

體育「學習成果架構」



香港特別行政區 教育統籌局
課程發展處 體育組
二零零五

總冊

引言

目錄

體育學習領域課程指引提要

概論

活動分冊

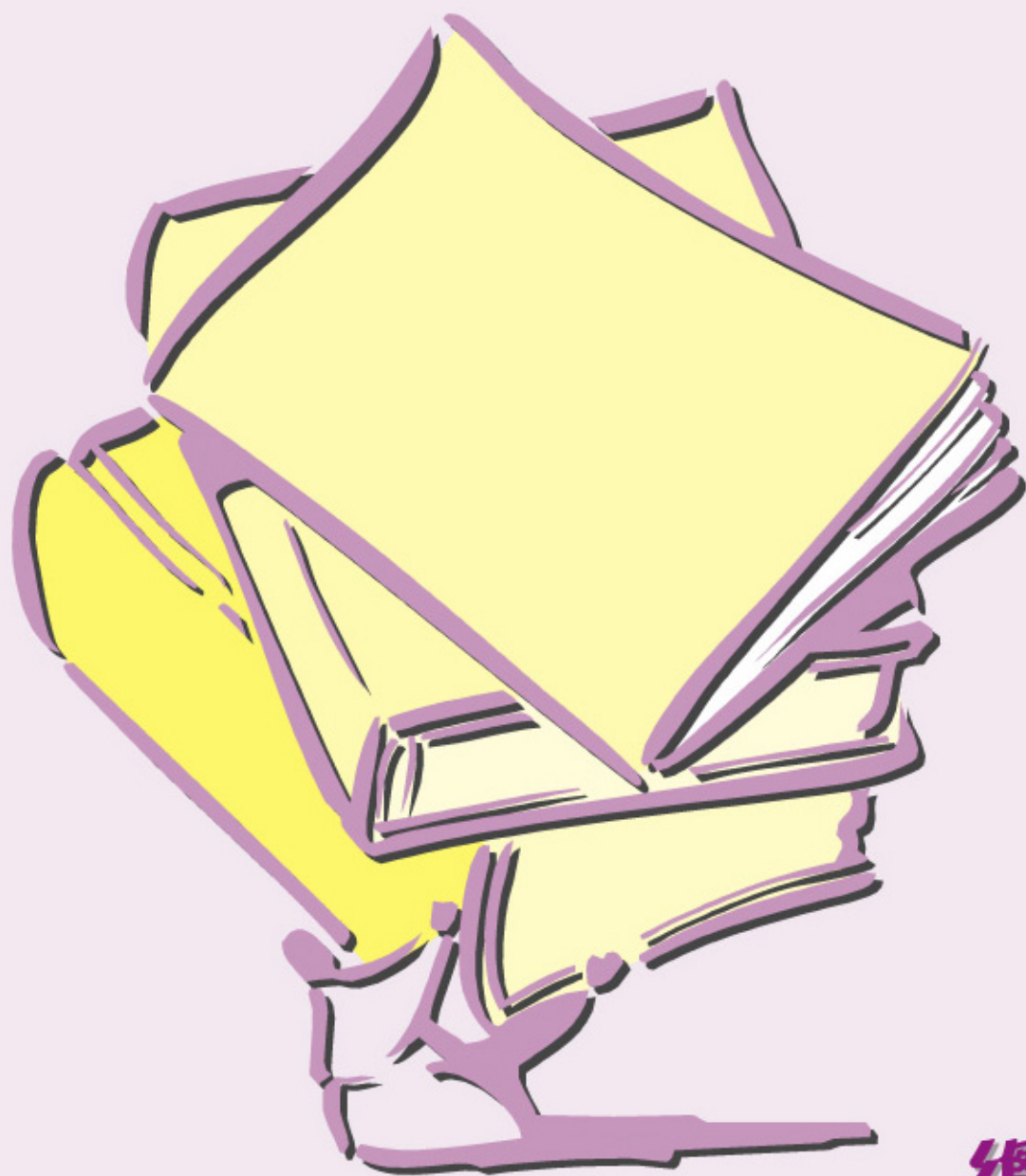
1. 基礎活動
2. 水上活動—游泳
3. 田徑
4. 球類
5. 戶外活動—獨木舟

附加資料

參考文獻

詞彙釋義

鳴謝



總冊

引言

本學習成果架構是香港課程發展議會編訂之《體育學習領域課程指引（小一至中三）》（2002）的延續，目的在制訂適合本港學校並具彈性之學習成果架構，同時列舉學校的真實示例，以供教師在編訂其校本課程時參考。此外，本架構又可讓學生設定學習目標，了解自己的學習進度，從而強化學生的學習，並讓學生能透過體育的學習，建立積極、活躍及健康的生活方式，來迎接廿一世紀的挑戰。

本學習成果架構的編訂得到香港課程發展議會體育委員會、其轄下的專責委員會和一群前線體育教師協助，提供專業意見的同時，更在不同的學校試行，以配合學校的實際情況、教師的關注點和學生的利益，務求達到體育的課程宗旨。

使用本學習成果架構時，宜經常參照《體育學習領域課程指引（小一至中三）》（2002），以確保對體育課程規畫有整體的了解。

課程發展是一個共同協作和持續不斷改進的過程，我們歡迎各界對本學習成果架構提出意見，來函請寄：

香港九龍天光道二十四號五樓五零五室

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

體育學習領域課程指引提要

體育課程

在全人發展和終身學習的教育大前題下，體育是學校課程中八個學習領域之一。於二零二零年，我們編訂了《體育學習領域課程指引（小一至中三）》，供教師參考，以促進體育的學與教。

體育

體育是「透過身體活動進行教育」，旨在發展學生的身體活動能力和使他們獲得活動之安全知識來進行活動，從而建立活躍和健康的生活方式。它更發展學生的共通能力，包括協作能力、溝通能力、創造力、批判性思考能力和審美能力。此外，體育亦培養學生與體育相關的正面價值觀和態度以及自信心，提供機會讓他們以個人和小組或群體的方式面對挑戰，為終身學習和全方位學習建立良好的基礎，在技能、知識與價值觀和態度三方面裝備學生，以迎接廿一世紀的挑戰。

課程宗旨

體育課程旨在幫助學生：

- 學習體育技能，獲取相關的體育知識，並養成正面的價值觀和態度，從而建立積極、活躍及健康的生活方式
- 持恆參與體育活動以促進身體健康，提升體適能和身體的協調能力
- 培養正確的道德行為、判斷力和欣賞優美動作的能力，並學會在群體生活中互相合作
- 發展基本能力和建立自信心，以面對不同的挑戰

體育課程架構是一個開放、有彈性且均衡的學習計畫，學生可從中獲得愉快的活動體驗。而體育的六個學習範疇是互相關連和密不可分的。透過參與不同的活動，讓學生獲得六個學習範疇的相關技能和知識，發展共通能力，養成正面的價值觀和態度，並努力完成在四個不同學習階段的各個學習目標，以達至體育的整體目的。

體育的六個學習範疇

- 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

共通能力

共通能力是學生學習的基礎能力，包括協作能力、溝通能力、創造力、批判性思考能力、運用資訊科技能力、運算能力、解決問題能力、自我管理能力和研習能力，而這些能力可以轉移到不同的學習情境中。透過體育活動可發展學生在終身學習方面所需的共通能力。體育特別注重發展學生以下四項共通能力：

- 協作能力
- 溝通能力
- 創造力
- 批判性思考能力

除共通能力外，**審美能力**亦十分重要。教師可透過不同的學與教活動，營造適當的環境，培育學生各種共通能力，以及審美能力。

價值觀和態度

價值觀是行為和判斷的準則；而態度則是把工作做好所需要的個人特質。兩者都是全人發展的重要環節，亦是終身學習的基石。教師可在課堂內外編排合適的體育活動，讓學生透過參與體育活動來培養正面的價值觀和態度。目前的課程改革優先強化學生以下五種觀念：

- 國民身分認同
- 責任感
- 承擔精神
- 尊重他人
- 堅毅

各學習階段的學習目標

以下所列為各學習階段在技能、知識與價值觀和態度三方面的學習目標，特別在價值觀和態度方面，是互相關連、密不可分和螺旋漸進的。

完成第一學習階段（小一至小三），學生能

- 透過基礎活動和體育遊戲，學習和掌握移動技能、平衡穩定技能與操控用具技能，並能演示富創意和想像力的串連動作
- 獲取基礎活動的基本知識和明白體育活動對身體成長的益處
- 在體育活動中表達自己和發揮創意
- 培養對參與體育活動的正面態度

完成第二學習階段（小四至小六），學生能

- 以初階活動和簡易遊戲為主，學習基本體育活動和運動技能。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
- 獲取體育活動基本知識和明白體育活動與健康發展的關係，以及影響健康發展的因素
- 有效地與別人溝通和合作
- 遵守規則，公平競賽

完成第三學習階段（中一至中三），學生能

- 在不少於四類活動範疇中學習至少八項不同的體育活動，並能在遊戲和比賽中應用這些活動的基本技能，同時積極和持恆地參與最少一項與體育有關的聯課活動
- 將體育活動的理論及訓練的原則，應用於個人需要的健康體適能計畫中
- 對具爭議性的各項體育議題作批判性思考
- 在體育活動中表現出適當的禮儀和體育精神

完成第四學習階段（中四或以上），學生能

- 改進已學會的體育技能，繼續發展其興趣和嘗試新的體育活動，並積極和持恆地參與最少一項與體育有關的聯課活動
- 懂得分析身體動作，評估健康體適能計畫的成效
- 在體育學習的情境中，應用解決問題的技巧
- 在學校和社區中擔當體育領袖或小教練，服務社會，培養責任感和領導才能
- 把堅毅、勇於面對困難的體育精神和其他個人素質，轉移並應用於日常和社交生活中

評估

評估是學習過程中的一環。有效的評估既能衡量學生的學習成績，亦是蒐集學習成果的方法，有助教師反思，以了解學與教的成效和學生的學習困難，並作為修訂教學目標、設計課程和進行輔導的根據；同時亦可協助學生了解個人的長處和需要改善的地方，來修訂個人學習進度和目標。再者，透過評估可讓家長更了解學生的學習進度和表現，從而提供適當的鼓勵和支持。

教師可利用促進學習的評估，並配合多元化的評估模式和鼓勵多方參與，促進學生學習。以下為設計評估應參考之要點：

- 善用進展性和總結性評估來促進學生學習
- 教師、學生本人、同儕和家長均可作評估者
- 評估活動多元化，以配合學生的能力、性向和經驗，並激發學生的學習動機
- 觀察表、學習歷程檔案和專題報告等都可用作學生的學習紀錄和報告

體育教師的角色

在策畫、安排和推行各項體育活動時，教師的角色尤其重要。教師在擬訂校本課程前，可參考下列各點：

- 發展一套均衡而充滿創意、樂趣和挑戰的校本體育課程
- 加強學生在體育技能以外的五個學習範疇的學習，包括健康及體適能、運動相關的價值觀和態度、安全知識及實踐、活動知識和審美能力
- 營造適合的體育學習環境
- 選擇教材時要仔細考慮各方面的因素，包括學習目的、學校的環境、場地、設施和用具、活動的安全性或趣味性、教師的專長和其他人力資源、運動量、學生的水平和能力等
- 制定良好的學與教策略，包括重視學生的學習能力的差異、依學生的能力或體型分組、盡量與將來的學與教和活動配合等
- 發展一套合適的評估準則
- 身體力行，在技能、知識與價值觀和態度等各方面作終身學習的好榜樣
- 扮演不同角色，如教師、教練、促進者、聯絡人等
- 連繫其他體育或社區團體，與家長合作，為學生提供課堂內外的各種學習機會，並參與社群服務

(請參照《體育學習領域課程指引 (小一至中三)》(2002))

概論

學習成果架構的理念

體育是「透過身體活動進行教育」，旨在透過不同的體育活動的學習和體驗，發展六個學習範疇的能力外，亦配合發展學生的共通能力和培養正面價值觀和態度，讓學生學到需要的知識和技能，提升學生的學習興趣和培養對體育的正面態度，從而建立積極、活躍及健康的生活方式，以達至學會學習、終身學習和全方位學習的目標，來迎接廿一世紀的挑戰。

評估是用來收集學生知識、技能、價值觀和態度等各方面的學習顯證。所以，有效的評估能有助教師反思，了解教學成效和學生的學習困難，以作為修訂教學目標、設計課程和進行輔導的根據；同時亦可協助學生了解個人的長處和短處，來修訂個人學習進度和目標。傳統上，學校在評估體育學習的成效，大多以總結性評估來評定學生成績，對於了解學生的學習進度、診斷學生在學習上的困難、或評價課程和教學效能等範疇之幫助較小。其實，為了改善學生學習，可不時用進展性評估來收集學生學習的顯證，在評估中提供有效的回饋，以幫助學生學得更好。因此，平衡地善用總結性評估和進展性評估能更有效地反映學生的學習成效與促進他們的學習和發展。

現時，世界上有不少國家均結合運用總結性和進展性評估方法，例如：美國和德國就是結合運用不同的評估方法來評定學生的表現。日本教師除了給學生評定等級，還會為學生寫上評語；在評定整體學習成果時，亦會充分考慮到學生的態度和學習進展。美國、德國和日本均積極鼓勵進行不同模式的評估，例如：自我評估和教師評估，務求令評估能真正成為促進學習的有效方法。Mawer (1995) 表示透過多元化評估來搜集學生學習進度的證據，能讓學生融入評估過程中，以協助他們的學習和成長。Radford et al (1995) 亦表示透過自我評估和同儕互評，能增強學生自我管理學習的能力、懂得尊重和欣賞別人的表現。

此外，有不少國家如美國、加拿大、澳州和中國均制定學習水平和成果，讓學生因應自己的能力去達至個人理想的目標。Radford et al (1995) 表示清晰的目標和準則能有效地促進學生的學習。教師亦可邀請家長參與評估，以了解學習的情況。所以，學習水平和成果的畫分有利於學校根據實際情況，靈活地安排課程和教學內容，從而使每一位學生能自訂學習成果。

根據課程發展議會於二零零一年發表的《學會學習—課程發展路向》報告書，『促進學習的評估』是學習與教學循環的一部份。因此，體育組透過協作研究及發展(「種籽」)計畫2003-2004，讓學校運用不同體育活動的學習成果架構，以推動『促進學習的評估』。從觀察這計畫中，證明了學習成果架構與促進學習的評估對校本課程的發展、學與教均有正面的影響。然後再透過分享與交流，把良好實踐經驗和對學校有裨益的提議擴散出去，從而有效地拓寬教師的課程設計意念，協助他們發展出最適切的校本體育課程。

學習成果架構的目的

本學習成果架構為本港中小學體育課程在第一至第三學習階段提出有系統的學習和評估建議，供學校參考。學習成果架構是為了配合學生的學習需要和能力而發展出來的。藉着提供彈性的架構，讓學校有空間和靈活採用，例如：在體育技能上，建議的評估準則正是學習要點，也是教學要點，不止於幫助學生清楚了解動作的要求，從而改善動作，更讓學生和教師透過反思，檢視學與教的成效，來提升學與教的素質。本學習成果架構的內容包括了在六個學習範疇的整體學習成果、不同體育活動在六個學習範疇的學習重點、共通能力的發展、價值觀和態度的培養、教師的角色、學習成果架構的組織、以及配合『促進學習的評估』的學校真實示例。在清晰的目標下，本學習成果架構提供資料以供學校和教師編訂其校本課程時參考。教師可根據校內的實際情況、場地和資源等選用本學習成果架構的資料來組織學與教活動，包括校本課程的規畫、內容、教學組織、不同的評估模式、以及聯課活動等。教師亦可加插其他學習領域中相關的概念在其校本課程中。

我們希望本學習成果架構的資料能令教師對『促進學習的評估』有更深入的理解、加強教師運用本架構來進行體育的學與教和評估的信心；對學生來說，有關資料能提供指引至自我學習，提升學生的學習空間，自行在課餘參與不同的體育活動。

學習成果架構的重點

本學習成果架構的重點除了提供不同體育活動的示例外，亦希望透過學習成果架構，推動『促進學習的評估』（請參照《基礎教育課程指引—各盡所能·發揮所長》（2002）第五分冊—「學校評估政策—評估實施方式的轉變」）。評估是用來收集學生學習表現的證據，它是學習與教學循環的一部份，所以評估的結果，可提供資料讓學生了解自己的特徵，以評定自己的表現和改進學習，也讓教師檢討和改善教學。因此，在制訂學習成果架構時，要根據學生之身心發展特徵和不同體育活動的特點而畫分各學習水平，內容均由基本開始，難度逐步提升，以配合學生的自然成長。建議的總學習水平一及二適用於第一學習階段，其餘則適用於第二至第三學習階段（請參考第15至16頁之體育「學習成果架構」總表）。同時在各學習水平下訂立了學習成果，作為反映學生達到不同的學習水平的指標。此外，在各學習水平下亦提出了若干評估準則，教師可有很大的創造空間和選擇機會，根據實際情況靈活地增加或減少評估準則，以配合學生的需要。至於評估次數的多寡，就視乎需要而定。評估者可利用評估準則在課堂內或課堂以外，用不同模式進行評估，例如：評估紀錄表、筆試、專題報告、學習歷程檔案等去改善學習。透過多方參與，例如：教師、學生本人、同儕和家長等，這樣，學生、教師甚至家長可清楚知道學生在整個學習過程中各方面的表現。為了使各持分者能作出有效之評估，教師務必將學習成果及評估準則清晰地闡述。同時因為學生在性向、體格、體能和學習步伐都有差異，而且**學習水平不等同年級**，教師可根據實際情況因材施教，不必強求全班學生在不同體育活動中達至畫一水平。

延伸活動

除了第一至第三學習階段的發展外，延伸活動亦是不可缺少的一環。本學習成果架構中之延伸活動，適用於第四學習階段。假如學生在第三學習階段完結前已充份掌握某項活動的技能，教師可在相關體育活動的延伸活動中選取教材，讓學生繼續發展其專項體育活動。相反地，如學生在第三學習階段完結後仍未能掌握某項活動的技能，教師可讓學生在第四學習階段繼續學習未掌握的活動技能。

透過延伸活動，能讓學生掌握和改進已學會的活動技巧，繼續發展有關活動之興趣，又提供機會讓學生明白體育活動與個人和群體發展的關係。教師可鼓勵學生參與和協助組織聯課活動以豐富學習經驗，並利用不同的挑戰、環境、其他資源和機會，來發展學生的專項能力。此外，延伸活動亦可以提供機會予學生發展其生活技能和領導才能，讓他們懂得與人相處，並服務社會。

學習成果架構的組成部份

本學習成果架構由多本分冊組成，在不同類型的體育活動（包括開放式技能和封閉式技能）及聯課活動中向學校提供建議和示例，教師可因應需要選讀個別分冊或利用類似的活動作參考，自行設計其他體育活動。分冊的活動項目如下：

1. 基礎活動
2. 水上活動—游泳
3. 田徑 — 短跑、接力跑、跨欄跑、跳遠、跳高、推鉛球、投擲（壘球與標槍、鐵餅）
4. 球類 — 羽毛球、籃球、排球
5. 戶外活動—獨木舟

學習成果架構的模式

每本分冊的模式類同，以下為參考例子：

分冊的主題和顯示發展主題對學生的重要性

顯示在六個學習範疇的重點

說明共通能力和審美能力的重要性；介紹相關的學與教活動和評估準則舉例

2. 水上活動 — 游泳

2.1 活動簡介

游泳包括各游泳項目、拯溺、水中自救技巧、韻律泳等。

游泳是一種非常普及的水上活動，是其他水上活動的基礎。游泳除了促進身體的全面發展以外，亦是一種求生技能。

透過游泳活動，學生不但能掌握各種泳式的要點，還可以認識各種泳式的規則、特色、發展簡史、安全守則和預防創傷的方法。所以，游泳既可發展學生的體育技能，又可建立學生的自信心，所以對學生的成長尤其重要。

2.2 六個學習範疇的重點

體育技能

利用簡易活動或遊戲的概念設計不同的相關活動，讓學生了解游泳項目之特性，繼而掌握游泳的基本技能，並有信心和能力參與其他水上活動。

健康及體適能

從參與游泳活動中

2.3 共通能力的發展

透過體育活動，學生可發展在終身學習方面所需的共通能力。體育特別注重發展學生的協作能力、溝通能力、創造力、批判性思考能力；此外，審美能力亦十分重要。舉例來說，學生可以透過體育活動學習如何與隊友合作，以發展協作能力；亦可在比賽中學會控制情緒，來應付失利的局面，繼而提高解決問題的能力。

共通能力和審美能力宜透過不同的學與教活動和情境慢慢培養。透過不同形式的評估，學與教的成效能得以檢視和改進。以下是相關的學與教活動和評估準則之舉例：

共通能力 / 審美能力	相關的學與教活動舉例	評估準則舉例
協作能力	透過小組的練習和比賽，學生可學習互相協作，例如：協助在水中浮身有困難的同學作俯浮、以雙手托著同伴的背部協助對方作仰浮、緊握同伴雙手以協助對方完成還原站立動作等，均有助發展學生之間的協作能力。	<ul style="list-style-type: none">課前準備用具，課後收拾用具協助同伴扶持浮物練習在練習中與同伴合作，並發揮團結精神參與練習時互相指導幫助同伴解決困難與同伴合作，協助教導其他同學
溝通能力	透過不同形式的練習和比賽.....	<ul style="list-style-type: none">聆聽他人的意見.....

說明培養價值觀和態度的重要性；介紹相關的學與教活動和評估準則舉例

2.4 價值觀和態度的培養

價值觀是行為和判斷的準則；而態度則是把工作做好所需要的個人特質；兩者都是學生應發展的個人素質。在學與教的過程中，價值觀和態度是互相影響的。評估員可透過不同形式的評估，來檢視和改進學與教的成效。以下是相關的學與教活動和評估準則舉例：

價值觀和態度	相關的學與教活動舉例	評估準則舉例
國民身分認同	透過游泳活動，讓學生認識我國運動員的成就，從而加深對國民身分的認同，例如：在頒獎禮中升國旗、奏國歌，是最能感受國民身分的時候。	<ul style="list-style-type: none"> 認識我國的著名游泳運動員 認識我國有關游泳項目的事情或事件 認識我國游泳水平在亞洲和世界的位置 因我國運動員在國際賽事中得獎而感到光榮
責任感	透過不同形式的練習、比賽.....	<ul style="list-style-type: none"> 保持周遭潔淨.....

簡述教師在教授主題時的角色和注意事項

2.5 教師的角色

- 教師在編寫校本課程時宜了解各項泳式的技巧、相關的共通能力、價值觀及態度的學習目標和進度，這樣才可有效地授課。
- 在設計課程時，教師宜設計聯課活動來配合日常的體育課，以豐富學生的學習經驗，例如：舉辦水上活動工作坊或游泳訓練班，甚至帶領學生參加校外比賽等活動，以增加學生參與活動的機會，培養學生參與游泳活動的興趣.....

此部份為分冊的焦點，提供學習成果架構，包括不同學習水平下的學習成果、評估準則，和相關知識。教師可參考有關準則，利用學生自評或同儕互評，以推動「促進學習的評估」

2.6 學習成果架構

(總學習水平三為游泳的基本能力，各種泳式皆以此為基礎。水平四至八以泳式作分項。)

基本能力

總學習水平	學習成果	評估準則	相關知識**
三	學生能 1. 在水深及胸的池中移動至任何位置。 2. 在水深及腰的池中完成俯浮和還原站立動作.....	<ul style="list-style-type: none"> 以腳先下水 下水後扶著池邊 保持身體平衡，向不同方向移動 浮水時身體完全不觸及池底..... 	<ul style="list-style-type: none"> 游泳裝備和用具 水上安全知識 泳池規則 衛生常識 適當地使用更衣室 個人物品的處理 儲物櫃的使用方法

* 總學習水平三乃第二學習階段中的第一個預期可達到之水平。詳情可參考總冊內第15至16頁之體育「學習成果架構」總表

** 相關知識不宜用學習水平畫分，教師可因應學習成果的要求配合相關的知識教授和評估

學習內容畫分成若干個學習水平以顯示學習內容的深淺程度

學習成果提供給學生一個學習目標，讓學生知道要達到不同的學習水平的要求，充分發揮才華，以達到學習目標

透過評估準則，學生、教師甚至家長可清楚知道學生在整個學習過程中各方面的表現

此為其中一種泳式的例子

透過教授活動知識，加深學生對活動的了解，以發揮更佳的技术

總學習水平	學習成果	評估準則	相關知識**
四	學生能 1. 持浮板踢水前進一段距離（如泳池的闊度）而中途沒有停頓。 2. 蹬池壁漂浮前進。	<ul style="list-style-type: none"> 以大腿帶動踢水 膝部微曲 雙腿以鞭打動作迅速踢水 身體保持直線 漂浮踢水前進 	<ul style="list-style-type: none"> 捷泳的比賽規則 認識跳水式出發 認識捷泳轉身 游泳名詞，例如： - 划水
五	學生能 游畢十米而中途可以停頓換氣。	<ul style="list-style-type: none"> 划水時，身體保持直線 雙臂輪流作划水動作，推進身體前進 推水後回臂階段須在水面上完成 	
六	學生的手腳動作能配合呼吸游畢十米。	<ul style="list-style-type: none"> 腿部不斷踢水以保持下身浮水 頭部能側向任何一方呼吸 呼吸時腿臂仍能保持協調 過程中身體保持直線和水平 	
七	學生能 游畢十五米而中途沒有停頓。	<ul style="list-style-type: none"> 整套動作流暢 身體姿態能保持流線型 	
八	學生能 在池邊斜插入水，並游畢二十五米。	<ul style="list-style-type: none"> 入水時仍能蹬直手腳 整套動作流暢 身體姿態能保持流線型 	

** 相關知識不宜用學習水平畫分，教師可因應學習成果的要求配合相關的知識教授和評估

提供有關主題之學習建議。在完成建議的學習水平後，教師可從延伸活動中選取適當的教材，讓學生繼續發展有關活動

2.7 延伸活動

在延伸活動中，學生除了要掌握和改進已學會的活動技巧，發展有關活動之興趣外，還要明白體育活動與個人和群體發展的重要關係。

學生可嘗試學習多種泳式，利用不同的環境、資源及機會，發展其專項能力；並透過資訊科技、專題報告和展覽等活動，分析各游泳活動的特徵，探究游泳活動的特色，以促進學習。

學生可在學校和社區中擔當體育領袖或小教練，服務社會，培養責任感和獨立決策能力，並從中學習與人相處的技巧。以下為一些學習建議：

技能	知識	價值觀和態度	其他
<ul style="list-style-type: none"> • 溫習和鞏固各泳式練習 • 蝶泳 • 競技游泳技術 • 各泳式的出發和轉身 • 踩水 • 潛水 	<ul style="list-style-type: none"> • 游泳的歷史和發展 • 比賽規則 • 游泳的專有名詞 • 技術分析 • 安全知識 • 泳池規則 	<ul style="list-style-type: none"> • 責任感 • 獨立決策能力 • 承擔精神 • 尊重他人 • 堅毅 • 國民身分認同 • 服務精神 • 團隊精神 • 勇於面對成敗 	<ul style="list-style-type: none"> • 領導才能 • 共通能力 • 審美能力

說明聯課活動的重要性，並提供有關主題的建議活動，讓學生在上課以外亦得到體育學習的經驗

2.8 聯課活動

學生可參與及協助組織不同的聯課活動，以豐富體育學習經歷，例如：在校內參加與游泳有關的興趣小組、工作坊、訓練、校隊、裁判訓練班或協助組織活動等，在校外獲取不同的游泳活動經驗或參加不同的挑戰計畫，從中學學習組織技巧，培養領導才能，來服務社群、體驗人生。以下是一些聯課活動的例子：

種類	活動內容
1. 興趣小組	<ul style="list-style-type: none"> • 參加游泳活動日 • 邀請嘉賓示範 • 參加游泳學會.....
2. 服務	<ul style="list-style-type: none"> • 擔任服務生 • 協助組織游泳活動、擔任裁判、助教等工作 • 成為校內的運動小領袖、積極參與和推動校內的游泳活動.....
3. 欣賞比賽	<ul style="list-style-type: none"> • 觀看游泳比賽錄影帶或電視節目 • 參觀表演賽和示範表演.....

提供有關主題的示例供
教師參考

2.9 示例：游泳課程綱要

(本示例乃一學校曾經實行的成功例子，其他學校可因應學生的需要、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，以制定本身的校本課程。)

目的

- 提供有系統的游泳課程大綱
- 透過不同方式的評估，促進學生學習
- 利用課程綱要來配合評估準則以作不同的用途，包括：
 - 游泳課程編排與紀錄表（見表一）
 - 教師評估表（見表二）
 - 學生自評 / 互評表（見表三）

學校背景

- 一所男子中學
- 每年為中一至中七年級定期安排游泳課
- 學校附近設有一所公眾游泳場館

教學組織

- 每年.....

體育「學習成果架構」總表

總學習水平	學習範疇 學習成果	體育技能	健康及體適能	活動知識	安全知識及實踐	* 運動相關的價值觀和態度	* 審美能力
一		掌握多項簡易的基礎活動技能，並能於遊戲活動中控制及協調動作。	了解做運動的好處，及進行活動時身體的反應。	認識不同動作的基本詞彙和掌握動作概念。	了解做運動時要注意安全，並在有需要時尋求他人的協助。	參與各項體育活動，並享受參與的樂趣；在活動中，能表現與同伴合作的態度，並願意遵守有關活動的遊戲規則。	認同整齊、清潔是美；並在描述事物時使用“美”與“不美”的概念。
二		掌握多項稍難的基礎活動技能，並能於表演及遊戲活動中連串、控制及協調動作。	認識和描述當進行不同活動時身體的反應。	掌握不同形式的簡易遊戲及串連動作的方法，並運用所需知識和動作概念，以培養純熟的活動技能。	明白及說出在進行體育活動時要注意的安全事項。	認識活動的規則，在活動中與同伴合作，並表現出積極進取、不輕易放棄和與人分享的態度。	分析自己和同伴的動作表現，並提供恰當的理由。
三		適當地選擇及運用技能，並能控制及協調動作。	認識體育活動是促進身體健康的積極手段和方法，並經常參與體育活動以促進運動習慣的培養。	認當地選擇及運用不同形式的簡易遊戲及串連動作，以培養純熟的活動技能。	展示適當的熱身動作，並說出體育活動對身體健康的重要性。	遵守活動的規則，並表現出尊重及欣賞對手、積極進取、與人協作的態度。	分析自己和同伴的動作的相同和不同之處，並提出意見。
四		準確地展示已學會的技能，並能流暢地控制動作。	明確認識到體育活動的重要性，及其對個人健康及體能的影響。	展示簡單的戰術及策略，並明白戰術及策略對活動的重要性。	在進行體育活動前懂得運用有關的安全知識作準備。	培養參與體育活動的興趣，在活動中表現適當的禮儀，並與同伴保持良好的協作態度。	分析自己和同伴的技能、串連戰術及策略，並提出意見。

第一學習階段：總學習水平一至二

第二至第三學習階段：總學習水平三至八

* 價值觀和態度與審美能力不宜用學習水平畫分，教師可彈性採用本建議例子來制訂校本課程，以切合學生的需要

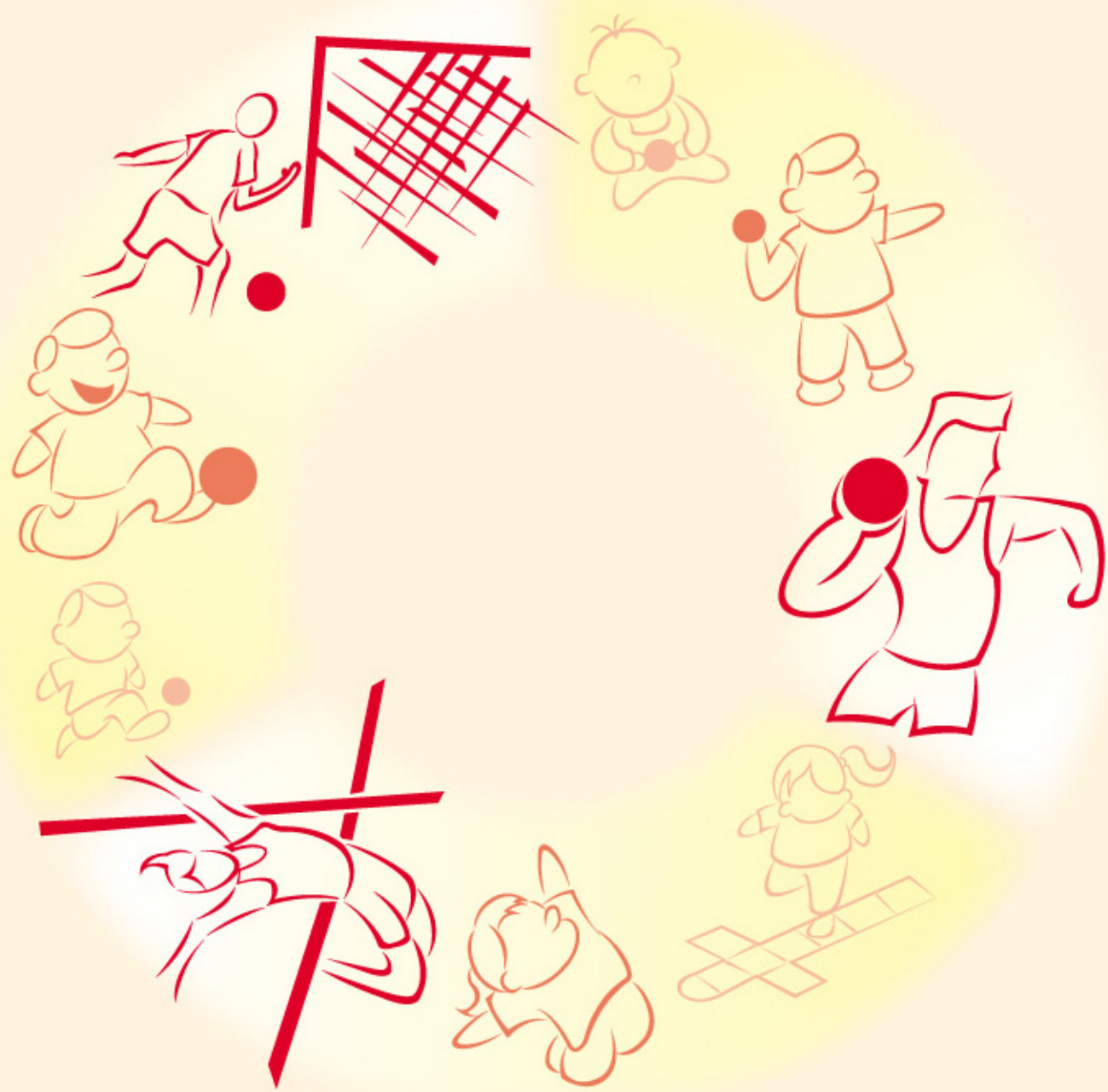
體育「學習成果架構」總表

總學習水平	學習範疇 學習成果	體育技能	健康及體適能	活動知識	安全知識及 實踐	* 運動相關的 價值觀和態度	* 審美能力
五	適當地選擇及串連動作，並加以合理運用。	分析進行活動時身體的反應，及定期做運動對個人健康及體能的益處。	就準確地選擇戰術及策略提出意見，並說明適當的動作和運動原則可協助改善活動技能。	在不同活動環境中運用適當及安全的熱身和放鬆動作。	經常及定期參與體育活動，並表現積極的態度。	評價自己和同伴的技能、戰術及策略，並提出改善的方法。	
六	準確而適當地選擇及串連動作，並能流暢地控制動作。	批判性地分析不同體育活動對個人健康及體能影響。	配合戰術及策略組織活動，並能就改善同伴的技巧提出意見。	提出進行活動前後要注意的安全知識及措施。	經常及定期參與體育活動，並協助組織活動。	批判性地評價自己和同伴的強項和弱項。	
七	掌握複雜的技能，並應用到不同活動中。	懂得鍛練的原則，並制訂及實施簡單的個人鍛練計劃以促進個人健康及體能。	就改進較複雜的技能提供資料，並提出意見。	懂得配合適當的安全措施來組織活動。	經常及定期參與體育活動，並主動協助組織活動。	分析和評價自己在個人和隊制活動的表現。	
八	掌握複雜的技能，並配合戰術及策略，流暢地應用到不同活中。	運用鍛練的原則，協助同伴評估、制訂及實施鍛練計劃以促進健康及體能。	總結複雜的技能、戰術及策略的有效性。	協助同伴認識安全知識，以便提高他們在進行不同的體育活動時的安全意識。	經常及定期參與體育活動，培養良好的體育精神，並主動協助同伴組織活動。	批判性地分析和評價自己和同伴在個人和隊制活動的表現。	

第一學習階段：總學習水平一至二

第二至第三學習階段：總學習水平三至八

* 價值觀和態度與審美能力不宜用學習水平畫分，教師可彈性採用本建議例子來制訂校本課程，以切合學生的需要



1

基礎活動

活動分冊

基礎活動

本分冊是《體育「學習成果架構」》系列之其中一冊，內容如下：

- 1.1 基礎活動**
- 1.2 六個學習範疇的重點**
- 1.3 共通能力的發展**
- 1.4 價值觀和態度的培養**
- 1.5 教師的角色**
- 1.6 學習成果架構**
- 1.7 評估準則**
- 1.8 聯課活動**
- 1.9 示例：運用「簡易圖像評估表」來促進學生學習**

附錄 I 參考資料 — 動作圖解

附錄 II 參考資料 — 體育技能動作評估表

附錄 III 參考資料 — 基礎活動技術總表

1.1 基礎活動

基礎活動是指各種基本的身體活動能力。這些能力很大機會被應用或轉移到不同體育活動，透過基礎活動，除了協助學生掌握各種能力，讓學生從小開始建立積極且健康的生活模式，以面對不同的挑戰之餘，亦為將來參與各類體育活動作好準備。同時，引導學生從活動中獲取知識，學習表達感受，發揮創意和想像力，及培養正面的價值觀和態度。此外，透過活動和遊戲讓學生能有效地與別人交流，所以基礎活動除了讓學生將來學習不同技能打好基礎外，亦為學生能持恆地進行體育活動和擁有健康的生活模式起了很大的啟蒙作用。

1.2 六個學習範疇的重點

體育技能

透過基礎活動或其他學習模式，讓學生掌握各種基本活動能力，例如：跑、跳、拋、拍、踢、傳接、滾翻等，同時懂得串連動作，為將來學習不同技能打好基礎。

健康及體適能

學生參與基礎活動，除可了解做運動的好處，及運動與健康之間的關係外，還可透過進行不同活動和遊戲以保持身體健康，從中養成做運動的習慣，以達到理想的體適能水平。

運動相關的價值觀和態度

透過參與活動或遊戲，讓學生能有效地與別人交流意見，並利用適當的方式表達自己的意見和感受。再者，學生可藉著參與活動，了解「友誼第一、比賽第二」的正確含意，明白體育精神與團隊精神的重要，培養積極進取的態度，懂得全力以赴，並樂於參與體育活動，為未來面對挑戰作好準備。此外，讓學生了解參與活動時正面的價值觀和態度，例如：遵守遊戲規則、支持隊友、尊重和欣賞對手，共同享受參與活動時所帶來的樂趣。

安全知識及實踐

透過不同的學與教活動，讓學生了解進行體育活動時的安全事項，並提高他們在進行活動時的安全意識，避免意外發生，例如：適當地搬運、擺放和使用用具；穿著適當的服裝進行體育活動；有足夠的熱身和放鬆活動；出現不適或受傷時，能盡快讓別人知道和避免碰撞；及在危險或緊急的情況下懂得尋求協助，並運用所學的知識作出適當的處理。

1.1 基礎活動

基礎活動是指各種基本的身體活動能力。這些能力很大機會被應用或轉移到不同體育活動，透過基礎活動，除了協助學生掌握各種能力，讓學生從小開始建立積極且健康的生活模式，以面對不同的挑戰之餘，亦為將來參與各類體育活動作好準備。同時，引導學生從活動中獲取知識，學習表達感受，發揮創意和想像力，及培養正面的價值觀和態度。此外，透過活動和遊戲讓學生能有效地與別人交流，所以基礎活動除了讓學生將來學習不同技能打好基礎外，亦為學生能持恆地進行體育活動和擁有健康的生活模式起了很大的啟蒙作用。

1.2 六個學習範疇的重點

體育技能

透過基礎活動或其他學習模式，讓學生掌握各種基本活動能力，例如：跑、跳、拋、拍、踢、傳接、滾翻等，同時懂得串連動作，為將來學習不同技能打好基礎。

健康及體適能

學生參與基礎活動，除可了解做運動的好處，及運動與健康之間的關係外，還可透過進行不同活動和遊戲以保持身體健康，從中養成做運動的習慣，以達到理想的體適能水平。

運動相關的價值觀和態度

透過參與活動或遊戲，讓學生能有效地與別人交流意見，並利用適當的方式表達自己的意見和感受。再者，學生可藉著參與活動，了解「友誼第一、比賽第二」的正確含意，明白體育精神與團隊精神的重要，培養積極進取的態度，懂得全力以赴，並樂於參與體育活動，為未來面對挑戰作好準備。此外，讓學生了解參與活動時正面的價值觀和態度，例如：遵守遊戲規則、支持隊友、尊重和欣賞對手，共同享受參與活動時所帶來的樂趣。

安全知識及實踐

透過不同的學與教活動，讓學生了解進行體育活動時的安全事項，並提高他們在進行活動時的安全意識，避免意外發生，例如：適當地搬運、擺放和使用用具；穿著適當的服裝進行體育活動；有足夠的熱身和放鬆活動；出現不適或受傷時，能盡快讓別人知道和避免碰撞；及在危險或緊急的情況下懂得尋求協助，並運用所學的知識作出適當的處理。

活動知識

透過不同的學與教活動，培養學生對體育活動的興趣，發展他們的創意和想像力；此外，讓學生在參與活動之餘，明白配合技能的相關知識和基本詞彙，例如：身體各部分的名稱、辨識不同的動作和形狀、路線、方向、水平、肢體、空間、動力、關係等動作分析概念。

審美能力

透過不同形式的練習、比賽和相關的活動，讓學生懂得「美」與「不美」的概念，學習以審美角度評價自己和同學的表現，展示不同形式的美，例如：熟練的動作、整齊清潔等，並進行反思和交流。

1.3 共通能力的發展

透過體育活動，學生可發展在終身學習方面所需的共通能力。體育特別注重發展學生的協作能力、溝通能力、創造力、批判性思考能力；此外，審美能力亦十分重要。舉例來說，學生可以透過體育活動學習如何與隊友合作，以發展協作能力；亦可在比賽中學會控制情緒，來應付失利的局面，繼而提高解決問題的能力。

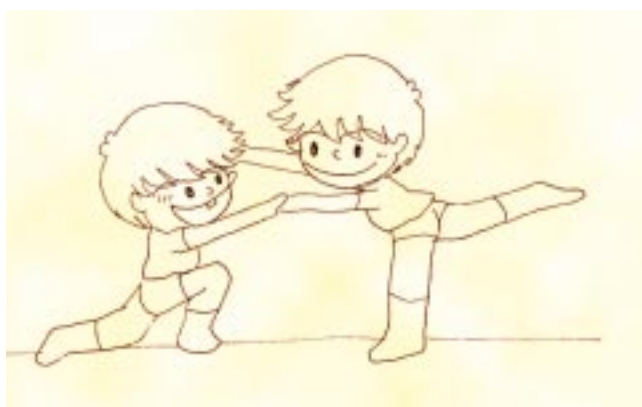
共通能力和審美能力宜透過不同的學與教活動和情境慢慢培養。透過不同形式的評估，學與教的成效能得以檢視和改進。以下是相關的學與教活動和評估準則之舉例：

共通能力 / 審美能力	相關的學與教活動舉例	評估準則舉例
協作能力	透過小組的練習、遊戲、比賽和團隊合作，學生可學習互相協作，甚至影響和激勵他人。	<ul style="list-style-type: none">• 課前準備用具，課後收拾用具• 與他人合作和分享• 在練習中與同伴合作，並發揮團結精神• 幫助同伴解決困難
溝通能力	透過不同形式的練習和比賽，學生可學習與人溝通的技巧，並懂得用清晰和恰當的方法，包括文字和非文字表達自己的意思和情感。	<ul style="list-style-type: none">• 明白和遵循教師的指示• 適當回應教師的口頭指示• 練習中與同伴溝通• 以合適的語言表達意思和感受• 以誠懇的態度表達意見
創造力	透過遊戲、探索和體驗，讓學生發揮其創造力，並培養創造所需的態度和特質，例如：舞蹈創作，學生利用身體和已學會的步行、跑、跳、滾和平衡等技巧去創作不同主題的舞蹈，如機械人或動物等。	<ul style="list-style-type: none">• 自行創作串連動作• 提出意見以增加活動的趣味性• 靈活運用和改進已學會的技巧，以取得更佳表現
批判性思考能力	透過學生自評、互評、示範、比賽、小組討論等活動，進行總結與分析，以發展學生的批判性思考能力，例如：如何提示同學完成動作、改善對方的弱點。	<ul style="list-style-type: none">• 指出錯誤所在，提出改進方法• 預測比賽結果，並解釋理由• 理解簡單而直接的因果關係• 總結自己及他人的優點和缺點

共通能力/ 審美能力	相關的學與教活動舉例	評估準則舉例
審美能力	透過不同形式的練習、比賽和相關的活動，培養學生的審美能力，例如：怎樣欣賞別人的優點，說出優美動作的元素和組合等。	<ul style="list-style-type: none"> • 欣賞優美的表現 • 指出動作和姿勢的優劣點 • 靈活和流暢地表達不同的情緒和感覺

備註：在進行有關各共通能力的評估時，可利用圖畫、問答等不同方式進行評估，促進學習。以下是其中一個參考例子：

1. 看看下面的圖畫，然後回答問題。



說出圖中兩位小朋友的動作有甚麼不同？

你可以將他們的動作變得更好看嗎？


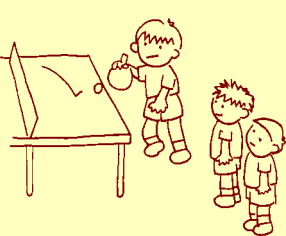
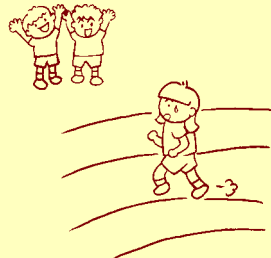
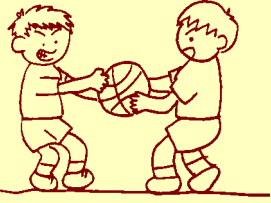

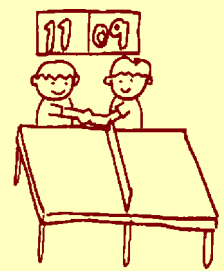
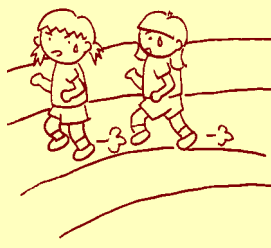
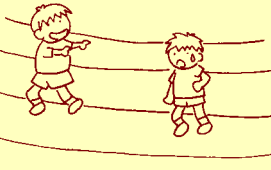
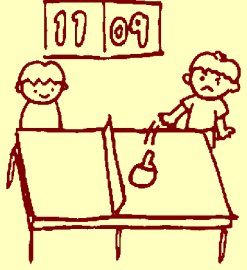

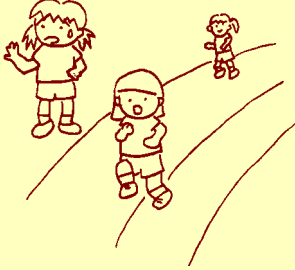
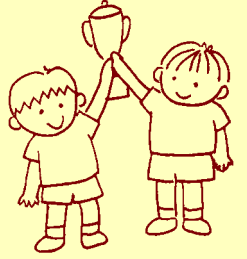
1.4 價值觀和態度的培養

價值觀是行為和判斷的準則，而態度則是把工作做好所需要的個人特質；兩者都是學生應發展的個人素質。在學與教的過程中，價值觀和態度是互相影響的。評估員可透過不同形式的評估，來檢視和改進學與教的成效。以下是相關的學與教活動和評估準則舉例：

價值觀和態度	相關的學與教活動舉例	評估準則舉例
國民身分認同	透過學與教活動，讓學生認識我國運動員的成就，從而加深對國民身分的認同，例如：在頒獎禮中升國旗、奏國歌，是最能感受國民身分的時候。	<ul style="list-style-type: none">• 認識我國的優勝運動項目，例如：乒乓球、武術• 認識我國的著名運動員• 認識在體育活動中與我國有關的事情• 因我國的運動員在國際賽事中得獎而感到光榮
責任感	透過不同形式的練習、比賽和相關的活動，讓學生體會到責任感的重要性。	<ul style="list-style-type: none">• 準時參與所有活動• 遵守安全措施以避免自己/同學受傷• 不論勝負，仍全力完成比賽
承擔精神	透過不同形式的練習、比賽和相關的活動，讓學生體會到困難時要積極面對，敢於承擔，努力尋求解決問題的方法，例如：努力完成自己在比賽中擔當的位置。	<ul style="list-style-type: none">• 協助搬運、擺放和收拾用具• 善用和愛護所有體育器材和設施• 完成被委派的工作• 協助有困難的同學
尊重他人	透過活動，讓學生懂得尊重別人，包括隊友、教師、裁判和其他參賽者。	<ul style="list-style-type: none">• 專心聆聽別人的講解• 虛心接受意見和指導• 尊重同學在活動時的表現
堅毅	透過艱辛的練習過程，培養學生堅毅不屈，持之以恆的精神。	<ul style="list-style-type: none">• 努力不懈地學習• 努力達成目標• 盡力作賽，堅持到底

備註：在進行有關價值觀和態度的評估時，可利用圖畫、問答等不同方式進行評估，促進學習。以下是其中一個參考例子：

1. 看看下面的圖畫，在適當方格內加上 "✓" 表示正確的行為。

			
<p><input type="checkbox"/> 比賽時，推撞對手</p>	<p><input type="checkbox"/> 用具不夠，排隊等候</p>	<p><input type="checkbox"/> 隊友比賽，幫他/她打氣</p>	<p><input type="checkbox"/> 用具不夠，盡力爭取</p>
			
<p><input type="checkbox"/> 隊友比賽表現不好，應該好好教訓他/她</p>	<p><input type="checkbox"/> 自己輸了，恭喜對手得勝</p>	<p><input type="checkbox"/> 比賽時，要盡全力</p>	<p><input type="checkbox"/> 對手落後太多，跑慢一點等他/她</p>
			
<p><input type="checkbox"/> 打得比對方好，卻輸了，摘球拍抗議</p>	<p><input type="checkbox"/> 鼓勵在比賽中輸了的同學</p>	<p><input type="checkbox"/> 落後得太多，不如早點放棄</p>	<p><input type="checkbox"/> 隊友勝利了，自己也高興</p>

1.5 教師的角色

- 教師宜發展一套均衡而充滿創意、樂趣和挑戰的基礎活動課程，同時亦應注意學生的共通能力、審美能力、價值觀和態度的發展。
- 在設計課程時，教師宜設計聯課活動來配合日常的體育課，以便鞏固課堂所學的技能 and 知識，同時豐富學生的學習經驗，並增加學生參與活動的機會，以發展其興趣。
- 教師在設計學與教活動時，必須考慮學生的水平、能力、興趣，以及學校/社區資源和安全等問題。
- 教師必須明確訂立每一課的教學目的，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。
- 教師宜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。
- 經常參加體能訓練活動，對增進個人體質和技術水平甚有幫助。教師可利用日常的體育課，適量地加入此等活動，使學生了解其本身之體能狀況和經常參與運動的好處。
- 教師在教學時可利用不同的遊戲來引起學生學習的興趣，讓學生多享受活動和避免詳細講解。同時，盡量安排一些簡單比賽，讓學生從中練習已學會的技術，以吸引和加強學生對體育活動的興趣。
- 教師宜參考香港教育署輔導視學處體育組於一九九九年編訂之《香港學校體育科安全措施》和有關通告或指引，以確保學生在參與體育活動時的安全。

1.6 學習成果架構

總學習水平	學習成果	相關知識**
一	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 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。 2. 掌握閃避技巧。 3. 利用身體各部分作單人動作造型表演。 4. 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。 5. 串連各種已學會的動作和技巧。 6. 利用已學會的動作和技巧參與遊戲活動。 	<ul style="list-style-type: none"> • 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
二	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 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。 2. 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。 3. 利用身體各部分作雙人動作造型 / 動作組合表演。 4. 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。 5. 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。 6. 利用已學會的動作和技巧參與隔場區和對抗遊戲。 	

** 相關知識不宜用學習水平畫分，教師可因應學習成果的要求配合相關的知識教授和評估

1.7 評估準則

總學習水平	動作 / 技巧	評估準則
一	跑步	<ul style="list-style-type: none"> • 雙臂屈曲，快速擺動 • 腳踵後踢貼近臀部
	滑步	<ul style="list-style-type: none"> • 眼向前望，向兩側移動 • 步法正確 • 有騰空 • 身體平穩
	跑馬步	<ul style="list-style-type: none"> • 面向前方，向前移動 • 步法正確 • 有騰空 • 動作流暢
	踏跳步	<ul style="list-style-type: none"> • 步法正確 • 提膝時間長 • 有重踏動作 • 動作流暢
	跑跳步	<ul style="list-style-type: none"> • 步法正確 • 提膝時間短 • 提膝時，腳掌貼近地面 • 動作流暢
	從髖高處跳下	<ul style="list-style-type: none"> • 雙手平放兩旁作平衡 • 空中身體平穩 • 屈膝著地，平穩站立
	閃避：變向、急停	<ul style="list-style-type: none"> • 及時作出反應 • 改變方向或急停時，有屈膝動作
	單人動作造型表演	<ul style="list-style-type: none"> • 每個造型均用身體不同部分作支點 • 展示最少兩種不同的身體形狀 • 每個造型能保持最少 3 秒 • 造型連接暢順
	單手滾球	<ul style="list-style-type: none"> • 直臂後擺，將球「後引」 • 異側腳踏前、蹲身 • 直臂前擺至接近地面時出球 • 動作連貫
	雙手接滾地來球	<ul style="list-style-type: none"> • 面向來球 • 蹲身，伸手迎球 • 接球手形正確 • 接球後將球收到胸前

總學習水平	動作 / 技巧	評估準則
	拋豆袋	<ul style="list-style-type: none"> • 直臂後擺，將豆袋「後引」 • 異側腳踏前、微屈膝 • 直臂前擺，在腰與肩之間的高度出豆袋 • 動作連貫
	擲豆袋	<ul style="list-style-type: none"> • 有將豆袋「後引」 • 身體扭向異側，配合擲豆袋動作 • 擲出豆袋後，手順勢跟進 • 動作連貫
	踢空中球或毬	<ul style="list-style-type: none"> • 踢向正前方 • 踢球或毬後，腿伸直繼續向前擺 • 動作連貫
二	快速跑步	<ul style="list-style-type: none"> • 身體前傾，眼向前望 • 雙臂屈曲，快速擺動 • 腳踵後踢貼近臀部
	兔跳	<ul style="list-style-type: none"> • 保持直臂支撐 • 屈膝蹬地起跳 • 提臀過肩 • 沒有停頓
	立定跳高	<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 • 騰空時，身體盡量伸展 • 屈膝著地，雙腳落在原先站立位置
	立定跳遠	<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 • 騰空時，身體盡量伸展 • 屈膝著地，平穩站立
	單腳跳	<ul style="list-style-type: none"> • 非支撐腳前後擺動 • 雙臂屈曲，前後擺動 • 沒有停頓
	跨跳	<ul style="list-style-type: none"> • 步法正確 • 騰空時，雙腳盡量前後伸展 • 平穩著地，並能繼續向前走
	側滾翻	<ul style="list-style-type: none"> • 準備時，雙腳開立比肩略寬 • 翻滾前、翻滾後都面向正前方 • 倒下時，有利用手掌或手臂支撐 • 翻滾暢順，沒有跌撞

總學習水平	動作 / 技巧	評估準則
二	前滾翻	<ul style="list-style-type: none"> 翻滾動作正確 翻滾暢順，沒有跌撞 不需用手撐地幫助回復站立
	空中轉體	<ul style="list-style-type: none"> 屈膝蹬地起跳 用手帶動轉體 保持直體 屈膝著地，平穩站立
	單人動作造型表演 (配合韻律)	<ul style="list-style-type: none"> 動作配合音樂節奏 展示最少三種不同動作 有恰當表情 動作連接暢順
	雙人律動	<ul style="list-style-type: none"> 動作配合音樂節奏 展示不同的動作 兩人動作有明顯對比 有恰當表情 動作連接暢順
	雙人動作造型表演	<ul style="list-style-type: none"> 每個造型均用身體不同部分作支點 每個造型均有身體形狀或水平的對比 每個造型能保持最少 3 秒 造型連接暢順
	雙人動作組合表演	<ul style="list-style-type: none"> 有明顯的起始及結束造型 展示不同的動作 展示不同的移動路線 二人能同步展示動作 連接暢順
	單手原地拍球	<ul style="list-style-type: none"> 兩膝微屈 手指自然分開 有「按壓」動作 球回彈至腰間高度
	雙手傳接球	<ul style="list-style-type: none"> 有意識傳球、沒有胡亂拋出 傳球力量適當、到位 屈臂再推，加強傳球力量 兩膝微屈 迅速移動到接球位置 接球穩妥

總學習水平	動作 / 技巧	評估準則
二	單手持拍擊球	<ul style="list-style-type: none"> • 有將球拍「後引」 • 身體扭向異側，配合擊球動作 • 擊球後，球拍順勢跟進 • 動作連貫
	踢定點球	<ul style="list-style-type: none"> • 支撐腿踏在球側 • 踢球腿「後引」 • 踢球後，腿伸直繼續向前跟進擺動 • 有助跑而且動作連貫
	腳運球	<ul style="list-style-type: none"> • 將球控制於一、兩步範圍內 • 抬頭向前望 • 沒有停頓 • 沿指定路線前進
	連串單人動作表演 (配合身體)	<ul style="list-style-type: none"> • 有明顯的起始及結束造型 • 展示不同的動作 • 展示不同的移動路線 • 連接暢順
	連串單人動作表演 (配合用具)	<ul style="list-style-type: none"> • 有明顯的起始及結束造型 • 展示不同操控用具的動作 • 展示不同的移動路線 • 連接暢順
	連串單人動作表演 (配合韻律)	<ul style="list-style-type: none"> • 動作配合音樂節奏 • 展示最少三種不同動作 • 展示不同的移動路線 • 連接暢順
	單人配合用具律動	<ul style="list-style-type: none"> • 動作配合音樂節奏 • 展示最少三種不同動作 • 展示不同的移動路線 • 展示不同操控用具的動作 • 連接暢順
	隔場區遊戲	<ul style="list-style-type: none"> • 向敵方空位進攻 • 調整站位，避免己方出現空位 • 隊員間有溝通 • 投入比賽
	對抗遊戲	<ul style="list-style-type: none"> • 向對方空位進攻 • 有攔截對手動作 • 有擺脫對手動作 • 隊員間有溝通 • 投入比賽

1.8 聯課活動

學生可參與和協助組織不同的聯課活動，以豐富體育學習經歷，例如：在校內參與不同體育活動的興趣小組、工作坊、訓練、校隊等，在校外獲取不同的體育學習經驗或參加不同的挑戰計畫，從中學習組織技巧，培養領導才能，來服務社群、體驗人生。以下是一些聯課活動的例子：

種類	活動內容
1. 興趣小組	<ul style="list-style-type: none">• 參加校內興趣班• 參加體育活動日
2. 服務	<ul style="list-style-type: none">• 擔任服務生
3. 欣賞比賽	<ul style="list-style-type: none">• 觀看體育活動錄影帶 / 電視節目• 參觀表演賽和示範表演• 參觀本地 / 國際賽事
4. 參觀 / 訪問	<ul style="list-style-type: none">• 訪問運動員，並將訪問內容刊登在學校之校報內• 參與體育活動的開幕或閉幕禮
5. 訓練 / 比賽	<ul style="list-style-type: none">• 參加體育活動推廣計畫• 參加體育活動訓練班• 參加校內和校外比賽
6. 其他	<ul style="list-style-type: none">• 參加遊戲日• 小組活動：旅行、親子活動• 透過剪報、網上資料搜尋等活動，讓學生認識不同的體育活動，並利用校內壁佈板刊登有關資料供其他同學參考

1.9 示例：運用「簡易圖像評估表」 來促進學生學習

(本示例乃一學校曾經實行的成功例子，其他學校可因應學生的需要、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，以制定本身的校本課程。)

目的

- 運用「簡易圖像評估表」，促進學生學習
- 讓學生認識和理解有關身體和滾接的專有名詞
- 透過一連串的活動，讓學生熟識活動模式
- 培養學生尋找空間的概念，掌握隔場區活動的特色

學校背景

- 灣仔區一所半日制男女小學
- 協作研究及發展（「種籽」）計畫 - 「基礎活動評估」的網絡學校
- 協作研究及發展（「種籽」）計畫 - 運用「學習成果架構」，推動『促進學習的評估』（小四至中三）的種籽學校

總學習水平

- 水平一

場地設施

- 一個有蓋操場或籃球場

學生已有知識

- 已認識分組概念
- 有運用小膠球進行接力遊戲的經驗

教學組織

- 以五個教節完成「滾接」技能（見附頁單元教案）
- 每週次兩教節，每節三十分鐘

- 以二人或四人一組進行學習活動為主
- 二人一組進行評估
- 於課內或課外進行互評或自評
- 透過運用「簡易圖像評估小冊子」來進行評估以促進學生學習

推行細則

- 教師在教授「滾接」單元前先向學生介紹學習成果、內容和評估準則
- 在教學期間，教師會運用「簡易圖像評估表」來進行一些進展性評估（互評和自評）來協助學生改善學習（見附頁基礎活動學習小冊子）
- 在單元完結前，教師會進行總結性評估以了解學生的整體表現

對學習的影響

- 圖像評估表清晰表示動作要求，學生更容易掌握學習重點
- 透過互評，從觀察同伴的動作中留意到自己的缺點
- 從小培養評估習慣
- 提升學生的審美和分析能力

(資料由聖公會聖雅各小學（下午校）陶慧玲老師和楊詠雅老師提供)

滾接單元教案

第一教節目標：	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學生能用雙手接滾地來球 2. 學生能以二人一組，面對面相隔約四步站立 3. 學生能以四人一組，分別站於正方形的四個角上
第二教節目標：	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學生能控制送出滾球的力量 2. 學生能懂得互評
第三教節目標：	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學生能用雙手將球滾向有一定距離的前方 2. 學生能認識個人空間和左右移動方向(瞄準遊戲－圍圈數字球、滾球往目標)
第四教節目標：	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學生能用雙手將球滾向前方和指定的左右方向 2. 學生能自行進行互評
第五教節目標：	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學生能瞄準目標把小球滾出

第一教節

	活動內容	場地分配	教具運用	圖例
引入活動 5'	<ol style="list-style-type: none"> 1. 數字組合： <ul style="list-style-type: none"> - 向空位行或慢跑，聞號令停步；依老師要求的數字迅速組合(最後一次的數字為2) 2. 持球伸展： <ul style="list-style-type: none"> - 二人一組，對向而立；一人雙手持球伸展傳給同伴，同伴模仿傳球者姿勢回傳；重覆動作 	<ul style="list-style-type: none"> - 於籃球場內自由組合 	<ul style="list-style-type: none"> - 小膠球 15 個 	
主題發展 10'	<ol style="list-style-type: none"> 1. 拾球跑動： <ul style="list-style-type: none"> - 二人一組，前後站立，將一個膠球放在地上；聞訊號，前面同學拾球後自由跑動，後面跟隨前者的跑動路線跑；聞訊號後急停，並將球放於地上；交換角色練習 	<ul style="list-style-type: none"> - 於籃球場內以二人一組面對面站立 	<ul style="list-style-type: none"> - 小膠球 15 個 	

	活動內容	場地分配	教具運用	圖例
	<p>2. 雙手滾球：</p> <ul style="list-style-type: none"> - 二人一組，相隔約四步面對而立；一人半蹲，雙手把球滾向同伴腳前，同伴雙手拾球後再將球送回；重覆練習；成功三次後，相隔多一步再次練習 <p>** 小球要貼著地面；眼望來球方向；身體蹲下；雙手伸出迎接來球；手指向下，自然張開</p> <p>3. 前移接球：</p> <ul style="list-style-type: none"> - 組織同上，接球者行前一步接來球，退回原位後再將球送回；重覆練習 			
應用活動 10'	<p>1. 四角傳球：</p> <ul style="list-style-type: none"> - 四人一組一個膠球，相隔約八步順序站在正方形的四個角上。持球者自由選擇一人把球滾給對方。持球者要面對拾球者，待拾球者蹲下才把球滾給對方，拾球者拾球後必須把球滾給另一個組員 	- 全班分 7 組，每 4 至 5 人一組進行活動	- 飛碟 30 隻 - 小膠球 7 個	
整理活動 5'	<ol style="list-style-type: none"> 1. 教師提問雙手接滾地來球的要點 2. 收拾用具 3. 整理動作 			

** 教學重點

第二教節

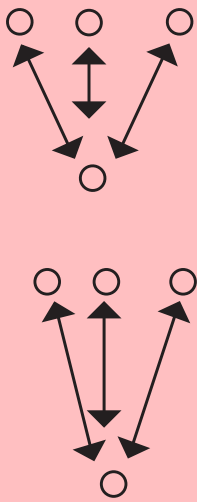
	活動內容	場地分配	教具運用	圖例
引入活動 3'	<p>1. 轉方向跑：</p> <ul style="list-style-type: none"> - 向空位走，聞號令轉方向走 <p>2. 持球伸展：</p> <ul style="list-style-type: none"> - 四人一組，側向而立；一人雙手持球伸展傳給同伴，同伴模仿傳球者姿勢繼續把球向側傳，傳至最後把球回傳； 	- 於籃球場內自由組合	- 小膠球 15 個	
主題發展 8'	<p>1. 雙手直線滾球跑動：</p> <ul style="list-style-type: none"> - 四至五人分二組對向而立，相隔約四步。同組第一個半蹲，單手把球直線滾向對方，然後返回己方隊尾；對組第一人接球後即時把球滾回，同樣返回己方隊尾，成功完成滾球三次後，將距離增多一步，重覆練習 <p>** 小球滾出時力量要適中，不能太大力，也不能太小力。球不能在滾送途中停頓</p>	- 全班分 7 組，每 4 至 5 人一組進行活動	- 小膠球 7 個	
評估 17'	<p>學生進行第一次互評</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 二人一組，同儕互相觀察能否達至所有評估準則（不用紙筆記錄），互相提示和糾正 2. 利用評估手冊進行互評 		- 評估手冊 - 筆三十支	
整理活動 2'	<ol style="list-style-type: none"> 1. 收拾用具 3. 深呼吸圍繞籃球場行一週 			

** 教學重點

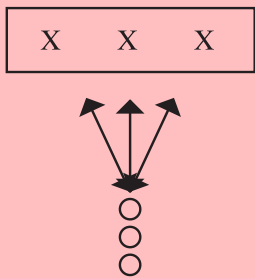
第三教節

	活動內容	場地分配	教具運用	圖例
引入活動 5'	<ol style="list-style-type: none"> 1. 教師提問雙手接滾地來球的要點 2. 胯下滾球：二人一個膠球，同向分腿站立；後站者雙手將球從前者胯下滾向前方，前站者立即跑前拾球，再轉向把球回傳；完成三次後調換位置 	- 於籃球場內自由組合	- 小膠球 15 個	
主題發展 15'	<ol style="list-style-type: none"> 1. 雙手直線滾球跑動： <ul style="list-style-type: none"> - 四至五人分二組對向而立，相隔約四步 - 接球者移前接球後，即時把球送往對隊，並跑向對方隊尾 - 組織同上，增加至八步距離 - 組織同上，增加至十二步距離 - 組織同上，接球者要行前兩步接球 	- 全班分 7 組，每 4 至 5 人一組進行活動	- 小膠球 7 個	
應用活動 10'	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識新朋友： <ul style="list-style-type: none"> - 五至六人一組一個膠球，相隔約八步順序圍圈而站，其中一位同學雙手將球滾出至圈內任何位置，同時隨意叫另一位同學的名字，被叫號同學移前接球後退回原位，再將球送出，同時隨意叫名；如此類推 	- 全班分 6 組，每 5 至 6 人一組進行活動	- 小膠球 6 個 - 飛碟 30 隻	
整理活動 5'	<ol style="list-style-type: none"> 1. 收拾用具 2. 深呼吸圍繞籃球場行一週 			

第四教節

	活動內容	場地分配	教具運用	圖例
引入活動 5'	<p>1. 紅綠燈：</p> <ul style="list-style-type: none"> - 全班扮成車子，在場內自由走動；老師發號令，如提起紅色帶，車子急停；如提起綠色帶，車子向空位行 <p>2. 數字組合：</p> <ul style="list-style-type: none"> - 向空位行或慢跑，聞號令停；依老師要求的數字迅速組合（最後一次的數字為 4） 	<ul style="list-style-type: none"> - 於籃球場內自由組合 	<ul style="list-style-type: none"> - 紅色帶和綠色帶各一 	
主題發展 10'	<p>1. 一對三扇形傳球：</p> <ul style="list-style-type: none"> - 四人一組，隊長與三人相隔四步面向而立，三隊員同邊橫排分開站立 - 開始時、隊長面對中間隊員，半蹲，單手把球滾向左方同伴，同伴拾球後把球滾回給隊長，隊長再依次把球滾至中間和右方的同伴；完成三週後，調換隊長 - 組織同上，增加相隔距離 	<ul style="list-style-type: none"> - 全班分 7 組，每 4 至 5 人一組進行活動 	<ul style="list-style-type: none"> - 小膠球 7 個 	
評估 10'	<p>學生進行第二次互評</p> <p>1. 二人一組，同儕互相觀察能否達至所有評估準則（不用紙筆記錄），互相提示和糾正</p> <p>2. 利用評估手冊進行互評</p>		<ul style="list-style-type: none"> - 評估手冊 - 筆 30 支 	
整理活動 5'	<p>1. 收拾用具</p>			

第五教節


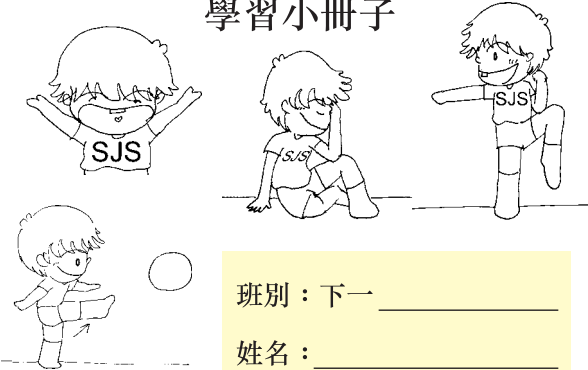
	活動內容	場地分配	教具運用	圖例
引入活動 5'	<p>1. 烏鴉烏龜：</p> <ul style="list-style-type: none"> - 球場兩邊設安全線；全班分為烏鴉和烏龜兩組，直線排列於中場線兩邊；老師發出「烏鴉」口號時，烏鴉追烏龜，如烏龜跑至己場安全線前被捉，則要變成烏鴉；如口號是「烏龜」，遊戲方式一樣 <p>2. 數字組合：</p> <ul style="list-style-type: none"> - 向空位行或走，聞號令停；以老師發出的不同數字迅速組合（最後一次組合為四人） 			
主題發展 13'	<p>1. 六人一組，直線面向長櫈排隊，不同顏色的色帶掛在長櫈上</p> <p>2. 順次序，第一人以單手把球瞄準色帶滾出，每中色帶一次得一分</p> <p>3. 組織同上，滾球距離增長</p>	- 全班分 7 組，每 6 人一組進行活動	- 小膠球 7 個	
應用活動 10'	<p>1. 數字球：</p> <ul style="list-style-type: none"> - 四人一組，順序編號。平排面向牆站立，一號雙手將球滾向牆使其反彈，同時隨意叫另一號，被叫號同學移前接球後退回原位，再將球送出，同時隨意叫號；如此類推 		- 飛碟 30 隻 - 小膠球 8 個	
評估 5'	<p>1. 老師替學生進行總結評估</p>		- 評估手冊	



	活動內容	場地分配	教具運用	圖例
整理活動 2'	1. 收拾用具 2. 深呼吸圍繞籃球場行一週			

資料由聖公會聖雅各小學(下午校)陶慧玲老師和楊詠雅老師提供；內容參考研究及發展(「種籽」)計畫 2001-2003—研究與發展第一學習階段基礎活動(小一至小三)

基礎活動學習小冊子

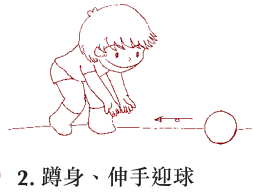
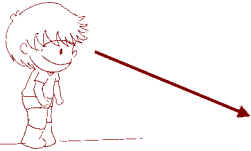
(資料由聖公會聖雅各小學(下午校)陶慧玲老師和楊詠雅老師提供;內容參考研究及發展(「種籽」)計畫2002-2004 - 基礎活動評估)

	 聖公會聖雅各小學 下午校 「基礎活動」 學習小冊子  班別：下一 _____ 姓名： _____
--	--

2004-2005年度上學期 熱愛運動好寶寶  年齡： _____ 身高： _____ 米(m) 體重： _____ 公斤(kg)	 我最愛的運動 <div style="background-color: yellow; height: 200px; width: 100%;"></div> <p>請以繪圖、剪報或文字來表達</p> <p style="text-align: right;">P.2</p>
---	--

雙手接滾地來球 (把自己做得最好的動作填上顏色)

1. 面向來球



3. 按球手形正確 (手指自然分開、手指向下、手心向前)



我的整體表現：(把適當數量的笑臉，填上顏色)

- 4 個完全掌握
- 3 個大部分掌握
- 2 個部分掌握
- 1 個未能掌握



小一*評估 (一)

雙手接滾地來球



達到



未能達到

互評 1

互評 2

老師評

1. 面向來球



2. 蹲身、伸手迎球



3. 按球手形正確 (手指自然分開、手指向下、手心向前)



4. 按球後將球收到胸前



評估日期：

評估員(學號)：

- 4. 完全掌握
- 3. 大部分掌握
- 2. 部分掌握
- 1. 未能掌握

測試要求：雙手接正面滾來的球；著重判斷準確

P.4

擲豆袋 (把自己做得最好的動作填上顏色)

1. 有將豆袋「後引」



2. 身體扭向異側，配合擲豆袋動作



3. 擲出豆袋後，手順勢跟進



4. 動作連貫

我的整體表現：(把適當數量的笑臉，填上顏色)

- 4 個完全掌握
- 3 個大部分掌握
- 2 個部分掌握
- 1 個未能掌握



小一*評估 (二)

擲豆袋



達到



未能達到

互評 1

互評 2

老師評

1. 有將豆袋「後引」



2. 身體扭向異側，配合擲豆袋動作



3. 擲出豆袋後，手順勢跟進



4. 動作連貫



評估日期：

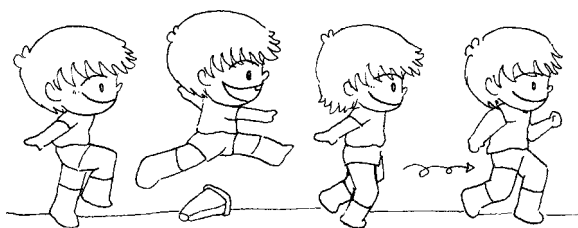
評估員(學號)：

- 4. 完全掌握
- 3. 大部分掌握
- 2. 部分掌握
- 1. 未能掌握

測試要求：單手持豆袋拋至 10 米外；著重動作連貫

P.6

2004-2005年度下學期



身高： _____ 米(m)

體重： _____ 公斤(kg)



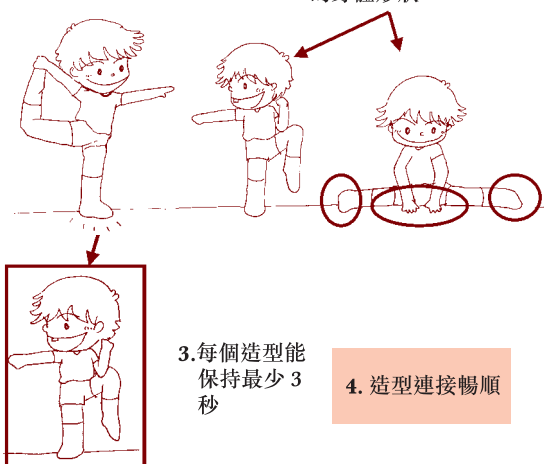
我最擅長的運動

請以繪圖、剪報或文字來表達

P.8

動作造型表演 (把自己做得最好的動作填上顏色)

- 1. 每個造型均用身體不同部分作支點
- 2. 能展示最少兩種不同的身體形狀



- 3. 每個造型能保持最少3秒
- 4. 造型連接暢順

我的整體表現： (把適當數量的笑臉，填上顏色)

4 個完全掌握				
3 個大部分掌握				
2 個部分掌握				
1 個未能掌握				

小一*評估 (三)

動作造型表演














互評 1 互評 2 老師評

1. 每個造型均用身體不同部分作支點				
2. 能展示最少兩種不同的身體形狀				
3. 每個造型能保持最少3秒				
4. 造型連接暢順				
	評估日期：			4. 完全掌握
	評估員(學號)：			3. 大部分掌握
				2. 部分掌握
				1. 未能掌握

測試要求：連貫展示 5 個不同動作造型；著重運用身體不同部分作支點

P.10

<h3>從髖高處跳下</h3> <p>(把自己做得最好的動作填上顏色)</p> <p>1. 雙手放兩旁作平衡 2. 空中身體平穩 3. 屈膝著地，平穩站立</p> 				<h3>小一*評估 (四)</h3> <h4>從髖高處跳下</h4> <p>達到 未能達到</p> <p>互評1 互評2 老師評</p>			
1. 雙手放兩旁作平衡							
2. 空中身體平穩							
3. 屈膝著地，平穩站立							
<p>我的整體表現：(把適當數量的笑臉，填上顏色)</p> <p>4 個完全掌握 3 個大部分掌握 2 個部分掌握 1 個未能掌握</p>				<p>評估日期：</p> <p>評估員(學號)：</p>			
<p>4 個完全掌握 3 個大部分掌握 2 個部分掌握 1 個未能掌握</p>				<p>4. 完全掌握 3. 大部分掌握 2. 部分掌握 1. 未能掌握</p>			
<p>測試要求：從受試學生髖關節高度相約之平台跳下；著重平穩著地</p>				<p>P.12</p>			

<h3>SJS運動相關的價值觀和態度</h3> <p>請看看下面的圖畫，用“✓”表示正確的行為。</p>		
 <p><input type="checkbox"/> 比賽時，推撞對手</p>	 <p><input type="checkbox"/> 鼓勵在比賽中輸了的同學</p>	 <p><input type="checkbox"/> 落後得太多，不如早點放棄</p>
 <p><input type="checkbox"/> 隊友勝利了，自己也高興</p>	 <p><input type="checkbox"/> 打得比對方好，卻輸了，摘球拍抗議</p>	 <p><input type="checkbox"/> 比賽時，要盡全力</p>
 <p><input type="checkbox"/> 隊友比賽表現不好，應該好好教訓他/她</p>	 <p><input type="checkbox"/> 用具不夠，盡力爭取</p>	 <p><input type="checkbox"/> 自己輸了，恭喜對手得勝</p>
<p>我們要：1. 遵守遊戲規則 2. 全力以赴 3. 友誼第一、比賽第二</p> 		

爸爸媽媽的話

每星期平均運動

一至二次

三至四次

五至六次

他/她 _____

附錄 I 參考資料 - 動作圖解

跑步

1. 前臀屈曲，快速擺動



2. 腳踵後踢貼近臀部



滑步

1. 眼向前望，向兩側移動



2. 步法正確 (一腳踏出、另一腳跟上)



3. 有騰空

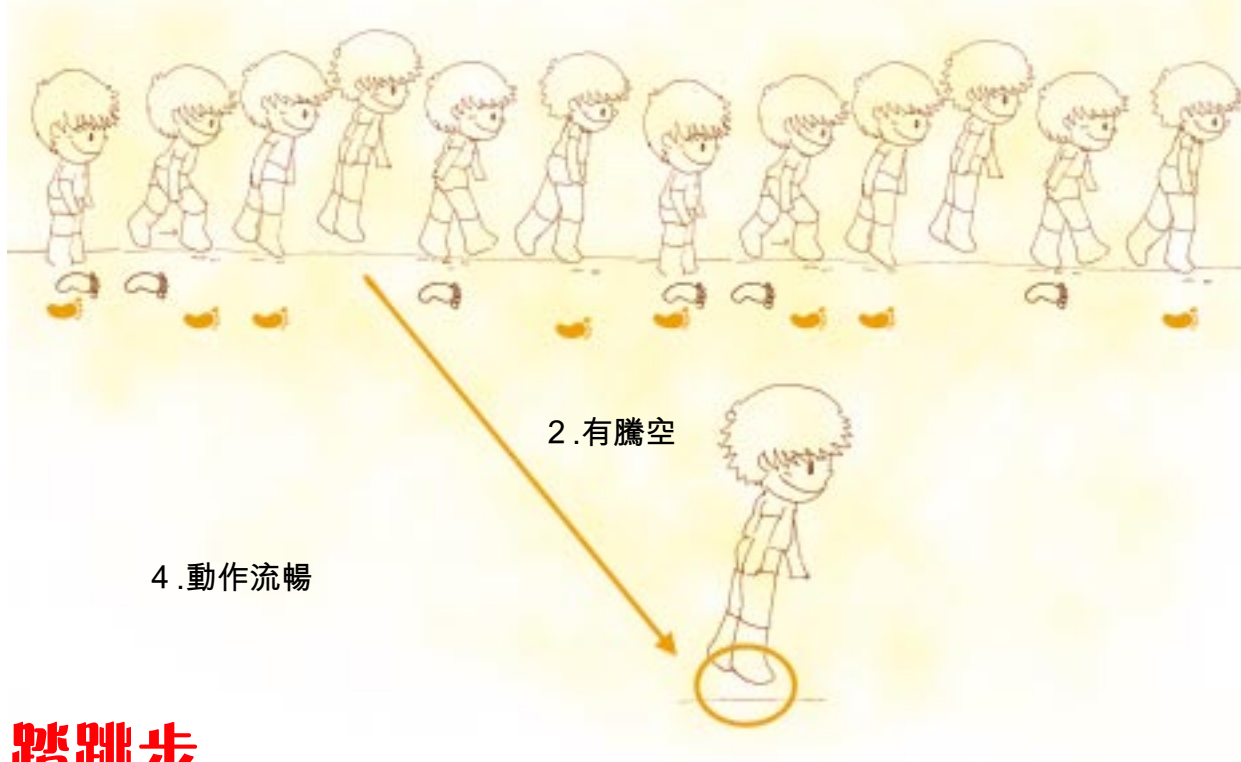


4. 身體平穩

跑馬步

1. 步法正確 (前腳踏出、後腳跟上)

3. 沒有停頓



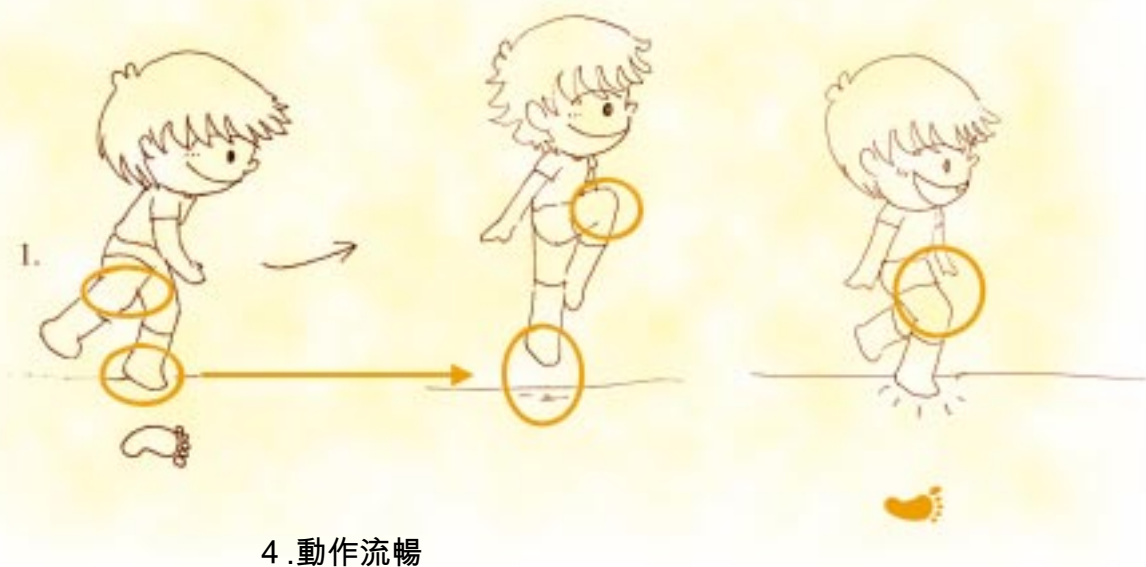
踏跳步

1. 步法正確

(一腳踏地、另一腳提膝跳起)

2. 提膝時間長

3. 有重踏動作



4. 動作流暢

跑跳步

1. 步法正確（一腳踏地、另一腳提膝跳起）

2. 提膝時間短



3. 提膝時，腳掌貼近地面

4. 動作流暢

從髌高處跳下

1. 雙手放兩旁作平衡

3. 屈膝著地，平穩站立



2. 空中身體平穩

閃避：變向、急停

1.及時作出反應

2.改變方向或急停時，有屈膝動作

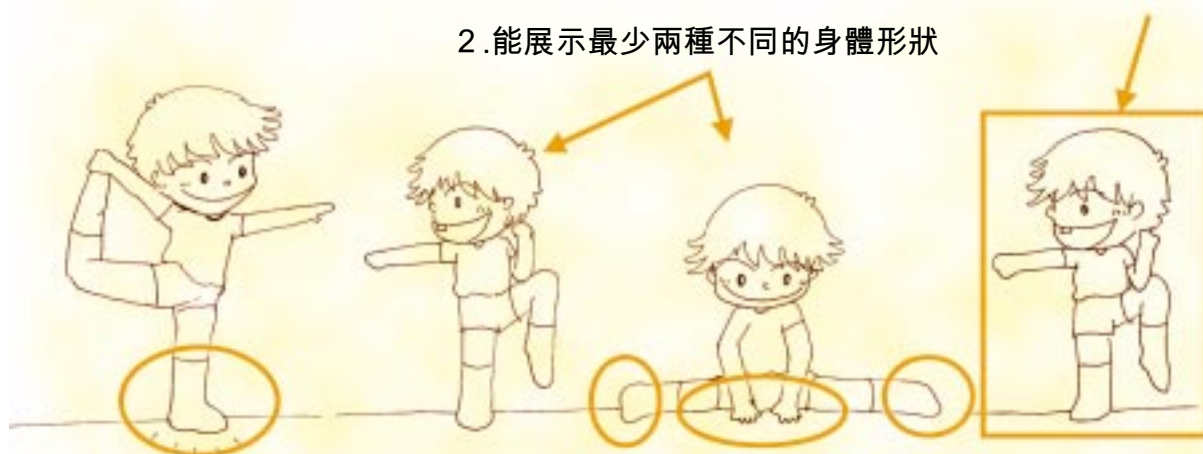


單人動作造型表演

1.每個造型均用身體不同部分作支點

3.每個造型能保持最少3秒

2.能展示最少兩種不同的身體形狀



4.造型連接暢順

單手滾球

1. 直臂後擺，將球「後引」

3. 直臂前擺至接近地面時出球



2. 異側腳踏前、蹲身

4. 動作連貫

雙手接滾地來球

1. 面向來球

2. 蹲身、伸手迎球



3. 按球手形正確(手指自然分開、手指向下、手心向前)

4. 按球後將球收到胸前



拋豆袋

1. 直臂後擺,將豆袋「後引」

3. 直臂前擺,在腰與肩之間的高度出豆袋



4. 動作連貫

擲豆袋

1. 有將豆袋「後引」

2. 身體扭向異側,配合擲豆袋動作

3. 擲出豆袋後,手順勢跟進



4. 動作連貫

踢空中球(或毽)

1. 踢向正前方

2. 踢球或毽後，腿伸直繼續向前擺動



3. 動作連貫

快速跑步

1. 身體前傾，眼向前望

2. 前臂屈曲，快速擺動



3. 腳踵後踢貼近臀部



兔跳

1. 保持直臂支撐

2. 屈膝蹬地起跳

3. 提臀過肩



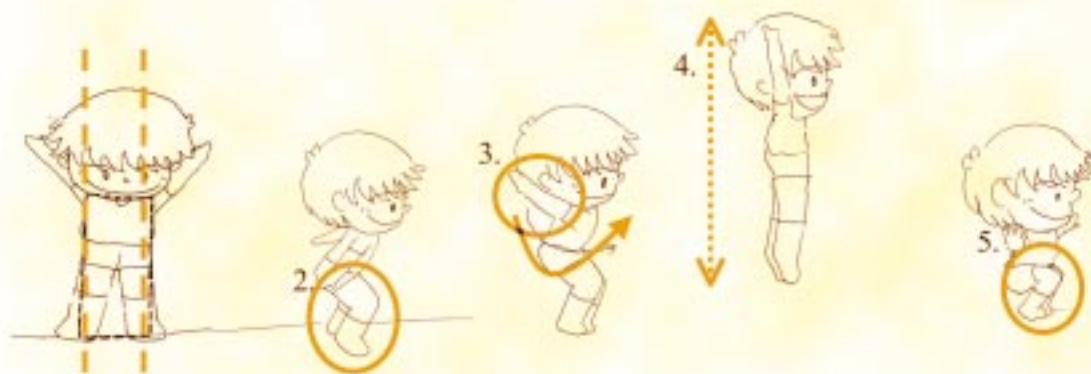
4. 沒有停頓

立定跳高

1. 準備時，雙腳開立同肩寬

3. 用力擺臂帶手

5. 屈膝著地，雙腳落在原先站立位置



2. 屈膝蹬地起跳

4. 騰空時，身體盡量伸展

立定跳遠

1. 準備時，雙腳開立同肩寬



2. 屈膝蹬地起跳



3. 用力擺臂帶手



4. 騰空時，身體盡量伸展

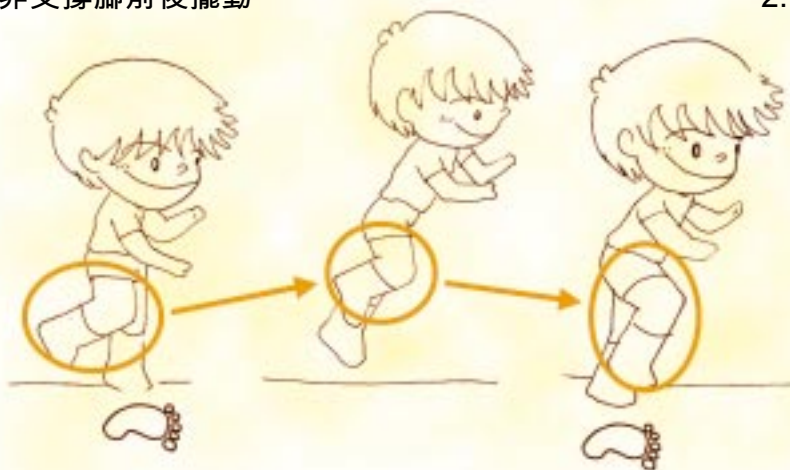


5. 屈膝著地，平穩站立



單腳跳

1. 非支撐腳前後擺動



2. 雙臂屈曲，前後擺動



3. 沒有停頓



跨跳

1. 步法正確（單腳起跳，異側腳先著地）

2. 騰空時，雙腳盡量前後伸展



3. 平穩著地，並能繼續向前走

側滾翻

1. 準備時，雙腳開立同肩寬



2. 翻滾前、翻滾後都面向正前方

3. 倒下時，有利用手掌或手臂支撐



4. 翻滾暢順，沒有跌撞

前滾翻

3. 不需用手撐地幫助回復蹲立



1. 翻滾時，身體與地面接觸的部位依次為：雙手、頭後半部、背、腰、雙腳

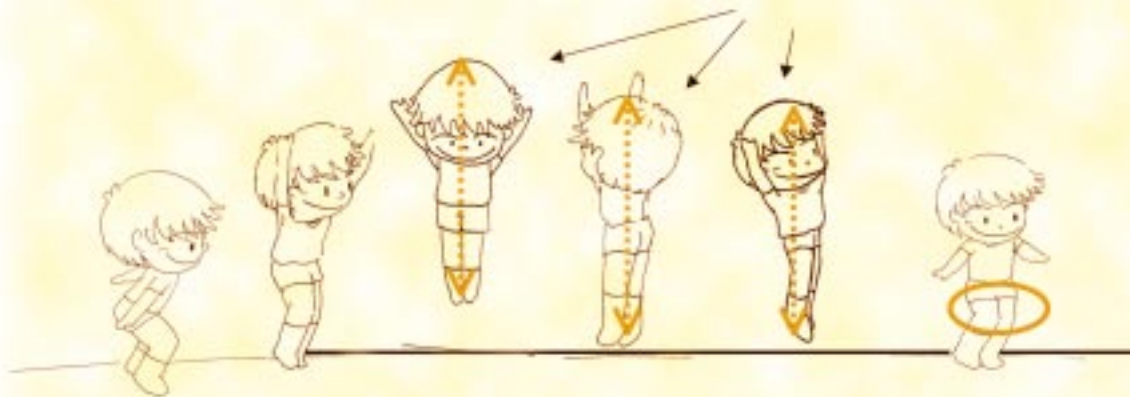
2. 翻滾暢順，沒有跌撞

空中轉體

1. 屈膝蹬地起跳

2. 用手帶動轉體

3. 保持直體



4. 屈膝著地，平穩站立

單人動作造型表演(配合韻律)

1. 動作配合音樂節奏



2. 展示最少三種不同動作



3. 有恰當表情



4. 動作連接暢順

雙人律動

1. 動作配合音樂節奏



2. 能展示不同的動作



5. 連接暢順

4. 有恰當表情



3. 兩人動作有明顯對比

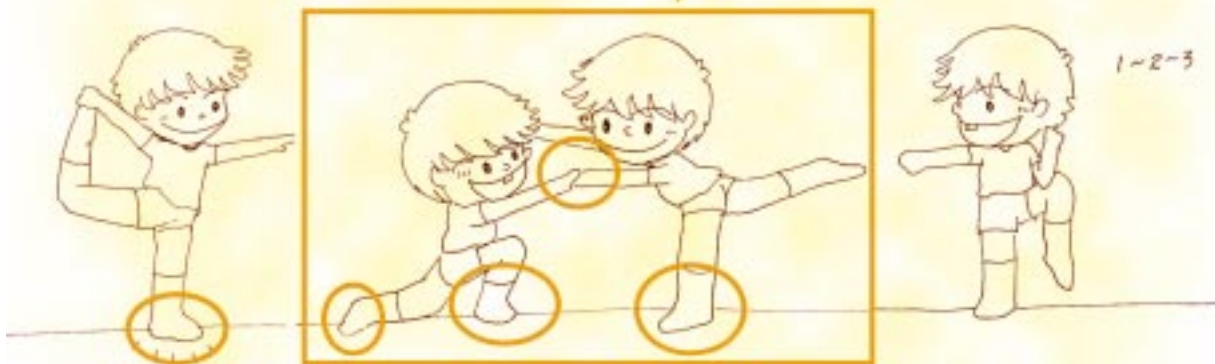


雙人動作造型表演

2. 每個造型均有身體形狀或水平的對比

1. 每個造型均用身體不同部分作支點

3. 每個造型能保持最少3秒



4. 連接暢順

雙人動作組合表演

1. 有明顯的起始及結束造型

3. 能展示不同的移動路線



2. 能展示不同的動作



5. 連接暢順



4. 二人能同步展示動作

單手原地拍球

1. 兩膝微屈



2. 手指自然分開



3. 有「按壓」動作

(手肘屈配合球的升降)



雙手傳接球

1. 眼望來球，沒有閃避



2. 伸手迎球

3. 屈臂再推，加強傳球力量



4. 兩膝微屈



單手持拍擊球

1. 有將球拍「後引」



2. 身體扭向異側，
配合擊球動作



3. 擊球後，球拍順
勢跟進



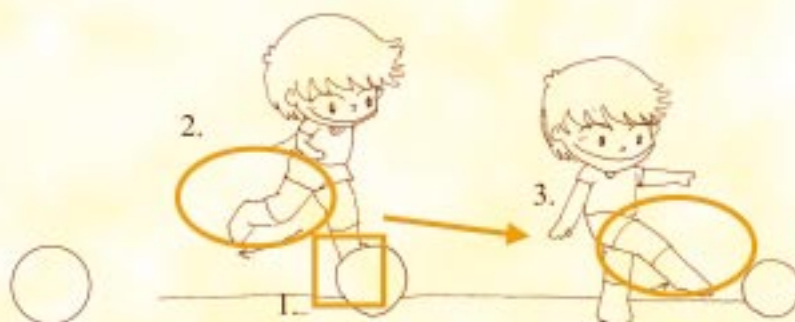
4. 動作連貫

踢定點球

1. 支撐腿踏在球側



2. 踢球腿「後引」



3. 踢球後，腿伸直向前跟進擺動

4. 有助跑而且動作連貫

腳運球

1. 將球控制於一、兩步範圍內

2. 能抬頭向前望



3. 沒有停頓



4. 沿指定路線前進

連串單人動作表演(配合身體)

1. 有明顯的起始及結束造型

2. 能展示不同的動作



3. 能展示不同的移動路線

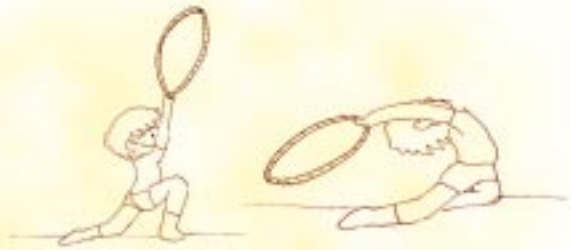


4. 連接暢順

連串單人動作表演(配合用具)

1. 有明顯的起始及結束造型

2. 能展示不同操控用具的動作



3. 能展示不同的移動路線



4. 連接暢順

連串單人動作表演(配合韻律)

1. 動作可配合音樂節奏

2. 能展示最少三種不同的動作



3. 能展示不同的移動路線



4. 連接暢順

單人配合用具律動

1. 動作可配合音樂節奏



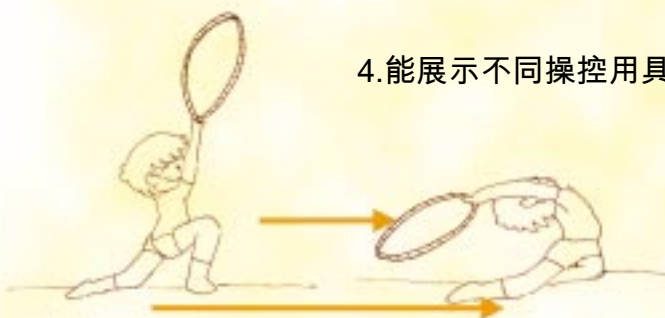
2. 能展示不同的動作



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

附錄 II 參考資料 - 體育技能動作評估表

跑步



第 1 次 第 2 次 第 3 次 第 4 次

1. 前臀屈曲，快速擺動					
2. 腳踵後踢貼近臀部					
評估員 (學號)					

測試要求：直線向前跑 20 米；著重動作自然

滑步



第 1 次 第 2 次 第 3 次 第 4 次

1. 眼向前望，向兩側移動					
2. 步法正確 (一腳踏出、另一腳跟上)					
3. 有騰空					
4. 身體平穩					
評估員 (學號)					

測試要求：向左滑步 5 米、急停並立即向右滑步 5 米；著重快速移動

跑馬步



第
1
次

第
2
次

第
3
次

第
4
次

1. 步法正確 (前腳踏出、後腳跟上)					
2. 有騰空					
3. 動作流暢					
評估員(學號)					

測試要求：向前移動 1 0 米；著重正確步法

踏跳步



第
1
次

第
2
次

第
3
次




















第
4
次

1. 步法正確 (一腳踏地、另一腳提膝跳起)					
2. 提膝時間長					
3. 有重踏動作					
4. 動作流暢					
評估員(學號)					

測試要求：向前移動 1 0 米；著重正確步法

跑跳步
















 達到  未能達到

		第1次	第2次	第3次	第4次
1. 步法正確 (一腳踏地、另一腳提膝跳起)					
2. 提膝時間短					
3. 提膝時，腳掌貼近地面					
4. 動作流暢					
評估員(學號)					

測試要求：向前移動10米；著重正確步法

從髖高處跳下

 達到  未能達到

		第1次	第2次	第3次	第4次
1. 雙手放兩旁作平衡					
2. 空中身體平穩					
3. 屈膝著地，平穩站立					
評估員(學號)					

測試要求：從受試學生髖關節相約之平台跳下；著重平穩著地

閃避：變向、急停



第1次 第2次 第3次 第4次

1. 及時作出反應					
2. 改變方向或急停時，有屈膝動作					
評估員 (學號)					

測試要求：兩人一組（稱1號及2號），場內自由跑動；老師不時改變口令，叫「1」時，1號捉2號；叫「2」時，2號捉1號；著重迅速反應、敏捷移動

單人動作造型表演



第1次 第2次 第3次 第4次

1. 每個造型均用身體不同部分作支點					
2. 能展示最少兩種不同的身體形狀					
3. 每個造型能保持最少3秒					
4. 造型連接暢順					
評估員 (學號)					

測試要求：連貫展示5個不同動作造型；著重運用身體不同部分作支點

單手滾球



		第1次	第2次	第3次	第4次
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），貼地滾球（沒有彈跳）10米外；
著重動作連貫

雙手接滾地來球



		第1次	第2次	第3次	第4次
1. 面向來球					
2. 蹲身、伸手迎球					
3. 按球手形正確 (手指自然分開、手指向下、手心向前)					
4. 按球後將球收到胸前					
評估員(學號)					

測試要求：雙手接正面滾來的排球；著重判斷準確

拋豆袋



		第1次	第2次	第3次	第4次
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

擲豆袋



		第1次	第2次	第3次	第4次
1. 有將豆袋「後引」					
2. 身體扭向異側，配合擲豆袋動作					
3. 擲出豆袋後，手順勢跟進					
4. 動作連貫					
評估員 (學號)					

測試要求：單手將豆袋擲至10米外；著重出手快速

踢空中球(或毽)



		第1次	第2次	第3次	第4次
1. 踢向正前方					
2. 踢球或毽後，腿伸直繼續向前擺動					
3. 動作連貫					
評估員(學號)					

測試要求：持排球或毽於腰間放下，在落地前將它踢出10米外；著重判斷準確

快速跑步











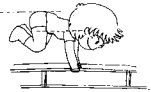










		第1次	第2次	第3次	第4次
1. 身體前傾，眼向前望					
2. 前臂屈曲，快速擺動					
3. 腳踵後踢貼近臀部					
評估員(學號)					

測試要求：直線向前跑20米；著重快速移動



兔跳


























 達到  未能達到

		第1次	第2次	第3次	第4次
1. 保持直臂支撐					
2. 屈膝蹬地起跳					
3. 提臀過肩					
4. 沒有停頓					
評估員 (學號)					

測試要求：雙手支撐，沿長橈作左右兔跳前進動作；著重快速移動

立定跳高

 達到  未能達到

		第1次	第2次	第3次	第4次
1. 準備時，雙腳開立同肩寬					
2. 屈膝蹬地起跳					
3. 用力擺臂帶手					
4. 騰空時，身體盡量伸展					
5. 屈膝著地，雙腳地落在原先站立位置					
評估員 (學號)					

測試要求：原地站立，盡力向上跳；著重身體伸展

立定跳遠



		第1次	第2次	第3次	第4次
1. 準備時，雙腳開立同肩寬					
2. 屈膝蹬地起跳					
3. 用力擺臂帶手					
4. 騰空時，身體盡量伸展					
5. 屈膝著地，平穩站立					
評估員(學號)					

測試要求：原地站立，盡力向前跳；著重身體伸展

單腳跳


















		第1次	第2次	第3次	第4次
1. 非支撐腳前後擺動					
2. 雙臂屈曲，前後擺動					
3. 沒有停頓					
評估員(學號)					

測試要求：提起一腳向前方跳5米；著重快速移動

跨跳

 達到  未能達到

第1次 第2次 第3次 第4次




















1. 步法正確（單腳起跳，異側腳先著地）					
2. 騰空時，雙腳盡量前後伸展					
3. 平穩著地，並能繼續向前走					
評估員（學號）					

測試要求：助跑三至五步，單腳起跳，越過平放地上的木樽；著重雙腳前後伸展

側滾翻

 達到  未能達到

第1次 第2次 第3次 第4次

1. 準備時，雙腳開立比肩略寬					
2. 翻滾前、翻滾後都面向正前方					
3. 倒下時，有利用手掌或手臂支撐					
4. 翻滾暢順，沒有跌撞					
評估員（學號）					

測試要求：半蹲，向側倒下，經滾動回復蹲立；著重翻滾暢順

前滾翻



第
1
次

第
2
次

第
3
次

第
4
次

1. 翻滾時，身體與地面接觸的部位依次為：雙手、頭後半部、背、腰、雙腳					
2. 翻滾暢順，沒有跌撞					
3. 不需要用手撐地幫助回復站立					
評估員 (學號)					

測試要求：全蹲，向前滾動，回復蹲立；著重翻滾暢順

空中轉體



第
1
次

第
2
次

第
3
次

第
4
次

1. 屈膝蹬地起跳					
2. 用手帶動轉體					
3. 保持直體					
4. 屈膝著地，平穩站立					
評估員 (學號)					

測試要求：直彈，轉體半周或更多；著重平穩著地

動作造型表演(配合韻律)



達到



未能達到

第
1
次

第
2
次

第
3
次

第
4
次

1. 動作配合音樂節奏					
2. 展示最少三種不同動作					
3. 有恰當表情					
4. 動作連接暢順					
評估員(學號)					

測試要求：隨音樂節奏變化身體動作；著重節奏感

單手原地拍球



達到



未能達到

第
1
次

第
2
次

第
3
次

第
4
次

1. 兩膝微屈					
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					
評估員(學號)					

測試要求：雙腳不能移動，單手連續拍球；著重控制

雙手傳接球



		第1次	第2次	第3次	第4次
1. 眼望來球，沒有閃避					
2. 伸手迎球					
3. 屈臂再推，加強傳球力量					
4. 兩膝微屈					
評估員(學號)					

測試要求：雙手接排球，然後傳出；著重判斷準確

單手持拍擊球



		第1次	第2次	第3次	第4次
1. 有將球拍「後引」					
2. 身體扭向異側，配合擊球動作					
3. 擊球後，球拍順勢跟進					
4. 動作連貫					
評估員(學號)					

測試要求：持網球在身前放下，球彈起時擊出10米外；著重判斷準確

踢定點球




















 達到
  未能達到

第
1
次

第
2
次

第
3
次

第
4
次

1. 支撐腿踏在球側					
2. 踢球腿「後引」					
3. 踢球後，腿伸直向前跟進擺動					
4. 有助跑而且動作連貫					
評估員(學號)					

測試要求：助跑兩、三步，將放在地上的排球踢至10米外；著重動作連貫

腳運球











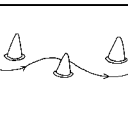




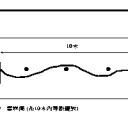




 達到
  未能達到

第
1
次

第
2
次

第
3
次

第
4
次

1. 將球控制於一、兩步範圍內					
2. 能抬頭向前望					
3. 沒有停頓					
4. 沿指定路線前進					
評估員(學號)					

測試要求：按指定路線用腳運排球；著重沿定路線前進

配合韻律移動



		第1次	第2次	第3次	第4次
1. 滑步動作配合音樂節奏					
2. 跑馬步動作配合音樂節奏					
3. 踏跳步配合音樂節奏					
4. 跑跳步動作配合音樂節奏					
	評估員 (學號)				

測試要求：隨音樂節奏，變化身體動作及移動動作；著重節奏感

連串單人動作表演



		第1次	第2次	第3次	第4次
1. 有明顯的起始及結束造型					
2. 能展示不同的移動技能					
3. 能展示不同的移動路線					
4. 連接暢順					
	評估員 (學號)				

測試要求：展示3個不同動作造型，並在其中加插移動動作；著重變化

連串單人動作表演 (配合用具)



第1次 第2次 第3次 第4次

1. 有明顯的起始及結束造型					
2. 能展示不同的移動技能					
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					
評估員 (學號)					

測試要求：運用小型用具，展示3個不同動作造型，並在其中加插移動動作；著重變化

腳連串單人動作表演 (配合韻律)



第1次 第2次 第3次 第4次

1. 動作配合音樂節奏					
2. 能展示最少三種不同的移動技能					
3. 有恰當表情					
4. 連接暢順					
評估員 (學號)					

測試要求：隨音樂節奏，變化身體動作及移動動作；著重節奏感

隔場區遊戲



		第1次	第2次	第3次	第4次
1. 能向敵方空位進攻					
2. 能調整站位，避免己方出現空位					
3. 隊員間有溝通					
4. 投入比賽					
評估員(學號)					

測試要求：玩法不作特別規定，可參照排球、羽毛球、網球、乒乓球等項目來設計；
著重空間運用

對抗遊戲



		第1次	第2次	第3次	第4次
1. 能向對方空位進攻					
2. 有攔截對手動作					
3. 有擺脫對手動作					
4. 隊員間有溝通					
5. 投入比賽					
評估員(學號)					

測試要求：玩法不作特別規定，可參照足球、籃球、手球、隊長球等項目來設計；
著重擺脫、攔截技術

附錄 III 參考資料 - 基礎活動技術總表

- 在進行學與教活動時，可配合不同的元素或概念（例如：速度、方向、水平、動力、路線、空間、配合韻律、越過障礙物等）、不同的用具（例如：豆袋、小膠圈、小膠球、毬子、藤枝、羽毛球、色帶等）或要求（例如：高低、距離、目標、立定、移動、跑和停、越過障礙物等）來豐富技能學習。
- 在選擇活動時，可參考香港課程發展議會於一九九五年編訂之《小學課程綱要：體育科（小一至小六）》。

移動技能

總學習水平		活動建議
一	二	
○		常步 / 步行
○		跑馬步
○		跑跳步
○		滑步
○		踏跳步
○		步行後停
	○	提膝步行
	○	操兵步
○	○	向前跑
○		自由跑 (空間、方向)
	○	原地提膝跑
	○	提膝向前跑
	○	變速跑
	○	短途跑
○		原地雙足連續跳
○		雙足起跳，雙足著地 (向前、向上)
○		單足起跳，雙足著地 (向前、向上)
○		雙足起跳，單足著地 (向前、向上)
○		單足起跳，異足著地 (向前、向上)
○		單足起跳，單足著地 (同足) (向前、向上)
○		原地星跳
○		從髖高處跳下 (雙足著地)
	○	單足連續跳

總學習水平		活動建議
一	二	
	<input type="radio"/>	跨跳
	<input type="radio"/>	跑動中跨跳
	<input type="radio"/>	立定跳高
	<input type="radio"/>	立定跳遠
	<input type="radio"/>	團身跳繩
	<input type="radio"/>	雙足跳前繩
	<input type="radio"/>	跑步跳前繩
	<input type="radio"/>	朋友跳繩(雙人)
	<input type="radio"/>	單人跳繩(單足、雙足)
	<input type="radio"/>	雙人跳繩
	<input type="radio"/>	開合跳前繩
	<input type="radio"/>	橫排跳繩(雙人/三人/多人)
	<input type="radio"/>	跳越滾來的藤圈
	<input type="radio"/>	原地跳起作轉體
	<input type="radio"/>	助跑雙足踏板跳起著墊
	<input type="radio"/>	助跑雙足踏板跳蹲腿上箱
	<input type="radio"/>	助跑，單足踏跳，雙足著地墊(彈跳有高度與距離，空中作挺身)
	<input type="radio"/>	踏板蹲跳上箱(三層橫箱)
	<input type="radio"/>	長橈上手拉動全身向前(海狗爬行)
	<input type="radio"/>	模仿動物(例如：毛蟲、蟹、龜)手腳爬行
	<input type="radio"/>	模仿動物(例如：青蛙、蜘蛛)用手支撐
	<input type="radio"/>	模仿馬踢
	<input type="radio"/>	模仿時鐘行
	<input type="radio"/>	模仿兔跳

平衡穩定技能

總學習水平		活動建議
一	二	
	○	側滾翻
○		直身轉
○		團身滾(雞蛋滾)
	○	團身前滾翻
	○	團身後滾翻
	○	團身前滾翻兩週
	○	分腿前滾翻, 蹲腿起
	○	側手翻
○		不同的平衡造型(例如: 字母、形狀、動物、日常的家居用品)
○		不同數目的支撐點
○		模仿同伴動作(靜止動作)
	○	空中轉體
	○	於長橈(正面)以不同的支撐點作平衡
	○	長橈上小跳
	○	長橈上側併步雙人行换位
	○	長橈上頭頂豆袋前行
	○	長橈正面: 前後行(單人)
	○	長橈正面: 雙人對行换位
	○	長橈反面: 前進、後退
	○	長橈反面: 側併步
	○	長橈反面: 雙足半立轉體
	○	長橈(正面)單足平衡(側/俯平衡)
○		單手相互平衡
○		雙手相互平衡
○		腳相互平衡
○		單手對抗平衡
○		雙手對抗平衡
○		腳對抗平衡
○		原地轉動
○		原地扭曲
○		利用身體各部分
	○	配合跑、跳、滾和平衡等元素
○		利用已學的步行、跑、跳、滾和平衡等元素去創作不同主題, 例如: 機械人或動物等
○	○	二人小組合作創作
○	○	多人小組合作創作

操控用具技能

總學習水平		活動建議
一	二	
○		原地單手拍雙手接
	○	原地連續單手拍
	○	原地連續左右手拍
	○	左右手交替拍
	○	行進間拍球
	○	行進間拍球作 "S" 形前進
	○	蹲身拍
	○	運球
	○	慢跑運球
	○	左右手運球
	○	用手連續拍打毽子
	○	用短拍連續拍打毽子
	○	同伴用短拍互傳毽子
	○	單手持拍擊球
	○	棒擊空中物件
○		雙手拋、雙手接
○		單手拋、雙手接
○		(同伴) 雙手拋、雙手接
○		(同伴) 單手拋、雙手接
	○	左/右手拋, 右/左手接
	○	單手拋、單手接
	○	(同伴) 單手拋、單手接
	○	單手拋、單手穿
	○	單手拋、短棒穿
	○	跑動中拋接
○	○	把輕物擲向前方
	○	雙人擲接
	○	雙手投球入籃
	○	單手投球入籃
	○	跑動中擲接
	○	向目標投擲
○		雙手滾接
○	○	單手滾接
	○	(同伴) 雙手滾接
	○	(同伴) 單手滾接
	○	向目標滾接

總學習水平		活動建議
一	二	
	○	滾球控停（將球向前慢慢滾動，追前用腳將它控停）
	○	二人一組，一人用手滾球，同伴用腳內檔將球傳回
○		用腳尖踢球
○		踢空中球 / 毬
	○	用腳尖踢球（加助跑）
	○	用腳內側控球
	○	用腳內側踢球
	○	二人用腳互傳球前進
	○	跑動中雙手傳接
	○	跑動中傳接（不同方式）
	○	將小膠球傳向牆，反彈地上接回
	○	將小膠球傳向牆上一個目標，反彈地上接回
	○	二人一組，作彈地傳球
	○	三人一組，一人居中分立，其餘二人作彈地傳球，球每次從居中者之跨下經過反彈給同伴

總學習水平		活動建議
一	二	
	○	認識隔網比賽的基本策略：進攻對方空檔、防守和減少己方的空檔、運用假動作等
	○	認識對抗式比賽的基本策略：走有利位置以協助隊友、攔阻對手、運用假動作等



2

水上活動—游泳

活動分冊

游泳

本分冊是《體育「學習成果架構」》系列之其中一冊，內容如下：

- 2.1** 活動簡介
- 2.2** 六個學習範疇的重點
- 2.3** 共通能力的發展
- 2.4** 價值觀和態度的培養
- 2.5** 教師的角色
- 2.6** 學習成果架構
- 2.7** 延伸活動
- 2.8** 聯課活動
- 2.9** 示例：游泳課程綱要

2.1 活動簡介

游泳包括各游泳項目、拯溺、水中自救技巧、韻律泳等。

游泳是一種非常普及的水上活動，是其他水上活動的基礎。游泳除了促進身體的全面發展以外，亦是一種求生技能。

透過游泳活動，學生不但能掌握各種泳式的要點，還可以認識各種泳式的規則、特色、發展簡史、安全守則和預防創傷的方法。所以，游泳既可發展學生的體育技能，又可建立學生的自信心，所以對學生的成長尤其重要。

2.2 六個學習範疇的重點

體育技能

利用簡易活動或遊戲的概念設計不同的相關活動，讓學生了解游泳項目之特性，繼而掌握游泳的基本技能，並有信心和能力參與其他水上活動。

健康及體適能

從參與游泳活動中了解運動與健康之間的關係，以及影響健康發展的因素，例如：游泳對一些不能抵受負重活動或有關節毛病的人尤其理想，對加強心肺功能亦起了顯著的作用。因此，學生能透過游泳活動以保持身體健康，從而達到理想的體適能水平。

運動相關的價值觀和態度

透過游泳活動，可培養學生正面的價值觀和態度，例如：在習泳時應注意的個人衛生、使用泳池時尊重其他泳者的權益和感受、同學間要互相照顧等，以培養良好的公民意識。此外，讓學生體會人與人之間的個別差異，繼而懂得尊重他人，並利用適當的方式表達自己的意見和感受，以求與同學合作，例如：在游泳課時進行雙人制小組練習，讓學生透過協作來發揮團隊精神。

2.1 活動簡介

游泳包括各游泳項目、拯溺、水中自救技巧、韻律泳等。

游泳是一種非常普及的水上活動，是其他水上活動的基礎。游泳除了促進身體的全面發展以外，亦是一種求生技能。

透過游泳活動，學生不但能掌握各種泳式的要點，還可以認識各種泳式的規則、特色、發展簡史、安全守則和預防創傷的方法。所以，游泳既可發展學生的體育技能，又可建立學生的自信心，所以對學生的成長尤其重要。

2.2 六個學習範疇的重點

體育技能

利用簡易活動或遊戲的概念設計不同的相關活動，讓學生了解游泳項目之特性，繼而掌握游泳的基本技能，並有信心和能力參與其他水上活動。

健康及體適能

從參與游泳活動中了解運動與健康之間的關係，以及影響健康發展的因素，例如：游泳對一些不能抵受負重活動或有關節毛病的人尤其理想，對加強心肺功能亦起了顯著的作用。因此，學生能透過游泳活動以保持身體健康，從而達到理想的體適能水平。

運動相關的價值觀和態度

透過游泳活動，可培養學生正面的價值觀和態度，例如：在習泳時應注意的個人衛生、使用泳池時尊重其他泳者的權益和感受、同學間要互相照顧等，以培養良好的公民意識。此外，讓學生體會人與人之間的個別差異，繼而懂得尊重他人，並利用適當的方式表達自己的意見和感受，以求與同學合作，例如：在游泳課時進行雙人制小組練習，讓學生透過協作來發揮團隊精神。

安全知識及實踐

透過不同的學與教活動，讓學生了解游泳活動的特性，並提高他們對進行水上活動的安全意識，避免意外發生。讓他們在危險或緊急的情況下懂得運用所學的知識作出適當的應變，如進行自救和救人；此外，又可將所學習的安全知識應用至日常生活中。

活動知識

透過不同的學與教活動，讓學生分辨各種泳式的正確技能，並針對問題提出改善方法，以發展他們批判性思考能力。此外，利用資訊科技，如互聯網搜集相關資料進行分析，探究各項游泳活動的議題，例如：人體在水中浮沉的特性、不同泳式的起源和發展、如何配合身體素質去選擇適當的泳式等，並作出報告。

審美能力

透過不同形式的練習、比賽和相關的活動，讓學生學習欣賞各同學在活動中優美的表現，例如：不同的泳式、韻律泳等表現的優美姿態，並進行反思和交流。

2.3 共通能力的發展

透過體育活動，學生可發展在終身學習方面所需的共通能力。體育特別注重發展學生的協作能力、溝通能力、創造力、批判性思考能力；此外，審美能力亦十分重要。舉例來說，學生可以透過體育活動學習如何與隊友合作，以發展協作能力；亦可在比賽中學會控制情緒，來應付失利的局面，繼而提高解決問題的能力。

共通能力和審美能力宜透過不同的學與教活動和情境慢慢培養。透過不同形式的評估，學與教的成效能得以檢視和改進。以下是相關的學與教活動和評估準則之舉例：

共通能力 / 審美能力	相關的學與教活動舉例	評估準則舉例
協作能力	透過小組的練習和比賽，學生可學習互相協作，例如：協助在水中浮身有困難的同學作俯浮、以雙手托著同伴的背部協助對方作仰浮、緊握同伴雙手以協助對方完成還原站立動作等，均有助發展學生之間的協作能力。	<ul style="list-style-type: none"> ● 課前準備用具，課後收拾用具 ● 協助同伴扶持浮物練習 ● 在練習中與同伴合作，並發揮團結精神 ● 參與練習時互相指導 ● 幫助同伴解決困難 ● 與同伴合作，協助教導其他同學
溝通能力	透過不同形式的練習和比賽，學生可學習與人溝通的技巧，並懂得用清晰和恰當的方法表達自己的意思和情感。	<ul style="list-style-type: none"> ● 聆聽他人的意見 ● 與同伴協調輪流練習呼吸動作 ● 以誠懇的態度表達意見 ● 用清晰和恰當的方法表達自己的意思和情感 ● 練習中與同伴溝通和表達如何協助對方俯浮 ● 瞭解同伴在練習時所遇到的困難，並作出扶助 ● 提出合理的意見 ● 與別人意見不一時，仍能取得共識，以求合作

共通能力 / 審美能力	相關的學與教活動舉例	評估準則舉例
創造力	透過活動，讓學生發揮其創造力，例如：學習韻律泳或閉氣練習時，模仿不同的水底生物形態去發展學生之創造力。	<ul style="list-style-type: none"> 在浮身練習中做出不同形式的浮身動作 善用資源 利用不同環境去學習和改善泳式 提出意見以增加活動的趣味性 將已學會的知識轉化成新的技術 靈活運用和改進已學會的技巧，以取得更佳表現
批判性思考能力	透過學生自評、互評、示範、比賽等活動，進行總結與分析，以發展學生的批判性思考能力。	<ul style="list-style-type: none"> 辨識個人身型與體質的特點，以選擇最適合自己的泳式作賽 指出錯誤所在，提出改進方法 分析技術與表現的關係 總結自己和他人的優點和缺點
審美能力	透過不同形式的練習、比賽和相關的活動，培養學生的審美能力，例如：優美的泳姿和服裝的配合。	<ul style="list-style-type: none"> 指出動作和姿勢的優劣點 欣賞優美的泳姿 搜集跳水動作的圖片，並加以評論

備註：在進行有關各共通能力的評估時，可將要求畫分成若干個等級，讓評估者能利用這些準則進行評估，促進學習。以下是其中一個參考例子：

評估準則	請在適當方格內加上 "✓"							
	第一次觀察				第二次觀察			
	1	2	3	4	1	2	3	4
幫助同伴解決困難								
聆聽他人的意見								
提出意見以增加活動的趣味性								

1 - 學生不願意作出相關的表現

2 - 學生願意作出相關的表現

3 - 學生主動作出相關的表現

4 - 學生積極作出相關的表現

2.4 價值觀和態度的培養

價值觀是行為和判斷的準則，而態度則是把工作做好所需要的個人特質；兩者都是學生應發展的個人素質。在學與教的過程中，價值觀和態度是互相影響的。評估員可透過不同形式的評估，來檢視和改進學與教的成效。以下是相關的學與教活動和評估準則舉例：

價值觀和態度	相關的學與教活動舉例	評估準則舉例
國民身分認同	透過游泳活動，讓學生認識我國運動員的成就，從而加深對國民身分的認同，例如：在頒獎禮中升國旗、奏國歌，是最能感受國民身分的時候。	<ul style="list-style-type: none">• 認識我國的著名游泳運動員• 認識我國有關游泳項目的事情或事件• 認識我國游泳水平在亞洲和世界的位置• 因我國運動員在國際賽事中得獎而感到光榮
責任感	透過不同形式的練習、比賽和相關的活動，讓學生體會到責任感的重要性，例如：以雙手拖行同伴練習踢水，全程用心照顧同伴等。	<ul style="list-style-type: none">• 保持周遭潔淨• 準時參與所有活動• 使用浮板後，能按照指示把浮板擺放在適當的地方• 認真地參與互評• 遵守安全措施以避免自己 / 同學受傷• 協助有需要的同學• 照顧同伴的學習和安全• 完成本節游泳課的目標• 完成受委派的工作• 不論勝負，仍全力完成比賽
承擔精神	透過不同形式的練習、比賽和相關的活動，讓學生體會遇到困難時要積極面對，敢於承擔，努力尋求解決問題的方法。	<ul style="list-style-type: none">• 協助安排和收拾用具• 善用和愛護所有體育器材與設施• 協助維持秩序• 協助有困難的同學• 擔任游泳學習小組的小導師• 擔任小領袖，組織活動

價值觀和態度	相關的學與教活動舉例	評估準則舉例
尊重他人	透過活動，讓學生懂得尊重別人，包括隊友、教師、裁判和其他參賽者。	<ul style="list-style-type: none"> • 尊重課堂秩序 • 專心聆聽別人的講解 • 虛心接受意見和指導 • 尊重同學在活動時的表現 • 尊重教師、裁判、隊友和其他參賽者 • 尊重裁判之判決 • 誠意地協助同伴練習 • 比賽後，不論勝負，均主動與其他參賽者握手，以示友好
堅毅	透過艱辛的練習過程，培養學生堅毅不屈、持之以恆的精神。	<ul style="list-style-type: none"> • 嘗試游畢十米或更遠的目標 • 盡力克服自由泳中呼吸動作的困難 • 努力不懈地學習 • 努力達成目標 • 在艱辛的環境中仍然努力練習 • 盡力作賽、堅持到底

備註：在進行有關價值觀和態度的評估時，可將要求畫分成若干個等級，讓評估者能利用這些準則進行評估，促進學習。以下是其中一個參考例子：

評估準則	請在適當方格內加上 "✓"							
	第一次觀察				第二次觀察			
	1	2	3	4	1	2	3	4
認識我國有關游泳項目的事情或事件								
完成受委派的工作								
協助有困難的同學								

1 - 學生沒有相關的表現

2 - 學生少有相關的表現

3 - 學生間中有相關的表現

4 - 學生經常有相關的表現

2.5 教師的角色

- 教師在編寫校本課程時宜了解各項泳式的技巧、相關的共通能力、價值觀和態度的學習目標和進度，這樣才可有效地授課。
- 在設計課程時，教師宜設計聯課活動來配合日常的體育課，以豐富學生的學習經驗，例如：舉辦水上活動工作坊或游泳訓練班，甚至帶領學生參加校外比賽等活動，以增加學生參與活動的機會，培養學生參予游泳活動的興趣。
- 教師必須明確訂立每一課的教學目的，並在該主題下協助學生進行學習，使大部份甚至全部學生皆能掌握所需學的技能、知識、價值觀和態度。
- 教師在設計教學活動時，必須考慮學生的水平、能力、興趣，以及學校 / 社區資源和安全等問題。透過簡易活動和不同的遊戲來組織活動，幫助學生學習基本游泳技術，並且同時引發學生對各類游泳活動的興趣。
- 教師教授水上活動前可利用科技，例如：電腦軟件來分析不同的技巧，幫助學生學習；亦可讓學生以專題報告的形式進行探究，這樣的教學安排將有助學生得到各共通能力的發展，亦增加學生對不同的水上活動的了解。
- 對於初接觸水上活動的學生來說，教師在教學時可利用不同的水上遊戲來引起學生的興趣，讓學生熟習水性。同時要讓學生認識水上活動安全的重要性。
- 教師可因應其校本課程彈性地採用不同的學習水平。這樣不單可照顧個別同學的學習能力差異，亦可作出最準確的評估，促進學習。
- 教師宜參考教育統籌局通告第 1/2000B 號之「學校水運會、游泳課及訓練的安全措施」，以確保學生在參與水上活動時的安全。

備註：若學校因環境不許可而不設游泳課，教師應讓學生學習基本游泳常識，例如：透過專題報告、工作紙、錄影帶讓學生認識各種泳式的特色。

2.6 學習成果架構

(總學習水平三為游泳的基本能力，各種泳式皆以此為基礎。總學習水平四至八以泳式作分項。)

基本能力

總學習水平	學習成果	評估準則	相關知識**
三	學生能 <ol style="list-style-type: none">1. 在水深及胸的池中移動至任何位置。2. 在水深及腰的池中完成俯浮和還原站立動作。3. 有信心且輕鬆地浮沉於水中。4. 在水中控制呼氣和閉氣，並能在水面快速換氣。	<ul style="list-style-type: none">• 以腳先下水• 下水後扶著池邊• 保持身體平衡，向不同方向移動• 浮水時身體完全不觸及池底或扶持任何物件• 還原站立時要穩定• 在水中呼氣和水面吸氣	<ul style="list-style-type: none">• 游泳裝備和用具• 水上安全知識• 泳池規則• 衛生常識• 適當地使用更衣室• 個人物品的處理• 儲物櫃的使用方法

* 總學習水平三乃第二學習階段中的第一個預期可達到之水平。詳情可參考總冊內第 15 至 16 頁之體育「學習成果架構」總表

** 相關知識不宜用學習水平畫分，教師可因應學習成果的要求配合相關的知識教授和評估

捷泳

總學習水平	學習成果	評估準則	相關知識**
四	<p>學生能</p> <p>1. 持浮板踢水前進一段距離 (如游泳池的闊度) 而中途沒有停頓。</p> <p>2. 蹬池壁漂浮前進。</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 以大腿帶動踢水 • 膝部微曲 • 雙腿以鞭打動作迅速踢水 • 身體保持直線 • 漂浮踢水前進 	<ul style="list-style-type: none"> • 捷泳的比賽規則 • 認識跳水式出發 • 認識捷泳轉身 • 游泳名詞，例如： <ul style="list-style-type: none"> - 划水
五	<p>學生能</p> <p>游畢十米而中途可以停頓換氣。</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 划水時，身體保持直線 • 雙臂輪流作划水動作，推進身體前進 • 推水後回臂階段須在水面上完成 	
六	<p>學生的手腳動作能配合呼吸游畢十米。</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 腿部不斷踢水以保持下身浮水 • 頭部能側向任何一方呼吸 • 呼吸時腿臂仍能保持協調 • 過程中身體保持直線和水平 	
七	<p>學生能</p> <p>游畢十五米而中途沒有停頓。</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 整套動作流暢 • 身體姿態能保持流線型 	
八	<p>學生能</p> <p>在池邊斜插入水，並游畢二十五米。</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 入水時仍能蹬直手腳 • 整套動作流暢 • 身體姿態能保持流線型 	

** 相關知識不宜用學習水平畫分，教師可因應學習成果的要求配合相關的知識教授和評估

胸泳

總學習水平	學習成果	評估準則	相關知識**
四	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 持浮板用蹬腿動作前進十米而中途沒有停頓。 水中作正確的手部動作。 	<ul style="list-style-type: none"> 以小腿帶動作蹬夾動作 腳掌外反 腳掌儘量收接至臀部 小腿用力收腿 	<ul style="list-style-type: none"> 胸泳的比賽規則 認識跳水式出發 認識胸泳轉身 游泳名詞，例如： <ul style="list-style-type: none"> - 寬蹬腿 - 窄蹬腿
五	<p>學生能</p> <p>游畢十米，中途可以停頓換氣。</p>	<ul style="list-style-type: none"> 屈腕抓水和向後下壓水 手的路線成一心形至手與雙肩的垂直線 蹬夾腿的同時雙臂前伸，手腳動作協調 手肘保持向外 身體保持直線 	
六	<p>學生能</p> <p>游畢十米而中途必須換氣。</p>	<ul style="list-style-type: none"> 呼吸時，頭部應向前上方 呼吸時腿臂能保持協調 過程中，身體保持直線和水平 	
七	<p>學生能</p> <p>游畢十五米而中途沒有停頓。</p>	<ul style="list-style-type: none"> 整套動作流暢 身體姿態能保持流線型 	
八	<p>學生能</p> <p>在池邊斜插入水，並游畢二十五米。</p>	<ul style="list-style-type: none"> 入水時，手腳能保持蹬直 整套動作流暢 身體姿態能保持流線型 	

** 相關知識不宜用學習水平畫分，教師可因應學習成果的要求配合相關的知識教授和評估

背泳

總學習水平	學習成果	評估準則	相關知識**
四	學生能仰浮踢水前進十米而中途沒有停頓。	<ul style="list-style-type: none"> • 大腿帶動小腿向上用力踢出水花 • 大腿要向下壓水 • 身體要保持直線 • 頭部向上，耳部在水平線 	<ul style="list-style-type: none"> • 背泳的比賽規則 • 認識背泳的出發 • 認識背泳轉身
五	學生能以雙手划水，並配合踢腿的動作游畢十米。	<ul style="list-style-type: none"> • 手划水時，踢水動作不可停頓 • 一手划水時另一手放於體側，划水一直至大腿側 • 手臂應直臂揮向同側肩部正後方 • 提臂時手掌心向外 • 面部保持平穩而不擺動 • 保持直線前進 • 雙臂以一種自然流暢的動作交互輪流划動 	
六	學生能兼顧面部露出水面，呼吸配合動作的節奏，游畢十米。	<ul style="list-style-type: none"> • 面部露出水面 • 呼吸節奏與動作頻率要配合，即一臂划水時吸氣，另一臂划水時呼氣 	
七	學生能游畢十五米而中途沒有停頓。	<ul style="list-style-type: none"> • 流暢的手腳配合動作 • 保持流線型前進 • 肢體動作要平衡對稱 	
八	學生能從池邊作仰浮蹬出，游畢二十五米。	<ul style="list-style-type: none"> • 蹬離池邊後，身體於水中保持畢直 • 流暢的手腳配合動作 • 身體姿態能保持流線型 	

** 相關知識不宜用學習水平畫分，教師可因應學習成果的要求配合相關的知識教授和評估

2.7 延伸活動

在延伸活動中，學生除了要掌握和改進已學會的活動技巧，發展有關活動之興趣外，還要明白體育活動與個人和群體發展的重要關係。

學生可嘗試學習多種泳式，利用不同的環境、資源和機會，發展其專項能力；並透過資訊科技、專題報告和展覽等活動，分析各游泳活動的特徵，探究游泳活動的特色，以促進學習。

學生可在學校和社區中擔當體育領袖或小教練，服務社會，培養責任感和獨立決策能力，並從中學習與人相處的技巧。以下為一些學習建議：

技能	知識	價值觀和態度	其他
<ul style="list-style-type: none">• 溫習和鞏固各種泳式練習• 蝶泳• 競技游泳技術• 各種泳式的出發和轉身• 踩水• 潛水	<ul style="list-style-type: none">• 游泳的歷史和發展• 比賽規則• 游泳的專有名詞• 技術分析• 安全知識• 泳池規則	<ul style="list-style-type: none">• 責任感• 獨立決策能力• 承擔精神• 尊重他人• 堅毅• 國民身分認同• 服務精神• 團隊精神• 勇於面對成敗	<ul style="list-style-type: none">• 領導才能• 共通能力• 審美能力

2.8 聯課活動

學生可參與和協助組織不同的聯課活動，以豐富體育學習經歷，例如：在校內參加與游泳有關的興趣小組、工作坊、訓練、校隊、裁判訓練班或協助組織活動等，在校外獲取不同的游泳活動經驗或參加不同的挑戰計畫，從中學習組織技巧，培養領導才能，來服務社群、體驗人生。以下是一些聯課活動的例子：

種類	活動內容
1. 興趣小組	<ul style="list-style-type: none">• 參加游泳活動日• 邀請嘉賓示範• 參加游泳學會• 參加水上嘉年華活動
2. 服務	<ul style="list-style-type: none">• 擔任服務生• 協助組織游泳活動、擔任裁判、助教等工作• 協助擔當校內水運會的救生工作• 領導校內同學練習• 成為校內的運動小領袖、積極參與和推動校內的游泳活動
3. 欣賞比賽	<ul style="list-style-type: none">• 觀看游泳比賽錄影帶或電視節目• 參觀表演賽和示範表演• 參觀本地、亞洲或國際賽事
4. 參觀 / 訪問	<ul style="list-style-type: none">• 參與大型水上活動 / 比賽的開幕或閉幕禮• 訪問游泳運動員，並將訪問內容刊登在學校之校報或內聯網內• 成為校園記者，報導和刊登有關水上活動或比賽的消息
5. 研習班	<ul style="list-style-type: none">• 參加青少年游泳推廣計畫• 參加游泳訓練班• 參加拯溺訓練班• 考取拯溺獎章• 參加裁判班
6. 訓練和比賽	<ul style="list-style-type: none">• 參加校內、校外比賽• 參加游泳校隊訓練• 參加拯溺隊訓練
7. 其他	<ul style="list-style-type: none">• 透過剪報、網上資料搜尋等活動，讓學生認識大型國際賽事中各項游泳活動的歷史和發展、比賽規則、場地和用具、專有名詞等，並利用校內壁佈板或內聯網刊登有關資料供其他同學參考

2.9 示例：游泳課程綱要

(本示例乃一學校曾經實行的成功例子，其他學校可因應學生的需要、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，以制定本身的校本課程。)

目的

- 提供有系統的游泳課程大綱
- 透過不同方式的評估，促進學生學習
- 利用課程綱要來配合評估準則以作不同的用途，包括：
 - 游泳課程編排與紀錄表(見表一)
 - 教師評估表(見表二)
 - 學生自評 / 互評表(見表三)

學校背景

- 一所男子中學
- 每年為中一至中七年級定期安排游泳課
- 學校附近設有一所公眾游泳場館

教學組織

- 每年在九月上旬為每班安排四個教節的游泳課
- 每教節大約四十五分鐘
- 每班大約三十五人，按學生能力分雙人小組教學

推行細則

- 教師在游泳單元開始前先向學生介紹本單元的學習成果、內容和評估準則
- 在教學期間，教師會安排一些進展性評估來協助學生改善學習
- 在單元完結前，教師會進行總結性評估以了解學生的整體表現
- 初中年級以教授捷泳、胸泳和背泳為主
- 高中年級會集中重溫、改良捷泳和胸泳
- 理論部分會結合所教授的泳式一併學習
- 出發、轉身和進階游泳技術均屬於延伸課程，教師會讓較高水平的學生學習，以繼續發展學生的專項能力

(資料由聖匠中學黃國平老師提供)

游泳課程編排與紀錄表（表一）

在課程開始前，教師已擬定各年級計畫教授的項目[○]；當完成計畫教授的項目時，教師會加上[⊘]符號；或在時間許可下加入額外教授的項目[／]。在課程完結後，清晰的紀錄表可作為下學年課程編排的參考資料。

項目	年級		
	中一	中二	中三
游泳			
(A) 游泳安全守則	⊘	⊘	⊘
(B) 安全入水方法			
1. 從梯級	⊘		
2. 從池邊	⊘		
(C) 水中信心練習			
1. 吹氣	⊘		
2. 呼氣和吸氣	⊘		
3. 閉氣	⊘		
(D) 浮身			
1. 摺浮(手握足踝俯浮)及還原站立	⊘		
2. 抱膝俯浮及還原站立	⊘		
3. 俯浮及還原站立	⊘		
4. 仰浮及還原站立			⊘
(E) 捷泳			
1. 腿部動作	⊘		
2. 臂部動作	⊘		
3. 腿臂之配合	⊘		
4. 呼吸技巧	⊘		
5. 整套泳式	⊘		
(F) 胸泳			
1. 腿部動作		⊘	
2. 臂部動作		⊘	
3. 腿臂之配合		⊘	
4. 呼吸技巧		⊘	
5. 整套泳式		⊘	

項目	年級		
	中一	中二	中三
游泳			
(G) 背泳			
1. 腿部動作			∅
2. 臂部動作			∅
3. 腿臂之配合			∅
4. 呼吸技巧			∅
5. 整套泳式			∅
(H) 理論部分			
1. 游泳歷史和發展		筆記	
2. 游泳比賽規則	∅	∅	∅
3. 器材和場地	∅	∅	∅
4. 游泳專有名詞	∅	∅	∅
5. 基本技術分析	∅	∅	∅

註解：[○] 計畫教授的項目；[∅] 已完成之計畫教授的項目；[／] 額外教授的項目

(資料由聖匠中學黃國平老師提供)

教師評估表 (表二)

學生姓名： 陳大文 S.1 A (4) S.2 B (5) S.3 ()

游泳	中一	中二	中三
已達至的學習水平	捷泳總學習水平四	胸泳總學習水平六	
(A) 游泳安全守則	4		
(B) 安全入水方法			
1. 從梯級	4		
2. 從池邊	4		
(C) 水中信心練習	14/9/2001		
1. 吹氣	3		
2. 呼氣和吸氣	4		
3. 閉氣	4		
(D) 浮身			
1. 摺浮 (手握足踝俯浮) 及還原站立	4		
2. 抱膝俯浮及還原站立	4	21/9/2001	
3. 俯浮及還原站立	4		
4. 仰浮及還原站立			
(E) 捷泳			
1. 腿部動作	3		
2. 臂部動作	3		
3. 腿臂之配合	2	5/10/2001	
4. 呼吸技巧	2		
5. 整套泳式	2		
(F) 胸泳			
1. 腿部動作		4	
2. 臂部動作		3	
3. 腿臂之配合		3	30/9/2002
4. 呼吸技巧		4	
5. 整套泳式		4	
(G) 背泳			
1. 腿部動作			
2. 臂部動作			
3. 腿臂之配合			
4. 呼吸技巧			
5. 整套泳式			

備註：1 - 學生未能達到要求
3 - 學生能達到大部分要求

2 - 學生能達到小部分要求
4 - 學生能達到所有要求

(資料由聖匠中學黃國平老師提供)

學生自評 / 互評表 (表三)

評估同學姓名： 陳大文 班別： S.1A 學號： 4

被評估同學姓名： 李小強 班別： S.1A 學號： 3

主題： 捷泳 日期： 5/10/2001

捷泳	評估準則	等級*			
		(請圈出適當的數字)			
1. 腿部動作	• 以大腿帶動踢水	1	②	3	4
	• 膝部微曲	1	2	③	4
	• 雙腿以鞭打動作迅速踢水	1	2	3	④
	• 身體保持直線	1	2	③	4
2. 臂部動作	• 划水時，身體保持直線	1	2	③	4
	• 雙臂輪流作划水動作	1	2	③	4
	• 推水後回臂階段須在水面上完成	1	②	3	4
3. 腿臂之配合	• 腿部不斷踢水以保持下身浮水	1	②	3	4
	• 過程中身體保持直線和水平	1	②	3	4
4. 呼吸技巧	• 頭部能側向任何一方呼吸	1	②	3	4
	• 呼吸時腿臂仍能保持協調	1	②	3	4
5. 整套泳式	• 入水時仍能蹬直手腳	1	②	3	4
	• 整套動作流暢	1	②	3	4
	• 身體姿態能保持流線型	1	②	3	4

* 備註： 1 - 學生未能達到要求
3 - 學生能達到大部分要求

2 - 學生能達到小部分要求
4 - 學生能達到所有要求

(資料由聖匠中學黃國平老師提供)



3 田徑

活動分冊

田徑

本分冊是《體育「學習成果架構」》系列之其中一冊，內容如下：

- 3.1 活動簡介**
- 3.2 六個學習範疇的重點**
- 3.3 共通能力的發展**
- 3.4 價值觀和態度的培養**
- 3.5 教師的角色**
- 3.6 學習成果架構**
- 3.7 延伸活動**
- 3.8 聯課活動**
- 3.9 示例I：田徑學習評估**
- 3.10 示例II：田徑課教學編排**

附錄 — 參考網址

3.1 田徑活動簡介

田徑活動包括跑、跳、擲項目，常見於中、小學體育課程中的有短跑、中距離跑、接力跑、跨欄跑、跳高、三級跳遠、跳遠、鉛球、壘球、鐵餅、標槍等。

田徑活動在體育運動中佔有很重要的位置，因為跑、跳、擲是各項運動的基礎。透過田徑活動，學生不但能掌握各項技術的要點，認識各項田徑活動的規則、特色、發展簡史、安全守則和預防創傷的方法，而且會明白田徑活動對保持個人身心健康的重要性，並從比賽中了解面對勝負和逆境時應有的態度和禮儀，繼而培養個人堅忍不屈，全力以赴和自我挑戰的良好品格與團隊精神。

3.2 六個學習範疇的重點

體育技能

透過簡易的活動或遊戲等概念來設計不同的相關活動，讓學生了解田徑活動的特性，繼而掌握跑、跳、擲之基本技能，以應用於不同的比賽活動和日常生活中。

健康及體適能

學生參與田徑活動，除可了解運動與健康之間的關係，和影響健康的因素外，還可利用FITT原理（頻率、強度、時間、種類）來設計切合個人需要的體適能鍛鍊計畫，以保持身體健康，從而達到理想的體適能水平。

運動相關的價值觀和態度

透過參與田徑活動，讓學生學習如何面對挑戰得失，培養積極進取的精神，並且了解參與田徑活動時正面的價值觀和態度。再者，學生可藉著參與田徑活動，體會人與人之間的個別差異，繼而懂得尊重他人，並利用適當的方式表達自己的意見和感受，以求與同學合作，發揮團隊精神，共同享受田徑活動所帶來的樂趣。

3.1 田徑活動簡介

田徑活動包括跑、跳、擲項目，常見於中、小學體育課程中的有短跑、中距離跑、接力跑、跨欄跑、跳高、三級跳遠、跳遠、鉛球、壘球、鐵餅、標槍等。

田徑活動在體育運動中佔有很重要的位置，因為跑、跳、擲是各項運動的基礎。透過田徑活動，學生不但能掌握各項技術的要點，認識各項田徑活動的規則、特色、發展簡史、安全守則和預防創傷的方法，而且會明白田徑活動對保持個人身心健康的重要性，並從比賽中了解面對勝負和逆境時應有的態度和禮儀，繼而培養個人堅忍不屈，全力以赴和自我挑戰的良好品格與團隊精神。

3.2 六個學習範疇的重點

體育技能

透過簡易的活動或遊戲等概念來設計不同的相關活動，讓學生了解田徑活動的特性，繼而掌握跑、跳、擲之基本技能，以應用於不同的比賽活動和日常生活中。

健康及體適能

學生參與田徑活動，除可了解運動與健康之間的關係，和影響健康的因素外，還可利用FITT原理（頻率、強度、時間、種類）來設計切合個人需要的體適能鍛鍊計畫，以保持身體健康，從而達到理想的體適能水平。

運動相關的價值觀和態度

透過參與田徑活動，讓學生學習如何面對挑戰得失，培養積極進取的精神，並且了解參與田徑活動時正面的價值觀和態度。再者，學生可藉著參與田徑活動，體會人與人之間的個別差異，繼而懂得尊重他人，並利用適當的方式表達自己的意見和感受，以求與同學合作，發揮團隊精神，共同享受田徑活動所帶來的樂趣。

安全知識及實踐

透過不同的學與教活動，讓學生了解田徑活動的特性，並提高他們在進行活動時的安全意識，避免意外發生。讓他們在危險或緊急的情況下懂得運用所學的知識，來作出適當的處理。

活動知識

透過不同的學與教活動，讓學生分辨田徑活動的正確技巧，並針對問題提出改善方法，以發展他們批判性思考能力。此外，利用資訊科技，如互聯網搜集相關資料進行分析，探究各項田徑活動的議題，來作出報告。

審美能力

透過不同形式的練習、比賽和相關的活動，讓學生學習欣賞各同學在活動中優美的表現，並進行反思和交流。

3.3 共通能力的發展

透過體育活動，學生可發展在終身學習方面所需的共通能力。體育特別注重發展學生的協作能力、溝通能力、創造力、批判性思考能力；此外，審美能力亦十分重要。舉例來說，學生可以透過體育活動學習如何與隊友合作，以發展協作能力；亦可在比賽中學會控制情緒，來應付失利的局面，繼而提高解決問題的能力。

共通能力和審美能力宜透過不同的學與教活動和情境慢慢培養。透過不同形式的評估，學與教的成效能得以檢視和改進。以下是相關的學與教活動和評估準則之舉例：

共通能力 / 審美能力	相關的學與教活動舉例	評估準則舉例
協作能力	透過小組的練習和比賽，學生可學習互相協作，例如：參與接力跑時的合作、在活動中準備和收拾用具、協助同學量度步點等，均有助發展學生之間的協作能力。	<ul style="list-style-type: none">• 課前準備用具，課後收拾用具• 與他人合作和分享• 在練習中與同伴合作，並發揮團結精神• 協助維持秩序（例如：在投擲項目中維持秩序以策安全）• 幫助同伴解決困難• 參與練習時互相指導
溝通能力	透過不同形式的練習和比賽，學生可學習與人溝通的技巧，並懂得用清晰和恰當的方法表達自己的意思和情感。	<ul style="list-style-type: none">• 練習中與同伴溝通（例如：接力跑時能與同伴溝通，並流暢地完成交接棒動作）• 聆聽他人的意見• 以誠懇的態度表達意見• 提出合理的意見• 與別人意見不一時，仍能取得共識，以求合作
創造力	透過活動，讓學生發揮其創造力，例如：設計供訓練的用具、嘗試以不同模式進行練習、創作運動會啦啦隊口號和設計場刊等。	<ul style="list-style-type: none">• 善用資源• 提出意見以增加活動的趣味性• 將已學會的知識轉化成新的技術• 靈活運用和改進已學會的技巧，以取得更佳表現

共通能力 / 審美能力	相關的學與教活動舉例	評估準則舉例
批判性思考能力	透過學生自評、互評、示範、比賽等活動，進行總結與分析，以發展學生的批判性思考能力。	<ul style="list-style-type: none"> 指出錯誤所在，提出改進方法 分析技術與表現的關係 總結自己和他人的優點和缺點
審美能力	透過不同形式的練習、比賽和相關的活動，培養學生的審美能力，例如：動作的美感和服裝的配合。	<ul style="list-style-type: none"> 指出動作和姿勢的優劣點 欣賞優美的表現 欣賞體育服裝的設計

備註：在進行有關各共通能力的評估時，可將要求畫分成若干個等級，讓評估者能利用這些準則進行評估，促進學習。以下是其中一個參考例子：

評估準則	請在適當方格內加上 "✓"							
	第一次觀察				第二次觀察			
	1	2	3	4	1	2	3	4
與他人合作和分享								
提出合理的意見								
善用資源								

1 - 學生不願意作出相關的表現

2 - 學生願意作出相關的表現

3 - 學生主動作出相關的表現

4 - 學生積極作出相關的表現

3.4 價值觀和態度的培養

價值觀是行為和判斷的準則，而態度則是把工作做好所需要的個人特質；兩者都是學生應發展的個人素質。在學與教的過程中，價值觀和態度是互相影響的。評估員可透過不同形式的評估，來檢視和改進學與教的成效。以下是相關的學與教活動和評估準則舉例：

價值觀和態度	相關的學與教活動舉例	評估準則舉例
國民身分認同	透過田徑活動，讓學生認識我國運動員的成就，從而加深對國民身分的認同，例如：在頒獎禮中升國旗、奏國歌，是最能感受國民身分的時候。	<ul style="list-style-type: none"> • 認識我國的著名田徑運動員 • 認識我國有關田徑活動的事情 • 認識我國田徑水平在亞洲和世界的位置 • 因我國的運動員在國際賽事中得獎而感到光榮
責任感	透過不同形式的練習、比賽和相關的活動，讓學生體會到責任感的重要性，例如：盡力達到自己對不同活動的要求；協助同學在安全的情況下進行活動。	<ul style="list-style-type: none"> • 準時參與所有活動 • 遵守安全措施以避免自己 / 同學受傷 • 不論勝負，仍全力完成比賽 • 完成受委派的工作 • 以代表本班或本社參加比賽為榮 • 以代表己校的身分為榮
承擔精神	透過不同形式的練習、比賽和相關的活動，讓學生體會遇到困難時要積極面對，敢於承擔，努力尋求解決問題的方法。	<ul style="list-style-type: none"> • 協助安排和收拾用具 • 善用和愛護所有體育器材和設施 • 接受各項技巧的練習 • 努力完成學習目標 • 接受挑戰，認真地練習或準備比賽 • 協助老師維持秩序 • 協助有困難的同學 • 擔任小領袖，組織活動

價值觀和態度	相關的學與教活動舉例	評估準則舉例
尊重他人	透過活動，讓學生懂得尊重別人，包括隊友、教師、裁判和其他參賽者。	<ul style="list-style-type: none"> • 專心聆聽別人的講解 • 虛心接受意見和指導 • 尊重同學在活動時的表現 • 比賽時表現應有的禮儀 • 尊重裁判之判決 • 比賽後，不論勝負，均主動與其他參賽者握手，以示友好
堅毅	透過艱辛的練習過程，培養學生堅毅不屈、持之以恆的精神。	<ul style="list-style-type: none"> • 努力不懈地學習 • 努力達成目標 • 在艱辛的環境中仍然努力練習 • 盡力作賽、堅持到底

備註：在進行有關價值觀和態度的評估時，可將要求畫分成若干個等級，讓評估者能利用這些準則進行評估，促進學習。以下是其中一個參考例子：

評估準則	請在適當方格內加上"✓"							
	第一次觀察				第二次觀察			
	1	2	3	4	1	2	3	4
認識我國有關田徑活動的事情								
專心聆聽別人的講解								
努力不懈地學習								

1 - 學生沒有相關的表現

2 - 學生少有相關的表現

3 - 學生間中有相關的表現

4 - 學生經常有相關的表現

3.5 教師的角色

- 教師在編寫校本課程時宜了解各項田徑活動的技巧、相關的共通能力、價值觀和態度的學習目標和進度，這樣才可有效地授課。
- 體育課程中有不少田徑項目可供選擇，教師宜考慮場地、用具、學生的興趣和能力。在教授和練習田徑活動時，教師應該審慎處理安全問題，確保有良好的紀律、完善的教學組織、適當的場地和用具，這都是田徑活動的安全守則。
- 在設計課程時，教師宜設計聯課活動來配合日常的體育課，以豐富學生的學習經驗，並增加學生參與活動的機會，來發展其興趣，例如：鼓勵學生多參與田徑訓練班、裁判訓練計畫，或者協助教師組織校內比賽、訓練田徑隊等。
- 對於小學生來說，教師宜配合「基礎活動」來設計田徑課程。至於中學生則可以多利用網上資料搜尋等活動來進行各種項目的探究和分析活動。
- 教師必須明確訂立每一課的教學目的，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。
- 教師宜提供機會讓學生多享受田徑活動和避免詳細講解，同時盡量安排一些簡單比賽，讓學生從中練習已學會的技術，以吸引和加強學生對田徑的興趣。
- 在學習過程中，教師宜小心安排學生分組進行活動，以避免技術一般的學生失去自信心，甚至放棄參與田徑活動。長期讓學生參與練習，尤其是具難度的技能亦非好事。教師宜安排中段休息以減低學生因過分操練以至疲勞，並引致受傷的機會。
- 教師可因應其校本課程彈性地採用不同的學習水平。這樣不單可照顧個別同學的學習能力差異，亦可作出最準確的評估，促進學習。
- 教師宜參考教育統籌局通告第4/2000B號之「學校陸運會、田徑課及田徑訓練的安全措施」，以確保學生在參與田徑活動時的安全。

3.6 學習成果架構

短跑

總學習水平	學習成果	評估準則	相關知識**
三	學生能 1. 手腳協調。 2. 懂得起跑口令。 3. 有節奏地擺動手部。	<ul style="list-style-type: none"> • 跑姿自然 • 認識起跑口號 	<ul style="list-style-type: none"> • 田徑的歷史和發展 • 短跑的項目 • 短跑的比賽規則 • 彎道起跑姿勢和位置
四	學生能 1. 懂得手腳協調。 2. 有節奏地擺動手部。 3. 對訊號作出正確的反應。 4. 掌握正確衝線技巧。	<ul style="list-style-type: none"> • 有速度下跑姿自然 • 對訊號作出相應的動作 • 在正確位置衝線 	<ul style="list-style-type: none"> • 短跑名詞，例如： <ul style="list-style-type: none"> - 全天候跑道 - 步頻 - 步幅 - 偷步
五	學生能 1. 掌握速度變化。 2. 認識高抬腿和推蹬。 3. 聞口號作出正確蹲踞式起跑動作。	<ul style="list-style-type: none"> • 展示加速跑 • 展示正確的高抬腿和推蹬 • 展示正確的蹲踞式起跑動作 	<ul style="list-style-type: none"> - 分道跑 - 高抬腿 - 推蹬 - 蹲踞式起跑 - 加速跑 - 途中跑
六	學生能 1. 認識步頻、步幅和跑姿。 2. 掌握正確衝線姿勢。	<ul style="list-style-type: none"> • 在不同指標上有節奏地跑 • 展示適當的步幅和步頻 • 衝線時身體稍向前壓 	<ul style="list-style-type: none"> - 前擺 - 後蹬
七	學生能 懂得起跑後加速跑和途中跑。	<ul style="list-style-type: none"> • 展示起跑後之正確身體位置和速度變化 	
八	學生能 1. 認識後蹬和前擺。 2. 懂得速度的分配。	<ul style="list-style-type: none"> • 展示正確的後蹬和前擺 • 展示全程跑之正確速度變化 	

* 總學習水平三乃第二學習階段中的第一個預期可達到之水平。詳情可參考總冊內第 15 至 16 頁之體育「學習成果架構」總表

** 相關知識不宜用學習水平畫分，教師可因應學習成果的要求配合相關的知識教授和評估

接力跑 (4 X 100 米)

總學習水平	學習成果	評估準則	相關知識**
三	學生能 1. 以二人組合原地擺臂，並以下壓式傳接棒。 2. 懂得接棒者的站立位置。	<ul style="list-style-type: none"> • 展示正確的手部動作 • 傳棒者將接力棒由上向下壓向接棒者手心中 • 右手接棒者應靠左站立，左手接棒者則作相反論 	<ul style="list-style-type: none"> • 接力跑的比賽規則 • 接力跑名詞，例如： <ul style="list-style-type: none"> - 上挑式 - 下壓式 - 接棒區 - 加速區 - 起跑標誌
四	學生能 以二人組合（於跑動中）流暢地進行傳接棒動作。	<ul style="list-style-type: none"> • 傳棒者在適當的距離發出接棒訊號 • 接棒者收到接棒的訊號後，能伸手接棒，而不向後望 	
五	學生能 1. 以正確的姿勢持棒起跑。 2. 掌握彎道起跑的要點。	<ul style="list-style-type: none"> • 展示正確的持棒起跑姿勢 • 展示彎道起跑姿勢 	
六	學生能 以正確的姿勢在準確的步點起跑（接棒者）。	<ul style="list-style-type: none"> • 接棒者預備起跑時應降低重心，身體向前傾，並注視起跑標誌和跑來的隊友 	
七	學生能 準確地丈量步點，並流暢地完成接棒動作（接棒者）。	<ul style="list-style-type: none"> • 隊友到達起跑標誌便起跑 • 接棒者在接棒區內流暢地完成接棒動作 	
八	學生能 在高速下完成交棒動作（傳棒者）。	<ul style="list-style-type: none"> • 在適當的距離發出接棒訊號 • 在適當的時機將接力棒以下壓式交予接棒者 • 展示正確的接力技巧 	

** 相關知識不宜用學習水平畫分，教師可因應學習成果的要求配合相關的知識教授和評估

跨欄跑

總學習水平	學習成果	評估準則	相關知識**
三	學生能 慢跑跨過低障礙物。	<ul style="list-style-type: none"> • 要求提膝、跨步越過低障礙物 • 越過低障礙物後，繼續向前跑 	<ul style="list-style-type: none"> • 跨欄跑的比賽規則 • 跨欄跑名詞，例如： <ul style="list-style-type: none"> - 前導腿 - 後腿 - 欄間步
四	學生能 快速地跨越三個低障礙物。	<ul style="list-style-type: none"> • 在低障礙物前適當距離提膝起跨 • 前導腿提膝後、小腿伸展，前腳掌著地 	
五	學生能 1. 展示前導腿和後腿的過欄技術。 2. 以蹲踞式起跑，以八至十步快速跑至欄架，開始起跨動作。	<ul style="list-style-type: none"> • 前導腿提膝、小腿伸展，前腳掌著地 • 後腿以向側提起、小腿向前提拉的方式越過低欄架 • 保持身體平衡 	
六	學生能 採用三或五步的欄間步，用固定前導腿的技術越過低欄；或 採用四步欄間步，每次過欄時轉換前導腿。	<ul style="list-style-type: none"> • 後腿過欄後，應繼續向前擺動，積極著地，保持跑步動作 • 以三、四或五步完成欄間跑 • 欄間步流暢，並保持直線動作 	
七	學生能 1. 展示過欄時上身的配合動作。 2. 配合蹲踞式起跑，展示完整過欄技術（跨越多於一個欄架）。	<ul style="list-style-type: none"> • 從起跑開始，快速跑至欄架，流暢地開始起跨動作 • 過欄時上身前傾，前導腿的對應手向前伸 • 過欄後，保持跑步動作，身體平衡 	
八	學生能 展示完整欄間步技術，並快速地跨越三至五個欄架。	<ul style="list-style-type: none"> • 流暢地跨越三至五個欄架 	

** 相關知識不宜用學習水平畫分，教師可因應學習成果的要求配合相關的知識教授和評估

跳遠

總學習水平	學習成果	評估準則	相關知識**
三	學生能 展示短助跑、單足起跳、雙足落地。	<ul style="list-style-type: none"> 助跑暢順 單足起跳 雙足屈膝落地 向前離開 	<ul style="list-style-type: none"> 田項和徑項的分別 認識著地區 跳遠的比賽規則 安全的練習環境
四	學生能 展示在踏跳前加快步頻；起跳後空中提膝。	<ul style="list-style-type: none"> 加快踏跳前的步頻 踏跳時挺直軀幹 擺動腿提膝 完成時雙足落地 	<ul style="list-style-type: none"> 跳遠名詞，例如： <ul style="list-style-type: none"> - 踏跳腿 - 踏板 - 蹲踞式 - 挺身式 - 走步式
五	學生能 結合抬手，以快速而有力的踏跳，並有一定高度。	<ul style="list-style-type: none"> 踏跳腿順勢蹬直 手向前方擺動 擺動臂及時向上方加速擺動 	
六	學生能 丈量助跑距離，並在踏跳區域起跳。	<ul style="list-style-type: none"> 懂得放置起跑點標誌 在指定區域踏跳 落地時，雙腿在身體前方 	
七	學生能 準確地踏跳和抬手，並在空中成挺腹弓身動作。	<ul style="list-style-type: none"> 準確地踏跳 有挺腹動作 身體在空中充分伸展 落地時，上身前傾，雙腿在身體前方 	
八	學生能 流暢地完成整套動作，並利用擺動臂增加騰空高度和平衡腿部。	<ul style="list-style-type: none"> 利用挺身式/走步式將踏跳腿提拉至身體前方 雙臂向前上方擺動 	

** 相關知識不宜用學習水平畫分，教師可因應學習成果的要求配合相關的知識教授和評估

跳高（以右腳踏跳為例）

（根據《香港學校體育科安全措施》（1999），小學田徑課不應教授「背越式」跳高法。）

總學習水平	學習成果	評估準則	相關知識**
三	學生能展示用跨越式完成跳高動作。	<ul style="list-style-type: none"> 在左面開始助跑 助跑暢順 單足起跳 揮臂抽手 	<ul style="list-style-type: none"> 田項和徑項的分別 認識著地區 跳高的比賽規則 安全的練習環境 跳高名詞，例如：
四	學生能找出適當的起跳步點，展示快速而有力的踏跳，並流暢地完成跨越式跳高動作。	<ul style="list-style-type: none"> 加快踏跳前的步頻 擺動腿快速提拉至腰部高度 踏跳腳充分蹬伸 踏跳時上身與地面垂直，成直線蹬離地面 	<ul style="list-style-type: none"> - 踏跳腿 - 跳步點 - 輪次 - 跨越式 - 腹滾式 - 背越式
五	學生能由背向橫竿開始，展示背越式過竿技術；雙臂向前上方擺動以增加起跳速度。	<ul style="list-style-type: none"> 起跳時雙臂向前上方快速擺動至額前 越過橫竿時身體成弓身狀態 雙腳在臀部過竿後才向上收 肩背著墊 	
六	學生能以短助跑，配合快速而有力的踏跳，展示背越式過竿技術。	<ul style="list-style-type: none"> 右腳踏跳在左面開始助跑 單足起跳，起跳時身體與地面成垂直角度 擺動腿快速提拉至腰部高度 起跳後，身體應挺腰成弓身狀態 揮臂抽手 	

總學習水平	學習成果	評估準則	相關知識 **
七	<p>學生能 找出適當的起跳步點，以弧形（J字）助跑路線，展示背越式跳高技術。</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 懂得量度和放置起跳點標誌 • 快速助跑，進入弧線部分時身體向內傾 • 起跳時軀幹與橫竿垂直，左肩靠近橫竿 • 身體在起跳後轉至背向橫竿 	
八	<p>學生能 展示流暢的背越式跳高技术。</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 助跑暢順，最後一步快而有力 • 起跳時，全腳掌踏跳，充分蹬伸 • 利用雙手和擺動腳向前上方提拉，以增加起跳高度 • 上身過竿後挺髖至最高點而在空中形成背弓形 	

** 相關知識不宜用學習水平畫分，教師可因應學習成果的要求配合相關的知識教授和評估

推鉛球

總學習水平	學習成果	評估準則	相關知識**
三	學生能以正確持球的姿勢立定，將鉛球推出。	<ul style="list-style-type: none"> 握球於手指的「基底」部分上面，鉛球重心應置於手心 握球時，手指的間隔要均等 持球手的肘關節上抬，從肩上單手推出鉛球 	<ul style="list-style-type: none"> 介紹鉛球場地 認識投擲區 推鉛球的比賽規則 安全的練習環境 推鉛球名詞，例如： <ul style="list-style-type: none"> - 抵趾板 - 前半圓 - 後半圓 - 背向滑步式
四	學生能以約 40 度的投擲角度將鉛球正面推出。	<ul style="list-style-type: none"> 投擲角度約 40 度 推球時挺胸 持球手向斜上方推出鉛球 	
五	學生能以 90 度轉身將鉛球推出。	<ul style="list-style-type: none"> 快速 90 度轉身 推球時下肢要配合上肢推球之動作用力推蹬 	
六	學生能以快速墊步轉身將鉛球推出。	<ul style="list-style-type: none"> 鉛球保持在肩線之前上方 先快速墊步，再配合轉身推球動作 轉身後蹬腳挺胸，快速將球推出 	
七	學生能以背向滑步式將鉛球推出。	<ul style="list-style-type: none"> 以擺動腿帶動滑步，動作暢順 快速向投擲方向移動 轉身後迅速將球推出 推球後保持身體平衡 	
八	學生能以背向滑步式快速而流暢地將球推出。	<ul style="list-style-type: none"> 轉身時快速擺臂 推球時動力由腳、腰、手傳導，以全身各部位的力量將鉛球推出 推球時有關之關節應盡量迅速伸展 推球後以交換腳作緩衝，並保持身體平衡 	

** 相關知識不宜用學習水平畫分，教師可因應學習成果的要求配合相關的知識教授和評估

投擲

擲壘球與標槍（以右手投擲為例）

總學習水平	學習成果	評估準則	相關知識**
三	學生能投擲壘球。	<ul style="list-style-type: none">• 以手指持球• 前臂先從右肩上方向後拉，再快速向前上方揮出• 壘球應從右肩上方擲出• 投擲時扣手腕	<ul style="list-style-type: none">• 認識投擲區• 指出最佳投擲角度• 擲壘球和標槍的比賽規則• 安全的練習環境• 投擲名詞，例如：<ul style="list-style-type: none">- 交叉步- 投擲步- 槍靶（纏線把手）
四	學生能 1. 配合短助跑投擲壘球。 2. 展示擲球後的跟進動作。	<ul style="list-style-type: none">• 向前助跑時，手在肩上方持壘球• 最後二至三步，將壘球拉後至右肩側，準備投擲• 快速將壘球從右肩上方擲出• 投擲後右手順勢揮向左方	
五	學生能 1. 以流暢助跑，配合側身併步投擲壘球。 2. 懂得丈量助跑距離，在投擲區域完成投擲動作。	<ul style="list-style-type: none">• 懂得放置起跑點標誌• 助跑至側身併步，最後以左腳前跨成弓身投擲姿勢，利用全身力量投擲• 投擲後右腳踏前，保持身體平衡，並在投擲區域內完成整套動作	

總學習水平	學習成果	評估準則	相關知識**
六	學生能 1. 展示標槍握法。 2. 立定投擲標槍。	<ul style="list-style-type: none"> • 正確標槍握法 • 準備投擲時將標槍拉後，槍尖保持在右耳側 • 投擲時，左臂在前上方，挺胸轉肩，帶動右臂快速向前斜上方擲出標槍 • 標槍應從肩上擲出 • 有明顯的扣腕動作 	
七	學生能 1. 配合短助跑投擲標槍。 2. 展示跟進動作。	<ul style="list-style-type: none"> • 向前助跑時，以水平角度手持標槍在右肩上方 • 持槍助跑時，步伐要平穩和有節奏地加速 • 最後二至三步將標槍拉後至右肩側，準備投擲 • 投擲後右手順勢拉向左方 	
八	學生能 1. 以流暢助跑，配合側身交叉步投擲標槍。 2. 懂得丈量助跑距離，並在投擲區域完成投擲動作。	<ul style="list-style-type: none"> • 懂得放置起跑點標誌 • 助跑至側身併步，最後以左腳前跨成弓身投擲姿勢，利用全身力量投擲 • 投擲後，以右腳支撐身體，並保持平衡 • 標槍的投擲角約與地面成 30 至 35 度 • 在投擲區域內完成整套動作 	

** 相關知識不宜用學習水平畫分，教師可因應學習成果的要求配合相關的知識教授和評估

擲鐵餅（以右手投擲者為例）

總學習水平	學習成果	評估準則	相關知識**
三	<p>學生能</p> <p>1. 以正確握餅的立定姿勢將鐵餅向正前方滾動。</p> <p>2. 展示八字形擺振。</p>	<ul style="list-style-type: none"> 五指自然分開，拇指和手掌平貼於鐵餅側面，其餘四指則以第一指節自然分開緊扣鐵餅的邊緣 鐵餅向前方滾動 展示八字形擺振動作 	<ul style="list-style-type: none"> 認識投擲區和投擲方向 擲鐵餅的比賽規則 安全的練習環境 投擲名詞，例如： <ul style="list-style-type: none"> - 背向式
四	<p>學生能</p> <p>原地正面水平投擲鐵餅。</p>	<ul style="list-style-type: none"> 出餅時手臂伸直 最後觸餅為食指 鐵餅以水平和順時針方向在空中旋轉 	
五	<p>學生能</p> <p>面向投擲區，配合後擺和轉腰動作，將鐵餅擲出。</p>	<ul style="list-style-type: none"> 擲餅時，由下肢起動，配合上肢擲餅之動作，用力推蹬 鐵餅以順時針方向轉動，向斜上方空中擲出 	
六	<p>學生能</p> <p>側向投擲區，配合後擺和轉腰動作，將鐵餅擲出。</p>	<ul style="list-style-type: none"> 擺動時，動作自然流暢 當鐵餅擺動至身體後方時，重心移至右腿 當鐵餅擺至身體前方時，以右腳推蹬將重心轉移至左腳 	
七	<p>學生能</p> <p>背向投擲區，配合左腳後切和轉腰等動作，向後踏一步將鐵餅擲出。</p>	<ul style="list-style-type: none"> 重心快速向投擲區方向轉移 轉身後快速將鐵餅擲出 	

總學習水平	學習成果	評估準則	相關知識 **
八	學生能 1. 以背向式快速而流暢地將鐵餅擲出。 2. 保持身體平衡。	<ul style="list-style-type: none"> • 旋轉時快速而流暢 • 利用下肢推蹬，挺胸和直臂將鐵餅擲出 • 擲餅後以交換腳作緩衝，保持身體平衡，並在投擲區域內完成整套動作 	

** 相關知識不宜用學習水平畫分，教師可因應學習成果的要求配合相關的知識教授和評估

3.7 延伸活動

在延伸活動中，學生除了要掌握和改進已學會的活動技巧，發展有關活動之興趣外，還要明白體育活動與個人和群體發展的重要關係。

學生可嘗試學習多種田徑活動，利用不同的環境、資源和機會，發展其專項能力；並透過資訊科技、專題報告和展覽等活動，分析各田徑活動的特徵，探究田徑活動的特色，以促進學習。

學生可在學校和社區中擔當體育領袖或小教練，服務社會，培養責任感和獨立決策能力，並從中學習與人相處的技巧。以下為一些學習建議：

技能	知識	價值觀和態度	其他
<ul style="list-style-type: none">• 溫習和鞏固已學的技術• 中、長距離跑• 接力跑（4 X 400 米）• 三級跳遠• 擲鐵餅• 擲標槍	<ul style="list-style-type: none">• 田徑的歷史和發展• 比賽規則• 用具和場地• 技術分析• 安全知識• 田徑的專有名詞• 裁判法• 氣溫和濕度對練習中、長距離跑之影響	<ul style="list-style-type: none">• 責任感• 獨立決策能力• 承擔精神• 尊重他人• 堅毅• 國民身分認同• 服務精神• 團隊精神• 勇於面對成敗	<ul style="list-style-type: none">• 領導才能• 共通能力• 審美能力

3.8 聯課活動

學生可參與和協助組織不同的聯課活動，以豐富體育學習經歷，例如：在校內參加與田徑有關的興趣小組、研習班、訓練、校隊、裁判訓練班或協助組織活動等，在校外獲取不同的田徑活動經驗或參加不同的挑戰計畫，從中學習組織技巧，培養領導才能，來服務社群、體驗人生。以下是一些聯課活動的例子：

種類	活動內容
1. 興趣小組	<ul style="list-style-type: none">• 參加校內興趣班• 參加田徑活動日• 邀請嘉賓示範
2. 服務	<ul style="list-style-type: none">• 擔任服務生• 組織田徑活動、擔任裁判、助教等工作• 協助同學練習• 成為校內的運動小領袖、積極參與和推動校內的田徑活動
3. 欣賞比賽	<ul style="list-style-type: none">• 觀看田徑比賽錄影帶 / 電視節目• 參觀表演賽和示範表演• 參觀本地和國際賽事
4. 參觀 / 訪問	<ul style="list-style-type: none">• 訪問田徑運動員，並將訪問內容刊登在學校之校報內• 參與田徑活動的開幕或閉幕禮
5. 訓練和比賽	<ul style="list-style-type: none">• 參加青少年田徑推廣計畫• 參加校內或校外比賽• 參加田徑訓練班• 參加裁判班
6. 其他	<ul style="list-style-type: none">• 透過剪報、網上資料搜尋等活動，讓學生認識大型國際賽事中各項田徑比賽的歷史和發展、比賽規則、場地和用具、專有名詞等，並利用校內壁佈板或內聯網刊登有關資料供其他同學參考

3.9 示例 I：田徑學習評估

(本示例乃一學校曾經實行的成功例子，其他學校可因應學生的需要、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，以制定本身的校本課程。)

目的

- 利用評估紀錄表進行自評或互評，以反映學生表現，促進學習
- 讓教師能更有效地改善學與教的成效，強化學生的學習
- 讓學生自訂個人學習目標並積極地改進個人的表現

學校背景

- 一所男女小學
- 在一個學年內，同一級別的體育科只會由一位教師任教

學習水平

- 跳遠：總學習水平三

推行細則

- 教師在開始田徑單元前通知學生相關的學習成果和準則
- 讓學生訂定個人學習目標（見附頁評估紀錄表）
- 進行有關的學與教活動
- 利用評估紀錄表讓學生進行自評或互評

對學習的影響

- 透過紀錄表，讓學生反思自己在學習前後的表現，藉此找出學習重點，作出改進
- 讓家長了解子女在體育方面的表現
- 提升學生的學習動機和效率
- 評估的結果有助教師訂定下一個教學目標和策略

(資料由香港真光中學小學部鄒偉常老師提供)

評估紀錄表

項目：跳遠

同學姓名：常健康

總學習水平：三

學習成果：學生能展示短助跑、單足起跳、雙足落地。

評估準則	請在適當方格內加上符號：自評 "○" / 同學評 "△"		
	穩定 / 連貫地做到	不穩定 / 不連貫地做到	未能做到
1. 助跑暢順	○ △		
2. 單足起跳	△	○	
3. 雙足屈膝落地	○ △		
4. 向前離開	○ △		

評估同學姓名：王小強

學習日誌

請嘗試在學習該活動後，評估自己對該活動的整體表現

	6	5	4	3	2	1	日期
a) 學習前	6	5	4	3	2	1	<u>3/4</u>
b) 學習後	6	5	4	3	2	1	<u>15/5</u>

備註：

等級	內容
6	動作流暢、完全能做到上列技巧重點，動作果效也完全達到
5	完全能做到上列技巧重點，動作果效完全達到
4	能穩定 / 連貫地做到上列大部分技巧重點及動作，果效不穩定
3	能做到部分上列的技巧重點，而動作果效不穩定
2	能做到部分上列的技巧重點，但未能做到動作果效
1	未能表現出以上各項技巧重點

		日期
1. 擬訂學習目標	: 能跳得遠些	3/4
2. 果效	: 達到目的	15/5
3. 學習心得	: 落地時要小心，否則會受傷。	15/5
4. 對教師及場地之意見	: 教得很好，場地適合跳遠。	15/5
5. 家長意見及簽署	: 這個紀錄方法，可以有系統地學習及	15/5
	觀摩別人的經驗，絕對比舊有方法有效，及得到更多體育知識。	

(資料由香港真光中學小學部鄒偉常老師與香港中文大學陳運家先生提供)

3.10 示例 II：田徑課教學編排

(本示例乃一學校曾經實行的成功例子，其他學校可因應學生的需要、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，以制定本身的校本課程。)

目的

- 透過教學編排，組合不同的田徑活動，減低學生的輪候時間，並提高學生在課堂上的運動量
- 提供自評和互評的機會，促進學生的自學能力

學校背景

- 一所位於荃灣區的男女中學
- 有足夠的場地和設施供體育教師進行學與教活動

學習水平

- 總學習水平六

學習成果架構

活動	學習成果	評估準則
跨欄跑	學生能 採用三或五步的欄間步，用固定前導腿的技術越過低欄； 或 採用四步欄間步，每次過欄時轉換前導腿。	<ul style="list-style-type: none">• 後腿過欄後，應繼續向前擺動，積極著地，保持跑步動作• 以三、四或五步完成欄間跑• 欄間步流暢，並保持直線動作
跳遠	學生能 丈量助跑距離，並在踏跳區域起跳。	<ul style="list-style-type: none">• 懂得放置起跑點標誌• 在指定區域踏跳• 落地時，雙腿在身體前方
推鉛球	學生能 以快速墊步轉身將鉛球推出。	<ul style="list-style-type: none">• 鉛球保持在肩線之前上方• 先快速墊步，再配合轉身推球動作• 轉身後蹬腳挺胸，快速將球推出

活動	學習成果	評估準則
跳高	學生能以短助跑，配合快速而有力的踏跳，展示背越式過竿技術。	<ul style="list-style-type: none"> • 右腳踏跳在左面開始助跑 • 單足起跳，起跳時身體與地面成垂直角度 • 擺動腿快速提拉至腰部高度 • 起跳後，身體應挺腰成弓身狀態 • 揮臂抽手

教學組織

- 四個教學週次
- 每次兩教節
- 每節三十五分鐘
- 每班分三組學習，每組十二至十四人

推行細則

教學週次	第一教節 全班學習	第二教節 小組學習 + 評估組別(兩組同學互評 *1)
第一週次	跨欄跑	跳高練習 *2 (A 組) + B 和 C 組作跨欄跑評估
第二週次	跳遠	跳高練習 (B 組) + A 和 C 組作跳遠評估
第三週次	推鉛球	跳高練習 (C 組) + A 和 B 組作推鉛球評估
第四週次	跳高練習和評估 *3	其他組別練習和評估 *4 (A 組：跨欄跑，B 組：跳遠，C 組：推鉛球)

備註 *1：兩組同學輪流練習和互評

*2：跳高只適宜在教師指導下進行小組學習

*3：可讓同學自行決定是否參與跳高評估，不參與評估的同學可作評估員

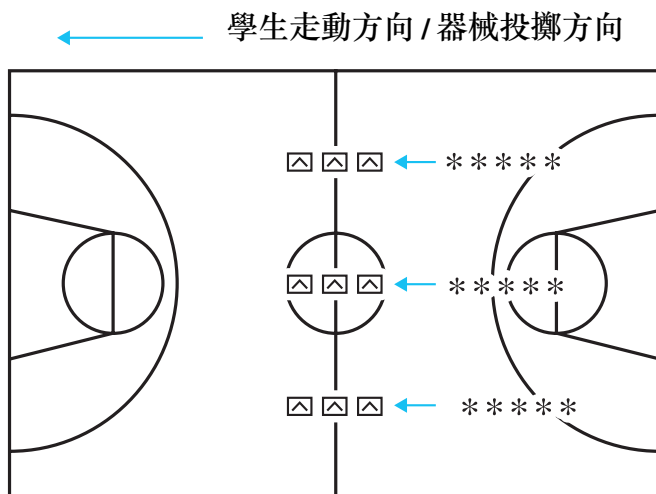
*4：在第四週次進行其他項目評估時，可由每組同學輪流作評估員

進行同儕互評前，教師宜作適當的評估指引，以確保學生明白相關的評估準則；互評後，教師亦應作出適當的跟進

場地分配

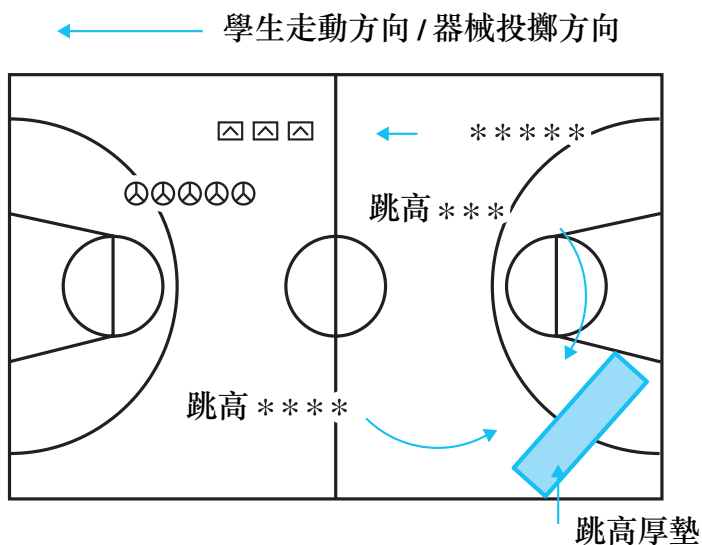
1. 全班練習安排：

- 分三組練習跨欄 / 跳遠 / 推鉛球
- 圖例：
 - * * * 學生排隊練習位置
 - ▢▢▢ 欄架或厚墊擺放位置

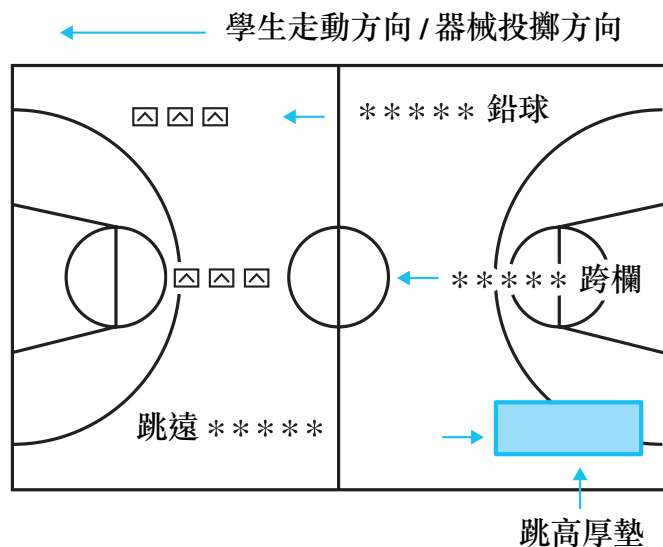


2. 分組練習和評估安排：

- 圖例：
 - * * * 學生排隊練習位置
 - ⊙⊙⊙ 評估學生位置
 - ▢▢▢ 欄架或厚墊擺放位置
- 同時練習跳高和跳遠時最少需要八張厚墊



3. 第四週次的第二節練習和評估安排：



教具運用

跨欄跑

- 採用各種不同形狀、不同高度的物件作跑跳練習
- 可調節高度欄架九至十二個（分三行，每行三至四個欄架）

跳遠

- 厚墊九張（分三組，每組三張厚墊）
- 拉尺三把（丈量助跑距離用）
- 體操墊三張（1米 x 1米薄墊，踏跳區）

推鉛球

- 健身球、藥球、膠鉛球三至六個（全班分三至六組，按器材數量而定）
- 厚墊六張（健身球、藥球、膠鉛球落點）
- 拉尺三把（丈量成績用）

跳高

- 厚墊五至十張
- 橫竿、橡筋
- 跳高架

學習內容

跨欄跑

- 跳躍遊戲（採用各種不同形狀、不同高度的物件作跑跳練習）
- 跨越障礙練習：障礙由低至高，跨越距離由近至遠
- 前導腿技術練習步驟：要求提膝跑、全程用全腳掌跑和在適當距離起跳
- 進行三至四個欄架的比賽和評估（見附頁評估表）

跳遠

- 立定跳遠練習 → 跳起，蹲在厚墊上 → 跳起，坐在厚墊上
- 短助跑（四至五步） → 起跳 → 坐在墊上；起跳 → 蹲在墊上
- 全程（六至八步）助跑，丈量助跑距離練習：
 - 兩人一組，練習同學在起跳板開始向後助跑六至八步，由同伴觀察起跳位置
 - 重覆數次練習後，在適當起跳處開始助跑
 - 再由同伴觀察起跳位置，作適當修正
- 紀錄成績和評估（見附頁評估表）

推鉛球

- 原地正向、側向、背向拋球遊戲
- 原地側向推鉛球練習：
 - 學習（溫習）持球、前臂發力及手腕等要點
 - 學習發力次序：轉腰 → 肩帶動前臂 → 手腕
- 原地背向推球練習：
 - 學習發力次序：蹬足 → 轉腰 → 肩帶動前臂 → 手腕
- 滑步推球練習：
 - 由擺動腿帶動的滑步練習
 - 發力次序：滑步 → 蹬足 → 轉腰 → 肩帶動前臂 → 手腕
- 紀錄成績和評估（見附頁評估表）

跳高

- 起跳腿練習遊戲
- 助跑 + 跨越式起跳練習：不用橫竿 → 橡筋 → 橫竿
- 背向高安全墊，雙腳起跳，以背落在墊上
- 助跑 → 跑上安全墊
- 短助跑 + 起跳 → 坐上高安全墊
- 短助跑 + 起跳 → 用背落在疊高的安全墊（約 1 米高）上
- 短助跑完整練習
- 紀錄成績和評估（見附頁評估表）

對學習的影響

- 分組活動可減低學生的輪候時間，增加學生的活動量
- 提供機會讓學生互相學習，或讓學生充當小領袖，協助教師照顧學習稍遜的同學，為同學服務
- 學生對動作加深了解
- 提升學生的審美能力和分析能力

(資料由仁濟醫院林百欣中學孔志光老師提供)

田徑課評估表

被評估同學姓名：陳小芬	2003 至 2004 年度
中一 (乙 班)	總學習水平：六

項目	評估準則	請在適當方格內加上 "✓"			
		表現優秀	表現良好	合格	未達準則 / 尚待改善
跨欄跑	後腿過欄後，能繼續向前擺動，積極著地，保持跑步動作		✓		
	以三、四或五步完成欄間跑			✓	
	欄間步流暢，並保持直線動作		✓		
評估日期： <u>9/1</u> 評估員姓名： <u>朱家仁</u> 簽名： <u>Chu</u>					
跳遠	懂得放置起跑點標誌	✓			
	在指定區域踏跳		✓		
	落地時，雙腿在身體前方			✓	
評估日期： <u>16/1</u> 評估員姓名： <u>黃小虎</u> 簽名： <u>Wong</u>					
推鉛球	鉛球保持在肩線之前上方		✓		
	先快速墊步，再配合轉身推球動作				✓
	轉身後蹬腳挺胸，快速將球推出			✓	
評估日期： <u>23/1</u> 評估員姓名： <u>譚志德</u> 簽名： <u>Tang</u>					
跳高 (背越式)	右腳踏跳在左面開始助跑		✓		
	單足起跳，起跳時身體與地面成垂直角度		✓		
	擺動腿快速提拉至腰部高度			✓	
	起跳後，身體應挺腰成弓身狀態			✓	
	揮臂抽手		✓		
評估日期： <u>30/1</u> 評估員姓名： <u>張大紅</u> 簽名： <u>Cheung</u>					

(資料由仁濟醫院林百欣中學孔志光老師提供)

附錄 - 參考網址

<http://athletics.sinosports.net/index.php>

<http://athletics.sinosports.net/items/jingji/zhishi.php>

<http://home.chkpcc.net/~kpc-hyp/athletic.htm>

<http://m2.tfvs.tp.edu.tw/cs/9101020/new%5Fpage%5F3.htm>

<http://m2.tfvs.tp.edu.tw/cs/9101020/new%5Fpage%5F8.htm>

<http://mail.csjh.tpc.edu.tw/a90/a90018/www/new%5Fpage%5F83.htm>

<http://pandacity.uhome.net/ath%5F09shotput.htm>

<http://pandacity.uhome.net/athletic.htm>

<http://residence.educities.edu.tw/javelin/index.htm>

<http://steybe.freesevers.com/index.html>

<http://tjxl2002.51.net/>

<http://www.400m.idv.tw/>

<http://www.400m.idv.tw/>

<http://www.au.edu.tw/ox%5Fview/club/tf/tf/1.html>

<http://www.csjh.tpc.edu.tw/a90/a90018/www/new%5Fpage%5F69.htm>

<http://www.geocities.com/alexchui1986/>

<http://www.geocities.com/athletic1979/content.htm>

<http://www.hkaaa.com/>

<http://www.iaaf.org/>

<http://www.pe-web.org/resource/resource.htm>

<http://www.sportol.idv.tw/pe/>

<http://www.sportol.idv.tw/sportol/>

<http://www.yippeeland.com/sports/>



4 球類

活動分冊

球類

本分冊是《體育「學習成果架構」》系列之其中一冊，內容如下：

4.1 活動簡介

4.2 六個學習範疇的重點

4.3 共通能力的發展

4.4 價值觀和態度的培養

4.5 教師的角色

4.6 例子

4.6.1 羽毛球

4.6.1.1 學習成果架構

4.6.1.2 延伸活動

4.6.1.3 示例：透過遊戲組合提升學習水平

4.6.2 籃球

4.6.2.1 學習成果架構

4.6.2.2 延伸活動

4.6.2.3 示例：透過遊戲進行教學活動

4.6.3 排球

4.6.3.1 學習成果架構

4.6.3.2 延伸活動

4.6.3.3 示例：運用技術觀察評估表進行評估

4.7 聯課活動

附錄 I 參考資料 - 羽毛球技術總表

附錄 II 參考資料 - 籃球技術總表

附錄 III 參考資料 - 排球技術總表

附錄 IV 參考資料 - 排球評估準則圖解

4.1 活動簡介

球類活動常見於中、小學體育課程中有籃球、足球、排球、手球、羽毛球、乒乓球等。此外，其他球類如欖球、壘球、曲棍球、投球、網球、壁球、保齡球、高爾夫球等，也會加入課程中以擴闊學生的認識和興趣。

球類活動在中、小學極受歡迎，尤其在課後，學生經常在校內或校外的球場進行活動。再者，有關球類活動的資訊經常在不同的傳播媒介中出現，鼓勵學生參與球類活動。

透過球類活動，學生能掌握各項技術的要點，認識各項球類活動的規則、特色、發展簡史、安全守則、運動創傷和預防方法，從中引起學生對球類活動的興趣，令他們在課餘時自行參與球類活動和欣賞比賽，繼而建立健康、活潑的生活模式。

4.2 六個學習範疇的重點

體育技能

利用簡易活動或遊戲的概念設計不同的相關活動，讓學生了解各項球類活動之特性，繼而掌握各種基本技巧和戰術的運用。

健康及體適能

從參與球類活動，讓學生了解運動與健康的關係，以及影響健康的因素。並且懂得經常進行球類活動以保持身體健康，從而達到理想的體適能水平。

運動相關的價值觀和態度

透過參與各項球類活動，讓學生學習如何面對挑戰和得失，並且了解參與球類活動時應有的禮儀、正面價值觀和態度。再者，讓學生利用適當的方式表達自己的意見和感受，體會人與人之間的個別差異，繼而學習尊重他人的權益和感受，培養學生在活動時應有的態度，發揮堅毅不屈和團隊精神，共同享受球類活動帶來的樂趣。

4.1 活動簡介

球類活動常見於中、小學體育課程中有籃球、足球、排球、手球、羽毛球、乒乓球等。此外，其他球類如欖球、壘球、曲棍球、投球、網球、壁球、保齡球、高爾夫球等，也會加入課程中以擴闊學生的認識和興趣。

球類活動在中、小學極受歡迎，尤其在課後，學生經常在校內或校外的球場進行活動。再者，有關球類活動的資訊經常在不同的傳播媒介中出現，鼓勵學生參與球類活動。

透過球類活動，學生能掌握各項技術的要點，認識各項球類活動的規則、特色、發展簡史、安全守則、運動創傷和預防方法，從中引起學生對球類活動的興趣，令他們在課餘時自行參與球類活動和欣賞比賽，繼而建立健康、活潑的生活模式。

4.2 六個學習範疇的重點

體育技能

利用簡易活動或遊戲的概念設計不同的相關活動，讓學生了解各項球類活動之特性，繼而掌握各種基本技巧和戰術的運用。

健康及體適能

從參與球類活動，讓學生了解運動與健康的關係，以及影響健康的因素。並且懂得經常進行球類活動以保持身體健康，從而達到理想的體適能水平。

運動相關的價值觀和態度

透過參與各項球類活動，讓學生學習如何面對挑戰和得失，並且了解參與球類活動時應有的禮儀、正面價值觀和態度。再者，讓學生利用適當的方式表達自己的意見和感受，體會人與人之間的個別差異，繼而學習尊重他人的權益和感受，培養學生在活動時應有的態度，發揮堅毅不屈和團隊精神，共同享受球類活動帶來的樂趣。

安全知識及實踐

透過不同的學與教活動，讓學生認識各項球類活動的安全守則、運動創傷和預防方法，並利用不同的活動提高學生的安全意識，例如：正確使用場地的方法、同伴間應有適當的活動空間等，讓學生在緊急的情況下運用所學的知識作出適當的反應。

活動知識

透過不同的學與教活動，例如：利用資訊科技，如互聯網搜集有關各項球類活動的資料來進行簡單的分析，然後以專題報告的形式作出簡單的報告，讓學生認識各項球類活動的歷史背景、球例、禮儀及正確技巧和戰略，以改善球技和比賽態度，培養學生的分析和判斷能力。

審美能力

透過不同形式的練習、比賽和相關的活動，讓學生學習欣賞各同學在活動中優美的表現，並進行反思和交流，例如：在比賽中如何靈活地控制比賽的節奏、在籃球活動中作出優美的投籃等。

4.3 共通能力的發展

透過體育活動，學生可發展在終身學習方面所需的共通能力。體育特別注重發展學生的協作能力、溝通能力、創造力、批判性思考能力；此外，審美能力亦十分重要。舉例來說，學生可以透過體育活動學習如何與隊友合作，以發展協作能力；亦可在比賽中學會控制情緒，來應付失利的局面，繼而提高解決問題的能力。

共通能力和審美能力宜透過不同的學與教活動和情境慢慢培養。透過不同形式的評估，學與教的成效能得以檢視和改進。以下是相關的學與教活動和評估準則之舉例：

共通能力 / 審美能力	相關的學與教活動舉例	評估準則舉例
協作能力	透過小組的練習和比賽，學生可學習互相協作，例如：在比賽中採用不同的戰略，分工合作，發揮各人所長，使隊伍有較佳的表現。	<ul style="list-style-type: none">• 課前準備用具，課後收拾用具• 協助搬運用具• 協助同伴練習• 參與練習時互相指導• 與隊員作緊密的合作和互相彌補
溝通能力	透過不同形式的練習和比賽，學生可學習與人溝通的技巧，並懂得用清晰和恰當的方法表達自己的意思和情感，例如：排球是一項隊際活動，當中涉及集體戰術，因此要求隊員間有組織和有目的地協作配合，進行一致性的策略。在過程中，需要透過有效的溝通，讓隊員間互相理解，建立彼此的「默契」，減少不必要的失誤。	<ul style="list-style-type: none">• 聆聽他人的意見• 提出合理的意見• 跟隊友分享心得• 在與別人意見不一致時，仍能取得共識，以求合作
創造力	透過活動，讓學生發揮其創造力，例如：學生自行組織相關的活動、設計球衣和團隊口號等，讓學生發揮創造力，並為球隊建立獨特風格。	<ul style="list-style-type: none">• 提出意見以增加活動的趣味性• 將不同技巧連結成新的串連動作• 將已學會的知識轉化成新的技術

共通能力 / 審美能力	相關的學與教活動舉例	評估準則舉例
批判性思考能力	透過學生自評、互評、示範、比賽等活動，進行總結與分析，以發展學生的批判性思考能力。	<ul style="list-style-type: none"> 指出錯誤所在，提出改進方法 指出戰略運用的優劣處 總結自己和他人的優點和缺點 善用自己的優點克制比賽對手 針對對方的弱點作出適當的回擊 改變擊球方法以破壞對方的比賽節奏
審美能力	透過不同形式的練習、比賽和相關的活動，讓學生欣賞不同的技巧、成功的戰略和其他優點，並在觀賞比賽或表演同時，欣賞不同技術水平的球員的表現，從中反思自己的表現。	<ul style="list-style-type: none"> 指出動作和姿勢的優劣點 欣賞對方的動作和技巧 欣賞優美的表現 欣賞比賽的禮儀

備註：在進行有關各共通能力的評估時，可將要求畫分成若干個等級，讓評估者能利用這些準則進行評估，促進學習。以下是其中一個參考例子：

評估準則	請在適當方格內加上"✓"							
	第一次觀察				第二次觀察			
	1	2	3	4	1	2	3	4
課前準備用具，課後收拾用具								
聆聽他人的意見								
提出意見以增加活動的趣味性								

1 - 學生不願意作出相關的表現

2 - 學生願意作出相關的表現

3 - 學生主動作出相關的表現

4 - 學生積極作出相關的表現

4.4 價值觀和態度的培養

價值觀是行為和判斷的準則，而態度則是把工作做好所需要的個人特質；兩者都是學生應發展的個人素質。在學與教的過程中，價值觀和態度是互相影響的。評估員可透過不同形式的評估，來檢視和改進學與教的成效。以下是相關的學與教活動和評估準則舉例：

價值觀和態度	相關的學與教活動舉例	評估準則舉例
國民身分認同	透過球類活動，讓學生認識我國運動員的成就，從而加深對國民身分的認同，例如：在頒獎禮中升國旗、奏國歌，是最能感受國民身分的時候。	<ul style="list-style-type: none"> • 認識我國的著名球類運動員 • 認識我國有關球類活動的事情 • 收看有關我國的球類比賽 • 認識我國球類水平在亞洲和世界的位置 • 認識我國球隊在體壇的成就 • 因我國的運動員在國際賽事中得獎而感到光榮
責任感	透過不同形式的練習、比賽和相關的活動，讓學生體會到責任感的重要性，例如：在學習過程中，同學必須認真學習各項基本技術，積極裝備自己，由最基本的準時出席練習，至協助隊友等，均可培養學生的責任感。	<ul style="list-style-type: none"> • 準時參與所有活動 • 練習後收拾用具 • 認真學習各項技術 • 遵守規則，建立良好的練習氣氛 • 對自己和團隊負責 • 完成受委派的工作 • 協助照顧有需要的同學 • 以代表本班或本社參加比賽為榮 • 以代表己校的身分為榮
承擔精神	透過不同形式的練習、比賽和相關的活動，讓學生體會遇到困難時要積極面對，敢於承擔，努力尋求解決問題的方法和尋求協助。	<ul style="list-style-type: none"> • 協助安排和收拾用具 • 善用和愛護所有體育器材和設施 • 接受各項技巧的練習 • 接受挑戰，認真地練習和準備比賽 • 勇於挑戰比自己強的對手 • 努力完成學習目標 • 協助維持秩序 • 協助有困難的同學 • 擔任小領袖，組織活動

價值觀和態度	相關的學與教活動舉例	評估準則舉例
尊重他人	透過活動，讓學生懂得尊重別人，包括隊友、教師、裁判和其他參賽者，例如：個人差異會影響整體的表現，在共同制訂策略時，懂得尊重各隊友的意見，面對別人的批評要接受和改正。在比賽中，以認真的態度作賽，尊重對隊，服從裁判之裁決。	<ul style="list-style-type: none"> • 專心聆聽別人的講解 • 虛心接受意見和指導 • 尊重隊友，與隊友合作 • 尊重同學在活動時的表現 • 比賽時表現應有的禮儀 • 尊重裁判之判決 • 比賽後，不論勝負，均主動與其他參賽者握手，以示友好
堅毅	透過艱辛的練習過程，培養學生堅毅不屈、持之以恆的精神。	<ul style="list-style-type: none"> • 努力不懈地學習 • 努力達成目標 • 在艱辛的環境中仍然努力練習 • 盡力作賽、堅持到底 • 面對失敗，並總結經驗

備註：在進行有關價值觀和態度的評估時，可將要求畫分成若干個等級，讓評估者能利用這些準則進行評估，促進學習。以下是其中一個參考例子：

評估準則	請在適當方格內加上 "✓"							
	第一次觀察				第二次觀察			
	1	2	3	4	1	2	3	4
認識我國有關球類活動的事情								
專心聆聽別人的講解								
努力不懈地學習								

1 - 學生沒有相關的表現

2 - 學生少有相關的表現

3 - 學生間中有相關的表現

4 - 學生經常有相關的表現

4.5 教師的角色

- 教師在編寫校本課程時宜了解各項球類活動的技巧、相關的共通能力、價值觀和態度的學習目標和進度，這樣才可有效地授課。
- 體育課程中有不同的球類可供選擇，教師宜考慮場地、用具、學生的水平、能力和興趣。在第四學習階段中，教師除了改善學生已學會的技能，亦可提供其他不同的球類活動如網球、高爾夫球等，讓學生繼續享受球類活動的樂趣。
- 對於小學生來說，教師宜配合「基礎活動」的原理來設計不同的球類課程。至於中學生則可以多利用網上資料搜尋等活動來進行各種項目的探究和分析活動。
- 教師必須明確訂立每一課的教學目的，並在該主題下協助學生進行學習，使大部份甚至全部學生皆能掌握所需學習的技能、知識、價值觀和態度。
- 參與球類活動中最關鍵的是在於活動的趣味性。教師宜提供機會讓學生享受球類活動，例如：安排一些簡單或模擬比賽讓學生從中練習已學會的技巧，以增加學生的興趣。
- 在教授球類活動時，教師可進行跨科連繫以協助學生學習，例如：在組織球類比賽時，教師可安排海報設計比賽、徵文比賽等，讓學生多方面學習和觀看事物，從而得到不同的學習經驗。
- 在學習過程中，教師宜小心安排學生進行分組活動，以避免技術一般的學生失去自信心，甚至放棄參與活動。再者，長期讓學生參與練習，尤其是具難度的技能亦非好事。教師宜安排中段休息以減低學生因過份操練以至疲勞，並引致受傷的機會。
- 透過學習球類活動，讓學生明白優勝劣敗的道理，並培養良好的性格、體能、共通能力、價值觀和態度與團隊精神。所以教師提供有挑戰和趣味性的學習環境是其中一個成功吸引學生學習的重要因素。
- 教師可因應其校本課程彈性地採用不同的學習水平。這樣不單可照顧個別同學的需要，亦可作出最準確的評估，促進學習。
- 教師宜參考香港教育署輔導視學處體育組於一九九九年編訂之《香港學校體育科安全措施》和有關通告或指引，以確保學生在參與球類活動時的安全。

4.6 例子

4.6.1 羽毛球

4.6.1.1 學習成果架構

總學習水平	學習成果	評估準則	相關知識**
三	學生能 1. 發球、並以正手回擊來球(下手球)。 2. 與同學進行簡易的單打遊戲。	<ul style="list-style-type: none">• 展示握手式握拍法• 發球至對方場區• 擊中來球• 以下手擊球至對方場區	<ul style="list-style-type: none">• 羽毛球的歷史和發展• 羽毛球的比賽規則• 懂得比賽的禮儀• 認識場地設施和用具• 認識戰術• 羽毛球名詞
四	學生能 1. 發高遠球，並以正手回擊來球(上手球)。 2. 與同學進行模擬單打比賽。	<ul style="list-style-type: none">• 發球過網至對方後場區• 擊球點高於頭部• 移動至適當位置回擊來球• 利用上手擊球並回擊球至對方場區	
五	學生能 1. 在比賽中運用發球和回擊球技巧。 2. 與同伴合作進行模擬單打比賽。	<ul style="list-style-type: none">• 移動至適當位置回擊來球• 運用恰當擊球技巧回擊來球• 擊球至預定目標	

* 總學習水平三乃第二學習階段中的第一個預期可達到之水平。詳情可參考總冊內第 15 至 16 頁之體育「學習成果架構」總表

** 相關知識不宜用學習水平畫分，教師可因應學習成果的要求配合相關的知識教授和評估

根據一般學校的教學時間、場地、學生能力等因素，羽毛球學習建議為三個學習水平。教師可因應學生的需要彈性採用

4.6.1.2 延伸活動

在延伸活動中，學生除了要掌握和改進已學會的活動技巧，發展有關活動之興趣外，還要明白體育活動與個人和群體發展的重要關係。

學生可利用不同的環境、其他資源和機會，以發展專項能力；並透過資訊科技、專題報告和展覽等活動，分析各羽毛球活動的特徵，探究羽毛球活動的特色，以促進學習。

學生可在學校和社區中擔當體育領袖或小教練，服務社會，培養責任感和獨立決策能力，並從中學習與人相處的技巧。以下為一些學習建議：

技能	知識	價值觀和態度	其他
<ul style="list-style-type: none">• 溫習和鞏固已學的技术• 戰術運用• 發短球• 搓球• 勾球• 推球• 撲球• 抽球• 擋球• 步法• 組合技術與步法• 雙打	<ul style="list-style-type: none">• 羽毛球的歷史和發展• 比賽規則• 羽毛球的專有名詞• 技術分析• 戰術運用• 用具和場地• 安全知識• 裁判法• 計分法	<ul style="list-style-type: none">• 服務精神• 責任感• 獨立決策能力• 承擔精神• 尊重他人• 堅毅• 國民身分認同• 團隊精神• 勇於面對成敗	<ul style="list-style-type: none">• 領導才能• 共通能力• 審美能力

4.6.1.3 示例：透過遊戲組合提升學習水平

(本示例乃一學校曾經實行的成功例子，其他學校可因應學生的需要、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，以制定本身的校本課程。)

目的

- 透過不同的遊戲配合發展學生的羽毛球技術
- 提升學生學習羽毛球技術的成效
- 引起同學對羽毛球活動的興趣
- 提供模擬比賽的機會，促進學生學習
- 透過不同的遊戲組合，幫助學生訂定學習目標
- 發展學生批判性思考、解決問題、自我管理、協作和風險評估等能力

學校背景

- 一所男女中學
- 教師有多年發展羽毛球活動的經驗

學生一般的學習情況

- 初學者在比賽時不擅於發揮技術，以至容易減退對羽毛球活動的熱誠
- 比賽時學生在戰術運用和應變經驗的表現欠佳

場地設施

- 兩個室內羽毛球場
- 有足夠四十人使用的羽毛球用具

教學組織

- 每班四十人
- 分八組作小組學習，每組五人
- 同一時間共有四組進行活動

遊戲內容

- 以分組對賽形式進行遊戲活動
- 每組同學已預先編排固定的出場次序
- 教師已設定比賽場地、比賽分數和計分法
- 每組同學設定四次擊球
- 同學按照已編排の出場次序和擊球次數進行比賽，不論該回合是否完結，當已累積足夠的擊球次數，該同學必須離場，由已編排出場次序的下一位同學繼續比賽，如此類推，直至比賽完結。輪候的同學可進行同儕互評，提供意見，互相改善學習（見附頁評估表）

遊戲變化

- 每組同學的擊球次數不同，譬如甲組每位同學擊球5次，而乙組每位同學擊球四次，令同學每次擊球時都要考慮對手的場中位置和回擊球位置，尤其是最後一次擊球，更要考慮己方同學在何處進入場地，然後作合適的回擊以配合隊友
- 改變同學的出場次序以平衡兩組對賽同學的實力
- 由非正規比賽場地（如半場）改為正規比賽場地
- 計分法由直接得分法改為有發球權又贏得該回合才可得分，由非正規比賽分數改為正規比賽分數
- 可由單打比賽發展至雙打比賽

對學習的影響

- 透過遊戲學習，讓學生更容易掌握羽毛球的技術，提升對羽毛球活動的興趣
- 透過遊戲模式來學習，增加學生投入學習活動的熱誠。部分學生甚至在課餘時間參加進一步的訓練和加入校隊
- 透過積極參與球類活動，學生能進一步發展他們的共通能力，如協作、溝通、批判性思考和創造力等，同時亦能培養他們的美感

（資料由中華基督教會基朗中學黎雄老師提供）

評估表

被評估同學姓名：蘇子健	2003 至 2004 年度
中一（ 丙 ）班	總學習水平：四

評估準則	請在適當方格內加上 "✓"							
	第一次觀察				第二次觀察			
	完全做到	經常做到	有時做到	有待改善	完全做到	經常做到	有時做到	有待改善
移動至適當位置回擊來球		✓				✓		
運用恰當擊球技巧回擊來球			✓			✓		
擊球至預定目標				✓			✓	
意見：宜多練習以改善擊球技巧								
評估準則	請在適當方格內加上 "✓"							
	第一次觀察				第二次觀察			
	沒有相關的表現	少有相關的表現	間中有相關的表現	常有相關的表現	沒有相關的表現	少有相關的表現	間中有相關的表現	常有相關的表現
懂得尊重隊友，與隊友合作				✓				✓
總結自己的缺點和優勝者的優點			✓				✓	
按老師指示進行練習			✓					✓
意見：繼續努力								

評估員姓名： 袁家旺

日期： 18/3/2003

(資料由中華基督教會基朗中學黎雄老師提供)

4.6.2 籃球

4.6.2.1 學習成果架構

總學習水平	學習成果	評估準則	相關知識**
三	學生能自行及與同學進行一些傳接和運球的遊戲。	<ul style="list-style-type: none">• 向著指定目標傳球• 穩接對方來球• 以左手或右手持續運球	<ul style="list-style-type: none">• 籃球的歷史和發展• 籃球的比賽規則• 懂得比賽的禮儀• 認識場地設施和用具• 認識戰術• 籃球名詞
四	學生能與同學進行一些簡易遊戲，須包括投射的動作。	<ul style="list-style-type: none">• 傳球至移動中的隊友• 在移動中穩接來球• 向目標運球移動• 向目標投射	
五	學生能進行模擬籃球賽。	<ul style="list-style-type: none">• 移動至適當位置接應傳球• 在有防守下成功傳球至隊友• 把握射球機會• 移動身體或位置作防守• 保護自己控制下之籃球	
六	學生能在模擬比賽中應用傳接球、運球和投籃的各項技術。	<ul style="list-style-type: none">• 運用恰當的傳球方法• 以運球技巧作進攻• 在防守壓迫下仍可控球• 準確投籃	
七	學生能在模擬比賽中配合隊友作簡單的進攻和防守。	<ul style="list-style-type: none">• 自行擺脫防守球員接應隊友• 製造機會給隊友進攻• 適當地作出補位或協防• 因應不同的情況，適當地運用傳球和運球技巧	

總學習水平	學習成果	評估準則	相關知識**
八	學生能在比賽中與隊友組織簡單的進攻和防守。	<ul style="list-style-type: none"> • 適當提示隊友作出進攻和防守的配合 • 展示預先協定的進攻模式 • 按照協定的防守模式與隊友配合 	

* 總學習水平三乃第二學習階段中的第一個預期可達到之水平。詳情可參考總冊內第 15 至 16 頁之體育「學習成果架構」總表

** 相關知識不宜用學習水平畫分，教師可因應學習成果的要求配合相關的知識教授和評估

4.6.2.2 延伸活動

在延伸活動中，學生除了要掌握和改進已學會的活動技巧，發展有關活動之興趣外，還要明白體育活動與個人和群體發展的重要關係。

學生可利用不同的環境、其他資源和機會，以發展專項能力；並透過資訊科技、專題報告和展覽等活動，分析籃球活動的特徵，探究籃球活動的特色，以促進學習。

學生可在學校和社區中擔當體育領袖或小教練，服務社會，培養責任感和獨立決策能力，並從中學習與人相處的技巧。以下為一些學習建議：

技能	知識	價值觀和態度	其他
<ul style="list-style-type: none"> • 溫習和鞏固已學的技术 • 戰術運用 • 步法 	<ul style="list-style-type: none"> • 籃球的歷史和發展 • 比賽規則 • 籃球的專有名詞 • 技術分析 • 裁判法 • 計分法 • 用具和場地 • 安全知識 	<ul style="list-style-type: none"> • 服務精神 • 責任感 • 獨立決策能力 • 承擔精神 • 尊重他人 • 堅毅 • 國民身分認同 • 團隊精神 • 勇於面對成敗 	<ul style="list-style-type: none"> • 領導才能 • 共通能力 • 審美能力

4.6.2.3 示例：透過遊戲進行教學活動

(本示例乃一學校曾經實行的成功例子，其他學校可因應學生的需要、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，以制定本身的校本課程。)

目的

- 透過傳接、運球和投籃球的遊戲，教授傳接球、運球和投射的技術
- 提升學生的共通能力和培養正面的價值觀和態度

學校背景

- 一所男女小學
- 只有一個非標準的籃球場

學生程度

- 總學習水平三或四

學習內容

- 學生以兩人一組方式輪流投射和傳接球
- 以一分鐘時限，學生需選擇已設定的不同分值圈中投射（見圖一）
- 透過不同的規則，增加或減低遊戲的難度，例如：指定不同的傳球方法或方向

節數	第一節	第二節	第三節	第四節
技術	<ul style="list-style-type: none">• 傳接和投射	<ul style="list-style-type: none">• 不同的傳球方法• 移動中接球• 投射前的準備動作	<ul style="list-style-type: none">• 傳球的力度• 迅速轉移至投射動作• 運球至適當距離後傳球	<ul style="list-style-type: none">• 不同的傳球方法• 移動中接球• 投射前的準備動作
共通能力*	<ul style="list-style-type: none">• 溝通能力• 協作能力	<ul style="list-style-type: none">• 溝通能力• 協作能力	<ul style="list-style-type: none">• 批判性思考能力• 審美能力	<ul style="list-style-type: none">• 批判性思考能力• 溝通能力

節數 重點	第一節	第二節	第三節	第四節
價值觀和態度	<ul style="list-style-type: none"> • 尊重他人 • 承擔精神 	<ul style="list-style-type: none"> • 責任感 • 尊重他人 	<ul style="list-style-type: none"> • 堅毅 	<ul style="list-style-type: none"> • 承擔精神
評估方法	<ul style="list-style-type: none"> • 自評 (見附頁評估表一) 	<ul style="list-style-type: none"> • 互評 (見附頁評估表二) 	<ul style="list-style-type: none"> • 自評 (見附頁評估表三)； • 工作紙 (見附頁工作紙) 	<ul style="list-style-type: none"> • 互評 / 教師評 (見附頁評估表四)

* 在圖表中顯示的各項共通能力會安排在每一節體育課堂中進行，並分別在不同節數中進行評估

評估

- 兩位同學所得的分數
- 接球不穩而落地的次數
- 投射的次數
- 組員對自己的評分
- 同儕互評
- 老師抽樣評估



(圖一)

(資料由廣東道官立小學陳國強老師提供)

體育評估(籃球)

評估表一

日期： 19/3 班別： 五甲 姓名： 陳大文 (5)

項目	分數			
	最低		最高	
技能				
傳接球				
• 向著指定目標傳球	1	2	③	4
• 穩接對方來球	1	②	3	4
共通能力 / 價值觀和態度	沒有嘗試		經常嘗試	
• 有提示隊友	1	②	3	4
• 主動去追回和拾起籃球，傳給隊友	①	2	3	4
• 建議同學改善技術的方法	1	②	3	4
• 鼓勵隊友，發揮體育精神	1	2	③	4
違規				
• 持球前進(走步)	①有		沒有	
• 兩次運球(不合法運球)	有		①沒有	

* 請圈出適當的答案

(資料由廣東道官立小學陳國強老師提供)

體育評估(籃球)

評估表二

評估者姓名： 王文康 (30)

日期： 25/3

班別： 五甲

被評者姓名： 陳大文 (5)

項目	互評		自評		教師評(如需要)	
	最低	最高	最低	最高	最低	最高
傳接球 <ul style="list-style-type: none"> • 向著指定目標傳球 • 穩接對方來球 • 向目標投射 • 傳球至移動中的隊友 	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4
	沒有	經常	沒有	經常	沒有	經常
共通能力 / 價值觀和態度 <ul style="list-style-type: none"> • 有提示隊友 • 主動拾回籃球 • 鼓勵隊友 	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4
違規 <ul style="list-style-type: none"> • 持球前進(走步) • 兩次運球(不合法運球) 	有 有	沒有 沒有	有 有	沒有 沒有	有 有	沒有 沒有

* 請圈出適當的答案

(資料由廣東道官立小學陳國強老師提供)

體育評估(籃球)

評估表三

日期： 1/4

被評者姓名： 陳大文 (5)

項目	分數			
	最高		最低	
學生姓名： 傳接球 <ul style="list-style-type: none"> • 接球時，隊友能容易接著來球(力度適中) • 運球至適當距離後傳球 • 迅速轉移至射球動作 	1	2	③	4
	1	2	③	4
	1	2	③	4
共通能力 / 價值觀和態度	沒有嘗試		經常嘗試	
<ul style="list-style-type: none"> • 明白其他隊伍的策略 	1	②	3	4
<ul style="list-style-type: none"> • 與隊友商討，制訂射球遊戲的策略 	1	②	3	4
<ul style="list-style-type: none"> • 在進行射球遊戲時，未能取得分數或取得低分時仍盡力參予 	1	2	③	4
<ul style="list-style-type: none"> • 互相檢討和改善技術 	1	②	3	4
違規				
<ul style="list-style-type: none"> • 持球前進(走步) 	有		②沒有	
<ul style="list-style-type: none"> • 兩次運球(不合球運球) 	有		②沒有	

* 請圈出適當的答案

(資料由廣東道官立小學陳國強老師提供)

籃球課工作紙

(請在第四節籃球課前交回體育教師)

姓名： 陳大文 (5)

班別: 五甲

1. 請說出隊友和自己籃球技術的長處和短處，例如：投射較佳、運球較弱等。

我的投射較佳，接球較弱；

隊友的運球較佳，投射較弱。

2. 請與同學制訂下一課評估時將採取的策略，例如：先選擇高分區、再選擇低分區等。

先選擇高分區，再選擇低分區，再選擇高分區。

知識

3. 請說出三種不同的傳球方式。

胸前傳球、彈地傳球、肩上傳球。

4. 請說出其中一位我國代表隊球員姓名。

姚明

態度	請圈出適當的答案	
1. 表現出自律的態度	<input checked="" type="radio"/> 能	否
2. 盡責用心地發揮	<input checked="" type="radio"/> 能	否
3. 表現出不氣餒的態度	<input checked="" type="radio"/> 能	否

(資料由廣東道官立小學陳國強老師提供)

體育評估(籃球)

評估表四

(評估者) 姓名: 王文康 (30)

日期: 10/4 班別: 五甲 (被評者) 姓名: 陳大文 (5)

項目	互評		自評		教師評(如需要)	
	最低	最高	最低	最高	最低	最高
傳接球 <ul style="list-style-type: none"> • 向著指定目標傳球 • 穩接對方來球 • 向目標投射 • 傳球至移動中的隊友 	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4
	沒有	經常	沒有	經常	沒有	經常
共通能力 / 價值觀和態度 <ul style="list-style-type: none"> • 執行已制訂的策略 • 鼓勵和支持隊友 	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4
違規 <ul style="list-style-type: none"> • 持球前進(走步) • 兩次運球 (不合法運球) 	有 有	沒有 沒有	有 有	沒有 沒有	有 有	沒有 沒有

* 請圈出適當的答案

(資料由廣東道官立小學陳國強老師提供)

4.6.3 排球

4.6.3.1 學習成果架構

總學習水平	學習成果	評估準則	相關知識**
三	學生能 以下手方法墊接來球， 並參與一些接球遊戲。	<ul style="list-style-type: none"> • 展示正確的準備姿勢 • 擊球時手臂在身前緊靠，手肘伸直 • 運用前臂擊球 • 墊球時要蹬足，手腳動作要協調 • 移動身體至球之正後方以墊起不同方向的來球 	<ul style="list-style-type: none"> • 排球的歷史和發展 • 排球的比賽規則 • 比賽的禮儀 • 認識場地設施和用具 • 認識戰術 • 排球名詞
四	學生能 以下手發球(短距離)， 並進行下手傳接球遊戲。	<ul style="list-style-type: none"> • 持球於身體前方 • 擊球的手臂向後擺再向前上方擺動 • 手腕要鎖緊 • 以前臂或手掌擊球的後下方 • 向指定目標傳球 	
五	學生能 以下手發球和利用上、 下手傳接球技巧作模擬 排球遊戲。	<ul style="list-style-type: none"> • 擊球點在額前上方(上手傳球) • 雙手呈半球型擊球， 拇指指向額前(上手傳球) • 傳球前伸臂蹬地(上手傳球) • 向目標傳球 • 移動身體至適當位置擊球 	
六	學生能 在模擬比賽中運用個人 技術(包括發球、上手 傳球、下手傳球、扣球 和攔網等)。	<ul style="list-style-type: none"> • 發球至對隊場區 • 適當地運用上、下手傳接球 • 躍起扣球 • 在身體前上方最高點用手掌擊球 • 做出正確的攔網動作 	

總學習水平	學習成果	評估準則	相關知識**
七	學生能在模擬比賽中配合隊友作簡單的進攻和防守。	<ul style="list-style-type: none"> • 在比賽中，因應不同的情況適當地運用上手和下手傳接排球 • 在比賽中，因應不同的情況適當地運用上手和下手傳接排球 • 移動身體至適當的位置去接傳來球，組織進攻 • 運用不同的技術在三次觸球內將球傳過網 • 組織模擬三傳進攻 • 在對手扣球時，作攔網動作 	
八	學生能在比賽中組織簡單的進攻和防守。	<ul style="list-style-type: none"> • 進攻和防守位置能因應對手而改變 • 有目標地傳球和接應去組織攻勢 • 展示有變化的攻擊 • 適當地配合隊友作進攻和防守 	

* 總學習水平三乃第二學習階段中的第一個預期可達到之水平。詳情可參考總冊內第15至16頁之體育「學習成果架構」總表

** 相關知識不宜用學習水平畫分，教師可因應學習成果的要求配合相關的知識教授和評估

4.6.3.2 延伸活動

在延伸活動中，學生除了要掌握和改進已學會的活動技巧，發展有關活動之興趣外，還要明白體育活動與個人和群體發展的重要關係。

學生可利用不同的環境、其他資源和機會，以發展專項能力；並透過資訊科技、專題報告和展覽等活動，分析排球活動的特徵，探究排球活動的特色，以促進學習。

學生可在學校和社區中擔當體育領袖或小教練，服務社會，培養責任感和獨立決策能力，並從中學習與人相處的技巧。以下為一些學習建議：

技能	知識	價值觀和態度	其他
<ul style="list-style-type: none">• 溫習和鞏固已學的技术• 個人和集體戰術運用• 二傳• 近網快攻• 二點五快攻• 吊球• 攔網	<ul style="list-style-type: none">• 排球的歷史和發展• 球賽規則• 用具和場地• 排球的專有名詞• 技術分析• 戰術運用• 計分法• 裁判法	<ul style="list-style-type: none">• 服務精神• 責任感• 獨立決策能力• 承擔精神• 尊重他人• 堅毅• 國民身分認同• 團隊精神• 勇於面對成敗	<ul style="list-style-type: none">• 領導才能• 共通能力• 審美能力

4.6.3.3 示例：運用技術觀察評估表進行評估

(本示例乃一學校曾經實行的成功例子，其他學校可因應學生的需要、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，以制定本身的校本課程。)

目的

- 利用技術觀察評估表協助學生強化學習
- 為學生提供自評和互評的機會，互相協助學習
- 讓學生透過自評與互評更了解個人學習進度和強弱之處
- 增加學生對專有名詞認識，有利學生課餘閱讀相關參考書籍
- 協助教師明確掌握教學重點

學校背景

- 新界馬鞍山一所男女中學

學習水平

- 總學習水平五或六

教學組織

- 以四個教學週次完成本單元
- 每週次兩教節，每節為三十五分鐘
- 較常以三人一組為小組學習和互評的單位
- 本單元學習目標為上手傳球、扣球技術和在模擬比賽中的運用

推行細則

- 教師在排球單元開始時向學生簡略介紹本單元學習目標
- 按學生的能力設計兩項新技術的階段性學習活動
- 每教節完結前，教師以「技術觀察評估表」協助學生鞏固所學技巧，鼓勵學生對學習重點提問；同時，學生亦可就該教節所學的技巧進行自評
- 在單元完結前，小組可利用「技術觀察評估表」進行互評
- 互評後，學生可比較個人自評與互評的差異，從而更了解個人的學習進度

- 教師可就學生的學習進度評估其教學設計的適切性
- 教師可在「技術觀察評估表」上加上相關插圖，以協助學生透過視覺學習，加深記憶

對學習的影響

- 教師能明確指出學習重點，有利學生掌握技術的要點
- 學生更了解個人的學習進度和強弱之處
- 小組學習有利於提升學生的協作和溝通能力
- 教師亦可就學生強弱之處修訂課程設計和進度

(資料由香港中國婦女會馮堯敬紀念中學陳美玉老師提供)

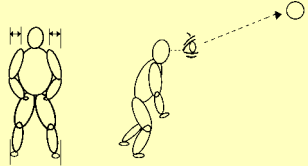


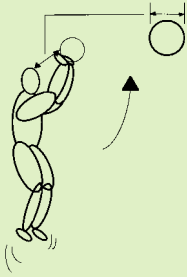
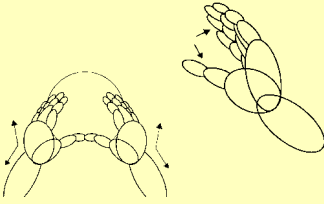

排球單元 (總學習水平五)

《上手傳球》評估表

姓名： 王小欣 (28)

班別： 中一乙

填表日期： 23/1

示範圖片	技術要點	評估 (只評有 * 項目)		
		自評 (了解教學示範)	互評 (整體技術表現)	
	1. 兩腳稍比肩寬，稍蹲。 2. 身體站穩，注視來球。			
	3. 雙手自然提起，放鬆置於臉前。			
	4. 迎球：抬頭；兩手微張從臉前向前上方迎球。	2	2	*
	5. 擊球：擊球點在額前上方 (約一球距離) 。	2	2	*
	6. 手觸球時，迅速伸臂用力，同時配合腳部蹬地。	1	1	*
	7. 手型：兩手自然張開成半球形，手腕稍後仰。	3	3	*
	8. 以拇指內側和其他手指觸球。			
	9. 出球時，雙臂、手腕和手指須向傳出方向伸展。	2	2	*
擊球效果	10. 能將球傳送到目標位置。			

3 = 完全了解 / 做到

2 = 不完全了解 / 做到

1 = 未能了解 / 做到

協助評估同學： 張家碧

(資料由香港中國婦女會馮堯敬紀念中學陳美玉老師提供)

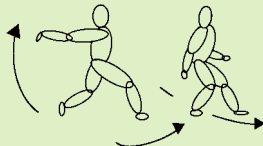
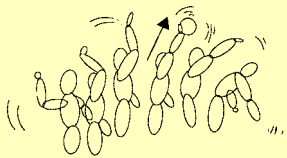
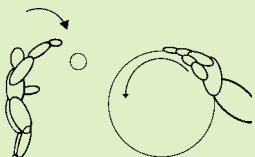
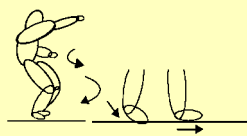
排球單元（總學習水平六）

《扣球》評估表

姓名： 李小芬 （15）

班別： 中二乙

填表日期： 25/1

示範圖片	技術要點	評估（只評有*項目）		
		自評 （了解教學示範）	互評 （整體技術表現）	
	1. 助跑的步數是根據球的遠近。			
	2. 最後兩步的助跑：右腳跨出一大步，左腳及時併上。 3. 手臂後擺，加大揮臂振幅。	2	2	*
	4. 起跳：雙腿蹬地向上起跳；兩臂有力向上擺動。	2	1	*
	5. 起跳後揮臂準備擊球。			
	6. 揮臂動作： - 右臂向後上方抬起。 - 向前上方揮動至手臂伸直。 - 在身體前上方最高點擊球。	3	3	*
		2	2	*
		2	2	*
	7. 擊球時：以全手掌包球，掌心擊球的後中部，同時主動用力屈腕、屈指向前推壓。			
	8. 落地：以屈膝、收腹緩衝下落力量；以前腳掌先著地再過渡至全腳掌。			
擊球效果	9. 球過網後在場區著地。	2	2	*

3 = 完全了解/ 做到

2 = 不完全了解/ 做到

1 = 未能了解/ 做到

協助評估同學： 張美美

(資料由香港中國婦女會馮堯敬紀念中學陳美玉老師提供)

4.7 聯課活動

學生可參與和協助組織不同的聯課活動，以豐富體育學習經歷，例如：在校內參加與球類有關的興趣小組、訓練、校隊、裁判訓練班或協助組織活動等，在校外獲取不同的球類活動經驗或參加不同的挑戰計畫，從中學習組織技巧，培養領導才能，來服務社群、體驗人生。以下是一些聯課活動的例子：

種類	活動內容
1. 興趣小組	<ul style="list-style-type: none">• 參加校內興趣班• 參加球類活動學會• 參加球類活動日• 邀請嘉賓示範
2. 服務	<ul style="list-style-type: none">• 擔任服務生• 協助組織球類活動、擔任裁判、助教等工作• 領導校內同學練習• 成為校內的運動小領袖、積極參與和推動校內的球類活動
3. 比賽欣賞	<ul style="list-style-type: none">• 觀看球類比賽錄影帶 / 電視節目• 參觀表演賽和示範表演• 參觀本地和國際賽事
4. 參觀 / 訪問	<ul style="list-style-type: none">• 參與大型球類比賽的開幕或閉幕禮• 參觀不同的球類活動設施• 訪問球類運動員，並將訪問內容刊登在學校之校報或內聯網內
5. 訓練和比賽	<ul style="list-style-type: none">• 參加青少年球類推廣計劃• 參加球類活動訓練班• 參加裁判班• 參加校隊訓練• 參加校內和校外比賽
6. 其他	<ul style="list-style-type: none">• 透過剪報、網上資料搜尋等活動，讓學生認識大型國際賽事中各項球類活動的歷史和發展、比賽規則、戰術運用、場地和用具、專有名詞等，並利用校內壁佈板或內聯網刊登有關資料供其他同學參考

附錄 I：參考資料 - 羽毛球技術總表

(以右手握拍為例)

技術	總學習水平			評估準則
	3	4	5	
正手握拍法	○			握手式握拍法
	○	○		拍面與地面垂直
	○	○		虎口對著拍柄內側斜稜
		○		中指、無名指和尾指靠攏握住拍柄
		○	○	拇指與食指貼在兩邊寬面上
			○	食指與中指間稍分開
			○	不要握得太緊
			○	掌心不要緊貼
反手握拍法			○	拇指內側貼在拍柄內側的寬面上
			○	食指、中指、無名指和尾指靠攏握住拍柄
			○	尾指靠柄端
			○	不要握得太緊
			○	掌心不要緊貼
發高遠球	○			左腳尖向前，右腳在後向外側
	○			兩腳間的距離約與肩同寬
	○			身體重心放在右腳上
	○			左手持球，自然伸臂平舉胸前
	○			右手握拍，自然屈肘於身體右後側，手腕伸展
		○		持球手讓球垂直自由落下
		○	○	身體自然由右向左轉肩，重心前移
		○	○	前臂由下向前上方揮動並外旋，帶動手腕由伸展至微屈
		○	○	閃動手腕，緊握球拍，以正拍面發力擊球
		○	○	擊球後，右手隨動作自然向左上方揮動
			○	擊球後，將拍收回至身體前並調整成放鬆的正手握拍
		○	球向高飛，向對方後場區上	

技術	總學習水平			評估準則
	3	4	5	
正手高遠球	○			左腳在前，右腳在後
	○			兩腳間的距離約與肩同寬
	○			身體側向球網
	○			身體重心放在右腳上
	○			左手自然上舉，右手屈臂舉於右側
	○	○		眼睛注視來球
	○	○		拍面面向球網
		○	○	身體轉體向左重心前移，上臂上舉，前臂內旋閃動發力擊球
		○	○	擊球瞬間右手自然伸直
		○	○	擊球點在右肩上方，左手屈臂在體側協助轉體
		○	○	擊球時緊握球拍
		○	○	擊球後，右腳隨身體重心前移並向前跨步
			○	擊球後，右手向左下方揮拍順勢放鬆並收回至身體前並調整成放鬆的正手握拍
		○	球向高飛，向對方後場區上	

吊球	○			左腳在前，右腳在後
	○			兩腳間的距離約與肩同寬
	○			身體側向球網
	○			身體重心放在右腳上
	○			左手自然上舉，右手屈臂舉於右側
	○	○		眼睛注視來球
	○	○		拍面面向球網
		○	○	身體轉體向左重心前移，上臂上舉，前臂內旋閃動發力擊球
		○	○	擊球瞬間右手自然伸直
		○	○	擊球點在右肩前上方(比高遠球稍前)，左手屈臂在體側協助轉
		○	○	擊球時緊握球拍
		○	○	擊球後，右腳隨身體重心前移並向前跨步
			○	擊球後，右手向左下方揮拍順勢放鬆並收回至身體前並調整成放鬆的正手握拍

技術	總學習水平			評估準則
	3	4	5	
扣球	○			左腳在前，右腳在後
	○			兩腳間的距離約與肩同寬
	○			身體側向球網
	○			身體重心放在右腳上
	○			左手自然上舉，右手屈臂舉於右側
	○	○		眼睛注視來球
	○	○		拍面面向球網
		○	○	身體轉體向左重心前移，上臂上舉，前臂內旋閃動發力擊球
		○	○	擊球瞬間右手自然伸直
		○	○	擊球點在右肩前上方(比吊球稍前)，左手屈臂在體側協助轉體
		○	○	擊球時緊握球拍
		○	○	擊球後，右腳隨身體重心前移並向前跨步
		○	擊球後，右手向左下方揮拍順勢放鬆並收回至身體前並調整成放鬆的正手握拍	

網前球	○			右腳在前，左腳在後
	○			膝微屈
	○	○		右腳掌著地，右手握拍在前
	○	○		右手前伸，左手向後自然平舉協助動作
		○		擊球前，肘關節屈曲，前臂外旋
		○	○	擊球時，向球托斜側面提擊或搓切
		○	○	爭取高處擊球
			○	球向高飛，向對方前場區上

挑球	○			右腳在前，左腳在後
	○			膝微屈
	○	○		右腳掌著地，右手握拍在前
	○	○		右手前伸，左手向後自然平舉協助動作
		○		擊球前，肘關節屈曲，前臂外旋
		○	○	擊球時，前臂內旋手腕閃動向球托底部提擊
		○	○	爭取高處擊球
			○	球向高飛，向對方後場區上

附錄 II：參考資料 - 籃球技術總表

技術	總學習水平					
	3	4	5	6	7	8
傳球						
以不同的方法傳球給夥伴	○					
以雙手接穩來自夥伴的傳球並作回傳	○					
以不同的方向傳球給不同的夥伴	○	○				
以雙手穩接不同方向的來球	○	○				
以雙手穩接來球，並改變方向回傳		○				
轉身向目標傳球		○				
在移動中迎接傳球並作回傳		○				
爭取控球後，向目標傳球			○			
在有防守的情況下作傳接球			○			
速度運球，向目標作走籃步長傳			○	○		
摘籃板球，轉身傳球				○		
在比賽中適當地移動自己的位置去接應傳球				○		
在比賽中運用恰當的傳接球技巧					○	○
運球	3	4	5	6	7	8
以右/左手原地運球	○					
以右/左手高運球向目標快速前進	○	○				
以右/左手高運球急停，並持續運球		○				
左手和右手均可以持續運球移動		○				
以左手/右手持續作八字路線運球		○	○			
以左手和右手轉手持續運球，作八字路線運球				○		
以左手和右手持續運球，轉手運球閃避對方攔截			○	○		
運球跑動時能改變方向，閃避對方攔截				○		
能於運球時，同時觀察四週環境					○	○
在有防守的情況下，能以身體作保護持續運球					○	○
能以運球轉向、變速擺脫對手					○	○
能以運球移動，同時後轉身，擺脫對手						○

技術	總學習水平					
	3	4	5	6	7	8
投籃	3	4	5	6	7	8
原地投籃 (雙手或單手)		○	○			
運球後投籃			○			
摘籃板球後投籃			○	○		
接球後投籃			○	○		
接球後走籃				○	○	
轉身投籃				○	○	
自己運球走籃				○	○	
跳投					○	
摘籃板球，連續跳投					○	○
在比賽中把握投籃機會			○	○	○	○
籃下勾手						○
進攻和防守	3	4	5	6	7	8
防守持球者			○			
防守運球者			○	○		
堵截傳球			○	○		
進攻隊員位置安排 (例如：前鋒、中鋒、控球後衛等)						○
跳球球員位置						○
在比賽中移動自己的守防位置作補位和協防					○	○
在比賽中移動自己的位置作阻擋 (單擋)，破壞對方防守					○	○
防守方法：人盯人				○	○	
防守方法：五人聯防					○	○
球例	3	4	5	6	7	8
走步		○				
非法運球		○	○			
侵人犯規			○	○		
射罰球時攻守球員站立位置					○	
三秒違例、八秒違例、球回後場、跳球、罰球						○
裁判技巧						○

附錄 III：參考資料 - 排球技術總表

技術	總學習水平						評估準則
	3	4	5	6	7	8	
下手墊球	○						兩腳稍比肩寬，半蹲
		○					上身前傾，重心靠前
	○						兩臂放鬆，雙手置於腹前
	○						當球接近腹前時，兩手掌緊靠
	○						兩手手指重疊後合掌互握
		○					手腕下壓
	○						兩手臂在身體前伸展夾緊迎球
	○						在腹前擊球
	○						以前臂腕關節以上的部位擊球
	○						擊球時手臂上抬升起
	○						腳部同時蹬地配合
	○						移動墊起不同方向來球
		○					向指定目標傳球

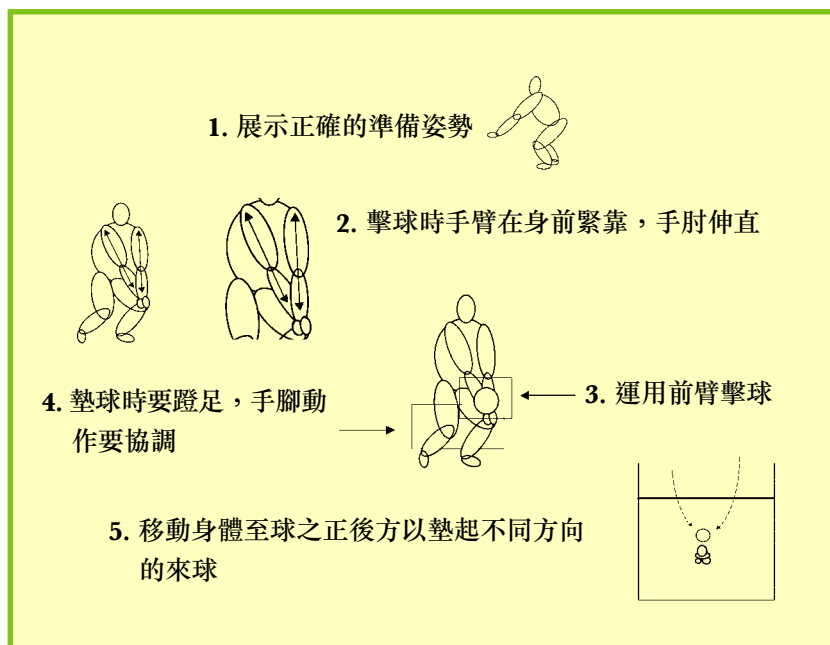
技術	總學習水平						評估準則
	3	4	5	6	7	8	
上手傳球			○				兩腳稍比肩寬，稍蹲；身體站穩，注視來球
			○				雙手自然抬起，放鬆置於臉前，手肘關節屈曲
			○				迎球：抬頭；兩手微張從臉前向前上方迎球
			○				擊球：擊球點在額前上方（約一球距離）
			○	○			手觸球時，迅速伸臂用力，同時配合腳部蹬地
			○				手型：兩手自然張開成半球形，手腕稍後仰
				○			以拇指內側和食指全部、中指二、三節觸球；無名指和尾指在球兩側輔助控制傳球方向
			○				出球時，雙臂須向傳出方向伸展
			○	○			出球時，腳部同時蹬地配合
				○			伸臂出球時，手腕和手指須同時向傳球方向伸展
						○	移動傳接不同方向來球
						○	向指定目標傳球

技術	總學習水平						評估準則
	3	4	5	6	7	8	
側面下手發球 (以右手發球為例)		○					準備姿勢：左肩對網，兩腳左右約肩寬並立；兩膝微屈
		○					重心在兩腳間，或稍偏右腳
		○					左手持球於腹前
		○					左手持球輕拋至胸前，距離身體約一臂遠，離手高約 30 厘米
		○					左手拋球同時，右手擺至右側下方
		○					擊球：右臂向前上方擺動，在胸前以前臂或手掌擊球的右下方
			○				同時利用右腳蹬地向左轉體和轉移重心
				○			擊球時，能以出手的角度和路線來控制球的高度和方向
		○					近距離發球
			○				近距離、過網發球
				○			在發球區發球
					○		在發球區向不同方向發球
					○	在發球區向指定目標發球	
上手發球				○			準備姿勢：兩腳自然開立，左腳在前，左手托球於身前
				○			拋球：把球拋於右肩前上方
				○			擊球：用全手掌擊球的中下部
					○		擊球：手指自然張開，手腕做推壓動作
						○	擊球後，隨着重心前移，迅速入場

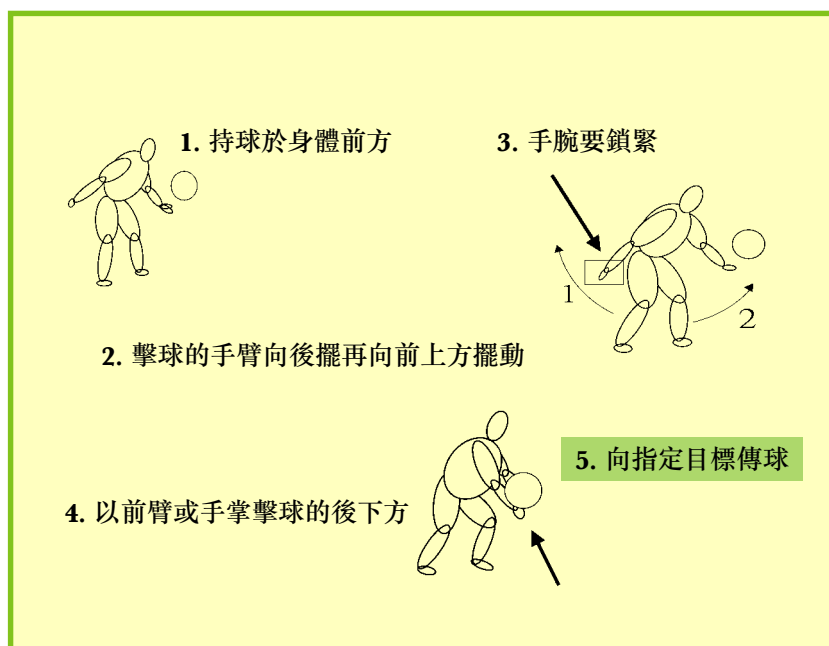
技術	總學習水平						評估準則
	3	4	5	6	7	8	
扣球 (以右手扣球為例)				○			助跑前以稍蹲姿勢準備，兩臂自然下垂，專心觀察來球
				○			助跑：助跑步數是根據球的遠近
				○			最後兩步的助跑：右腳跨出一大步，左腳及時併上
					○		左腳及時併上後，兩腳掌稍向右轉
				○			手臂繞體側向後擺，加大揮臂振幅
				○			起跳：雙腿蹬地向上起跳；兩臂有力向上擺動
				○			起跳後揮臂準備擊球
					○		起跳後，挺胸展腹，上體稍向後轉
							揮臂動作：
				○			i. 右臂向後上方抬起
							ii. 向前上方揮動至手臂伸直
							iii. 在身體前上方最高點擊球
							揮臂時迅速轉體，收腹發力；依次帶動肩、肘和腕關節
					○	擊球時：以全手掌包球，掌心擊球的後中部	
				○		擊球時，同時主動用力屈腕、屈指向前推壓	
				○		落地：以屈膝、收腹緩沖下落力量；以前腳掌先著地再過渡至全腳掌	
			○			助跑、起跳扣固定位置球	
					○	擊球過網，球在場區著地	
						○	在比賽中跳躍扣球
攔網				○	○	○	準備姿勢：面對球網，兩腳平行開立，約與肩寬，兩膝稍屈，兩臂在胸前屈肘
					○	○	起跳：重心降低，兩膝彎曲，用力蹬地，垂直起跳
					○	○	空中動作：兩臂伸直，兩肩盡量上提，當手觸球時，手腕用力下壓
					○	○	落地：雙腳落地，屈膝緩衝

附錄 IV 參考資料 - 排球評估準則圖解

總學習水平三



總學習水平四



總學習水平五

1. 擊球點在額前上方(上手傳球)

2. 雙手呈半球型擊球，拇指指向額前(上手傳球)

3. 傳球前伸臂蹬地(上手傳球)

4. 向目標傳球

5. 移動身體至適當位置擊球

總學習水平六

1. 發球至對隊場區

2. 適當地運用上、下手傳接球

3. 躍起扣球

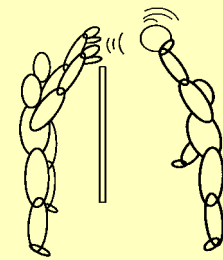
4. 在身體前上方最高點用手掌擊球

5. 做出正確的攔網動作

總學習水平七

1. 在比賽中，因應不同的情況適當地運用上手和下手傳接排球
2. 移動身體至適當的位置去接傳來球，組織進攻
3. 運用不同的技術在三次觸球內將球傳過網
4. 組織模擬三傳進攻

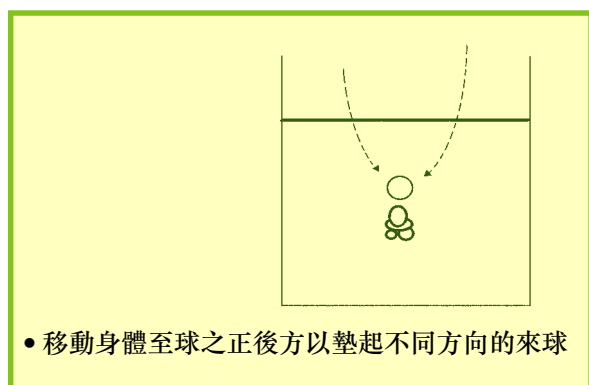
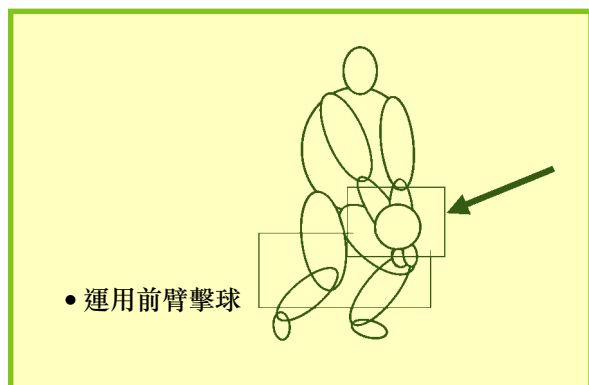
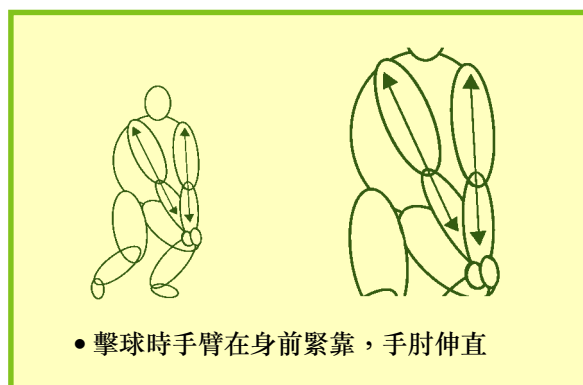
5. 在對手扣球時，作攔網動作



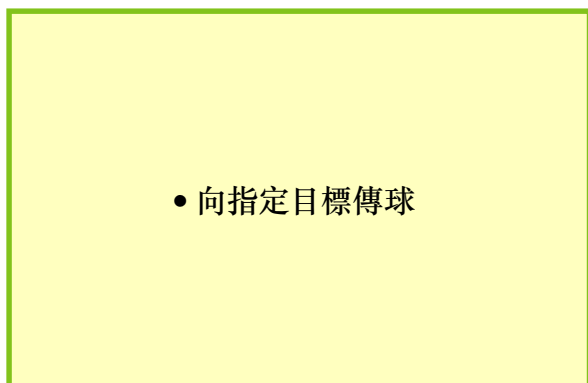
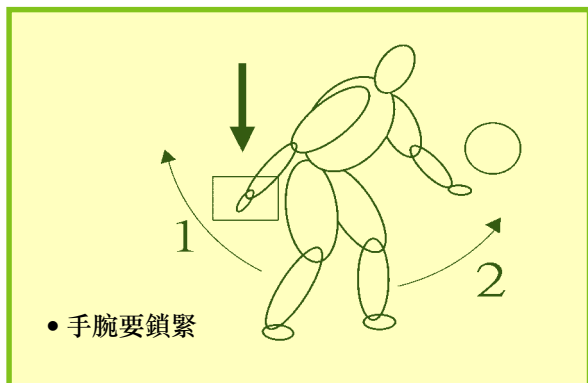
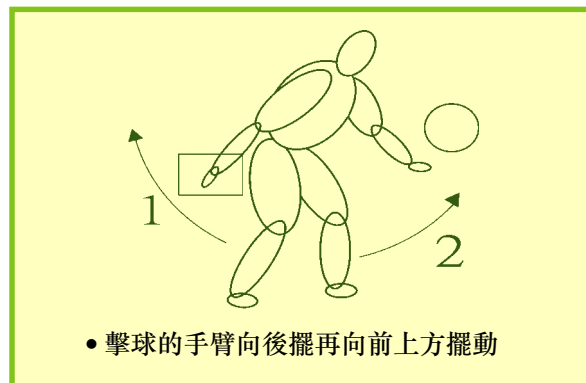
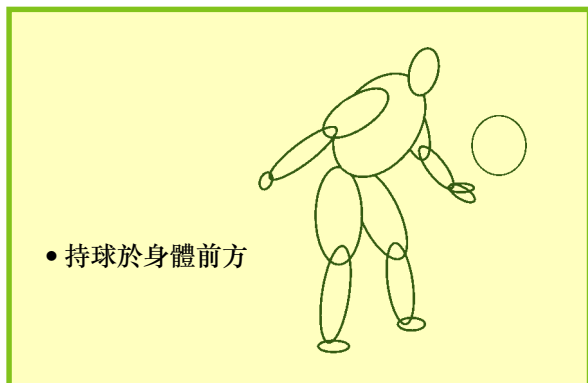
總學習水平八

1. 進攻和防守位置能因應對手而改變
2. 有目標地傳球和接應去組織攻勢
3. 展示有變化的攻擊
4. 適當地配合隊友作進攻和防守

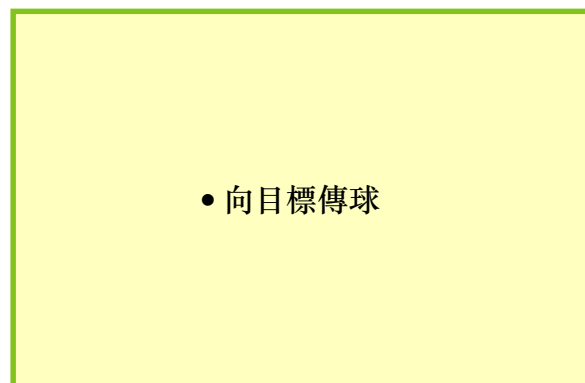
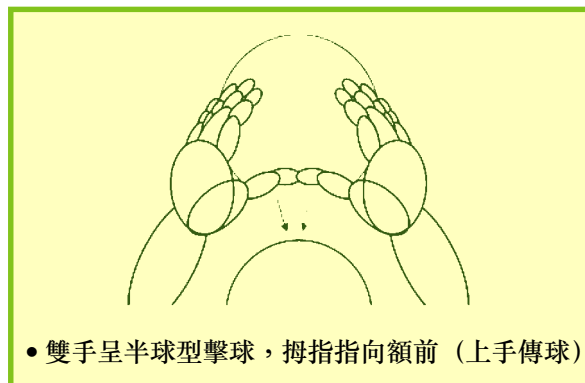
總學習水平三



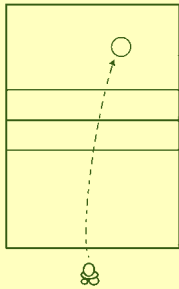
總學習水平四



總學習水平五

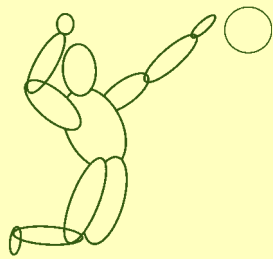


總學習水平六



- 發球至對隊場區

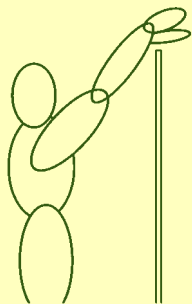
- 適當地運用上、下手傳接球



- 躍起扣球



- 在身體前上方最高點用手掌擊球



- 做出正確的攔網動作

總學習水平七

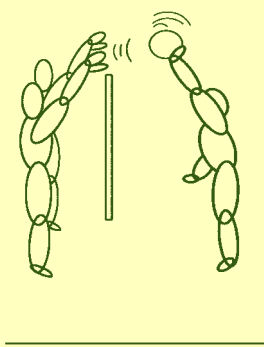
- 在比賽中，因應不同的情況適當地運用上手和下手傳接排球

- 移動身體至適當的位置去接傳來球，組織進攻

- 運用不同的技術在三次觸球內將球傳過網

- 組織模擬三傳進攻

- 在對手扣球時，作攔網動作



總學習水平八

- 進攻和防守位置能因應對手而改變

- 有目標地傳球和接應去組織攻勢

- 展示有變化的攻擊

- 適當地配合隊友作進攻和防守



5

戶外活動—獨木舟

活動分冊

獨木舟

本分冊是《體育「學習成果架構」》系列之其中一冊，內容如下：

- 5.1 活動簡介**
- 5.2 六個學習範疇的重點**
- 5.3 共通能力的發展**
- 5.4 價值觀和態度的培養**
- 5.5 教師的角色**
- 5.6 學習成果架構**
- 5.7 延伸活動**
- 5.8 聯課活動**
- 5.9 示例 I：技術學習活動策劃過程**
- 5.10 示例 II：長途旅程活動安排**

附錄 — 參考資料

5.1 活動簡介

遠古時期，人類為了打獵、捕魚、交通或戰鬥，便將砍下的樹木放於河流，並分腿跨騎其上，順流而下，或以雙手、利用樹枝作槳而划進。後來，他們將樹木的中間部分燒空或鑿去，使人能坐於其中，這便是獨木舟的前身。

到了現在，獨木舟已演變成一項運動項目，除了可作餘閒的康樂體育活動外，更是奧運會比賽項目之一。在本地中學的聯課活動裏，獨木舟亦是深受學生歡迎的戶外活動。透過獨木舟活動，加強學生對戶外活動的認識和興趣，提高他們的安全意識、環境保護觀念和團隊精神。

5.2 六個學習範疇的重點

體育技能

透過簡易活動，設計不同的相關活動，讓學生了解獨木舟活動之特性，繼而掌握基本技巧、學習自救和救人，讓學生從活動中得到體育技能訓練、各種共通能力的發展，藉此培養學生對獨木舟的興趣。

健康及體適能

從參與獨木舟活動中了解運動與健康之間的關係，以及影響健康發展的因素。並且經常進行獨木舟活動以保持身體健康，從而達到理想的體適能水平。

運動相關的價值觀和態度

透過參與獨木舟活動，讓學生學習如何面對大自然的挑戰，適當地保護大自然環境，培養積極進取的精神，並且了解參與獨木舟活動時正面的價值觀和態度；再者，學生可藉著參與獨木舟活動，體會人與人之間的個別差異，繼而懂得尊重他人，並利用適當的方式表達自己的意見和感受，以求與同學合作，發揮團隊精神，共同享受獨木舟活動所帶來的樂趣。

安全知識及實踐

透過不同的學與教活動，讓學生了解獨木舟活動的特性，並提高他們在進行活動時的安全意識，避免意外發生。讓他們在危險或緊急的情況下懂得運用所學的知識作出適當的處理，進行自救和救人。

5.1 活動簡介

遠古時期，人類為了打獵、捕魚、交通或戰鬥，便將砍下的樹木放於河流，並分腿跨騎其上，順流而下，或以雙手、利用樹枝作槳而划進。後來，他們將樹木的中間部分燒空或鑿去，使人能坐於其中，這便是獨木舟的前身。

到了現在，獨木舟已演變成一項運動項目，除了可作餘閒的康樂體育活動外，更是奧運會比賽項目之一。在本地中學的聯課活動裏，獨木舟亦是深受學生歡迎的戶外活動。透過獨木舟活動，加強學生對戶外活動的認識和興趣，提高他們的安全意識、環境保護觀念和團隊精神。

5.2 六個學習範疇的重點

體育技能

透過簡易活動，設計不同的相關活動，讓學生了解獨木舟活動之特性，繼而掌握基本技巧、學習自救和救人，讓學生從活動中得到體育技能訓練、各種共通能力的發展，藉此培養學生對獨木舟的興趣。

健康及體適能

從參與獨木舟活動中了解運動與健康之間的關係，以及影響健康發展的因素。並且經常進行獨木舟活動以保持身體健康，從而達到理想的體適能水平。

運動相關的價值觀和態度

透過參與獨木舟活動，讓學生學習如何面對大自然的挑戰，適當地保護大自然環境，培養積極進取的精神，並且了解參與獨木舟活動時正面的價值觀和態度；再者，學生可藉著參與獨木舟活動，體會人與人之間的個別差異，繼而懂得尊重他人，並利用適當的方式表達自己的意見和感受，以求與同學合作，發揮團隊精神，共同享受獨木舟活動所帶來的樂趣。

安全知識及實踐

透過不同的學與教活動，讓學生了解獨木舟活動的特性，並提高他們在進行活動時的安全意識，避免意外發生。讓他們在危險或緊急的情況下懂得運用所學的知識作出適當的處理，進行自救和救人。

活動知識

透過不同的學與教活動，讓學生學習旅程編排、潮汐漲退、風向、水流、力學原理等知識，以發展他們批判性思考能力。此外，利用資訊科技，如互聯網、歐美先進國家所出版的獨木舟刊物中搜集資料進行分析，探究有關獨木舟活動的議題，並作出報告。

審美能力

透過不同形式的練習、比賽和相關的活動，讓學生學習欣賞各同學在活動中優美的表現，並進行反思和交流。此外，在欣賞大自然的美景之餘，亦明白環境保護的重要性。

5.3 共通能力的發展

透過體育活動，學生可發展在終身學習方面所需的共通能力。體育特別注重發展學生的協作能力、溝通能力、創造力、批判性思考能力；此外，審美能力亦十分重要。舉例來說，學生可以透過體育活動學習如何與隊友合作，以發展協作能力；亦可在比賽中學會控制情緒，來應付失利的局面，繼而提高解決問題的能力。

共通能力和審美能力宜透過不同的學與教活動和情境慢慢培養。透過不同形式的評估，學與教的成效能得以檢視和改進。以下是相關的學與教活動和評估準則之舉例：

共通能力 / 審美能力	相關的學與教活動舉例	評估準則舉例
協作能力	透過小組的練習和比賽，學生可學習互相協作；例如：由搬運艇隻、雙人划艇、清理和存放艇隻，以至拯救和水上旅程等，均有助發展學生之間的協作能力。	<ul style="list-style-type: none">• 與同學合作搬運和整理艇隻、集合成艇排• 幫助同伴搬運和整理艇隻• 與他人合作和分享• 在練習中與同伴合作，並發揮團結精神• 幫助同伴解決困難• 參與練習時互相指導• 帶領小組活動
溝通能力	透過不同形式的練習和比賽，學生可學習與人溝通的技巧，並懂得用清晰和恰當的方法表達自己的意思和情感，例如：由哨子訊號、技術訓練、拯救法以至組織水上旅程，均有助發展學生之間的溝通能力。	<ul style="list-style-type: none">• 理解並遵從指示• 聆聽他人的意見• 用清晰和恰當的方法表達意思和情感• 以誠懇的態度表達意見• 提出合理的意見• 以簡潔而握要的說明重點之所在• 與別人意見不一時，仍能取得共識，以求合作

共通能力 / 審美能力	相關的學與教活動舉例	評估準則舉例
創造力	透過活動，讓學生發揮其創造力，例如：主題旅程設計。	<ul style="list-style-type: none"> 善用資源 提出意見以增加活動的趣味性 靈活運用和改進已學會的技巧，以取得更佳表現 編排獨木舟旅程
批判性思考能力	透過改進個人技巧、危機評估和旅程編排等活動，進行總結與分析，以發展學生的批判性思考能力。從中亦可發掘具有潛質成為教練的學生。	<ul style="list-style-type: none"> 說出水上安全須知 說出當天的天氣情況 正確使用哨子和救生衣 正確運用地圖、指南針 有效地上落獨木舟及運用前槳、後槳和急停 邏輯地解答同學的提問 指出錯誤所在，提出改進方法 分析技術與表現的關係 總結自己和他人的優點和缺點 掌握海上維修知識
審美能力	透過不同形式的練習、比賽和相關的活動，培養學生的審美能力，例如：划艇技巧、動作的美感和服裝的配合。	<ul style="list-style-type: none"> 指出動作和姿勢的優劣點 欣賞優美的表現 欣賞服裝的設計 描述並欣賞動作的難度 評估不同獨木舟技術

備註：在進行有關各共通能力的評估時，可將要求畫分成若干個等級，讓評估者能利用這些準則進行評估，促進學習。以下是其中一個參考例子：

評估準則	請在適當方格內加上 "✓"							
	第一次觀察				第二次觀察			
	1	2	3	4	1	2	3	4
幫助同伴搬運和整理艇隻								
以誠懇的態度表達意見								
提出意見以增加活動的趣味性								

- 1 - 學生不願意作出相關的表現
3 - 學生主動作出相關的表現

- 2 - 學生願意作出相關的表現
4 - 學生積極作出相關的表現

5.4 價值觀和態度的培養

價值觀是行為和判斷的準則，而態度則是把工作做好所需要的個人特質；兩者都是學生應發展的個人素質。在學與教的過程中，價值觀和態度是互相影響的。評估員可透過不同形式的評估，來檢視和改進學與教的成效。以下是相關的學與教活動和評估準則舉例：

價值觀和態度	相關的學與教活動舉例	評估準則舉例
國民身分認同	透過出席或觀看獨木舟活動，讓學生認識我國運動員的成就，從而加深對國民身分的認同，例如：埠際獨木舟邀請賽、亞洲獨木舟錦標賽、全國運動會、東亞運動會、亞運會、奧運會等。	<ul style="list-style-type: none">• 觀看有我國運動員參與的獨木舟活動• 認識我國有關獨木舟活動的事情• 因我國的運動員在國際賽事中得獎而感到光榮
責任感	透過不同形式的練習、比賽和相關的活動，讓學生體會到責任感的重要性，例如：教師在進行獨木舟活動前，均會提示學生獨木舟是一種團體活動，由簡單的搬運艇隻至較複雜的救艇法，每個人都要負起自己的責任，與他人合作，才可順利完成工作。再者，在學生進行自救和救人的學習過程中，學生的責任感尤其重要。	<ul style="list-style-type: none">• 準時參與所有活動• 積極投入地參與活動• 遵守安全措施以避免自己 / 同學受傷• 不論勝負，仍全力完成比賽• 完成受委派的工作
承擔精神	透過不同形式的練習、比賽和相關的活動，讓學生體會遇到困難時要積極面對，敢於承擔，努力尋求解決問題的方法，例如：在清理艇隻至水上旅程中，均需要同學之間分工合作，肩負領導的責任或堅守自己的崗位，發揮互助的精神，以完成工作或旅程。	<ul style="list-style-type: none">• 善用和愛護所有艇隻和用具• 協助搬運和整理艇隻• 協助老師安排用具的處理• 努力完成學習目標• 協助維持秩序• 協助有困難的同學• 擔任小領袖，組織活動

價值觀和態度	相關的學與教活動舉例	評估準則舉例
尊重他人	透過活動，讓學生懂得尊重別人，並與他人合作；尤其在編排旅程的過程中，學會尊重和接納他人的意見。	<ul style="list-style-type: none"> 準時 專心聆聽別人的講解 虛心接受意見和指導 尊重同學在活動時的表現 積極投入活動 互相合作和溝通 尊重裁判之判決 比賽後，不論勝負，均主動與其他參賽者握手，以示友好
堅毅	透過艱辛的練習過程，培養學生堅毅不屈、持之以恆的精神，例如：長途旅程。	<ul style="list-style-type: none"> 單人搬運艇隻 單人近岸清理艇隻 努力不懈地學習 努力達成目標 在艱辛的環境中仍然努力練習 盡力作賽、堅持到底

備註：在進行有關價值觀和態度的評估時，可將要求畫分成若干個等級，讓評估者能利用這些準則進行評估，促進學習。以下是其中一個參考例子：

評估準則	請在適當方格內加上 "✓"							
	第一次觀察				第二次觀察			
	1	2	3	4	1	2	3	4
觀看有我國運動員參與的獨木舟比賽								
協助搬運和整理艇隻								
積極投入活動								

1 - 學生沒有相關的表現

2 - 學生少有相關的表現

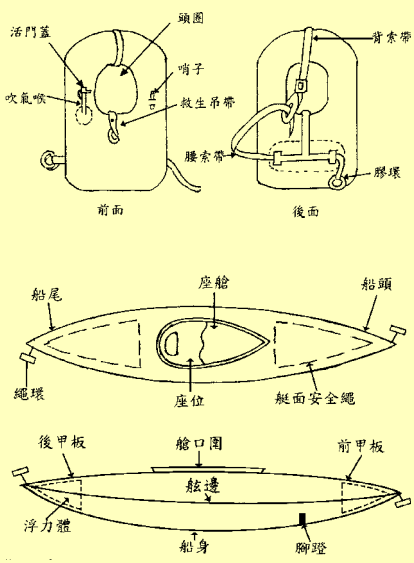
3 - 學生間中有相關的表現

4 - 學生經常有相關的表現

5.5 教師的角色

- 教師必須明確訂立每一課的教學目的，並依據該目的協助學生進行學習，使大部份、甚至全部學生皆能掌握所學的技能、知識、價值觀和態度。
- 學生在參與獨木舟活動前，必須呈交已簽妥的家長同意書。此外、教師宜參考香港教育署輔導視學處體育組於一九九九年編訂之《香港學校體育科安全措施》、教育統籌局於二零零四年編訂之《戶外活動指引》，和有關部門如天文台發出之有關天氣和安全等通告或指引，以確保學生在參與獨木舟活動時的安全。
- 教師必須在教學前搜集足夠的背景資料，清楚分析學生的能力和細心編排教學內容，方能有效地照顧學生能力的差異。若教師能熟習教學內容，學生對教師的信心亦會提高。
- 由於學生的已有知識會直接影響他們的吸收能力，教師必須對此加以清楚了解。而過淺或過深的教學內容，均會令學生感到乏味。在遇到能力較低的學生時，應考慮以淺易之方法施教；反之，在遇到能力較高的學生時，則可進行富趣味性或挑戰性之教學程序，務求令學習氣氛愉快。
- 在編寫教案時，教師必須清楚整個獨木舟活動的可用時間，並適當地將時間分配在不同的教節中。同時，教師應考慮學生之年齡、性別和背景以預計其能力，編寫合適的教案。在授課前教師必須知道人數與艇數之配合，若獨木舟數量不足，學生便需利用分組的形式進行練習。
- 為了提高理論課的趣味性和加深學生對學習內容的記憶，教師應在教學時使用適當的教具，例如：救生衣、槳、風級表、潮汐漲退表、地圖、光碟（介紹歐美國家的獨木舟活動情況）等。
- 教師必須牢記在水面和水中常有意想不到的危險，故必須提醒學生注意水上安全。教師可在活動進行前著學生穿著救生衣游泳，以確保凡參與獨木舟活動的學生皆懂得游泳和穿著救生衣的正確方法。同時，教師亦應注意活動當日的天氣、潮汐漲退、風向、水流和環境是否適合進行獨木舟活動。
- 教師應選擇適當的地點，讓學生進行不同程度的練習，例如：避免在大風浪的地點教授一群初學者上落艇，亦不應在水流湍急或來往船隻繁密的地點教容易導致覆舟的技術，教師亦可考慮利用游泳池進行部份練習。
- 教師宜儘早教授覆舟練習，藉此消除學生對覆舟的恐懼感；但在天氣寒冷的季節，則要彈性處理，例如：將此類練習安排在課程末段。

5.6 學習成果架構

總學習水平	學習成果	評估準則	備註
三	<p>學生能 認識救生衣和獨木舟的各部分，並能掌握簡單的槳法。</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • 恰當地使用救生衣和哨子 • 獨自安全地上落獨木舟 • 運用前槳或後槳，安全地划向水中目的地，然後集合成艇排 • 於近岸處翻艇後作適當的處理 	等同香港獨木舟總會三星獎勵計劃的一星章
四	<p>學生能 掌握與獨木舟活動有關的簡單天氣知識，並能在靜水中控制獨木舟。</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 說出當天的天氣情況 • 單人搬運艇隻 • 利用所學的槳法，靈活地將獨木舟在深水處排成艇排 • 運用「HI 型深水拯救法」 	等同香港獨木舟總會三星獎勵計劃的二星章
五	<p>學生能 掌握艇排的運用和救艇法，並經歷短途的水上旅程。</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 熟悉獨木舟活動的水上安全須知 • 運用「X 型深水拯救法」 • 於靜水中進行壓水平衡和橫划 • 單人近岸清理艇隻 	等同香港獨木舟總會三星獎勵計劃的三星章

總學習水平	學習成果	評估準則	備註
六	學生能 認識水上安全守則、個人與小組旅程應有的裝備，並掌握各種個人的獨木舟活動技巧。	<ul style="list-style-type: none"> • 簡述個人與小組的正確旅程裝備 • 運用艇排作休息和溝通 • 在不同的環境下，單人搬運艇隻和上落艇 • 於靜水和艇隻行進中完成壓水平衡 	等同香港獨木舟總會中級銅章
七	學生能 按各種天氣和潮汐的情況編排獨木舟旅程，並運用較高技巧的救艇法。	<ul style="list-style-type: none"> • 編排合適的獨木舟旅程 • 適當地運用「愛斯基摩拯救法」 • 適當地運用「泳者救艇法」 	等同香港獨木舟總會中級銀章
八	學生能 在旅程中運用不同的槳法，並了解天氣和潮汐對獨木舟活動的影響。	<ul style="list-style-type: none"> • 在同一日內完成一段不少於十五千米的水上旅程 • 於旅程中運用基本海上獨木舟維修知識 	等同香港獨木舟總會中級銀章的旅程部分

* 總學習水平三乃第二學習階段中的第一個預期可達到之水平。詳情可參考總冊內第15至16頁之體育「學習成果架構」總表

5.7 延伸活動

在延伸活動中，學生除了要掌握和改進已學會的活動技巧，發展有關活動之興趣外，還要明白體育活動與個人和群體發展的重要關係。

學生可利用不同的環境、資源和機會，發展其專項能力；並透過資訊科技、專題報告和展覽等活動，分析獨木舟活動的特徵，探究獨木舟活動的特色，以促進學習。

學生可在學校和社區中擔當體育領袖或小教練，服務社會，培養責任感和獨立決策能力，並從中學習與人相處的技巧。以下為一些學習建議：

模式	目的	推行方法舉例
定期參與獨木舟活動	讓獨木舟成為學生鍛鍊身體、消閒和舒展身心的活動。	<ul style="list-style-type: none">讓學生搜集更多活動的場地、項目和其他資料組織獨木舟小組，鼓勵學生籌辦定期活動，供其他同學參加
參與訓練工作	透過推廣獨木舟活動，加強學生的溝通技巧、表達能力和自信心。	<ul style="list-style-type: none">讓學生擔當指導員，協助教練教授初階程度的學生
參與競賽訓練	透過推廣獨木舟競賽，加強學生對有關競賽運動的知識。	<ul style="list-style-type: none">讓學生學習不同的運動員訓練法和心理輔導，以便向有需要的同學提供相關的知識
義務參與香港獨木舟總會工作	透過推廣獨木舟活動，讓學生參與社區服務。	<ul style="list-style-type: none">為總會服務，並提供獨木舟活動發展方向的意見在學校和社區推廣獨木舟活動

5.8 聯課活動

學生可參與和協助組織不同的聯課活動，以豐富體育學習經歷，例如：在校內參加與獨木舟有關的興趣小組、研習班、訓練、校隊或協助組織活動等，在校外獲取不同的獨木舟活動經驗或參加不同的挑戰計畫，從中學習組織技巧，培養領導才能，來服務社群、體驗人生。以下是一些聯課活動的例子：

種類	活動內容
1. 興趣小組	<ul style="list-style-type: none">• 參加校內興趣班• 參加同樂日
2. 服務	<ul style="list-style-type: none">• 擔任服務生• 協助組織獨木舟活動、擔任助教等工作• 成為校內的運動小領袖、積極參與和推動校內的獨木舟活動• 領導校內同學練習
3. 比賽欣賞	<ul style="list-style-type: none">• 觀看獨木舟比賽錄影帶 / 電視節目• 參觀表演賽和示範表演• 參觀本地和國際賽事
4. 研習班	<ul style="list-style-type: none">• 參加獨木舟推廣計畫• 參加獨木舟活動訓練班• 參加裁判班
5. 訓練和比賽	<ul style="list-style-type: none">• 組織獨木舟隊• 參加校隊訓練• 參加校內和校外比賽，例如：社際比賽、校際比賽和公開賽
6. 進修	<ul style="list-style-type: none">• 參加更高級的技術訓練班，例如：高級訓練班、賽艇訓練班和教練訓練班等
7. 其他	<ul style="list-style-type: none">• 參加其他有關獨木舟活動的訓練班，例如：獨木舟拯溺訓練班、獨木舟水球訓練班等• 透過剪報、網上資料搜尋等活動，讓學生認識香港和外地的活動情況、比賽規則、場地和用具、專有名詞等，並利用校內壁佈板或內聯網刊登有關資料供其他同學參考

5.9 示例 I：技術學習活動策劃過程

(本示例乃一學校曾經實行的成功例子，其他學校可因應學生的需要、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，以制定本身的校本課程。)

目的

- 描述各種獨木舟器材名稱和使用方法
- 說明獨木舟活動安全守則
- 示範基本技術
- 與同伴一起完成複雜的任務
- 透過協作學習以解決困難
- 堅毅地參與體能要求較高的體育活動
- 計畫一個不長於 15 千米的海上旅程

學校背景

- 一所位於九龍城區的男女子中學

學習水平

- 總學習水平三

學習內容

事前準備

- 先訂定日期（通常在假期或週末）和活動場地
- 與場地負責人或機構聯絡有關租借事宜
- 向參與活動的學生派發家長同意書，並要求擲還回條
- 講解活動程序和注意事項，例如：前往活動地點的交通安排、個人應攜帶的物品等
- 準備一份參加者名單、通訊電話及緊急電話號碼表，以備發生意外時使用

當天活動程序

程序	注意事項
1. 報到	<ul style="list-style-type: none">• 集合參加者並安排更衣和貯物• 檢查服裝和鞋是否合適
2. 熱身	<ul style="list-style-type: none">• 留意多作肩關節和髖關節的伸展練習
3. 水試	<ul style="list-style-type: none">• 和衣游泳五十米
4. 一般簡介	<ul style="list-style-type: none">• 講解哨子訊號及其作用• 講解獨木舟各部分名稱• 講解槳的選擇和正確握槳方法
5. 技術的介紹	<ul style="list-style-type: none">• 搬運艇隻• 上落艇技巧• 翻艇後的處理• 雙人近岸清理艇隻• 前槳• 後槳• 緊急停船• 掃槳• 船尾舵• 集合成艇排
6. 清理	<ul style="list-style-type: none">• 沖洗和放回艇隻於適當地方• 沖身和更衣
7. 評估	<ul style="list-style-type: none">• 填寫評估表（見附頁評估表一）
8. 解散	<ul style="list-style-type: none">• 集合參加同學，檢查個人物品• 口頭檢討

對學習的影響

- 透過完善的策畫過程，既能令學與教更流暢，亦可增加學生參與活動的信心和減低意外發生的機會
- 策畫過程中，教師可因應學生的能力和興趣，彈性選擇合適的教材以增加活動的趣味性

(資料由賽馬會官立中學洪拱照老師提供)

評估表一

被評估同學的姓名：陳大文

班別：中三丙

學號：4

評估同學的姓名：王一旺

班別：中三丙

學號：26

總學習水平：三

(* 請在適當位置圈出被評估者在有關項目所達到的等級)

技能	等級 (自評)*				等級 (互評)*			
恰當使用救生衣和哨子	1	②	3	4	1	②	3	4
獨自安全地上落獨木舟	1	2	③	4	1	2	③	4
運用前槳或後槳，安全地划向水中目的地，然後集成艇排	1	2	③	4	1	2	③	4
於近岸處翻艇後作適當的處理	1	2	③	4	1	2	③	4
備註：1 - 被評估同學未能達到要求 2 - 被評估同學能達到小部分要求 3 - 被評估同學能達到大部分要求 4 - 被評估同學能達到所有要求								
共通能力、價值觀和態度	等級 (自評)*				等級 (互評)*			
與同學合力搬運和整理艇隻、集成艇排	1	②	3	4	1	②	3	4
協助有困難的同學	1	2	③	4	1	2	③	4
享受參與獨木舟活動的樂趣	1	2	③	4	1	2	③	4
不怕辛苦，盡力完成自己訂下的目標	1	2	③	4	1	2	③	4
備註：1 - 被評估同學沒有相關的表現 2 - 被評估同學少有相關的表現 3 - 被評估同學間中有相關的表現 4 - 被評估同學常有相關的表現								
我在整個學習過程中，得著 / 感受的有：								
只要不怕艱苦，便可達成目標。								

(資料由賽馬會官立中學洪拱照老師提供)

5.10 示例 II：長途旅程活動安排

(本示例乃一學校曾經實行的成功例子，其他學校可因應學生的需要、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，以制定本身的校本課程。)

目的

- 尋求參與水上活動的機會
- 示範較高難度的划舟技巧
- 在長途旅程當中，運用不同的基本技術
- 與同伴合作完成小組任務
- 擔任領袖角色
- 面對困難時，能夠作出適當的應變
- 堅毅地參與體能要求較高的體育活動

學習水平

- 總學習水平八

學生已有知識

- 已掌握總學習水平七的技術
- 風向、潮汐、水流
- 運用指南針和地圖
- 緊急海上維修技巧
- 安排長途旅程
- 能有系統地將小組和個人物品置於獨木舟內

學習內容

出發前：

1. 請學生講解是次旅程的資料
2. 留意學生的個人狀態，是否適宜作長途旅程
3. 檢查和分派獨木舟、槳、救生衣和防浪裙
4. 著學生檢查小組和個人裝備，然後有系統地置於獨木舟內

5. 由學生講解當天旅程的目的地、所有途經的地方和緊急路線
6. 分配各人崗位和職責（組長、記錄、領航、救傷、維修等）
7. 講解出發後的隊形和沿途須留意的地方
8. 出發前再次查核天氣報告
9. 講解當天風向、水流和潮汐的情況
10. 重複講解哨子的訊號和用途
11. 進行足夠的熱身和伸展活動

旅程中：

1. 保持良好隊形
2. 確保路線正確
3. 留意實際環境的轉變
4. 留意學生的身體狀況
5. 記錄沿途一切資料

旅程後：

1. 清洗和檢查用具，包括艇、槳和救生衣
2. 進行旅程評估
3. 旅程報告

(進行評估時，可參考附頁之評估表二)

對學習的影響

- 除課堂的學習以外，學生還可以利用課餘時間討論和編寫整個旅程計畫
- 透過搜集、分析和整理資料編寫整個旅程計畫，學生既能得到成功感，又能掌握自我學習的技能
- 透過小組討論和計畫，學生不但可結合不同領域的知識，使學習更全面，而且可運用共通能力，例如：解決問題、批判性思考、協作、溝通、創造、運用資訊科技和運算等能力來達致學會學習

(資料由香港仔工業學校李慶堯老師提供)

評估表二

姓名： 張俊宏 班別： 中四丙 學號： 8

學習水平：總學習水平八

共通能力、價值觀和態度	等級(自評)*				等級(教師評估)*			
在旅程中適當地運用已有知識	1	②	3	4	1	②	3	4
願意帶領小組活動	1	2	③	4	1	2	③	4
在不同情況下作出適當的應變措施	1	2	3	④	1	2	③	4
盡力完成自己訂下的目標	1	2	③	4	1	2	③	4
與隊友互相合作	1	2	③	4	1	2	③	4
履行由老師安排的職責	1	2	3	④	1	2	3	④

* 請圈出被評估者在有關項目所達到的等級

在整個學習過程中，我得到/失去#了：

我學懂帶領小組活動

我會/不會#繼續參與獨木舟活動，原因是：

我享受能夠在海上控制自己的方向

- 備註：1 - 被評估同學沒有相關的表現
 2 - 被評估同學少有相關的表現
 3 - 被評估同學間中有相關的表現
 4 - 被評估同學常有相關的表現

請刪去不適用的字詞

(資料由香港仔工業學校李慶堯老師提供)

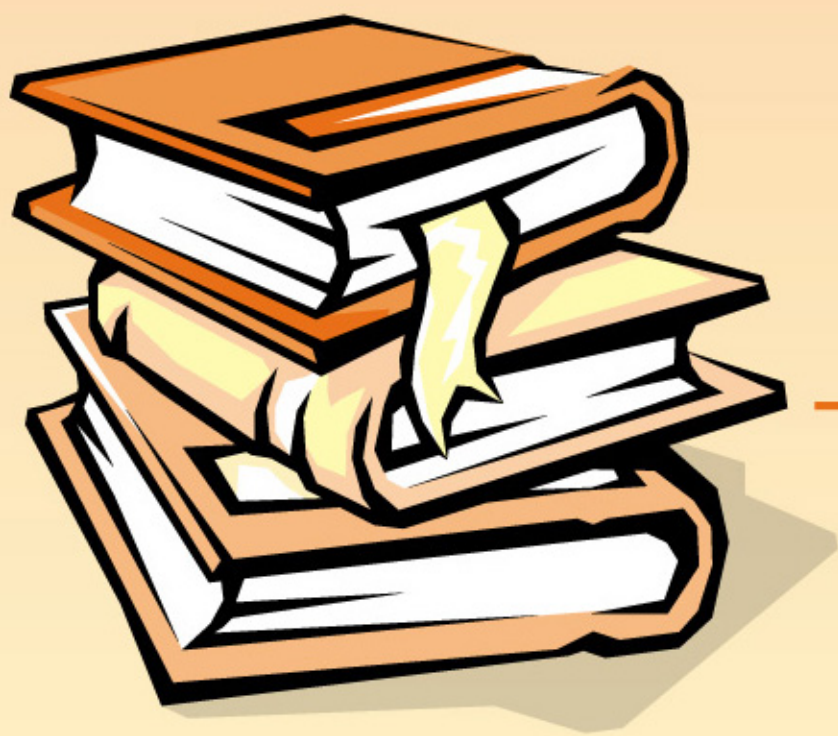
附錄 - 參考資料

獨木舟活動多以聯課活動方式進行。而香港可以舉行獨木舟活動的地點有限，加上香港的氣候特殊，夏季多雷暴、大雨和颱風，冬天則常見強烈季候風。再者，學生的能力亦非常參差，所以教師在指導學生進行獨木舟活動前，可參考下列之學習總表，並按實際的客觀條件編排適合學生能力的教材和進度。

獨木舟技術和理論與學習水平關係舉例

技術	總學習水平					
	3	4	5	6	7	8
• 如何穿著救生衣	○					
• 前槳、後槳	○					
• 緊急停船	○					
• 搬運和上落艇技巧	○					
• 掃槳	○					
• 集成艇排	○					
• 翻艇後作適當之處理	○					
• 雙人近岸清理艇隻	○					
• 單人搬運艇隻		○				
• 船尾舵轉向		○				
• 艇排之靈活運用		○				
• HI 型拯救法		○				
• 橫划			○			
• 靜止中之壓水平衡			○			
• 單人近岸清理艇隻			○			
• X 型拯救法			○			
• 上落艇 (碼頭 / 沙灘 / 斜道)				○		
• 單人近岸清理艇隻				○		
• 靜止和行進間壓水平衡				○		
• 泳者救艇法					○	
• 愛斯基摩拯救法					○	
• 一天不少於 15 千米的獨木舟旅程						○

理論	總學習水平					
	3	4	5	6	7	8
• 哨子訊號之認識	0					
• 個人裝備	0					
• 救生衣、槳和獨木舟之認識		0				
• 天氣對獨木舟活動的影響		0				
• 獨木舟活動安全須知	0		0			
• 個人和小組之旅程裝備認識				0		
• 獨木舟旅程之編排					0	
• 有關風向、潮汐和水流的認識與應用						0
• 海上緊急維修技巧						0



附加資料

參考文獻

Alberta Learning (2000). *Physical Education Guide to Implementation (Kindergarten to Grade 12)*. Alberta: Alberta Learning.

<<http://ednet.edc.gov.ab.ca/physicaleducationonline>>

Black, P. and William, D. (1998). *Inside the Black Box: Raising standards through classroom assessment*. Bloomington: Phi Delta Kappan.

<<http://www.kcl.ac.uk/depsta/education/publications/blackbox.html>>

Board of Studies (2000). *Curriculum And Standards Framework II. Australia: Board of Studies*.

Chan, W.K., Hong, Y, Carroll, R. and Chau, C.L. (2002). *A final report on seed projects of the Education Department: Development of PE assessment related profile system - Including electric recording system*. Hong Kong: the Chinese University of Hong Kong.

Clarke, Shirley. Notes, ts, July 2001. Recommendations for the Development of Formative Assessment in Hong Kong. Education Department, Hong Kong.

Curriculum Development Committee (1988). *Syllabuses For Secondary Schools: Physical Education (Secondary I-V)*. Hong Kong: Government Printer.

Curriculum Development Council (1995). *Syllabuses For Primary Schools: Physical Education (Primary 1-6)*. Hong Kong: Government Printer.

Curriculum Development Council (2001). *Learning To Learn: The Way Forward in Curriculum Development*. Hong Kong: Government Printer.

Curriculum Development Council (2002). *Basic Education Curriculum Guide: Building on Strengthens (Primary 1 - Secondary 3)*. Hong Kong.

Curriculum Development Council (2002). *Physical Education Key Learning Area Curriculum Guide (Primary 1 - Secondary 3)*. Hong Kong: Government Printer.

Curriculum Development Institute, Education Department (1994). *Supporting Materials On Physical Education For Secondary schools. (2nd Edition)*. Hong Kong: Government Printer.

Curriculum Planning & Development Division, Ministry of Education (2000). *Revised Physical Education Syllabus for Primary, Secondary & Pre-University Levels*. Singapore.

Education Department of West Australia (1999-2000). *Outcomes and Standards Framework*.
<<http://www.eddept.wa.edu.au/centoff/outcomes/index.html>>

Masters, G.N. (2002). *Fair and meaningful measure? A review of examination procedures in the NSW Higher School Certificate*. Australian Council for Educational Research Ltd.

Mawer, M. (1995). *The effective teaching of physical education*. London and New York: Longman.

National Association for Sport & Physical Education (1995). *Moving Into the Future, National Physical Education Standards: A Guide to Content and Assessment*. WCB/McGraw-Hill.

New Jersey Department of Education (2003). *New Jersey Core Curriculum Content Standards for Comprehensive Health and Physical Education*. New Jersey: New Jersey Department of Education.

Ontario. Ministry of Education (1998). *The Ontario Curriculum: Health and Physical Education, Grade 1-8*.
<<http://www.edu.gov.on.ca/eng/document/curricul/health/health.html>>

Physical Education Section, Advisory Inspectorate (1999). *Safety Precautions in Physical Education for Hong Kong Schools*. Hong Kong: Printing Department.

Qualifications and Curriculum Authority (2000). *The National Curriculum for England: Physical Education*. London: Department for Education and Employment.
<<http://www.nc.uk.net>>

Qualifications and Curriculum Authority (2000). *Physical Education Teacher's Guide*. London: Department for Education and Employment.

Radford, K.W., Schincariol, L. and Hughes, A.S. (1995). Enhance performance through assessment. *Strategies*. March and April: 5-9.

School Activities Section, Advisory Inspectorate Division (1996). *Guidelines on Outdoor Activities*. Hong Kong: Government Printer.

School Activities Section, Advisory Inspectorate Division (1997). *Guidelines on Extra-curricular Activities in Schools*. Hong Kong: Government Printer.

The Assessment Reform Group (1999). *Assessment for Learning: Beyond the Black Box*. London: Nuffield Foundation.

<<http://www.assessment-reform-group.org.uk/publications.html>>

曲宗湖，楊文軒 (2000)。《學校體育教學探索》。中國：人民體育出版社。

季瀏，體育(與健康)課程標準研制組 (2002)。《體育(與健康)課程標準(實驗稿)解讀》。中國：湖北教育出版社。

教育署課程發展處(譯本) (2002)。《促進學習的評估：飛越暗箱》。香港：政府印務局。

教育署課程發展處(譯本) (2002)。《暗箱內探：透過課堂評估，提高學習水平》。香港：政府印務局。

陳錦雄，李宗 (2003)。《中學體育教學》。香港：香港教育學院體育及運動科學系。

楊文軒，曲宗湖 (2001)。《現代社會與學校體育》。中國：人民體育出版社。

詞彙釋義

詞彙釋義旨在幫助讀者理解本學習成果架構內一些特別詞彙的涵義。

校本課程

學校根據中央課程的基本要求，讓學生得到應有的學習。學校和教師採用中央課程，宜加以調適，以發展本身的校本課程，從而幫助學生達到教育的目標和宗旨。調適的措施可包括調整學習目標，以不同方式組織教學內容、提供科目的選擇、採用不同的學習及教學與評估策略。故此，校本課程其實是課程發展議會所提供的指引和學校與教師的專業自主之間，兩者取得平衡的成果。

促進學習的評估

評估是用來收集學生學習的證據。它是學習與教學循環的一部分，而不是附著於教學階段之後，獨立於兩者之外的。評估的結果，可提供資料讓學生改進學習，也讓教師檢討和改善教學。

自評

學生自我評估自己的表現，讓他們清楚自己的長處和短處，並加以改善。

同儕互評

讓學生評估其他學生的學習表現。這樣可利於培養自我反思的能力，不斷求進的精神，成為主動、積極的學習者。

學習階段

由小學至中學，共分四個學習階段：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（中四或以上）。

學習目標

學習目標總括學生在六個學習範疇所需學習的技能、知識、共通能力與價值觀和態度。

學習水平

本學習成果架構將學習內容畫分成若干個學習水平，以顯示學習內容的程度，並由淺入深，讓學生循序漸進地學習和達到不同學習水平下的學習成果。

學習成果

預期學生在不同學習水平內所學得的成果。

評估準則

評估準則是根據學校課程的學習目標而釐定的準則，是對學生所能達到的學習水平的描述。教師可利用這些準則來評估學生的學習進度，並讓學生了解自己的學習進程。

聯課活動

透過課堂內外，包括在社區和工作場所等實際環境的活動，讓學生獲得學習經歷；傳統上這些活動被稱為課外活動。聯課活動是學校課程不可或缺的部分，與正規的課堂學習相輔相成。

延伸活動

延伸活動是在學生已充份掌握某項活動的技能後，讓學生繼續發展專項體育活動的建議活動。教師宜提供機會讓學生明白體育活動與個人和群體發展的關係，發展其生活技能和領導才能，讓他們懂得與人相處外，亦為社會服務。

示例

解釋課程內有關的設計方法和模式，以及學與教活動的例子。

鳴謝

教育統籌局課程發展處體育組謹向下列專責委員會、各工作小組熱心參與編寫學習成果架構致謝：

專責委員會成員：

陳錫源先生	地利亞修女紀念學校(協和)
蔡學富先生	道教聯合會石圍角小學上午校
朱學偉先生	聖母無玷聖心學校
洪楚英先生	仁濟醫院董之英紀念中學
紀麗蓮女士	獅子會中學
梁志成先生	東華三院李潤田紀念中學
廖新籃先生	香港浸會大學
潘寶娜女士	沙田官立中學
王愛蓮女士	聖公會置富始南小學

各工作小組成員：

基礎活動

趙美麗女士	馬鞍山循道衛理小學
李鳳貞女士	聖三一堂小學
李嘉曼女士	中西區聖安多尼學校
戴麗兒女士	柴灣角天主教小學下午校
黃鈞培先生	香港真光中學小學部
黃念慈女士	

水上活動—游泳

李家樂先生	聖公會奉基小學
黃國平先生	聖匠中學
黃順琪先生	宣道會陳瑞芝紀念中學

田徑

鄒偉常先生	香港真光中學小學部
鄭偉鵬先生	寶安商會溫浩根小學
孔志光先生	仁濟醫院林百欣中學
黃超強先生	香港真光書院

羽毛球

馮旺有先生	順德聯誼總會胡少渠紀念小學上午校
郭約望先生	崇德學校
黎 雄先生	中華基督教會基朗中學
王夢群先生	港島民生書院

籃球

陳國強先生	廣東道官立小學
龐佩芬女士	協恩中學附屬小學
謝朗明先生	皇仁舊生會中學
黃惠芳女士	英華女學校

排球

陳楚芳女士	香港神託會培敦中學
陳美玉女士	香港中國婦女會馮堯敬紀念中學
張海鷹先生	觀塘官立中學
黃麗如女士	新界婦孺福利會梁省德學校上午校

戶外活動—獨木舟

洪拱照先生	賽馬會官立中學
李慶堯先生	香港仔工業學校

下列人士曾對學習成果架構提供寶貴意見，特此鳴謝：

陳運家先生	香港中文大學
巢志光先生	曾璧山中學
蔡謝鏡珍女士	香港教育學院
周華博士	香港教育學院
朱國生先生	天水圍循道衛理小學
馮瑪利博士	香港浸會大學
李宗博士	香港教育學院
盧震河先生	東華三院李賜豪小學
施鏗忠先生	
黃慧嫻女士	屯門官立下午小學

下列學校曾參與有關學習成果架構的協作研究及發展《『種籽』》計畫，特此鳴謝：

佛教榮茵學校（上午校）
張沛松紀念中學
胡素貞博士紀念學校上午校
獻主會小學（上午）
上葵涌官立中學
聖公會靈愛小學
聖公會聖雅各小學（上午校）
聖公會聖雅各小學（下午校）
天水圍循道衛理小學
東華三院港九電器商聯會小學（上午）