

為智障學生而設的體育課程（一般體育課）
學習目標、學習內容及學與教的調適建議

教育局課程支援分部特殊教育需要組

二零二五年二月

(一) 引言

體育是「透過身體活動進行教育」，並透過多元化的體育活動，以達至全人教育的目標。體育是學校課程其中的一個學習領域，不論任何能力的學生，均享有「體藝發展」（五種基要學習經歷的其中之一）的機會。

體育課程的宗旨是幫助學生建立健康的生活方式，並提升他們參與體藝活動的興趣，這也是中小學的七個學習宗旨之一。體育幫助學生發展體育技能，透過優質的體育活動，加深學生對活動、安全和美感的認知，提升學生的體適能，並培養他們正面的價值觀和積極的態度；同時亦為學生打好基礎，協助他們發展終身學習能力，並成為盡責任的公民，為活躍及健康的社群作出貢獻。

在整個小學和中學的四個學習階段中，學生均享有權利參與恆常和有組織的體育課。在第一至第三學習階段，體育課程是透過「一般體育課」來實施，而第四學習階段就以「其他學習經歷—體育發展」來展示一般體育課。

在「同一課程架構」原則下，《為智障學生而設的體育課程（一般體育課）學習目標、學習內容及學與教的調適建議》，是依據體育學習領域內「一般體育課」的課程架構和內容，並因應智障學生的不同能力和需要而編訂的補充文件，以幫助有收錄智障學生的特殊學校為智障學生制訂各學習階段的「一般體育課」課程。學校亦應一併參考以下的體育課程文件及資源：

- 《體育學習領域課程指引（小一至中六）》(2017)
- 《體育學習領域六大學習範疇課題概覽》(2013)
- 《為智障學生而設的體育課程及評估補充指引（中四至中六）》(2009)
- 《體育學習成果架構》(2008)
- 《基礎活動導引》(2007)

(二) 調適學習目標及學習內容

1. 學習階段目標

為智障學生而設的體育課程（一般體育課）學習階段目標，是依據《體育學習領域課程指引（小一至中六）》(2017)各學習階段的目標而調適，並因應智障學生的不同能力分為高組、中組和初組，讓學生透過體育六大學習範疇的全面發展，獲得相關的知識、技能及價值觀和態度。

高組能力學生：

學習階段	目標
第一學習階段 (小一至小三)	<ul style="list-style-type: none">• 透過基礎活動及體育遊戲，發展基礎動作技能和相關知識；• 對參與體育活動抱正面態度；• 認識體育活動對身體的益處；• 在體育活動中表達情感。
第二學習階段 (小四至小六)	<ul style="list-style-type: none">• 透過簡易遊戲或簡易運動，在不少於四類活動範疇內至少八項不同的體育活動中，發展基本技能；• 積極／恆常參與最少一項體育聯課活動；• 了解不同體育活動的基本知識以及與健康的關係；• 以堅毅和正面的態度面對挑戰，並樂意與別人溝通和合作。
第三學習階段 (中一至中三)	<ul style="list-style-type: none">• 在不少於四類活動範疇內至少八項不同的體育活動中，透過遊戲和比賽來應用及／或深化這些活動中的技能；• 積極及恆常參與最少一項體育聯課活動；• 認識體育活動的訓練原則，以及與體適能的關係；• 展示公平競賽等體育精神及適當的禮儀。
第四學習階段 (中四至中六)	<ul style="list-style-type: none">• 展示參與多項體育活動的能力，並學習一些新的體育活動；• 積極及恆常參與最少一項體育聯課活動，以增強運動習慣；• 依據體育活動的訓練原則，制定健康體適能計劃及評估計劃成效；• 在不同情境中展現體育精神，如堅毅、勇於面對挑戰等，並慎思明辨地處理與運動相關的議題。

中組能力學生：

學習階段	目標
第一學習階段 (小一至小三)	<ul style="list-style-type: none"> ● 透過基礎活動及體育遊戲，發展基礎動作技能和相關知識； ● 對參與體育活動抱正面態度； ● 認識體育活動對身體的益處； ● 在體育活動中表達情感。
第二學習階段 (小四至小六)	<ul style="list-style-type: none"> ● 透過簡易遊戲或簡易運動，在不少於四類活動範疇內至少八項不同的體育活動中，發展基本技能； ● 積極／恆常參與最少一項體育聯課活動； ● 了解不同體育活動的基本知識以及與健康的關係； ● 以堅毅和正面的態度面對挑戰，並樂意表達自己和與人溝通。
第三學習階段 (中一至中三)	<ul style="list-style-type: none"> ● 在不少於四類活動範疇內至少八項不同的體育活動中，透過遊戲和比賽來應用及／或深化這些活動中的技能； ● 積極及恆常參與最少一項體育聯課活動； ● 了解不同體育活動的知識，以及與體適能的關係； ● 展示公平競賽等體育精神及適當的禮儀。
第四學習階段 (中四至中六)	<ul style="list-style-type: none"> ● 改善已學會的體育技能，學習一些新的體育活動； ● 積極及恆常參與最少一項體育聯課活動，以增強運動習慣； ● 運用體育活動、體適能及相關的安全知識，採取基本的安全措施； ● 在不同情境中展現體育精神，如堅毅、以積極的態度面對挑戰等。

初組能力學生：

學習階段	目標
第一學習階段 (小一至小三)	<ul style="list-style-type: none"> ● 透過基礎活動及體育遊戲，發展基礎動作技能和相關知識； ● 對參與體育活動抱正面態度； ● 認識體育活動對身體的益處； ● 在體育活動中表達情感。
第二學習階段 (小四至小六)	<ul style="list-style-type: none"> ● 透過簡易遊戲或簡易運動，在不少於四類活動範疇內至少八項不同的體育活動中，發展基本技能； ● 參與最少一項體育聯課活動； ● 了解不同體育活動的基本知識以及對身體的益處； ● 以正面的態度面對挑戰，並樂意表達自己和與人溝通。
第三學習階段 (中一至中三)	<ul style="list-style-type: none"> ● 在不少於四類活動範疇內至少八項不同的體育活動中，透過遊戲或比賽來應用及／或深化這些活動中的技能； ● 恆常參與最少一項體育聯課活動； ● 了解不同體育活動的基本知識以及與健康的關係； ● 以堅毅的態度參與體育活動／比賽和表現適當的禮儀。
第四學習階段 (中四至中六)	<ul style="list-style-type: none"> ● 改善已學會的體育技能，學習一些新的體育活動； ● 積極及恆常參與最少一項體育聯課活動，以增強運動習慣／強化身體能力； ● 了解不同體育活動的知識以及與健康的關係，並遵守相關安全規則； ● 在體育活動／比賽中表現適當的禮儀，並在不同情境中以積極的態度面對挑戰。

2. 「一般體育課」課程規劃

體育是「透過身體活動進行教育」，對幫助學生達至全人發展至為重要。因此，為智障學生而設的體育課程（一般體育課）並非只著重學生的身體能力和活動能力發展，而是旨在透過多元化的體育活動，讓學生發展體育技能和提升體適能的同時，也獲取相關的活動和安全知識，培養審美能力及正面的價值觀和態度，從而建立健康的生活方式，並提升參與體育活動的興趣。

以下是為智障學生規劃「一般體育課」課程時的考慮要素：

i. 涵蓋六大學習範疇

學校的體育課程（一般體育課）架構必須涵蓋六大學習範疇，包括「體育技能」、「健康及體適能」、「運動相關的價值觀和態度」、「安全知識及實踐」、「活動知識」，以及「審美能力」。學校應透過這六個密不可分的學習範疇，讓智障學生獲得寬廣而均衡，以及多元化的體育學習經歷，達至全人發展的目標。

在規劃體育課程（一般體育課）的學習時，教師須依據「**以體育活動為中心、學習體育技能作主線和提升體適能為要務**」主導原則，透過不同的體育活動，並以體育技能的學習為主線之下，適切引入其他五個範疇的學習，以協助智障學生發展所需的知識、技能及價值觀和態度。

ii. 體育活動學習經歷的均衡性和進展性

「一般體育課」課程在各個學習階段均有其體育活動的選取要求：

第一學習階段—學習基礎活動；

第二、第三學習階段—學習不少於四類活動範疇內至少八項不同的體育活動；

第四學習階段—繼續學習相關體育活動，以及學習一些新的體育活動。

學校應依照各個學習階段的體育活動選取要求，為學生提供寬廣而均衡的體育學習經歷。學校應因應校情（如：傳統發展項目、環境設施等），以及學生的能力和需要（如：日後參與或延展的機會、體育學習經歷或視野的擴闊等），適當地選取和編排各個學習階段的體育項目及其發展，以促進學生體育學習的均衡性和進展性，例如：某些項目為主力發展的專項，會於每個年級或不同學習階段中持續學習和發展，以助學生逐步掌握相關體育活動技能至較高的層次；某些項目則以拓寬體育學習經歷或興趣為目的（如新興運動），可安排於特定年級或學習階段學習。某些項目的基本技術可能主要建基於相同的基礎動作技能（如乒乓球、羽毛球和網球均以「擊」為所需的基礎動作技能），學校可透過有系統地組織和規劃這些不同的體育活動，協助身體能力稍遜的學生，將相

關的基礎動作技能轉移至這些體育活動的基本技術學習上，以鞏固和提升他們的體育技能的同時，亦擴闊他們的體育學習經歷和興趣。

iii. 各學習階段的體育活動模式

第一學習階段：

基礎動作技能是第一學習階段的主要學習內容，是學生參與各類運動的重要基礎。教師應透過**基礎活動和遊戲**，協助智障學生發展基礎動作技能，以致將學到的技能於之後的學習階段能轉移到特定的運動技能上。教師亦應從中滲入基礎活動的相關知識，並培養學生以正面的態度參與體育活動。

第二學習階段：

於第二學習階段，教師應透過**簡易遊戲或簡易運動**，協助智障學生發展不同項目體育活動的基本技術，並將相關活動及安全知識融入其中，讓學生增加對不同體育活動的認識和安全意識，以及培養正面的價值觀和態度。縱然部分智障學生可能仍未能完全掌握有關的基礎動作技能，教師也應在此階段藉著簡易遊戲，或逐漸引入正規運動／比賽的簡易模式（簡易運動），並按學生的能力和需要，將相關的動作技巧及器材等加以調適，藉此協助學生逐步建立各種體育活動的基本技術，以及擴闊他們的體育學習經歷。

第三學習階段：

在第三學習階段，教師應繼續透過不同項目的體育活動協助智障學生鞏固、發展或應用體育技能。教師宜藉著**簡易運動或正規運動／比賽**，讓學生透過不同體育活動的真實或模擬比賽情境和模式，進一步提升和運用技術，並從中掌握相關的知識及價值觀和態度。縱然部分智障學生可能仍需繼續學習掌握各項活動的基本技術，教師亦應採取合適的學與教策略和教學調適，讓他們透過體驗體育活動的比賽模式，練習和應用相關基本技術，以及學習比賽的知識和禮儀，從而提升參與體育活動和欣賞體育活動的能力。

第四學習階段：

在第四學習階段的一般體育課（屬其他學習經歷—體育發展），有別於高中體育選修科，兩者雖有關，但重點卻不同。為智障學生而設的體育選修科著重加深學生於體育、運動及康樂方面的知識、理解和技能。高中一般體育課則期望豐富學生的體育學習經歷，以及進一步協助他們恆常地參與體育活動。因此，教師應繼續透過**簡易運動或正規運動／比賽**的模式，協助學生改善已有技能和學習新的體育活動，以促進他們日後持續參與體育活動的興趣和能力，實踐健康的生活方式。

3. 各學習範疇學習目標和內容

為智障學生而設的體育課程（一般體育課）六大學習範疇的學習目標和學習內容，是以《體育學習領域六大學習範疇課題概覽》(2013)的學習重點、學習內容和體育技能的發展進程為主要依據，並配合不同能力組別智障學生的學習階段目標而編訂。

為照顧智障學生的不同身體能力，以及學校在選材上按不同考慮因素（如學校傳統重點發展項目、擴闊體育興趣等）而編排不同體育活動的學習比重或學習時期，「體育技能」範疇的學習內容和發展，並不以學習階段劃分，而是按照各項體育活動技能的發展進程而訂立：由基礎動作技能（「基礎活動」學習內容）的學習開始，再轉化到不同專項活動的個人基本技術（「階段一」學習內容），然後發展成進階技術及團體／比賽戰術（「階段二」學習內容），進而到掌握正規比賽技術和進階戰術的運用（「階段三」學習內容）。學校須在初小階段教授基礎活動，並應因應學生的能力和發展需要，於高小階段開始選取不同體育活動合適階段的學習內容，並規劃相關技能於各學階的發展，讓學生能有系統地建立、鞏固、深化及／或應用體育技能。

同時，教師應根據智障學生各學習階段的學習目標和體育活動模式，為學生提供適切的體育活動情境，讓處於不同技術水平的學生，也能循序漸進地增加對不同體育活動和比賽的認識，以及培養與運動相關的價值觀和態度。以下圖表展示了一般體育課於各學習階段的體育活動模式，以及「體育技能」範疇的學習內容編排：

學習階段	一般體育課 體育活動模式	「體育技能」範疇各項體育活動 學習內容編排 (參閱附錄「體育技能」部分)
第一學習階段 (小一至小三)	基礎活動和遊戲	「基礎活動」學習內容
第二學習階段 (小四至小六)	簡易遊戲或簡易運動	各項體育活動「階段一」學習內容 及/或「階段二」學習內容
第三學習階段 (中一至中三)	簡易運動或 正規運動／比賽	各項體育活動「階段一」學習內容 及/或「階段二」學習內容 及/或「階段三」學習內容
第四學習階段 (中四至中六)		

另外，我們在「體適能活動」項目中，除了就提升智障學生的健康體適能給予活動建議外，還考慮到他們應付日常活動的功能性需要，因此於平衡能力和協調能

力這兩項重要的功能性體適能要素上，亦提供相關訓練的建議，以協助提升學生獨立生活的能力。

至於**其他五個學習範疇**，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，其不同學習階段的學習目標均依據相關範疇的主要學習目標，以及配合不同能力組別智障學生的學習階段目標而訂定。每項學習目標均提供相關的預期學習成果舉隅，以幫助教師因應不同能力智障學生的需要，適切地選取和編排各學習範疇及學階的學習內容，從而設計相應的學習活動，協助學生獲得全面而多元化的體育學習經歷，達致體育課程的整體目標。

有關為智障學生而設的體育課程（一般體育課）六大學習範疇學習目標和學習內容詳情，請參閱附錄。

(三) 有關促進智障學生體育學習的學與教考慮

為協助智障學生更安全和有效地進行體育學習，教師應根據不同體育項目的性質和安全守則，並因應學生的能力、需要和學習進度，在盡量保持體育活動的真實性下，靈活運用適當的調適策略和措施，以盡量提升學生的活動量和主動學習時間（Active Learning Time），促進他們的體育學習效能和體適能。

1. 體育活動的調適及學與教策略

以下是一些適合智障學生的體育活動調適及學與教策略／方法舉隅：

❖ 活動難度及要求方面，如：

- 調節體育活動的難度和複雜性，如：在乒乓球活動中，讓學生先學習擊固定球，才進而學習擊打來球
- 根據學生的身體／認知能力訂定不同層次的預期學習成果

❖ 器材／設備方面，如：

- 因應學生的身體能力，選取或設計合適尺寸、形狀、顏色、重量及／或質感的器材和用具
- 因應學生體育技能的發展情況調整或改良教具，如：學生初學習羽毛球時，安排他們使用短柄球拍，待其技術有所進步時才使用正規球拍

❖ 教學環境方面，如：

- 因應學生的需要及能力而縮小或擴大活動場地／範圍（如靈活使用半場或全場空間）
- 將場地的障礙物或干擾減至最少

❖ 教學策略方面，如：

- 提供示範，並給予學生足夠的練習機會，避免冗長的解說
- 於熱身活動中引入相關體育活動的前導動作／專項熱身
- 將體適能訓練元素結合於體育活動（如熱身活動、主題活動）中
- 適時運用「部分學習法」和「整體學習法」，例如：將較複雜的技能分成細小動作或技能，待學生掌握後將動作串連成完整動作，讓學生更易理解和掌握
- 輔以多感官策略，如運用視覺提示、觸覺提示、聽覺提示或混合提示

- 提供不同的學習模式，如個人練習、小組學習等

❖ 遊戲／比賽規則方面，如：

- 根據體育活動的性質及公平競賽精神調整（如簡化）遊戲／比賽的規則
- 容許學生接受別人的輔助或運用輔助工具以完成動作／比賽

2. 學與教的其他注意事項

- ❖ 活動的安全性：教師在籌劃各項體育活動的課堂和相關活動時，必須參閱《香港學校體育學習領域—安全指引》(2011)(2023年5月更新)，並因應智障學生的能力和活動環境的情況，採取適當的安全及保護措施。
- ❖ 協作人員的支援：如體育課堂或相關活動有協作人員提供支援，教師應在上課／活動前與他們溝通，讓他們清晰了解在活動中的角色、所協助的學生的身體狀況，以及相關注意事項等，以促進學生更安全和有效地學習。
- ❖ 教授身體能力稍遜的學生：在協助身體能力稍遜的學生發展體育技能時，教師應透過不同渠道，如與班主任溝通、諮詢治療師的意見等，了解學生的身體狀況和限制，從而作出合適的教學調適，或提供適切的輔助和安全措施。

為智障學生而設的體育課程（一般體育課） 六大學習範疇學習目標和學習內容

目錄

	頁數
1. 體育技能	12
基礎活動	15
水上活動：游泳	17
田徑：跑項、跳項、擲項	18
球類：籃球	19
球類：足球	20
球類：排球／軟式排球	21
球類：手球	22
球類：羽毛球	23
球類：乒乓球	24
球類：網球／小型網球	25
舞蹈：西方土風舞	26
舞蹈：中國舞	27
舞蹈：創作舞	28
舞蹈：爵士舞	29
舞蹈：體育舞蹈（社交舞）	30
體適能活動	31
體操：基本體操	35
體操：教育體操	36
戶外活動	37
其他活動	38
2. 健康及體適能	39
3. 運動相關的價值觀和態度	44
4. 安全知識及實踐	50
5. 活動知識	57
6. 審美能力	65
鳴謝	70

1. 體育技能

主要學習目標：掌握各類體育活動所需的移動、協調身體和操控用具技能，以增加樂趣和提升表現

體育技能各學習階段學習目標

學習階段	學習目標	體育活動模式
第一學習階段 (小一至小三)	透過基礎活動及體育遊戲，發展移動技能、平衡穩定技能及操控用具技能	基礎活動和遊戲
第二學習階段 (小四至小六)	透過簡易遊戲或簡易運動，在不少於四類活動範疇內至少八項不同的體育活動中，發展基本技能	簡易遊戲或簡易運動
第三學習階段 (中一至中三)	在不少於四類活動範疇內至少八項不同的體育活動中，透過遊戲和比賽來應用及／或深化這些活動中的技能	簡易運動或 正規運動／比賽
第四學習階段 (中四至中六)	改善已學會的體育技能，學習一些新的體育活動	簡易運動或 正規運動／比賽

智障學生體育技能的學習

基礎動作技能，包括移動技能、平衡穩定技能和操控用具技能，是建立各類專項活動技能的重要基石。因此教師應在第一學習階段，透過基礎活動和遊戲，協助智障學生發展基礎動作技能；然後於第二學習階段開始，透過不同種類的體育活動，並按學生的能力和需要作出適切的教學調適，以協助學生鞏固、發展和應用體育技能。

部份身體能力稍遜的學生在初小時，可能仍處於基始動作（rudimentary movement）甚或反射動作（reflexive movement）的發展階段¹。他們在學習基礎動作技能時，需要先以更初階的相關前備技能作為學習的第一步。例如：當學習各項操控用具技能時，先學習注視、觸碰用具；當學習「拋」、「接」的技能時，先學習用手抓握和釋放手中的用具。此外，部分學生在高小或之後的學習階段可能仍未能完全掌握某些基礎動作技能，需透過不同體育活動的學習，以轉移至其他專項基本技術的方式再作鞏固和深化。以下是有關移動技能、平衡穩定技能及操控用具技能的一些教學及評估調適建議，以協助身體能力稍遜的學生發展體育技能：

移動技能：移動技能可被理解為「身體從一處移動到另一處」的動作，而「步行」常被視為最基本的移動技能。然而，部分智障學生卻需要依靠替代性或輔助性的器材（如拐杖、輪椅及不同設計的助行架）來移動。因此，教師在協助相關學生發展移動技能時，應容許他們使用步行輔助器材學習步行，又或利用移動輔助器材和工具（如踏板車、地墊等）協助學生完成「移動」的動作。

平衡穩定技能：教師可利用輔助器材（如椅子、吊架等）幫助有需要的智障學生發展平衡穩定技能，並有計劃地逐步減少他們對相關器材的依賴，以協助他們提升平衡能力。教師亦應因應學生的身體能力，容許他們以不同的方法展示平衡穩定技能，如：躺臥在地墊上自行或在輔助下做出扭體、伸展、屈曲、急停或變向的動作。

操控用具技能：學生在掌握操控用具技能之前，必須先學習注視用具、抓握及釋放手中用具，以及觸碰用具等技能。因此，教師應協助有需要的學生先發展相關前備技能，再進而建立操控用具技能，例如：在教授「踢」或「擊」動作時，先協助學生學習注視用具，然後用身體（如手、腳）或其他工具觸碰用具，進而發展「踢」或「擊」的技能。對於部分身體能力稍遜的學生來說，若他們注視用具的時間有所增加、需要在輔助下抓握和釋放用具的情況有所減少，或用身體/工具觸碰用具的準繩度有所提升，已經顯示了其技能發展的進步。

¹ 有關兒童的動作發展階段，請參閱 Goodway, J. D., Ozmun, J. C., & Gallahue, D. L. (2019). *Understanding motor development: Infants, children, adolescents, adults* (8th ed.). Jones & Bartlett Learning.

以下圖表列出了與基礎動作技能相關的前備技能學習舉隅：

基礎動作技能	前備技能學習舉隅
移動技能	爬行；跪行
平衡穩定技能	坐；跪；站立；控制頭、頸及身體軀幹肌肉
操控用具技能	注視；伸手（嘗試接觸）；用身體／工具觸碰；抓握；釋放

體育活動學習內容和發展

以下是適合智障學生學習的體育活動舉隅：

學習階段 (學階)	活動範疇	活動
學階一	基礎活動	
學階二 至 學階四	田徑	徑項、田項、越野賽跑等
	球類	隊際運動： 籃球、足球、排球／軟式排球、手球、欖球、投球、地板曲棍球、壘球、棒球等
		執拍運動： 羽毛球、乒乓球、壁球、網球／小型網球等
	體操	基本體操（競技體操、藝術體操）、教育體操、彈網等
	水上運動	游泳等
	舞蹈	西方土風舞、中國舞、體育舞蹈、創作舞、爵士舞等
	體適能	體適能活動（例如：循環訓練、阻力訓練、心肺功能訓練、耐力訓練、平衡力和協調能力訓練等）
	戶外活動	遠足、露營、野外定向、獨木舟、賽艇、風帆等
其他活動	滾球、跳繩、足毬、高爾夫球、保齡球、國術、單車、滑冰、室內賽艇等	

在組織各項體育學習活動時，教師必須參閱《香港學校體育學習領域—安全指引》（2011）（2023年5月更新），並遵照相關安全指引，以及因應智障學生的能力和身體情況，採取適當的安全及保護措施。有關各項體育活動的詳細學習內容和發展，請參閱以下部分。

基礎活動

移動技能

- 步行
- 跑步：緩步跑、快速跑步
- 立定跳：立定跳遠、立定跳高
- 跳躍：單足跳、雙足跳、兔跳
- 跨步
- 跑馬步
- 滑步／側踏步
- 踏跳步
- 跑跳步

平衡穩定技能

- 搖擺：身體、手部、腳部
- 平衡：直線行走、長橈上行走、支點平衡
- 跳與著地、轉體
- 滾動：直身滾、側滾翻、前滾翻、後滾翻
- 扭體、伸展、屈曲
- 閃避：變向、急停
- 單人動作造型、單人動作造型（配合韻律）
- 雙人動作造型

操控用具技能

- 拋、擲、接
- 滾球：單手／雙手下手滾球、單手／雙手接滾地球
- 拍球：單手拍球、雙手拍球
- 傳接：單手傳接球／物件、雙手傳接球／物件
- 投：單手投球／物件、雙手投球／物件
- 擊：徒手擊球／物件、單手持用具擊球／物件、雙手持用具擊球／物件
- 踢：踢定點球／物件、踢移動球／物件
- 腳運球／物件
- 腳控停滾球／物件

連串動作（結合移動技能及平衡穩定技能）

- 單人、單人（配合用具）
- 單人律動、單人律動（配合用具）、雙人律動

遊戲

- 追逐遊戲
- 接力遊戲
- 隔場遊戲
- 對抗遊戲
- 合作遊戲

拉邦 (Laban) 的動作分析架構

元素	主題				
身體	<u>身體形態</u> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 直體／屈曲／團身／扭體 ▪ 闊大／窄長 ▪ 對稱／不對稱 ▪ ▪ 及以上身體形態的組合 		<u>身體部位</u> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 手 ▪ 足 ▪ 膝 ▪ 頭 ▪ 背 ▪ ▪ 及以上身體部分的組合 		
動力	<u>時間</u> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 快／慢 	<u>力量</u> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 強／弱 	<u>流動</u> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 限制／自由 		
空間	<u>範圍</u> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 個人空間／一般空間 	<u>伸展</u> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 大／小 ▪ 遠／近 	<u>方向</u> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 前／後 ▪ 上／下 ▪ 左／右 ▪ 順時針／逆時針 	<u>水平</u> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 高 ▪ 中 ▪ 低 	<u>路線</u> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 直 ▪ 曲 ▪ 折
關係	<u>對象</u> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 身體各部分相 互間／與同伴 ／與用具 	<u>組織</u> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 個人／ 雙人／ 小組 	<u>行動</u> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 帶領／跟隨／鏡子動作／配對動作／同步／ 對比 ▪ 越過／在下面穿過／沿著 ▪ 上／下 ▪ 近／遠 ▪ 在前／在後 ▪ 會合／分離 ▪ 附近／圍繞／並排 		

水上活動：游泳

階段一

- 熟習水性： 入水的安全方法
水中步行、水中閉氣、水中呼氣、韻律呼吸
俯浮、俯浮後回復直立
蹬牆漂浮
- 捷泳： 腿部動作
臂部動作
腿、臂之配合
呼吸技巧
整套泳式
- 出發與轉身： 捷泳出發（基本：蹬牆出發 進階：坐池邊／跳水式出發）
捷泳轉身（基本：單手觸壁轉身 進階：滾動方式轉身）

階段二

- 胸泳： 腿部動作
臂部動作
腿、臂之配合
呼吸技巧
整套泳式
- 出發與轉身： 胸泳出發（基本：蹬牆出發 進階：坐池邊／跳水式出發）
胸泳轉身（雙手同時觸壁轉身）
- 踩水： 腳部和手部的動作及配合

階段三

- 背泳： 腿部動作
臂部動作
腿、臂之配合
呼吸技巧
整套泳式
- 出發與轉身： 背泳出發（蹬牆出發）
背泳轉身（單手觸壁轉身）

田徑：跑項、跳項、擲項

階段一

短跑：	抬膝動作、節奏、敏捷性 站立式起跑 跑姿 蹲踞式起跑 衝線技巧 起跑後的加速跑技術 4x100 米接力的站立式交接棒技巧
擲項：	擲遠練習 擲壘球
成績丈量：	田賽（丈量擲項成績）

階段二

短跑：	4x100 米接力的交接棒技巧
中、長距離跑(800 米、1500 米)：	跑姿 速度分配
跳項：	跳遠
擲項：	站立式推鉛球
成績丈量：	徑賽（名次、計時） 田賽（丈量跳遠成績）

階段三

短跑：	4x400 米接力的交接棒技巧
跳項：	跳遠（起跳後的空中動作）
擲項：	滑步式推鉛球

球類：籃球

階段一

球感練習：	撥動籃球、雙手互相傳球、雙手持球環繞身體、拍球
持球：	雙手持球
傳球：	定點雙手傳球（胸前、彈地、頭上）
接球：	基本姿勢、定點接球
運球：	高運球（定點運球、移動中運球）
步法：	防守步法
投籃：	定射（雙手）
進攻：	一對一

階段二

傳球：	移動中雙手傳球（胸前、彈地、頭上） 單手傳球（胸前、彈地、肩上）
接球：	移動中接球
運球：	低運球（定點運球、移動中運球） 體前變向換手運球
步法：	起跳、落地、轉換方向 雙足跳步停、跨步停 旋轉（中樞腳）
投籃：	定射（單手） 走籃（上手上籃、下手上籃） 躍射
進攻：	傳球切入 快攻：二對一、三對二
防守：	防守運球者、傳球者、接球者 人盯人防守法 區域联防

階段三

進攻戰術：	掩護：掩護運球者切入上籃、掩護無球者切入上籃 中鋒進攻配合
防守：	搶佔位置、防守性籃板球、防守投射者

球類：足球

階段一

球感練習：	以腳底踏球、單腳／雙腳撥球、單腳左右滾球、前後拉推
停球：	以腳底停球
控球：	以腳內側、腳外側及腳底控地面球
傳球及射門：	以腳內側、腳外側、腳背、腳底、腳尖傳地面球及射門
運球：	以腳內側、腳外側運球；重心轉移

階段二

控球：	以腳底、腳內側、腳外側、腳背、大腿控凌空或彈地球
傳球及射門：	以腳內側傳高空球及射門、立定頂球
搶球：	正面攔截對方的球
守門：	接地面、半空、高空的來球及拳擊來球
進攻：	撞場式傳球滲入
專項位置：	前鋒、中場球員、後衛、守門員

階段三

控球：	以胸部控凌空或彈地的來球
傳球及射門：	以腳背作遠距離的射門 以腳內側、腳背傳／射凌空的來球 以頭球攻門
運球：	利用假動作突破防守
定位球：	點球、中圈開球、守門員球、角球、界外球、直接和間接的自由球
進攻戰術：	直線傳球滲入、「疊瓦式」助攻
防守：	防守從中場球員及翼鋒傳給前鋒的球、防守中路滲入

球類：排球／軟式排球

階段一

球感練習：	拋球及接球、擲球、雙手持球環繞身體、拍球
準備姿態：	準備動作（身軀、手、腳）
移動步法：	滑步、跨步、跑步
傳球：	下手傳球 上手傳球
發球：	下手發球

階段二

傳球：	上手傳球（正面二傳）
發球：	上手發球
防守：	三人接發球站式陣式
專項位置：	主攻手、二傳手、自由球員
比賽：	比賽轉位次序（四人制）

階段三

扣球：	助跑步法及扣球
攔網：	單人攔網
防守：	五人接發球站式陣式
比賽：	比賽轉位次序（六人制）

球類：手球

階段一

球感練習：	拋球及接球、擲球、雙手持球環繞身體、拍球、左右側／頭頂傳球
持球：	單手持球
傳球：	肩上傳球 側手傳球
接球：	上手接球、接滾地球
射門：	立定射門 三步射門
防守：	側步及向前移位
守門：	擋球的基本技術

階段二

傳球：	走動中肩上傳球、跳起傳球
接球：	下手接球
帶球移動：	三步及運球之配合：向前移位及急停 變向移動：接球後、運球後
射門：	跳起射門 走動起跳射門
防守：	斷球
守門：	擋不同高度的射球、斜線跨步

階段三

帶球移動：	活塞式（波浪式）攻擊向前、後移位及急停動作的配合 左右幌動、突破
射門：	跳起肩上射門
進攻戰術：	交叉、直綫及擺脫 由守門員策動的簡單快攻
防守：	牽制、封球及阻擋

球類：羽毛球

階段一

握拍法： 正手握拍法、反手握拍法
球感練習： 下手擊球、上手擊球、正手擊球、反手擊球
步法： 併步
交叉步
正手擊球法： 高遠球
發球： 發高遠球

階段二

正手擊球法： 殺球
吊球
挑球
反手擊球法： 高遠球
吊球
挑球
發球： 發反手低球
戰術： 單打

階段三

正手擊球法： 網前球
平推球
平抽球
反手擊球法： 網前球
平推球
平抽球
發球： 發正手低球
戰術： 雙打

球類：乒乓球

階段一

- 握拍法： 橫拍握法
直拍握法
準備姿勢（身軀、手、腳、球拍）
- 球感練習： 拍球、持拍控球、正手擊球、反手擊球
- 步法： 單步
- 回球： 平擋球（正手、反手）
反手攻球
正手攻球
- 發球： 發平擊球（正手、反手）

階段二

- 步法： 併步
交叉步
- 回球： 正手扣殺
搓球（正手、反手）
- 發球： 發下旋球（正手、反手）
- 接發球： 用搓球法接下旋發球

階段三

- 回球： 弧圈球（正手、反手）
- 發球： 發側旋球（正手、反手）
- 接發球： 用反手攻球接側旋發球
用正手攻球接側旋發球
- 戰術： 發球搶攻戰術
接發球搶攻戰術

球類：網球／小型網球

階段一

握拍法：	正手握拍法 反手握拍法
球感練習：	控球、向上控彈球、向下控彈球
正手擊球法：	定點正手擊球
反手擊球法：	定點反手擊球

階段二

步法：	左右兩點併步、前後兩點併步
正手擊球法：	移動中正手擊球
反手擊球法：	移動中反手擊球
發球：	簡易發球
接發球：	簡易接發球

階段三

正手擊球法：	正手截擊 高吊球 高壓殺球
反手擊球法：	反手截擊
戰術：	基本策略

舞蹈：西方土風舞

以下為常見的西方土風舞舞步舉隅。由於西方土風舞舞步眾多，未能盡錄。教師可依據學生的能力及所選取的題材及舞曲，編排及設計合適的舞步供學生學習。

階段一

方向：	方向線、反方向線
基本知識：	腳部名稱（前腳掌、腳趾/尖、腳跟）
開始隊形：	單行橫列 雙人單圈、單人單圈 開口圈 行列隊形 單行縱列／舞會短行
牽手姿態：	V位 W位 雙手置肩 伴遊舞姿
舞步：	踵趾步 跑步／小跑步 滑步 葡萄藤步／藤步 單足跳、雙足跳 跑跳步

階段二

開始隊形：	雙人雙圈 方舞隊形
牽手姿態：	相對牽雙手 閉式（社交式）舞姿 開式（社交式）舞姿 肩腰舞姿
舞步：	重踏步 撲克步 （前、後、橫）莎底士步 踏盪步

階段三

開始隊形：	三人成圈
牽手姿態：	T位 前花籃
舞步：	華爾滋步 騎士步 搖晃步 推拉步

舞蹈：中國舞

以下為常見的中國舞舞步舉隅。由於中國舞舞步眾多，未能盡錄。教師可依據學生的能力及所選取的題材及舞曲，編排及設計合適的舞步供學生學習。

階段一

方位：	前、後方、左前方、右前方、左後方、右後方、左旁、右旁
基本知識：	身體部位
	手形：掌、指、拳
腳的位置：	一位：正步
	二位：小八字步
	三位：大八字步
手式：	叉腰
	握拳
	平開手
	背手
腳部：	踮腳、勾腳、拐腳
身段訓練(扶把／離把)：	半蹲
拍子：	2/4

階段二

手式：	波浪手
	提裙手
	雙撩手
	托帽手
舞步：	笑肩（肩部動作上、下動）
	進退步
	前、後、橫追步
	踮腳
身段訓練(扶把／離把)：	彎腰
	跳（小跳）
拍子：	4/4

階段三

手式：	蘭花掌
	對腕
	彈指
	男掌（虎口掌）
舞步：	踮腳十字步
	跳踢步
	踮腳轉
身段訓練(扶把／離把)：	跳（中跳，大跳）
	踢腿（小踢腿、大踢腿）
拍子：	3/4

舞蹈：創作舞

以下為常見的創作舞舞步舉隅。由於創作舞舞步眾多，未能盡錄。教師可依據學生的能力及所選取的題材及舞曲，編排及設計合適的舞步供學生學習。

階段一

身體：	身體部位：手、足、膝、頭、背等 身體形態：直體／屈曲／團身／扭體、闊大／窄長 軀幹的運用：升與降、開與合、捲曲與伸展 五種基本跳躍 身體形狀：箭形、牆形、球形及螺旋形 對稱與不對稱、動與靜的動作
動力：	節奏：拍子、重拍 時間：快／慢、長／短 力量：強／弱 動態：自由與限制 八個基本動力：擊、鞭、滑、浮、扭、壓、彈、閃
空間：	路線：直、曲、環繞與迂迴 空中圖形及地面圖形、區域、水平、方向及空中動作
關係：	與同伴間之合作：模仿、對話、一致及呼應
專有性韻律：	模仿動作 雙人或小組動作

階段二

身體：	身體各部分的運用 身體與跳躍的組合
動力：	動力與活動／基本的動作轉移：加速／減速、急劇變化／逐漸轉移 動力的組合
空間：	對角綫 三個平面：門面、桌面、輪面 焦點的運用
關係：	三人舞／四人舞／五人舞 隊形組合 時間的聯繫、空間的聯繫、重量的聯繫、動態的聯繫
專有性韻律：	模仿舞句組合 動作之韻律特性
意義、表達、交流、具體化：	舞蹈組合的元素 舞蹈創作的過程

階段三

專有性韻律：	意境與舞句的結合方式
意義、表達、交流、具體化：	編舞的各種形式及手法 從表達到具體化、意義、表達、交流

舞蹈：爵士舞

以下為常見的爵士舞舞步舉隅。由於爵士舞舞步眾多，未能盡錄。教師可依據學生的能力及所選取的題材及舞曲，編排及設計合適的舞步供學生學習。

階段一

- 基本動作： 頭部（上下左右轉動後回中、左右擺動後回中、連續轉動、環繞頸部劃8字）
肩膀（上下移動、前後移動、上下擺動、劃圈）
胸部（上下運動、左右運動、劃圈）
腰部（上下運動、左右運動）
臀部（開腿繞胯、併腿繞胯、開腿蹲起繞胯、繞8字胯、繞胯出腿）
軀幹（上下移動、前後移動、左右移動）
- 腳位： 第一位平行步
第一位V步
- 手位： 高平行手
低平行手
高V手
低V手
- 方向： 角一、角二、角三、角四、牆A、牆B、牆C、牆D、台前、台後
- 舞步： 手位及舞步配合

階段二

- 基本動作： 頭、肩、胸、腰、臀部及軀幹的組合練習
- 腳位： 第二位平行步
第二位V步
- 舞步： 踢腿前奏
踏步及拍手配合
踢交換步
橫跳步
轉圈
滑行步
- 身段訓練： 蛇腰及肋骨練習
臀部動作（推盤骨往前後左右方向）

階段三

- 手位： 對角手
高前手
高旁手
- 舞步： 跳躍組合
踢腿組合
踏步與波浪的組合
地面組合

舞蹈：體育舞蹈（社交舞）

以下為常見的體育舞蹈（社交舞）舞步舉隅。由於體育舞蹈（社交舞）舞步眾多，未能盡錄。教師可依據學生的能力及所選取的題材及舞曲，編排及設計合適的舞步供學生學習。

階段一

基本知識：

導舞與隨舞
抱持姿勢：標準舞／拉丁舞
舞程線
方向與位置
常用舞步（基本步、並進步、原地旋轉、交換步等）
上升與下降
轉度
方位
拍子（3/4 及 4/4）
節奏／拍子速度

階段二

標準舞系列—布魯斯／慢四舞步：

四分一轉
橫步
前搖滾步
止言步
左旋轉
基本步
退進步
原地旋轉／定點轉
紐約步
跟隨步
臂下旋轉

拉丁舞系列—查查查：

階段三

標準舞系列—華爾滋／慢三舞步：

右交換步
左交換步
右轉／順轉
左轉／逆轉
並退步
並進步／追步
躊躇步

拉丁舞系列—牛仔（點踏式）：

基本步
交換位置與臂下旋轉／臂下旋轉
連結步
美式旋轉
交換手／背後交換手
風車步

體適能活動

適量的體適能活動有助智障學生提升健康體適能，以應付日常生活、享受休閒，以及應對突然其來的環境變化及壓力。

以下為促進智障學生健康體適能的活動／訓練建議舉隅，供教師參考。教師應根據運動處方，包括頻次（Frequency）、強度（Intensity）、時間（Time）和類別（Type），按學生的能力選取或調適活動項目至合適的程度，並適切地結合於體育課堂及體育相關活動中，以提升學生的體適能和學習成效。如需運用健身器材進行訓練，必須確保學生在體育教師的督導下，才能使用相關體適能訓練器材及負重工具。

健康體適能	心肺耐力	肌力	肌耐力	柔軟度
頻次 (每星期訓練次數)	每星期 3 至 5 次	每星期 2 至 3 次	每星期 2 至 3 次	每星期 5 至 7 次
強度 (訓練指標，例如： 心跳率、重複特定 次數的最大重量)	最高心率之 60%至 90% (最高心率=220-年齡) ²	做 2 至 3 組指定重量， 每組 8 至 12 REP(重覆次數)； 組間休息為 2 至 3 分鐘	做 3 至 5 組指定重量， 每組 15 至 20 REP(重覆次數)； 組間休息時間盡短	伸展該組肌肉至拉緊(有少許痛)之 程度，並維持 10 至 15 秒
時間 (訓練的時間長度)	最少 20 分鐘	最少 10 分鐘	最少 10 分鐘	最少 5 分鐘
類別 (不同的運動模式)	<p><u>有氧運動訓練舉隅</u> 步行、原地踏步、慢跑、變速 跑、跑樓梯、循環運動、健體舞</p> <p><u>使用健身器材訓練舉隅</u> 划艇機、跑步機</p>	<p><u>重量訓練動作舉隅</u> 肩推、前平舉、側平舉、胸推、伏地挺身(可調適以坐姿／站式／ 上斜式／屈膝進行)、平板式摸肩(可調適以屈膝進行)、俯撐取放</p> <p><u>使用負重工具舉隅</u> 拉力帶、啞鈴、軟藥球</p>	<p><u>重量訓練動作舉隅</u> 半蹲、深蹲、弓步、前後弓步蹲、側擺腿、蹲撐立、跳躍</p> <p><u>使用負重工具舉隅</u> 拉力帶、啞鈴、軟藥球</p>	<p><u>主動靜態伸展動作舉隅</u> 側壓腿、弓箭步、盤腿前彎、頸部 伸展、立姿彎腰</p> <p><u>動態伸展動作舉隅</u> 踢腿、高抬腿、開合跳、站姿轉 體、肩繞環</p>
注意事項	1. 初階者可按個人體能由每節不 少於 10 分鐘做起	1. 同一肌群須相隔 48 小時後再進行訓練以確保那組肌群可完全復原 2. 教師可依照兒童及青少年阻力訓練的基礎原則(PROCESS) ³ 制定訓 練內容		1. 切勿強行過度用力伸展

² 此指標適用於協助中學年級的學生提升體適能。教師可利用運動自覺強度量表(Rating of Perceived Exertion, RPE)協助小學年級的學生了解自己的身體狀況和提升體適能。

³ 「PROCESS」基礎訓練原則包括：循序漸進(Progression)、恆常性(Regularity)、超負荷(Overload)、創意(Creativity)、樂趣(Enjoyment)、群體互動(Socialization)，以及教練督導(Supervision)。詳細內容請參閱 Faigenbaum, A. D. & McFarland, J. E. (2016). Resistance training for kids: Right from the start. *ACSM's health & fitness journal*, 20(5), 16-22. doi: 10.1249/FIT.0000000000000236.

另外，進行一些平衡能力和協調能力等功能性體適能訓練，亦能提升智障學生的身體活動能力，幫助他們應付日常的活動需要（例如：步行、提取及推拉動作等），促進他們過獨立的生活和提升生活質素。教師可參考以下能提升智障學生平衡能力和協調能力的功能性體適能訓練舉隅，為學生設計合適的訓練，並將之適切地結合於體育課堂及體育相關活動中。

功能性體適能	平衡能力	協調能力
頻次 (每星期訓練次數)	每星期 2 至 3 次	每星期 2 至 3 次
強度/難度 (訓練指標，例如： 重複特定動作／活 動的次數／時間)	靜態及動態平衡動作各做 1 個為 1 組； 每組做 3 至 5 次； 組間稍作休息	每個串連動作做 5 至 8 次為 1 組， 每組做 3 至 5 次； 組間稍作休息
時間 (訓練的時間長度)	約 5 分鐘	約 5 分鐘
類別 (不同的運動模式)	<p><u>靜態平衡動作舉隅</u> 站立(變化：單足站立、在軟墊上站立、不同支點平衡)、跪(變化：不同支點平衡)、坐(變化：在健身球上坐、在軟墊上坐)</p> <p><u>動態平衡動作舉隅</u> 步行(變化：沿線步行、踮腳尖走路、閉眼向後行)、跑步(變化：變向跑、在軟墊上跑步)、跳躍(變化：單起單落、雙起單落)</p>	<p><u>協調訓練動作舉隅</u> 分腿跳、開合跳(星星跳)、單手／雙手轉移豆袋(手眼協調)</p>
注意事項	1. 準備可扶持的物品(例如：椅子、牆壁)或軟墊，以避免跌倒受傷	1. 安排足夠及安全的活動空間，以免受傷 2. 應以提升動作的連貫性為訓練重點 3. 當學生能流暢地做出串連動作後，可鼓勵他們更快地完成每組動作

體適能測試：

測試範疇	測試內容舉隅	
	身體能力較高的學生	身體能力稍遜的學生
心肺耐力	<ol style="list-style-type: none"> 登階 耐力跑（3分鐘／6分鐘／9分鐘） 	<ol style="list-style-type: none"> 原地站立抬膝（2分鐘） 步行（3分鐘／6分鐘）
肌力／ 肌耐力	<ol style="list-style-type: none"> 仰臥起坐（1分鐘） 立定跳遠 俯撐取放 手握力測試 	<ol style="list-style-type: none"> 半仰臥起坐 直手平板支撐／前臂支撐 手握力測試 椅子坐立
柔韌度	<ol style="list-style-type: none"> 坐地體前伸／護背式坐地體前伸 肩膀伸展（抓背） 	<ol style="list-style-type: none"> 膝部伸直（坐／躺） 踝背屈（坐／躺） 髖膝彎曲 肩膀伸展（抓背）
平衡力	<ol style="list-style-type: none"> 單足站立 	<ol style="list-style-type: none"> 前後站立／直線行走 跪姿／坐姿平衡 功能性伸取（Functional Reach Test） 起身行走（Get Up and Go Test）
協調能力	<ol style="list-style-type: none"> 整體協調：波比跳／立臥撐（Burpee） 手眼協調：換罐測試（Soda Pop Test） 腳眼協調：十字象限跳（Quadrant Jump Test） 	<ol style="list-style-type: none"> 手眼協調：積木盒障礙測試（Box and Block Test） 腳眼協調：下肢運動協調測試（Lower Extremity Motor Coordination Test）
身體組成	<ol style="list-style-type: none"> 量身高和體重 皮摺量度 	<ol style="list-style-type: none"> 量身高和體重

參考資料：

體適能訓練

- Curtin, D. (2023, June 13). *Functional fitness – What, why, & how*. PLT4M. <https://plt4m.com/blog/functional-fitness/>
- Davis, N. (2020, April 23). *Why functional fitness is important for everyone*. Healthline. <https://www.healthline.com/health/fitness/functional-fitness-adults>
- Davidson, K. (2021, June 28). *Improve balance, control, and coordination with these 10 proprioception exercises*. Healthline. <https://www.healthline.com/health/fitness/proprioception-exercises#exercises>
- Faigenbaum, A. D., Lloyd, R. S., & Oliver, J. L. (2020). *Essentials of youth fitness*. Human Kinetics.
- Faigenbaum, A. D. & McFarland, J. E. (2016). Resistance training for kids: Right from the start. *ACSM's health & fitness journal*, 20(5), 16-22. <https://doi.org/10.1249/FIT.0000000000000236>
- Kashi, A., Dawes, H., Mansoubi, M., & Sarlak, Z. (2023). The effect of an exercise package for students with intellectual disability on motor and social development. *Iranian journal of child neurology*, 17(2), 93-110. <https://doi.org/10.22037/ijcn.v17i1.36644>
- Liguori, G., & American College of Sports Medicine (ACSM). (2021). *ACSM's guidelines for exercise testing and prescription* (11th ed.). Wolters Kluwer.
- Yoke, M. M., & Armbruster, C. K. (2020). *Methods of group exercise instruction* (4th ed.). Human Kinetics. <https://doi.org/10.5040/9781718214095>

適合智障人士的體適能評估項目和方法

- Marques (Ed.). (2021). *EUFITMOS fitness testing protocol*. European Fitness Monitoring System. <https://eufitmos.eu/wp-content/uploads/2021/09/EUFITMOS-fitness-testing-protocol.pdf>
- Newman, G. (2023, August 3). *How to assess gait, stance, and coordination*. Merck Manual Professional Version. <https://www.merckmanuals.com/professional/neurologic-disorders/neurologic-examination/how-to-assess-gait,-stance,-and-coordination>
- Special Olympics. (2023). *FUNfitness: Learn how to organize, promote and present*. Special Olympics. <https://media.specialolympics.org/resources/health/disciplines/funfitness/FUNfitness-CD-manual-updated-jan2023.pdf>
- Winnick, J. P., & Short, F. X. (2014). *Brockport physical fitness test manual: A health-related assessment for youngsters with disabilities* (2nd ed.). Human Kinetics.
- Wood, R. (2008). *Coordination fitness tests*. Topend Sports. <https://www.topendsports.com/testing/coordination.htm>

體操：基本體操

階段一

基本姿勢：	開始動作、完結動作
墊上活動：	屈體坐、團身抱坐 左右星形擺動（人形大字） 身體波浪 前後滾動、翻滾（直體伸展） 正手支撐、雙膝跪立 沿地面直線前行
跳躍活動：	直體跳 團身跳
小器械：	球、繩、籐圈、絲帶（基本動作，如：擺動）

階段二

墊上活動：	俯撐、仰撐 拱橋 高舉腿坐撐平衡、俯平衡、側平衡
平衡木：	踏上平衡木 跳上成蹲腿支撐 高舉腿坐撐平衡、俯平衡、側平衡、單膝跪撐平衡 前進步、後退步、小跳、交換步、小跑步、側踏步 立轉體 直體跳下、團身跳下、分腿跳下 直體跳轉體 180°下 雙腳著地：伸展站立
跳躍活動：	分腿跳 蹲腿跳
小器械：	球（拍、身上滾動、8字、拋接） 繩（過繩小跳、轉、8字、拋接）

階段三

小器械：	籐圈（滾、轉、穿、8字、拋接） 絲帶（螺形、蛇形、繞環、8字、拋接） 踏板（蹲腿、分腿、直體、屈體） 小彈網（直彈、分腿、團身）
------	---

體操：教育體操

階段一

移動：	支點運用：足、手、其他身體部分 空間運用：路線、方向、水平
平衡穩定：	身體形態：伸展與捲曲、扭體與轉體、對稱與不對稱、緊握與放鬆 造型：支點、水平及形態的變化 重量轉移
雙人／小組活動：	跟隨路線 模仿動作

階段二

移動：	時間因素：快與慢、加速與減速、韻律 動作句子
平衡穩定：	騰空展示造型
雙人／小組活動：	配合同伴動作 同伴作障礙：越過、穿過、繞過 相互推拉、相互平衡

階段三

移動：	動作串連的高潮
平衡穩定：	騰空扭體、轉體、改變身體形態 騰越器械
雙人／小組活動：	對比、交替式 造型：組合的形態和層次 承托、提起與放下

戶外活動

戶外活動泛指：

- 由學校策劃、組織，並由校方委任的教師／導師督導的陸上或水上活動
- 通常在大自然環境中進行
- 活動具探索性、挑戰性和體力要求
- 例如：
 - 戶外教育營
 - 遠足
 - 露營
 - 野外定向
 - 野外考察

其他活動

其他活動指不包括在上述活動分類的項目。選擇活動時應考慮以下因素：

- 具教育價值
- 以大肌肉運動為主，並能提升學生的體適能水平
- 富有趣味及愉悅性
- 具延伸價值
- 學校具備合適的條件教授該項活動，包括師資、器材、設施等
- 例如：
 - 跳繩
 - 足毬
 - 國術
 - 單車
 - 高爾夫球
 - 室內賽艇
 - 運動攀登
 - 雪鞋競走
 - 花樣滑冰
 - 速度滑冰
 - 保齡球
 - 欖球
 - 滾球
 - 新興運動：躲避盤、柔力球、芬蘭木棋、地板曲棍球、圓網球、匹克球、地壺球、手綿球、巧固球等

2. 健康及體適能

主要學習目標： 認識「體能活動促進健康」的原理，學習制定、實踐及／或評估個人鍛鍊計劃

- 健康 (health) 指「不僅免於疾病而不衰弱，更要在身體、精神和社會適應三方面保持良好狀態」⁴
- 體能活動 (physical activity) 指消耗能量的身體活動
- 鍛鍊計劃的內容包括「何時」、「何地」、「與何人」和「如何」進行體能活動

以下為「健康及體適能」範疇不同能力組別學生於各學習階段的學習目標及描述，以及相關預期學習成果舉隅，讓教師按學生的能力和發展需要，並根據各學習階段目標選取合適的學習內容，適切地配合「體育技能」的學習。

高組能力學生：

第一學習階段	第二學習階段	第三學習階段	第四學習階段
<p>1. 認識體能活動的益處</p> <p>能指出體能活動對身心的基本好處</p> <p>例如：</p> <ul style="list-style-type: none"> - 指出體能活動能令人身體健康／減少疾病 - 指出體能活動能使人心情愉快 - 指出體能活動能促進身體發育 	<p>1. 認識體能活動與健康的關係</p> <p>能指出規律體能活動如何協助促進健康</p> <p>例如：</p> <ul style="list-style-type: none"> - 指出恆常（如每周 3-4 次）運動能幫助建立健康的生活習慣 - 指出恆常進行體能活動可減低肥胖的機會 - 指出定期進行體能活動配合作息定時，可提升睡眠質素 	<p>1. 認識體能活動與體適能的關係</p> <p>能指出體能活動如何提升不同方面的體適能</p> <p>例如：</p> <ul style="list-style-type: none"> - 指出跳躍可強化下肢肌肉和肌力 - 說出跑步、游泳等帶氧運動能提升心肺功能 - 說出伸展活動能提升身體柔軟度，可避免肌肉拉傷 	<p>1. 制定和實踐健康體適能／鍛鍊計劃，以及評估其成效</p> <p>能運用體適能知識（包括體適能組合成分、評估方法和運動處方等），制定和實踐個人健康體適能計劃，以及評估其成效</p> <p>例如：</p> <ul style="list-style-type: none"> - 透過檢視個人體適能評估結果（如體重指標 BMI 結果），設定合適的目標（如減重 5 公斤）和個人體適能計劃（如頻次、強度、時間、地點、訓練項目等），並進行實踐

⁴ 世界衛生組織 (World Health Organisation) 於 1948 年已提供了相關定義；詳情可瀏覽世界衛生組織網頁 (<https://www.who.int/about/frequently-asked-questions>)。

第一學習階段	第二學習階段	第三學習階段	第四學習階段
			<ul style="list-style-type: none"> - 使用電子器材（如運動手錶、運動記錄應用程式）檢視體適能計劃的相關數據（如跑步時間、距離、心跳率等），反思計劃的實踐情況或成效，以及需改善的地方

中組能力學生：

第一學習階段	第二學習階段	第三學習階段	第四學習階段
<p>1. 認識體能活動的益處</p> <p>能指出體能活動對身心的基本好處</p> <p>例如：</p> <ul style="list-style-type: none"> - 指出體能活動能令人身體健康／減少疾病 - 指出體能活動能使人心情愉快 - 指出體能活動能增強身體活動能力 	<p>1. 認識體能活動與健康的關係</p> <p>能指出規律體能活動如何協助促進健康</p> <p>例如：</p> <ul style="list-style-type: none"> - 指出每天進行伸展活動能幫助建立健康的生活習慣 - 指出恆常進行體能活動可減低肥胖的機會 - 指出定期進行體能活動可幫助睡得更好 	<p>1. 認識體能活動與體適能的關係</p> <p>能指出體能活動如何提升不同方面的體適能</p> <p>例如：</p> <ul style="list-style-type: none"> - 指出跳躍可強化腿部力量 - 指出伸展活動能使身體更柔軟，可避免受傷 - 指出平衡力訓練有助預防跌倒 	<p>1. 選擇和實踐健康體適能／鍛鍊計劃，並對其成效作出簡單的評估</p> <p>能運用體適能知識（如什麼活動能提升哪方面的體適能、恆常運動的概念等），選擇和實踐個人健康體適能計劃，並對其成效作出簡單的評估</p> <p>例如：</p> <ul style="list-style-type: none"> - 根據與師長所訂的個人鍛鍊計劃目標，選取合適的計劃內容（如運動項目、訓練次數、地點等）和進行實踐 - 於提升身體柔軟度體適能計劃中，對計劃前、後的相關體適能表現進行簡單比較，如透過身體感受在肩膀伸展測試中雙手能否互觸，或閱讀記錄雙手距離的相片／數據，以評估計劃是否有成效

初組能力學生：

第一學習階段	第二學習階段	第三學習階段	第四學習階段
<p>1. 覺察體能活動中的正面反應</p> <p>能覺察自己在體能活動中身心的正面反應</p> <p>例如：</p> <ul style="list-style-type: none"> - 覺察到在進行體能活動時會感到開心（如在進行體能活動時展現笑容） - 覺察到在進行體能活動（如伸展活動）時身體會感到放鬆（如由起初表現痛苦抗拒至漸漸願意配合作出相關動作） 	<p>1. 認識體能活動的益處</p> <p>能指出體能活動對身心的基本好處</p> <p>例如：</p> <ul style="list-style-type: none"> - 指出體能活動能令人身體健康／不易生病 - 指出體能活動能使人感到快樂 	<p>1. 認識體能活動與健康的關係</p> <p>能指出規律體能活動如何協助促進健康</p> <p>例如：</p> <ul style="list-style-type: none"> - 指出每天進行伸展活動能幫助建立健康的生活習慣 - 指出恆常進行體能活動可使人保持快樂 - 指出定期進行體能活動能增強力量 	<p>1. 選擇和實踐健康體適能／鍛鍊計劃</p> <p>能根據所訂定的健康體適能計劃，就部分計劃內容作出選擇，並進行實踐</p> <p>例如：</p> <ul style="list-style-type: none"> - 根據師長訂立的體適能計劃，選擇部分計劃內容，如自己喜歡的運動項目、與誰一同訓練等，並進行實踐

學習內容：

1. 主要概念

- 健康、體能活動、體適能、健康的生活模式／習慣

2. 健康範疇

- 身體（生理）方面、精神（心理）方面、社會適應方面

3. 健康生活

- 體能活動的好處、體能活動金字塔、針對不同組群的活動建議
- 健康飲食、均衡飲食
- 主動表達意願／訴求、願意／樂於溝通和分享
- 恰當處理情緒／壓力
- 健康的生活習慣，例如：有規律的生活、個人及環境衛生、良好的身體姿勢、恆常進行體能活動等

4. 體重控制

- 肥胖與健康的關係（身高、體重、年齡和健康的關係）
- 控制體重的方法

5. 健康體適能的組成份和評估方法

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

6. 運動計劃或處方／提升健康體適能的方法

- 頻次（F- Frequency）、強度（I- Intensity）、時間（T- Time）、類別（T- Type）

3. 運動相關的價值觀和態度

主要學習目標： 了解運動競賽的意義，培養正面的價值觀和態度

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

以下為「運動相關的價值觀和態度」範疇不同能力組別學生於各學習階段的學習目標及描述，以及相關預期學習成果舉隅，讓教師按學生的能力和發展需要，並根據各學習階段目標選取合適的學習內容，適切地配合「體育技能」的學習。

高組能力學生：

第一學習階段	第二學習階段	第三學習階段	第四學習階段
<p>1. 培養對參與體育活動的興趣和基本態度</p> <p>能展現對體育活動的興趣和參與活動的基本態度，包括：樂意參與、投入專注、愛惜用具、遵守規則等</p> <p>例如：</p> <ul style="list-style-type: none"> - 樂意參與基礎活動和遊戲 - 參與基礎活動或遊戲時，專心聆聽教師的講解 - 活動後將用具恰當地放回原處 - 遵守體育課堂的常規 	<p>1. 以正面的態度面對挑戰</p> <p>能以正面的態度面對體育活動中的挑戰，包括：勇於嘗試、努力堅持、虛心接受意見／指導、願意接受錯誤和失敗等</p> <p>例如：</p> <ul style="list-style-type: none"> - 願意接受並嘗試具挑戰性的活動（例如願意嘗試平板支撐由 30 秒增加至 1 分鐘，或嘗試難度較高的平板支撐變化動作） - 努力完成活動／訓練／比賽（如在一定強度的體能訓練中，仍盡力維持正確的動作和完成練習） - 在練習體育技能而未能成功掌握時，願意聽從意見，並再作嘗試和改進 	<p>1. 在體育活動／比賽中表現適當的禮儀和體育精神</p> <p>在體育活動／比賽中展示適當的禮儀和體育精神，包括：遵守比賽規則、尊重對手、永不放棄、追求進步等</p> <p>例如：</p> <ul style="list-style-type: none"> - 在比賽中遵從裁判的指示，不作出犯規的行為 - 在比賽前／後，向對手展示友好的行為（如握手、擊掌） - 在比賽落後時，仍盡力堅持作戰到底 	<p>1. 在不同情境中展現體育精神及相關價值觀和態度</p> <p>在不同情境中展現體育精神及相關的價值觀和態度，如堅毅、尊重他人、團隊精神、積極面對挑戰等</p> <p>例如：</p> <ul style="list-style-type: none"> - 觀賞奧運會開幕／閉幕式時，樂意了解不同的文化，並尊重不同文化之間的差異 - 在學校運動會中擔任學生工作人員，與其他工作人員共同協作佈置不同比賽的場區 - 訂定具挑戰性的個人體適能訓練計劃，並努力實踐以達到目標

第一學習階段	第二學習階段	第三學習階段	第四學習階段
	<ul style="list-style-type: none"> - 願意接受體育遊戲／比賽結果（如落敗時能保持冷靜） 		
<p>2. 樂意與人溝通</p> <p>於體育活動中樂意與同學溝通，如表達意見、作出鼓勵或進行簡單的合作等</p> <p>例如：</p> <ul style="list-style-type: none"> - 在基礎活動中，願意表達對同學動作表現的意見 - 在基礎活動或遊戲中，以動作或言語來互相鼓勵（如拍手、叫口號） - 願意和同學完成具合作元素的活動（如展示「鏡子」關係的雙人動作造型） 	<p>2. 樂意與人合作／互相幫助</p> <p>能在體育活動或遊戲中，與同學互相合作或幫助</p> <p>例如：</p> <ul style="list-style-type: none"> - 在籃球傳接球活動中能互相配合以完成任務 - 在小組活動中，協助並提示同學相關動作的要點 	<p>2. 積極與別人溝通和協作，建立團隊精神</p> <p>在體育活動／比賽中，履行在團隊中的角色，與隊友共同完成團隊的任務</p> <p>例如：</p> <ul style="list-style-type: none"> - 在比賽落後的情況下，鼓勵隊友，並不埋怨 - 在籃球比賽中，謹守自己的崗位，積極配合隊友 	<p>2. 以正確的價值觀看待與運動相關的議題</p> <p>能以正確的價值觀或相關的體育精神看待不同的運動議題</p> <p>例如：</p> <ul style="list-style-type: none"> - 透過討論，指出運動員服食禁藥有違公平競賽的精神 - 指出如遇比賽不公，應從正確的途徑去處理，避免以不當的行為去解決

第一學習階段	第二學習階段	第三學習階段	第四學習階段
<p>1. 培養對參與體育活動的興趣和基本態度</p> <p>能培養對體育活動的興趣和參與活動的基本態度，包括：樂意參與、投入專注、愛惜用具、遵守規則等</p> <p>例如：</p> <ul style="list-style-type: none"> - 樂意參與基礎活動和遊戲 - 安坐聆聽教師的講解 - 依從指示正確使用用具 - 遵守體育課堂的常規 	<p>1. 以正面的態度面對挑戰</p> <p>能以正面的態度面對體育活動中的挑戰，包括：勇於嘗試、努力堅持、虛心接受意見／指導、願意接受錯誤和失敗等</p> <p>例如：</p> <ul style="list-style-type: none"> - 願意參與新接觸的體育活動 - 努力完成活動／練習／比賽（如在一定強度的體能訓練中，仍盡力做出指定動作和完成練習） - 願意聽從教師的意見，嘗試改進動作 - 被指出錯誤（如不守遊戲規則、動作不正確）時，能冷靜接受指導 	<p>1. 在體育活動／比賽中表現適當的禮儀和體育精神</p> <p>在體育活動／比賽中展示適當的禮儀和體育精神，包括：遵守比賽規則、尊重他人、不輕易放棄、願意接受失敗等</p> <p>例如：</p> <ul style="list-style-type: none"> - 遵守比賽規則，如在指定範圍（如線道）進行活動／比賽、遵從教師或裁判的指示進行活動等 - 在進行頒獎時，懂得與頒獎嘉賓握手 - 在比賽中表現失準時，仍努力參與直至比賽完結 - 願意接受體育遊戲／比賽結果（如落敗時能保持冷靜） 	<p>1. 在不同情境中展現體育精神及相關的價值觀和態度</p> <p>在不同情境中展現體育精神及相關的價值觀和態度，如堅毅、尊重他人、積極面對挑戰等</p> <p>例如：</p> <ul style="list-style-type: none"> - 觀賞國際欖球比賽中某些隊伍的特別登場儀式（如跳哈卡舞）時，欣賞不同地方的人和文化特色 - 觀看體育活動／比賽時，為參賽者打氣或作出鼓勵 - 努力實踐個人體適能訓練計劃以達到目標
<p>2. 樂意與人互動／溝通</p> <p>樂意與別人一同參與體育活動／遊戲或進行互動</p> <p>例如：</p> <ul style="list-style-type: none"> - 願意於基礎活動或遊戲中與同學分享用具 - 願意與同學輪流參與體育遊戲 	<p>2. 樂意與人溝通／合作</p> <p>能在體育活動或遊戲中，與同學互相鼓勵或進行簡單的合作</p> <p>例如：</p> <ul style="list-style-type: none"> - 邀請同學／接受同學的邀請一起參與體育活動 - 願意和同學完成具合作元素的活動（如在土風舞活動中，樂意與同學 	<p>2. 樂意與人合作／互相幫助</p> <p>能在體育活動／比賽中，與同學互相合作或幫助</p> <p>例如：</p> <ul style="list-style-type: none"> - 當同學在體育活動／比賽中失敗時，以言語或拍掌安慰和鼓勵同學再作嘗試 	<p>2. 積極與別人溝通和協作，建立團隊精神</p> <p>在體育活動／比賽中，履行在團隊中的角色，與隊友共同完成團隊的任務</p> <p>例如：</p> <ul style="list-style-type: none"> - 在龍舟活動／比賽中，與隊友一同努力遵從鼓手節奏進行划槳的動作以完成賽事

第一學習階段	第二學習階段	第三學習階段	第四學習階段
	<p>一起維持單圈隊形並完成轉圈)</p> <ul style="list-style-type: none"> - 在活動或遊戲中，以動作或言語來互相鼓勵（如拍手、叫口號） 	<ul style="list-style-type: none"> - 在小組活動中，以動作或說話提示同學相關動作的要點 	<ul style="list-style-type: none"> - 在足球課小組活動中，擔任所指派的角色，如指令員、球員、守門員等，與同學共同完成賽事

初組能力學生：

第一學習階段	第二學習階段	第三學習階段	第四學習階段
<p>1. 培養對參與體育活動的興趣和基本態度</p> <p>能培養對體育活動的興趣和參與活動的基本態度，包括：樂意參與、投入專注、愛惜用具、遵守規則等</p> <p>例如：</p> <ul style="list-style-type: none"> - 參與基礎活動或遊戲時展現笑容 - 主動探索體育用品 - 注視活動過程（如定睛觀看教師的示範、自己或同學的動作） - 遵從教師的指示 	<p>1. 以正面的態度面對挑戰</p> <p>能以正面的態度面對體育活動中的挑戰，包括：勇於嘗試、努力堅持、願意接受協助作出改進等</p> <p>例如：</p> <ul style="list-style-type: none"> - 願意參與新接觸的體育活動 - 願意持續參與指定活動 - 願意接受教師的指導或協助，改善和練習正確的動作 	<p>1. 在體育活動／比賽中表現適當的禮儀和體育精神</p> <p>在體育活動／比賽中展示適當的禮儀和體育精神，包括：遵守比賽規則、尊重他人、不輕易放棄、願意接受失敗等</p> <p>例如：</p> <ul style="list-style-type: none"> - 遵守比賽規則，如在指定範圍進行活動／比賽、遵從教師或裁判指示進行活動等 - 在進行頒獎時，樂意與頒獎嘉賓握手或以動作示好 - 盡力參與活動／比賽直至活動／比賽結束 - 願意接受體育遊戲／比賽結果（如落敗時能保持冷靜） 	<p>1. 在不同情境中展現體育精神及相關的價值觀和態度</p> <p>在不同情境中展現體育精神和相關的價值觀和態度，如堅毅、尊重他人、積極面對挑戰等</p> <p>例如：</p> <ul style="list-style-type: none"> - 觀看體育比賽時，能安靜欣賞運動員的表現 - 努力實踐／持續參與個人體適能訓練計劃直至計劃完結
<p>2. 願意與人互動</p> <p>願意與成人進行互動，配合成人的協助或指示參與體育活動／遊戲</p> <p>例如：</p> <ul style="list-style-type: none"> - 在基礎活動中願意接受師長的協助做出指定的動作 - 願意在師長協助下與同學輪流參與體育遊戲 	<p>2. 樂意與人互動／溝通</p> <p>樂意與同學一起參與體育活動／遊戲並進行互動</p> <p>例如：</p> <ul style="list-style-type: none"> - 願意於體育活動中與同學分享用具 - 願意和同學完成具合作元素的活動（如傳接遊戲） 	<p>2. 樂意與人溝通／合作（第三及第四學習階段）</p> <p>能在體育活動／比賽中，樂意與同學互相鼓勵或進行簡單的合作</p> <p>例如：</p> <ul style="list-style-type: none"> - 於土風舞活動中，樂意與同學進行簡單的合作（如手拖手做出指定舞蹈動作） - 在體育活動或比賽中，以動作（如拍手、做手勢）或輔助溝通工具來鼓勵或稱讚同學 	

學習內容：

1. 參加體育活動／運動訓練的態度，例如：

- 專注、投入參與
- 願意與別人互動、溝通
- 樂意嘗試／勇敢接受挑戰
- 努力完成活動／訓練
- 守時、認真、刻苦奮鬥、永不放棄
- 勇於接受錯誤與失敗，並從中汲取教訓
- 虛心接受意見和指導
- 超越自我，不必與他人比較
- 過程比結果更重要
- 隊友要互相鼓勵、幫助
- 尊重團隊各成員的角色，積極協作
- 主動表達自己的想法和需要
- 愛惜用具和設施，並協助設置及收拾訓練場地

2. 參加運動比賽的態度，例如：

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

3. 參加運動比賽的禮儀，例如：

- 運動比賽的升國旗、奏國歌儀式
- 與對手溝通的方法
- 上訴、投訴的渠道
- 服飾

4. 運動的價值和理念，例如：

- 運動與全人發展
- 奧林匹克主義和精神；國際殘疾人奧運會精神；國際特殊奧林匹克（特殊奧運會）精神
- 舉辦國際性運動比賽的目的
- 其他議題，如：運動的暴力行為、運動與賭博

4. 安全知識及實踐

主要學習目標：學習「風險管理」，落實預防運動受傷的措施

- 運動安全的程度，可透過小心安排、詳細策劃及充分準備而提高；因此，在參與或組織體育活動前，應依據體育活動的安全知識，及／或考慮可能導致受傷／運動創傷的不同因素，並採取適當的安全措施

以下為「安全知識及實踐」範疇不同能力組別學生於各學習階段的學習目標及描述，以及相關預期學習成果舉隅，讓教師按學生的能力和發展需要，並根據各學習階段目標選取合適的學習內容，適切地配合「體育技能」的學習。

高組能力學生：

第一學習階段	第二學習階段	第三學習階段	第四學習階段
<p>1. 認識及進行基本的熱身活動</p> <p>能指出熱身活動的重要性，以及進行熱身活動</p> <p>例如：</p> <ul style="list-style-type: none"> - 說出進行熱身活動能減低受傷機會 - 指出運動前需進行熱身活動，並依照流程進行熱身活動 	<p>1. 認識不同體育活動的安全知識，並遵守相關安全規則</p> <p>能了解不同體育活動的相關安全規則或注意事項，包括：熱身活動和整理活動、場地佈置、活動空間、服裝及裝備、用具的使用等，以及遵守這些規則</p> <p>例如：</p> <ul style="list-style-type: none"> - 常規地在運動前進行熱身活動和在運動後進行整理活動 - 指出不同體育活動的相關熱身動作 - 在進行短跑／跳遠前，留意前方是否有障礙物 - 在學習羽毛球的揮拍動作時，注意活動空間， 	<p>1. 運用體育活動的安全知識，採取基本的安全措施</p> <p>基於對不同體育活動安全知識的理解，採取相應的基本安全措施</p> <p>例如：</p> <ul style="list-style-type: none"> - 依據運動的項目進行相應的專項熱身 - 進行戶外活動時，帶備足夠的飲用水並適時補充水分 - 以正確的搬運技巧搬運器材和工具（如體操墊） - 進行體育活動前，檢視場地安全（如活動空間、用品擺放等），並協助作出相應的措施 	<p>1. 依據體育活動的安全知識和考慮因素，採取避免運動創傷的安全措施</p> <p>基於對不同體育活動安全知識的理解，以及不同方面的考慮，如環境因素、個人因素、活動性質等，採取合適的安全措施以避免運動創傷</p> <p>例如：</p> <ul style="list-style-type: none"> - 指出或實踐預防運動傷害的不同方法（如穿戴合適的鞋和護具、適當的熱身及整理活動等） - 依據相關專項運動的需要和活動程度，做足夠及合適的熱身和整理活動，以減低運動創傷的風險

第一學習階段	第二學習階段	第三學習階段	第四學習階段
	<p>避免接近同學揮拍的位置</p> <ul style="list-style-type: none"> - 正確使用不同體育活動所需的用具（如接力棒、滾球等）進行練習 	<p>（如清理雜物、重置用具等）</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 在計劃進行體適能活動時，能考慮場地的合適度（如：地面是否乾爽平滑、活動空間是否足夠）和個人的身體素質（如心肺能力、柔韌度等）
<p>2. 認識體育活動的基本安全知識，並聽從指示</p> <p>能聽從教師指示，了解進行體育活動時的基本安全知識，包括：活動空間、服裝、用具的使用、身體狀況等</p> <p>例如：</p> <ul style="list-style-type: none"> - 依指示進行活動（如在指定範圍內活動、與同學保持適當的距離、聽到哨子聲後開始／停止活動等） - 指出上體育課／進行體育活動時需穿著合適和整齊的運動服裝 - 依指示正確地使用體育用品 - 指出劇烈運動後應避免立刻坐下休息，以免傷害心臟 - 指出如在活動中身體感到不適應尋求教師協助 		<p>2. 認識急救的基本知識和方法</p> <p>能指出急救的基本方法和進行簡單的處理</p> <p>例如：</p> <ul style="list-style-type: none"> - 指出急救的基本方法和程序（如皮膚輕微擦傷時，能指出患處，以及清洗傷口） - 能使用簡單的急救用品（如膠布、消毒藥水等） 	<p>2. 認識一般運動創傷的處理方法</p> <p>能指出一般運動創傷的處理方法</p> <p>例如：</p> <ul style="list-style-type: none"> - 指出一般運動創傷的即時處理方法（如即時停止活動、確保現場環境安全、不能隨意移動傷者等） - 指出中暑的適當處理方法（如安排患者到較陰涼的地方休息） - 說出扭傷時可如何運用PRICE原則處理受傷位置

中組能力學生：

第一學習階段	第二學習階段	第三學習階段	第四學習階段
<p>1. 認識及進行基本的熱身活動</p> <p>能指出熱身活動的重要性，以及進行熱身活動</p> <p>例如：</p> <ul style="list-style-type: none"> - 指出進行熱身活動能避免受傷 - 指出運動前需進行熱身活動，並跟隨教師進行熱身活動 	<p>1. 認識不同體育活動的安全知識，並遵守相關安全規則</p> <p>能了解不同體育活動的基本安全規則或注意事項，包括：熱身活動和整理活動、活動空間、服裝、用具的使用等，以及遵守這些規則</p> <p>例如：</p> <ul style="list-style-type: none"> - 依照流程在運動前進行熱身活動和在運動後進行整理活動 - 在指定空間／位置學習羽毛球的揮拍動作，避免接近同學揮拍的位置 - 正確地使用不同體育活動所需的用具（如球拍、滾球等）進行練習 - 遵守安全規則，在軟墊上進行體操活動 	<p>1. 進一步認識不同體育活動的安全知識，並遵守相關安全規則</p> <p>能進一步了解不同體育活動的相關安全規則或注意事項，包括：熱身活動和整理活動、場地佈置、活動空間、服裝及裝備、用具的安置和使用等，以及遵守這些規則</p> <p>例如：</p> <ul style="list-style-type: none"> - 指出不同體育活動的相關熱身動作，並跟隨教師進行相關的熱身 - 在進行籃球傳球練習時，注意空間和力度的控制，避免自己和別人受傷 - 在平衡木活動時，留意平衡木周圍有否放置軟墊 	<p>1. 運用體育活動的安全知識，採取基本的安全措施</p> <p>基於對不同體育活動安全知識的理解，採取相應的基本安全措施</p> <p>例如：</p> <ul style="list-style-type: none"> - 在進行特定活動時，選擇合適的裝備（如進行戶外水上活動時穿上包趾及包跟鞋以防刮傷；滑冰時穿著合適大小的溜冰鞋等） - 以正確的搬運技巧搬運器材和工具（如體操墊） - 進行體育活動前，檢視場地安全（如活動空間、用品擺放），並協助作出相應的措施（如清理雜物、重置用具等）
<p>2. 認識體育活動的基本安全知識，並聽從指示</p> <p>能聽從教師指示，了解進行體育活動時的基本安全知識，包括：活動空間、服裝、用具的使用、身體狀況等</p>	<p>2. 認識急救的基本知識和方法（第三及第四學習階段）</p> <p>能指出急救的用品和急救基本處理方法</p> <p>例如：</p> <ul style="list-style-type: none"> - 指出急救箱的位置和物品及基本用處（如消毒藥水用以消毒傷口） - 指出處理傷患時，應配戴手套 		

第一學習階段	第二學習階段	第三學習階段	第四學習階段
<p>例如：</p> <ul style="list-style-type: none"> - 依指示進行活動（如在指定範圍內活動、與同學保持指定的距離、聽到哨子聲後開始／停止活動等） - 指出上體育課／進行體育活動時需穿著整齊的運動服裝 - 依指示正確地使用體育用品 - 依指示在劇烈運動後慢走一會才坐下休息，以免傷害心臟 - 指出如在活動中身體感到不適應告知教師 			<ul style="list-style-type: none"> - 指出急救的基本處理方法，如即時停止活動、留意現場環境安全、辨認／指出患處、尋求合適人士（如教師、護士等）的協助等

初組能力學生：

第一學習階段	第二學習階段	第三學習階段	第四學習階段
<p>1. 認識及進行基本的熱身活動</p> <p>能配合帶領者進行熱身活動，以建立活動前熱身的意識</p> <p>例如：</p> <ul style="list-style-type: none"> - 跟隨教師／在教師觸手協助下進行主動或被動式熱身活動 - 以圖咭／肢體動作表示體育課開始時應先進行熱身活動 	<p>1. 認識不同體育活動的安全知識，並聽從指示</p> <p>能聽從教師指示，了解不同體育活動的基本安全知識，包括：熱身活動和整理活動、活動空間、服裝、用具的使用等</p> <p>例如：</p> <ul style="list-style-type: none"> - 依照教師指示／流程在運動前進行主動或被動式熱身活動和在運動後進行整理活動 - 依指示進行活動（如在指定位置進行練習、與同學保持指定的距離、聽到指示後開始／停止活動等） - 依指示安全地使用不同體育活動所需的用具（如球拍、滾球等） - 依指示在軟墊上進行體操活動 	<p>1. 認識不同體育活動的安全知識，並遵守相關安全規則</p> <p>能了解不同體育活動的相關安全規則或注意事項，包括：熱身活動和整理活動、場地要求、活動空間、服裝及裝備、用具的使用等，以及遵守這些規則</p> <p>例如：</p> <ul style="list-style-type: none"> - 依照指定範圍進行活動／比賽（如在投擲區進行擲項比賽、在自己的線道跑步等） - 正確地使用不同體育活動所需的用具（如球拍、滾球等）進行練習 - 遵守泳池規則，在泳池內不奔跑或追逐，以免滑倒受傷 	<p>1. 運用體育活動的安全知識，採取基本的安全措施</p> <p>基於對不同體育活動安全知識的理解，採取相應的基本安全措施</p> <p>例如：</p> <ul style="list-style-type: none"> - 在進行特定活動時，選擇合適的裝備（如踏單車時佩戴頭盔及護膝、游泳時佩戴泳鏡等） - 按照天氣情況，選擇合適的地點進行活動（如下雨時，運用圖咭／肢體動作表示應留在室內進行活動） - 安全地擺放／收拾用具
<p>2. 認識體育活動的基本安全知識，並聽從指示</p> <p>能聽從教師指示，了解進行體育活動時的基本安全知識，包括：活動空間、服裝、用具的使用、身體狀況等</p> <p>例如：</p>		<p>2. 認識急救的基本知識和方法（第三及第四學習階段）</p> <p>能指出急救的基本處理方法</p> <p>例如：</p> <ul style="list-style-type: none"> - 指出不適／受傷時的基本處理方法，如尋求合適人士（如教師、護士等）的協助、辨認／指出患處等 	

第一學習階段	第二學習階段	第三學習階段	第四學習階段
<ul style="list-style-type: none"> - 以圖咭表示上體育課／進行體育活動時需穿著運動服 - 依指示安全地使用體育用品 - 在活動中感到不適時以輔助溝通工具／肢體動作向教師表達 			

學習內容：

1. 基本安全知識

- 合適的運動服裝
- 熱身活動和整理活動
- 發生意外或遇上不適／受傷時應如何求助
- 用具的安置：安全的搬運、擺放、使用及收拾的方法

2. 導致運動創傷的原因

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

3. 運動創傷的急救及護理

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

4. 安全措施

- 安全意識的重要性
- 各類體育活動的安全措施
- 家居運動的安全措施和考慮

5. 活動知識

主要學習目標： 汲取相關知識，以增加樂趣、提升表現和發展組織體育活動的能力

- 了解體育活動的知識／發展、比賽方法和影響運動表現的因素，以及應用相關知識

以下為「活動知識」範疇不同能力組別學生於各學習階段的學習目標及描述，以及相關預期學習成果舉隅，讓教師按學生的能力和發展需要，並根據各學習階段目標選取合適的學習內容，適切地配合「體育技能」的學習。

高組能力學生：

第一學習階段	第二學習階段	第三學習階段	第四學習階段
<p>1. 認識體育活動中所用到的身體部分</p> <p>能指出體育活動中所用到的主要身體部分</p> <p>例如：</p> <ul style="list-style-type: none"> - 說出「拋」物件時主要運用的身體部分（如手：手掌、手臂） - 說出「立定跳遠」時需要運用的身體部分（如擺「手臂」、屈「膝」、「雙腳」躍起／著地） 	<p>1. 認識不同體育活動的基本知識</p> <p>能掌握不同體育活動的基本知識，包括：項目、用具、設施、基本技術詞彙、動作要點、活動類型等</p> <p>例如：</p> <ul style="list-style-type: none"> - 指出體育活動的名稱（如「足球」）及相關用具或設施（如足球、龍門） - 說出基本技術的詞彙（如乒乓球「正手攻球」） - 說出／展示基本技術的動作要點（如足球腳內側踢球：1. 重心腳放球旁 2. 踢球腳橫放 3. 踢 	<p>1. 認識不同體育活動和運動比賽的知識</p> <p>能掌握不同體育活動和運動比賽的知識，包括：個人進階技術、戰術、動作要點、場地設置、比賽基本規則等</p> <p>例如：</p> <ul style="list-style-type: none"> - 指出籃球低運球技術的作用（如：保護籃球、擺脫對手） - 指出乒乓球比賽的基本規則，如手不能觸碰球桌、發球拋球時必須向上直線拋球 - 說出籃球比賽的得分方法，如投進罰球可得 1 分、3 分線外成功投球可得 3 分 	<p>1. 進一步認識不同體育活動和運動比賽的知識</p> <p>進一步掌握不同體育活動和運動比賽的知識，包括：進階戰術、動作要點、正規比賽規則和賽制等</p> <p>例如：</p> <ul style="list-style-type: none"> - 指出如在足球比賽中做出相對嚴重的犯規動作，球證會給黃牌以作警告；如做出嚴重或多次犯規動作，球證會給出紅牌，該球員即時被驅逐出場 - 指出乒乓球的比賽賽制（如：通常採用七局四勝制或五局三勝制） - 說出籃球戰術中，人盯人及區域聯防的分別

第一學習階段	第二學習階段	第三學習階段	第四學習階段
<p>2. 認識基本的身體動作</p> <p>能指出或展示基本的身體動作和相關要點</p> <p>例如：</p> <ul style="list-style-type: none"> - 簡單形容／展示「擲」的動作是手臂先形成 L 字型，然後後引由上而下擲出 	<p>球腳後擺 4. 用腳內側將球踢出)</p> <ul style="list-style-type: none"> - 指出排球是球類的隊際運動；網球是球類的執拍運動 	<p>2. 認識影響運動表現的因素</p> <p>能指出影響運動表現的因素，包括：運動技能、體適能、心理因素、生活習慣等</p> <p>例如：</p> <ul style="list-style-type: none"> - 指出進行體操活動前需多作伸展練習，以提升體操表現 - 指出加強上、下肢肌力的訓練能提升跳遠的表現 - 指出在比賽落後時需保持冷靜，堅持不放棄／在領先時需繼續保持專注，切勿得意忘形 - 指出有規律的生活和訓練能提升／保持穩定的運動表現 	<p>2. 認識籌辦體育活動／比賽的基本知識</p> <p>能掌握籌辦體育活動／比賽的基本知識和進行實踐</p> <p>例如：</p> <ul style="list-style-type: none"> - 說出或協助作出簡單的比賽制度安排（如：淘汰制和循環制） - 說出籌辦體育活動（如運動會）的不同工作類別和職責，如報名、宣傳、場地安排、典禮等 - 協助籌備或管理體育活動的程序（如宣傳、典禮、場地佈置等）
<p>3. 認識基本的動作概念</p> <p>能指出或展示基本的動作概念，以及不同動作概念的組合</p> <p>例如：</p> <ul style="list-style-type: none"> - 指出或展示動作的大／小、快／慢、高／中／低等 - 展示「鏡子」動作與身體形態的組合（如雙人以「照鏡」形式做出闊／窄的身體形態） 		<p>3. 認識本地／國家／世界性的大型體育賽事及／或體育發展（第三及第四學習階段）</p> <p>能掌握本地／國家／世界性大型體育賽事或發展的相關資訊及知識</p> <p>例如：</p> <ul style="list-style-type: none"> - 介紹本地／國家的運動員及所參與的運動項目 - 說出本地／國家／世界性的一些大型賽事（如：奧運會、亞運會、特殊奧運會）、舉行地點及所包括的比賽項目例子 - 說出奧運會／特殊奧運會的意義和精神 	

中組能力學生：

第一學習階段	第二學習階段	第三學習階段	第四學習階段
<p>1. 認識體育活動中所用到的身體部分</p> <p>能指出體育活動中所用到的主要身體部分</p> <p>例如：</p> <ul style="list-style-type: none"> - 指出「拋」物件時主要運用的身體部分是「手」 - 指出跑步時擺手是運用「手」、抬腿是運用「腳」 	<p>1. 認識不同體育活動的基本知識</p> <p>能掌握不同體育活動的基本知識，包括：項目、用具、設施、基本技術詞彙、動作要點、用具間的關係等</p> <p>例如：</p> <ul style="list-style-type: none"> - 指認體育活動的名稱（如「足球」）及相關用具或設施（如足球、龍門） - 指出基本技術的詞彙（如籃球「彈地傳球」） - 從教師所展示的不同動作或動作圖咭中，指認正確的羽毛球（正手）擊球動作 - 指出用具之間的關係（如：羽毛球運動是用球拍擊球） 	<p>1. 認識不同體育活動和運動比賽的知識</p> <p>能掌握不同體育活動和運動比賽的知識，包括：個人基本或進階技術詞彙、動作要點、場地設置、比賽基本規則等</p> <p>例如：</p> <ul style="list-style-type: none"> - 指出／展示平衡木側併步表演的流程要點：（例如）1. 起始動作及踏上平衡木 2. 側併步 3. 直體跳下 4. 結束動作 - 從比賽項目的賽果（如分數、排名），分辨勝負方 - 指出在足球比賽中，除守門員外，其他球員不可用手觸球 - 指出在籃球比賽中，如能把球投入對方球籃可得分 	<p>1. 進一步認識不同體育活動和運動比賽的知識</p> <p>進一步掌握不同體育活動和運動比賽的知識，包括：個人基本或進階技術、動作要點、簡易運動／正規比賽規則和賽制等</p> <p>例如：</p> <ul style="list-style-type: none"> - 指出如球證在足球比賽中向球員出示紅牌時，表示該球員嚴重犯規，要即時被罰出場 - 指出在籃球比賽中，如球員犯規達 5 次，其參賽資格即被取消 - 指出羽毛球／乒乓球運動有單打比賽（每方一人）和雙打比賽（每方兩人）的形式
<p>2. 認識基本的身體動作</p> <p>能指出或展示基本的身體動作</p> <p>例如：</p>		<p>2. 認識影響運動表現的因素</p> <p>能指出影響運動表現的因素，包括：體適能、心理因素、生活習慣等</p> <p>例如：</p>	<p>2. 認識籌辦體育活動／比賽的基本知識</p> <p>能掌握籌辦體育活動／比賽的基本知識和進行實踐</p> <p>例如：</p>

第一學習階段	第二學習階段	第三學習階段	第四學習階段
<ul style="list-style-type: none"> - 運用言語或圖咭指出教師所做的基本身體動作（如跑、踢、雙足跳） - 根據教師的指令展示基本的身體動作（如跑、踢、雙足跳） 		<ul style="list-style-type: none"> - 指出進行體操活動前需多作伸展練習，以提升體操表現 - 指出在比賽落後時需保持冷靜，堅持不放棄／在領先時需繼續保持專注，直至完成比賽 - 指出作息定時和恆常練習能提升運動表現 	<ul style="list-style-type: none"> - 能指出籌辦體育活動（如運動會）的不同工作，如宣傳、場地佈置等 - 協助體育活動的宣傳／場地佈置
<p>3. 認識基本的動作概念</p> <p>能指出或展示基本的動作概念</p> <p>例如：</p> <ul style="list-style-type: none"> - 指出／展示動作的大／小、快／慢、高／低等 - 展示「跟隨」的動作關係，跟隨教師或帶領者做出不同的身體動作 		<p>3. 認識本地／國家／世界性的大型體育賽事 （第三及第四學習階段）</p> <p>能掌握本地／國家／世界性大型體育賽事的相關資訊及知識</p> <p>例如：</p> <ul style="list-style-type: none"> - 指出聯校運動會／特殊奧運會的運動項目 - 指出本地進行大型賽事的地點及活動（如：啟德體育園舉行欖球比賽；維多利亞港舉行維港渡海泳等） - 指出大型賽事的名稱（如：奧運會、特殊奧運會）及其標誌／吉祥物 	

初組能力學生：

第一學習階段	第二學習階段	第三學習階段	第四學習階段
<p>1. 認識體育活動中所用到的身體部分</p> <p>能認出體育活動中所用到的主要身體部分</p> <p>例如：</p> <ul style="list-style-type: none"> - 運用圖咭／肢體動作表示體育活動中主要用到的身體部分，如手、腳等 - 注視／覺察做出動作時所用到的身體部分 	<p>1. 認識不同體育活動的基本知識</p> <p>能掌握不同體育活動的基本知識，包括：項目、用具、基本技術、用具間的關係等</p> <p>例如：</p> <ul style="list-style-type: none"> - 以實物／圖咭指認正在學習的體育項目（如選出「足球」圖咭或實物表示正在參與足球學習活動） - 依體育項目選擇正確的用具（如在看到「羽毛球活動」圖咭或羽毛球拍時，從不同用具選項中選出羽毛球） - 根據教師的指令展示乒乓球反手擊球的基本動作（如以橫拍握拍反手向前觸碰或擊固定的乒乓球） - 以圖咭／實物指認或展示身體與用具或用具之間的關係（如用腳踢足球；用球拍擊羽毛球） 	<p>1. 認識不同體育活動和運動比賽的知識（第三及第四學習階段）</p> <p>能掌握不同體育活動和運動比賽的知識，包括：項目、用具、設施、基本技術、動作要點、用具間的關係、比賽基本規則等</p> <p>例如：</p> <ul style="list-style-type: none"> - 指認體育活動的名稱（如「乒乓球」）和相關用具及設施（如乒乓球拍、乒乓球、乒乓球檯） - 指出羽毛球是與人對打的活動 - 從比賽項目的賽果（如分數、排名），分辨勝負方 - 指出在籃球活動／比賽中如成功投籃可得分 	
<p>2. 認識基本的身體動作</p> <p>能認出或展示基本的身體動作</p> <p>例如：</p> <ul style="list-style-type: none"> - 運用圖咭指認教師所做的基本身體動作（如跳、跑、擊） - 根據教師的指令展示（或在教師的輔助下展示）基本的身體動作（如跳、跑、擊） 		<p>2. 認識影響運動表現的因素</p> <p>能指出影響運動表現的因素，包括：健康情況、心理因素、生活習慣等</p> <p>例如：</p> <ul style="list-style-type: none"> - 指出患病／身體不適會令運動表現變差／沒有氣力運動 - 指出練習／比賽時要專心才能有好的表現 - 指出恆常（如每天）練習能提升運動表現 	<p>2. 認識籌辦體育活動／比賽的基本知識</p> <p>能掌握籌辦體育活動／比賽的相關基本知識和進行實踐</p> <p>例如：</p> <ul style="list-style-type: none"> - 能指出籌辦體育活動（如運動會）需要佈置場地 - 協助體育活動（如體育課堂內的比賽）的場地佈置（如放置計分版、路標等）
<p>3. 認識基本的動作概念</p> <p>能覺察基本的動作概念</p> <p>例如：</p>		<p>3. 認識本地／國家／世界性的大型體育賽事（第三及第四學習階段）</p> <p>能掌握本地／國家／世界性大型體育賽事的相關資訊及知識</p>	

第一學習階段	第二學習階段	第三學習階段	第四學習階段
<ul style="list-style-type: none"> - 從包含不同動作概念的 身體動作中，覺察四周 環境或自己身體形態的 轉變（如動作的大小／ 快慢、空間的遠近、水 平的高低、力度的強弱 等） 		例如： <ul style="list-style-type: none"> - 指認聯校運動會／特殊奧運會的運動項目 - 指認大型賽事（如：奧運會、特殊奧運會）的標誌／聖火 	

學習內容：

1. 基礎活動

- 身體各部分名稱
- 描述身體動作的名稱（如：跑、跳、擲）
- 動作概念
 - ◇ 身體—形態（如：闊／窄）、各身體部分的運用等
 - ◇ 空間—方向（如：前／後）、水平（如：高／低）、路線（如：曲／直）等
 - ◇ 動力—快／慢、強／弱、限制／自由等
 - ◇ 關係—帶領、跟隨、照鏡、配對、同步、對比等

2. 各單項活動

- 詞彙（如項目、技術、戰術等）、動作要點、用具／設施、用具間的關係、活動類型等
- 比賽規則；用具及設施規格；裁判法
- 歷史、在本地及世界的發展近況
- 傑出運動員

3. 運動比賽的籌辦

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

4. 影響運動表現的因素

- 運動技能—動作效能和效率
- 生理因素—體適能（心肺耐力、柔韌度、肌力、肌耐力、速度、敏捷性、反應時間、平衡、協調、爆發力等）
- 心理因素—目標設置、壓力管理等
- 生活習慣—日常作息、飲食習慣、運動習慣等

5. 本港的體育發展

- 學校體育與學界運動比賽
- 公共康樂、運動設施
- 全港運動會
- 精英運動員
- 與運動相關的行業和職位

6. 國家的體育發展

- 優秀運動員

- 全國運動會
- 傳統體育活動

7. 奧林匹克運動

- 奧運會的由來
- 現代奧運會：奧運會／國際殘疾人奧運會／國際特殊奧林匹克（特殊奧運會）標誌、聖火、格言和精神等

6. 審美能力

主要學習目標：洞悉美的具體含意，加強評賞體育活動的能力

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

以下為「審美能力」範疇不同能力組別學生於各學習階段的學習目標及描述，以及相關預期學習成果舉隅，讓教師按學生的能力和發展需要，並根據各學習階段目標選取合適的學習內容，適切地配合「體育技能」的學習。

高組能力學生：

第一學習階段	第二學習階段	第三學習階段	第四學習階段
<p>1. 欣賞身體動作</p> <p>能對自己或別人的身體動作表達欣賞</p> <p>例如：</p> <ul style="list-style-type: none"> - 以掌聲或口頭讚美表達對同學能做出正確／完整動作（如拋、跳、傳接等）的欣賞 - 在韻律活動中，欣賞自己／同學能控制動作以展示不同的身體形態（如直體／扭體、闊大／窄長）造型 	<p>1. 認識體育活動的一般審美觀點，並作出簡單評賞</p> <p>能根據一般的審美觀點（如動作的完整性、流暢度、是否符合動作要點等），進行簡單的評賞</p> <p>例如：</p> <ul style="list-style-type: none"> - 根據體育技能的動作要點，評賞自己／同學的動作是否符合各項要點要求 - 根據串連動作表演的要點，評賞同學表演的完整性 	<p>1. 認識不同體育活動／比賽的評賞重點，並運用適當的詞彙作出評賞</p> <p>能根據不同體育活動／比賽的評賞重點或準則，運用適當的詞彙作出評賞</p> <p>例如：</p> <ul style="list-style-type: none"> - 運用適當的詞彙評賞表演者的舞蹈表現，如動作美—動作靈活、配合音樂節奏；表情美—表現自信、堅定等 - 運用適當的詞彙評賞籃球比賽，如投籃的準繩度、傳球的準確度等 - 在足球活動中比較和描述同學守門動作的優劣 	<p>1. 基於對不同體育活動評賞重點的認識，建立個人審美觀</p> <p>能根據個人對不同體育活動／比賽評賞重點的認識，表達個人的審美喜好</p> <p>例如：</p> <ul style="list-style-type: none"> - 從不同的角度評賞籃球比賽，如雙方戰術的運用、隊員間的配合、球員的個人技術等，並表達個人在當中最欣賞的地方和原因 - 在觀賞舞蹈演出中，根據舞蹈所表達的主題，對舞者的服裝、表情、舞姿／隊形變化作出評賞，並描述個人對演出的整體觀感或最深刻的地方
<p>2. 在體育活動中表達個人感受</p> <p>透過在體育活動中的體驗，表達個人對體育活動的喜好／感受</p> <p>例如：</p> <ul style="list-style-type: none"> - 在參與體育活動時，說出自已在活動／遊戲中的感 			

第一學習階段	第二學習階段	第三學習階段	第四學習階段
<p>受（如開心、緊張、喜歡／不喜歡等）</p> <ul style="list-style-type: none"> - 在創作遊戲中，從各組同學的跳躍路線創作中選出最喜歡的一條路線 - 在參與體育活動時，說出所喜歡的部分（如說出在平衡活動中較喜歡作保護的角色或運動員角色） 			

中組能力學生：

第一學習階段	第二學習階段	第三學習階段	第四學習階段
<p>1. 欣賞身體動作</p> <p>能對自己或別人的身體動作表達欣賞／展現興趣</p> <p>例如：</p> <ul style="list-style-type: none">- 以掌聲或口頭讚美表達對同學能做出動作（如拋、跳、傳接等）的欣賞- 專注觀看教師／影片的動作示範- 在跟隨教師做出不同的身體動作（如高、低水平的動作）時，留意自己的身體動作	<p>1. 認識體育活動的一般審美觀點，並作出簡單評賞</p> <p>能根據一般的審美觀點（如動作的完整性、正確性等），進行簡單的評賞</p> <p>例如：</p> <ul style="list-style-type: none">- 根據動作圖咭所展示的要點，評賞自己／同學的動作是否正確- 以動作（如拍手、「叻」手勢）／言語表達對同學能完成動作的欣賞	<p>1. 認識不同體育活動／比賽的評賞重點，並運用適當的詞彙作出評賞</p> <p>能根據不同體育活動／比賽的評賞重點或準則，運用適當的詞彙作出評賞</p> <p>例如：</p> <ul style="list-style-type: none">- 透過言語或詞彙咭以合適的詞彙評賞舞蹈比賽，如動作方面—動作流暢／難度高；或服裝方面—服裝鮮艷／整潔等- 根據提示圖咭上平衡木動作句子的要點，運用言語或詞彙咭評賞同學於平衡木表演中動作句子的表現，如動作方面—動作完整／優美／流暢；或平衡力控制方面—動作平穩／著地平穩等	<p>1. 基於對不同體育活動評賞重點的認識，建立個人審美觀</p> <p>能根據個人對不同體育活動／比賽評賞重點的認識，表達個人的審美喜好</p> <p>例如：</p> <ul style="list-style-type: none">- 在創作舞活動中，按舞蹈／音樂的主題，選擇自己喜歡的舞姿和用具，並簡單表達原因- 觀看足球比賽片段時，表達個人欣賞球員做得好的地方，以及需要改善的地方
<p>2. 在體育活動中表達個人感受</p> <p>透過在體育活動中的體驗，表達個人對體育活動的喜好／感受</p> <p>例如：</p> <ul style="list-style-type: none">- 在參與體育活動時，說出或透過圖咭表示開心／不開心、喜歡／不喜歡等- 在體育課堂總結時，透過課堂活動流程咭，指出最喜歡的課堂部分			

初組能力學生：

第一學習階段	第二學習階段	第三學習階段	第四學習階段
<p>1. 欣賞身體動作</p> <p>能對自己或別人的身體動作表達欣賞／展現興趣</p> <p>例如：</p> <ul style="list-style-type: none">- 定睛注視教師的示範／同學的身體動作- 在跟隨教師／教師觸手協助下做出不同的動作時，留意／覺察自己的身體動作	<p>1. 表達個人對不同體育活動／比賽的感受（第二、第三及第四學習階段）</p> <p>透過觀看不同體育活動／比賽以及欣賞自己或別人的身體動作，表達個人的感受</p> <p>例如：</p> <ul style="list-style-type: none">- 在舞蹈活動中，透過鏡子觀看自己的舞姿／舞步，並以圖咭、輔助溝通工具或肢體動作表達感受（如喜歡／不喜歡、做得好／要努力等）- 在體育活動中觀察同學的動作表現，並透過圖咭、輔助溝通工具或肢體動作表達感受（如喜歡／不喜歡、做得好／要努力等）- 觀看不同運動項目的比賽，透過圖咭、輔助溝通工具或肢體動作表達個人的喜好- 從不同體育比賽影片選項中，選擇喜愛的運動項目讓教師播放		
<p>2. 在體育活動中表達個人感受</p> <p>透過在體育活動中的體驗，表達個人對體育活動的喜好／感受</p> <p>例如：</p> <ul style="list-style-type: none">- 在參與體育活動時，透過圖咭、輔助溝通工具或肢體動作表示開心／不开心、想參與／不想參與等			

學習內容：

1. 運用適當詞彙／身體語言表達審美觀點，例如：

- 整體觀感（如：喜歡、不喜歡）
- 完成度（如：完整、有缺失／未完成）
- 形體美（如：柔軟、勻稱、修長、健碩等）
- 動作美（如：流暢性、難度、力量、熟練程度、能否配合節奏等）
- 表情美（如：自信、投入、享受、有活力、堅定等）
- 氣氛美（如：有士氣、融洽、團結、友愛等）
- 服裝美（如：整齊、清潔、華麗、配合主題等）
- 設計美（如：隊形／排位、戰術等）

2. 認識不同類型體育活動的評賞重點，例如：

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

3. 建立個人的審美觀

鳴謝

本組衷心感謝以下學校的積極參與，以協助此課程文件的完成。

2018/19 學年發展為智障學生而設的體育課程（小一至小六）

天保民學校

沙田公立學校

東華三院徐展堂學校

香港心理衛生會臻和學校

2019/20 學年發展為智障學生而設的體育課程（小一至中六）及學與教策略

才俊學校

心光恩望學校

匡智松嶺第二校

沙田公立學校

東華三院徐展堂學校

明愛樂進學校

香海正覺蓮社佛教普光學校

香港心理衛生會臻和學校

香港紅十字會雅麗珊郡主學校

香港紅十字會瑪嘉烈戴麟趾學校

香港耀能協會高福耀紀念學校

路德會救主學校

靈實恩光學校

2023/24 學年為智障學生而設的體育課程學習圈

才俊學校及借調教師

天保民學校

匡智張玉瓊晨輝學校

明愛樂進學校

明愛樂義學校

保良局陳百強伉儷青衣學校

慈恩學校

學校名稱按筆劃順序排