛇腰及肋骨練習			*	



舞蹈：社交舞（體育舞）

宜在以下學習階段教授

中、小學課程的銜接：不適用	1	2	3	4
基本知識	基礎活動			
• 導舞與隨舞			*	
• 抱持姿勢：標準舞、拉丁舞			*	
• 舞程線			*	
• 方向與位置			*	
• 步法			*	
• 上升與下降			*	
• 轉度			*	
• 方位			*	
• 音樂節拍 (3/4 及 4/4)			*	
• 節奏/拍子速度			*	
標準舞系列：布魯斯/慢四舞步				
• 四分一轉			*	
• 橫步			*	
• 前搖滾步			*	
• 止言步			*	
• 左旋轉			*	
標準舞系列：華爾滋/慢三舞步				
• 右交換步				*
• 左交換步				*
• 右轉/順轉			*	
• 左轉/逆轉			*	
• 並退步			*	
• 並進步/追步			*	
• 躊躇步			*	
拉丁舞系列：查查查				
• 基本步			*	
• 退進步			*	
• 原地旋轉/定點轉			*	
• 紐約步			*	
• 跟隨步			*	
• 臂下旋轉			*	

舞蹈：社交舞（體育舞）

宜在以下學習階段教授

中、小學課程的銜接：不適用	1	2	3	4
拉丁舞系列：牛仔(點踏式)	基礎活動			
• 基本步				*
• 交換位置與臂下旋轉/臂下旋轉				*
• 連結步				*
• 美式旋轉				*
• 交換手/背後交換手				*
• 風車步				*



體適能活動：健康體適能

宜在以下學習階段教授

中、小學課程的銜接：完成小六的學生應能完成9分鐘跑、手握力、坐地體前伸等測試項目，並能透過按手腕動脈量度自己的心率。	1	2	3	4
心肺耐力				
• 9分鐘跑/步行測試方法		*		
• 漸進式心肺耐力跑測試 (PACER)		*		
• 台階測試方法			*	
• 健身室單車的運用			*	
• 健身室跑步機的運用				*
• 按手腕動脈量度心率		*		
• 按頸動脈量度心率			*	
• 心率監測儀的運用				*
• 電子血壓計的運用				*
肌力和肌耐力				
• 手握力測試的方法		*		
• 俯臥撐 (掌上壓) 測試的方法		*		
• 仰臥引體上升測試的方法		*		
• 仰臥起坐測試的方法		*		
• 引體向上測試的方法			*	
• 屈臂懸垂測試的方法			*	
• 「立、蹲、撐」		*		
• 循環訓練			*	
• 啞鈴的運用				*
• 健身室阻力訓練器材的運用				*
柔韌度				
• 坐地體前伸測試		*		
• 靜態伸展		*		
• 本體感覺神經肌肉誘導技術伸展 (PNF)			*	
身體組成				
• 身高、體重、身高別體重、體質指數的量度方法		*		
• 生物電阻測試			*	
• 皮摺量度				*

基礎活動



體操：基本體操

宜在以下學習階段教授

中、小學課程的銜接：完成小六的學生應能演示以下動作： - 幫助下完成背彈、向前滾翻分腿起、向後滾翻分腿起 - 縱箱：跳上成近端蹲腿支撐 接遠端支撐騰越下 (分腿) - 橫箱：俯騰越	1	2	3	4
墊上活動	基礎活動			
● 團身跳、分腿跳		*		
● 身體波浪		*		
● 拱橋		*		
● 高舉腿坐撐平衡、俯平衡、側平衡		*		
● 滾翻分腿起 (向前、向後)		*		
● 魚躍前滾翻			*	
● 頭手倒立		*		
● 靠牆手倒立			*	
● 側手翻			*	
● 側手翻內轉				*
● 幫助下完成背彈		*		
● 背彈、頭手翻			*	
● 前手翻 或 前軟翻				*
小器械				
● 球操 (拍、身上滾動、8字、拋接)				*
● 繩操 (過繩小跳、轉、8字、拋接)				*
● 圈操 (滾、轉、穿、8字、拋接)				*
● 絲帶操 (螺形、蛇形、繞環、8字、拋接)				*
● 棒操 (繞環、小五花、拋接、8字、不對稱動作)				*
騰越				
● 橫箱 俯騰越 (蹲腿、屈體、直體)	*			
● 橫箱 斜跑背騰越			*	
● 橫箱 分腿騰越			*	
● 橫箱 蹲腿騰越			*	
● 橫箱 背騰越			*	
● 縱箱 跳上成近端蹲腿支撐 接遠端支撐騰越下 (分腿、蹲腿)	*			
● 縱箱 跳上成近端蹲腿支撐 接前滾翻下			*	
● 縱箱 前滾翻			*	
● 小彈網的運用			*	

體操：基本體操

宜在以下學習階段教授

中、小學課程的銜接：完成小六的學生應能演示以下動作： - 幫助下完成背彈、向前滾翻分腿起、向後滾翻分腿起 - 縱箱：跳上成近端蹲腿支撐 接遠端支撐騰越下 (分腿) - 橫箱：俯騰越	1	2	3	4
平衡木/長橦	基礎活動			
• 跳上 成蹲腿支撐		*		
• 跳上 成單足立		*		
• 跳上 成分腿支撐			*	
• 高舉腿坐撐平衡、俯平衡、側平衡、單膝跪撐平衡		*		
• 前進步、後退步、小跳、交換步、跨跳、小跑步		*		
• 單足立轉體、雙足立轉體、雙足蹲立轉體、單足立前擺轉體180°			*	
• 前滾翻				*
• 直體跳下、團身跳下、分腿跳下		*		
• 跪撐後擺下			*	
• 直體跳轉體180° 下			*	
• 側手翻下			*	
低單槓				
• 雙膝勾懸垂		*		
• 槓下站立 單腿/雙腿前擺 後翻上			*	
• 直臂支撐 後擺 單腿中穿成騎撐		*		
• 騎撐 後腿向前擺越 轉體90° 下		*		
• 騎撐 單腿勾膝迴環 (向後、向前)		*		
• 直臂支撐 前翻下	*			
• 直臂支撐 後擺跳下		*		
高單槓				
• 直臂支撐 前翻下		*		
• 直臂支撐 後擺跳下			*	
• 直臂懸垂 後翻上			*	
雙槓				
• 直臂支撐 後擺下			*	
• 直臂支撐 前擺轉體90° 下			*	
• 分腿坐撐 前滾翻成分腿坐撐			*	
彈網				
• 直彈 (團身、分腿、全轉體)			*	
• 坐彈			*	



體操：教育體操

宜在以下學習階段教授

中、小學課程的銜接：完成小六的學生應能透過改變支點、路線、方向、水平和形態，展示豐富的移動及平衡穩定動作。	1	2	3	4
移動				
• 支點運用：足、手、其他身體部分		*		
• 空間運用：路線、方向、水平		*		
• 時間因素：快與慢、加速與減速、韻律			*	
• 動作句子			*	
• 動作串連的高潮				*
平衡穩定				
• 身體形態：伸展與捲曲、扭體與轉體、對稱與不對稱、緊握與放鬆		*		
• 造型：支點、水平及形態的變化		*		
• 重量轉移		*		
• 倒立			*	
• 騰空 展示造型			*	
• 騰空 扭體、轉體、改變身體形態				*
• 騰越器械				*
雙人/小組活動				
• 跟隨路線		*		
• 模仿動作		*		
• 配合同伴動作			*	
• 對比、輪唱式				*
• 同伴作障礙：越過、穿過、繞過			*	
• 造型：組合的形態和層次				*
• 承托、提起與放下、相互推拉、相互平衡			*	
• 移動的障礙物				*

基礎活動



戶外活動

宜在以下學習階段教授

中、小學課程的銜接：完成小六的學生應曾參加戶外教育營。	1	2	3	4
<p>戶外活動泛指</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 由學校策畫、組織，並由校方委任的教師/導師督導的陸上或水上活動 ● 通常在大自然環境中進行 ● 活動具探索性、挑戰性和體力要求 ● 例如： <ul style="list-style-type: none"> - 戶外教育營 - 遠足 - 露營 - 野外定向 - 野外考察 	基礎活動	*	*	*



附錄二 教學資源

以下材料可於教育局體育組網頁下載：

<http://www.edb.gov.hk/index.aspx?nodeID=2912&langno=2>

參考資料：

- 安全指引
- 空氣污染指數
- 學校使用康文署、房屋署運動設施
- 心臟病（宋銀子教授－威爾斯親王醫院兒科部）
- 健康學校計畫（李大拔教授－香港中文大學）
- 學校體適能獎勵計畫
- 香港學生體適能狀況調查
- 學校舞蹈節
- 戶外教育營
- 新建校舍家具及設備一覽表
- 體格測量優化計畫
- 新高中課程（體育）教師專業發展參考資料

教材套：

- 體育（香港中學文憑）教材套
- 綜合舞蹈教材套
- 中、小學早操及課間操教材套
- 足毬活動教材套
- 戶外教育營（小學）
- 體育「學習成果架構」
- 基礎活動導引
- 基礎活動：評估表樣本
- 奧運教育
- 2009東亞運動會
- 推廣健康生活模式：心理技能
- 中學體育科常用英漢辭彙

電腦軟件

- 陸運會、水運會及遊戲日
- 體適能獎勵記錄系統
- 聯課活動記錄系統
- 動作影片分析軟件

以下網頁含體育教學資源：

- 體育驛站
http://www.hkedcity.net/iworld/index.phtml?iworld_id=96
- 教育電視特備節目 體育科
<http://etv.hkedcity.net/Home/Pages/ResourceList.aspx?catId=12201&subId=8>

鳴謝

本概覽得以順利完成，實有賴 **課程發展議會體育委員會** 及下列人士積極支持：

〔排名不分先後〕

區絲紅女士	元朗公立中學校友會鄧兆棠中學
陳國強先生	沙田官立小學
張海鷹先生	觀塘官立中學
蔡學富先生	香港道教聯合會圓玄學院石圍角小學
蔡謝鏡珍女士	
周佩瑜博士	香港教育學院
馮杏美女士	
關麗嫦女士	嘉諾撒聖方濟各學校
鄺佩芬女士	協恩中學附屬小學
李志能先生	香港聖公會何明華會督中學
李啟昭先生	仁濟醫院王華湘中學
李德輝先生	長沙灣天主教英文中學
陸恩美女士	
伍智盈女士	中華基督教會方潤華中學
吳穎雯女士	聖公會錦田聖約瑟小學
倪震權先生	長沙灣天主教英文中學
施達德先生	長沙灣天主教英文中學
謝道鴻先生	中華聖潔會靈風中學
王偉豪先生	聖保羅書院
黃悅明博士	基督教香港信義會紅磡信義學校
楊君儒先生	保良局李城璧中學

感謝下列學校提供相片：

〔排名不分先後〕

中華基督教會方潤華中學	長沙灣天主教英文中學
宣道會陳朱素華紀念中學	基督教宣道會宣基小學
協恩中學附屬小學	香海正覺蓮社佛教正覺中學
香港中國婦女會馮堯敬紀念中學	賽馬會體藝中學
路德會呂祥光小學	馬鞍山聖若瑟小學
馬頭涌官立小學 (紅磡灣)	保良局李城璧中學
聖公會錦田聖約瑟小學	聖公會聖安德烈小學
順德聯誼總會李金小學	天主教聖安德勒小學
嘉諾撒聖方濟各學校	聖保羅書院
藍田聖保祿中學	將軍澳循道衛理小學
崇真書院	東華三院馬振玉紀念中學
東華三院邱子田紀念中學	仁濟醫院第二中學
仁濟醫院王華湘中學	