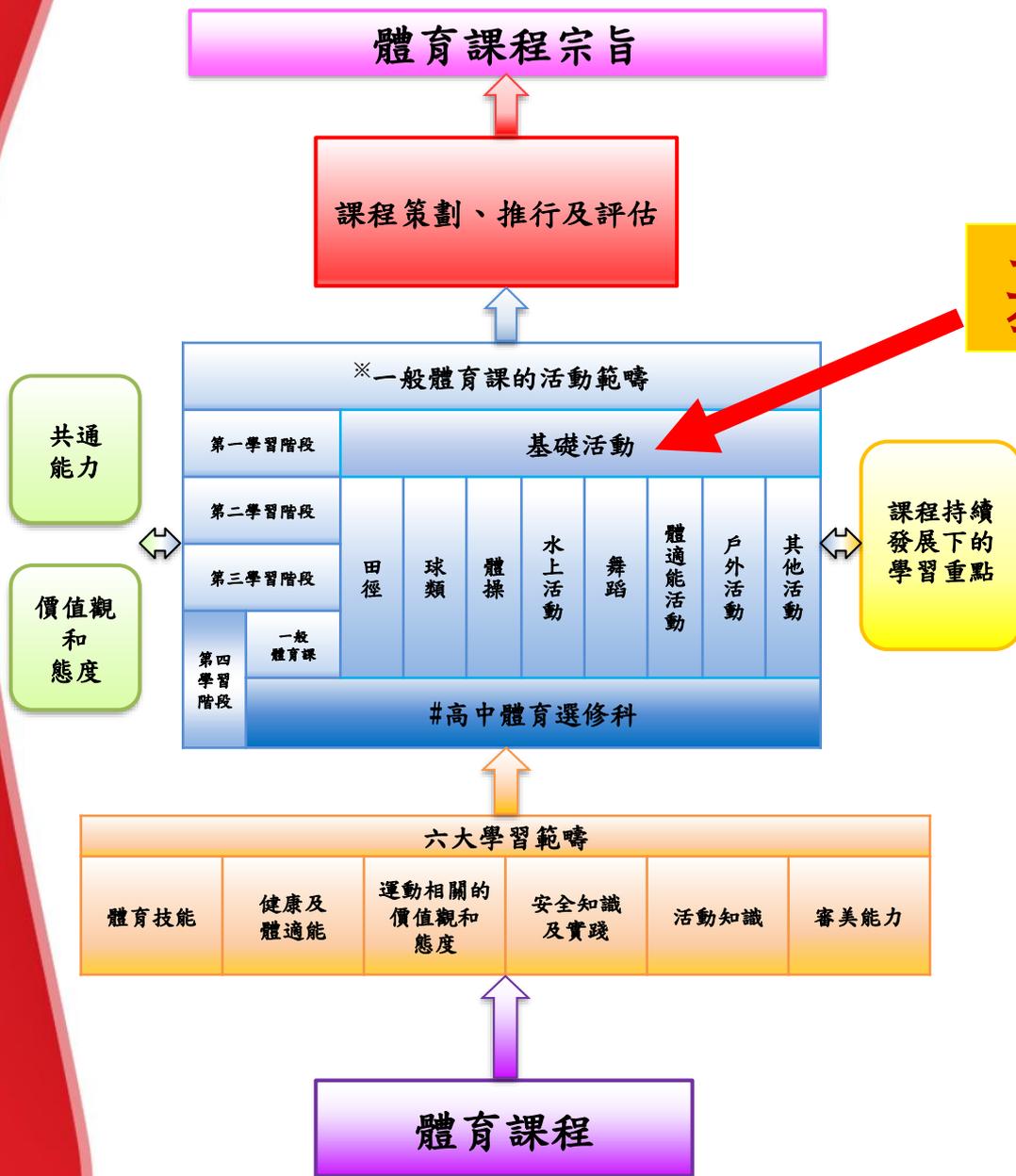


六大學習範疇於 基礎活動課程的實施

浸信會沙田圍呂明才小學
湯瑋靖老師

phoenixtwc@yahoo.com.hk

體育課程架構



基礎活動

體育學習領域課程指引 (小一至中六) (2017)

整體課程規劃



六大學習範疇

第二章 整體課程規劃示例

一年級上學期 體育科 教學計劃進度表

單元主題

周次	日期	節數	單元主題	六大學習範疇重點					評估方法	*共通能力	#價值觀和態度	備註	實際進度 / 教學檢討	
				體育技能	健康及體態	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
開學周														
2			1. 常規訓練 2. 身高及體重量度	學生能 1. 認識身高和體重跟身體健康的關係 2. 了解自己的身體健康狀況，提高多做運動的意識，愛惜自己的身體	學生能遵從教師的指令、遵守課堂規則和尊重同學	學生能 1. 穿著合適的服裝進行體育活動 2. 認識一般空間及個人空間的運用，避免做運動時發生意外	學生能 1. 穿著合適的服裝進行體育活動 2. 認識一般空間及個人空間	學生能 1. 認識體育課的常規和注意事項 2. 認識一般空間及個人空間	學生能穿著整齊合適的服裝，認識整潔是美	課堂觀察	• 協作能力 • 自我管理能力	• 責任感 • 尊重他人 • 關愛		進度完成
6			1. 常規訓練 2. 早操訓練	學生能 1. 掌握早操音樂的拍子 2. 配合音樂，完成整套早操動作	學生能 1. 了解自己的身體健康狀況，提高多做運動的意識，愛惜自己的身體 2. 認識做早操對身體的益處 3. 在家中練習早操動作 4. 計劃經常參與運動，為參與sportACT獎勵計劃作準備	學生能 1. 遵從教師的指令、遵守課堂規則 2. 對同學的動作表示欣賞，培養多讚賞同學的態度	學生能穿著合適的服裝進行體育活動	學生能 1. 認識體育課的常規和注意事項 2. 認識一般空間及個人空間	學生能 1. 穿著整齊合適的服裝，認識整潔是美 2. 欣賞同學優美的早操動作	課堂觀察	• 協作能力 • 自我管理能力	• 責任感 • 尊重他人 • 關愛	派發sportACT獎勵計劃表及講解	進度完成
6			1. 操控用具技能： i. 雙手及單手滾球 ii. 雙手接滾地來球 2. 動作概念： i. 路線(直) ii. 方向(前) iii. 力量(強/弱) 3. 遊戲概念： 跑壘遊戲	學生能 1. 掌握雙手或單手滾球的動作技巧 2. 以雙手或單手滾球至約2至3米遠的目標或同伴 3. 雙手穩接同學之滾地來球 4. 控制送出滾球的力量和方向 5. 應用雙手、單手滾球及接球的動作技巧於遊戲中	學生能 1. 增加跑動元素於滾球活動中，以增加學生的體能運動量 2. 鼓勵學生課餘時多參與體能活動	學生能 1. 尊重同學在活動中的表現 2. 願意接受同學的意見 3. 培養欣賞及多讚賞別人的態度 4. 進行活動或比賽時，學習互相合作及體育精神	學生能 1. 注意個人空間及一般空間的運用 2. 專注滾球的時候，也要小心周圍的環境及滾來的球，避免發生意外 3. 在適當距離、使用適當力度作二人的滾球活動	學生能 1. 認識單手滾球的動作要點及詞彙 i. 直臂後擺，將球「後引」 ii. 直臂前擺至接近地面出球 iii. 異側腳踏前，轉身 iv. 動作連貫 2. 認識個人及一般空間的準備動作姿勢、動作要點及詞彙 i. 面向來球 ii. 轉身、伸手迎球 iii. 接球手形正確(手指自然分開、手指向下、手心向前) iv. 接球後將手收到胸前 4. 認識滾球接力遊戲及跑壘遊戲的概念	學生能 1. 欣賞同學優美動作的表現 2. 運用適當的詞彙，指出同學動作的優點和可改善的地方	1. 課堂觀察 2. 提問 3. 教師總評	• 溝通能力 • 協作能力 • 自我管理能力 • 明辨性思考能力	• 責任感 • 尊重他人 • 誠信	體育活動日	1. 進度完成 2. 兩班學生皆能展示正確的下手滾球動作，也能指出相應的動作要點 3. A班對掌握方向和順/逆時針概念較弱，需要多花時間在企位常規及跑壘遊戲概念上，進行活動的時間相對較B班少



評估方法

共通能力、價值觀和態度

備註

實際進度/教學檢討

活動知識	審美能力	評估方法	*共通能力	#價值觀和態度	備註	實際進度 / 教學檢討
學生能 1. 認識體育課的常規和注意事項 2. 認識一般空間及個人空間	學生能穿著整齊合適的服裝，衞生整潔足美	課堂觀察	<ul style="list-style-type: none"> • 協作能力 • 自我管理能力 	<ul style="list-style-type: none"> • 責任感 • 尊重他人 • 關愛 		進度完成
學生能 1. 認識體育課的常規和注意事項 2. 認識一般空間及個人空間	學生能 1. 穿著整齊合適的服裝，衞生整潔足美 2. 欣賞同學優美的早操動作	課堂觀察	<ul style="list-style-type: none"> • 協作能力 • 自我管理能力 	<ul style="list-style-type: none"> • 責任感 • 尊重他人 • 關愛 	派發 sport ACT 獎勵計劃表及講解	進度完成
學生能 1. 認識單手滾球的動作要點及詞彙 i. 直臂後擺，將球「後引」 ii. 直臂前擺至接近地面出球 iii. 異側腳踏前，轉身 iv. 動作連貫 2. 認識個人及一般空間 3. 認識雙手滾球來球的準備動作姿勢、動作要點及詞彙 i. 面向來球 ii. 轉身、伸手迎球 iii. 接球手形正確(手指自然分開、手指向下、手心向前) iv. 接球後將手收到胸前 4. 認識滾球接力跑遊戲及跑壘遊戲的概念	學生能 1. 欣賞同學優美動作的表現 2. 運用適當的詞彙，指出同學動作的優點和可改善的地方	1. 課堂觀察 2. 提問 3. 教師總評	<ul style="list-style-type: none"> • 溝通能力 • 協作能力 • 自我管理能力 • 明辨性思考能力 	<ul style="list-style-type: none"> • 責任感 • 尊重他人 • 誠信 	體育活動日	1. 進度完成 2. 兩班學生皆能展示正確的下手滾球動作，也能指出相應的動作要點 3. A班對掌握方向和順/逆時針概念較弱，需要多花時間在企位常規及跑壘遊戲概念上，進行活動的時間相對較B班少

* 九大共通能力包括：協作能力、明辨性思考能力、解決問題能力、溝通能力、應用資訊科技能力、自我管理能力和創造力、毅力、毅力和自學能力
價值觀和態度包括：關愛、尊重他人、責任感、國民身份認同、承擔精神、關愛和誠信



學生預期成果

- ✓ 因應學生能力及需要
- ✓ 配合學校特色
- ✓ 因應教師專業
- ✓ 具體而可達到
- ✓ 可量度

訂立主題

- ✓ 建議36個技能
- ✓ 由淺入深
- ✓ 三種技能編排平均
(每個學期 / 三年)
- ✓ 動作概念
- ✓ 韻律元素
- ✓ 遊戲概念

基礎活動技能



基礎活動

移動技能

- 步行
- 跑馬步
- 跑跳步
- 踏跳步
- 滑步
- 跑步
- 閃避
- 單足跳
- 跨步
- 立定跳高
- 立定跳遠
-

平衡穩定技能

- 直身滾
- 側滾翻
- 前滾翻
- 後滾翻
- 空中轉體
- 扭體
- 伸展
- 屈曲
- 跳與著地
- 平衡
- 急停/變向
-

操控用具技能

- 拋
- 擲
- 接
- 下手滾球
- 單手拍球
- 雙手接滾地來球
- 雙手傳接球
- 單手持拍擊球
- 雙手投球
- 棒擊空中球
- 踢空中球/足毬
- 踢定點球
- 腳運球
- 滾球控停
-

連串動作組合

- 單人連串動作組合
(配合用具/配合韻律)
- 雙人連串動作組合
(配合用具/配合韻律)
- 單人律動
- 雙人律動

現況



為自己做一次全面的檢查，學校的進度表中三範疇，36個技能是否齊全，表達是否清晰？

情況一：分類不清晰/技能不齊全

情況二：以遊戲當作技能

情況三：以用具當作技能

情況四：主題表達不清晰

重整第一步

為自己做一次全面的檢查，學校的進度表中，三個範疇，36個技能是否齊全，表達是否清晰？

情況一：分類不清晰/技能不齊全

情況二：以遊戲當作技能

情況三：以用具當作技能

情況四：主題表達不清

情況二：以遊戲當作技能 例子



☺遊戲課	閃避球
☺遊戲課	小型網球
☺遊戲課	閃避球

情況三：以用具當作技能 例子



用具操控	藤枝	使藤枝在手指上垂直平衡，盡量延長平衡時間。十隻手指均可嘗試。
		使藤枝在手指上垂直平衡，手指用力將藤枝拋起，單手接住藤枝。
		二人相向而立，相距約1米，每人各將一藤枝用掌心垂直按於地上。聞訊後一同經右邊 / 左邊跑向對方，在對方的藤枝掉在地上前用手接回。
	繩	單足跳、交替足跳前繩、行進間跳前繩。
	膠	以下手將小膠圈拋向同伴，同伴以單手或雙手接回。
		二人一組，同時向對方拋出膠圈，二人同時接回。
	藤	轉動藤圈，立刻作繞圈跑，至藤圈停止轉動，看能跑得多少圈。
		二人手持藤圈，相距約五米，聞訊後，各人將自己的藤圈在原地轉動後，立刻走向同伴處，在藤圈停止轉動前將之接回。
		呼拉圈：藤圈環腰，扭動臀部，使藤圈沿腰部轉動。
		二人一組，一人將藤圈向前滾出，另一人追向藤圈並蹲身穿過藤圈。
		將藤圈向前拋出，拋出時手腕作反方向旋轉，使藤圈滾回原處並接回。
	小膠球	左右手拍球，拍球後轉身一圈後接回或繼續拍球。
		單手慢步拍球(運球)。
		將球拋向牆，反彈地上後接回，或反彈牆後在空中接回。
		二人以單手作肩上傳球。
二人以雙手作胸前傳球。		

情況四：主題表達不清 例子



用具操控：頭頂豆袋 身體操控：平衡	1	簡介競技日比賽內容
動物賽跑 身體操控：平衡	1	模仿 6 種動物的形態賽跑
障礙賽 身體協調	1	與同學合作完成

重整第二步

技能是否由淺入深？

- 跑跳步VS踏跳步
- 滾接VS拋接
- 跳與著地VS髖高處跳下

學習成果架構



總學習水平

學習成果

相關知識**

一

學生能

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。

- 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

學生能

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。

學習成果架構



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)

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換位
	○	長橈上頭頂豆袋前行

重整第三步

三個範疇的編排平均嗎？

- 同一年
- 三年內

單元的先後次序需考慮：

- 場地(各級)
- 用具

例子



	小一	小二	小三
E1	步行及跑馬步	立定跳遠及立定跳高	閃避
	扭體、伸展及屈曲	雙手傳接球及雙手投球	急停/變向
	拋及接	兔跳	棒擊空中球
			雙人連串動作組合
E2	跑跳步及滑步	踏跳步及單足跳	側滾翻
	直身滾及前滾翻	踢定點球及滾球控停	踢空中球/足毬
	下手滾球及雙手接滾地來球	跳與著地 從髖高處跳下及平衡	跨跳
			空中轉體
E3	跑步(快速)	後滾翻	擲
	單手拍球	腳運球	單手持拍擊球
	單人連串動作組合	單人律動	雙人律動

重整 第四步

加入適當的概念及元素以
豐富主題：

- ✓ 「動作概念」
- ✓ 「韻律元素」
- ✓ 「遊戲概念」
 - 跑壘遊戲
 - 接力遊戲
 - 對抗遊戲
 - 隔場區遊戲

第四步



- ✓ 「動作概念」
- ✓ 「韻律元素」
- ✓ 「遊戲概念」
- 跑壘遊戲
- 接力遊戲
- 對抗遊戲
- 隔場區遊戲

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

例子



	跑步	前滾翻	雙手傳接球	雙人律動
動作 概念	<ul style="list-style-type: none">➤ 方向(前)➤ 直線(直)➤ 時間(快/慢)➤ 空間(一般空間)	<ul style="list-style-type: none">➤ 身體部份(雙手/頭後半部/背/腰/雙腳)➤ 路線(直/曲/折)➤ 支點(一至四點)	<ul style="list-style-type: none">➤ 力量(強/弱)➤ 距離(遠/近)➤ 組織(雙人/小組)	<ul style="list-style-type: none">➤ 行動(鏡子/對比/會合/分離)➤ 身體型態(相互平衡)➤ 方向(前/後/左/右)
遊戲 概念	接力遊戲	連串動作組合	對抗遊戲	

主題與學習範疇



六大學習範疇

體育技能	活動知識	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	審美能力
------	------	--------	-------------	---------	------

- 步行
- 跑馬步
- 跑跳步
- 踏跳步
- 滑步
- 跑步（快速）
- 閃避
- 單足跳
- 跨跳
- 立定跳遠
- 立定跳高
- 兔跳

- 拋
- 接
- 下手滾球
- 單手拍球
- 雙手接滾地來球
- 雙手傳接球
- 單手持拍擊球
- 雙手投球
- 棒擊空中球
- 踢空中球 / 足毬
- 踢定點球
- 腳運球
- 滾球控停

- 側滾翻
- 前滾翻
- 後滾翻
- 空中轉體
- 扭體
- 伸展
- 跳與著地
- 從髑高處跳下

- 單人連串動作組合
(配合韻律/配合用具)
- 雙人連串動作組合
(配合韻律/配合用具)
- 單人律動
- 雙人律動

跑步



六大學習範疇重點

體育技能	活動知識	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	審美能力
------	------	--------	-------------	---------	------

學生能

1. **掌握**跑步的動作技巧
 2. **應用**接力遊戲於跑步活動中
- 展示、做到、運用……**

學生能

1. **認識**跑步的動作要點:
 - i. 身體前傾，眼向前望
 - ii. 前臂屈曲，快速擺動
 - iii. 腳踵後踢貼近臀部
 2. 認識接力遊戲概念及玩法
- 了解、明白、分辨、說出……**

跑步



六大學習範疇

體育技能

活動知識

健康及
體適能

運動相關的價
值觀和態度

安全知識及
實踐

審美能力

學生能

1. 認識進行體育活動時身體的反應，如心跳加速
2. 明白恆常跑步能提升體適能表現

學生能

1. 超越自己，不必與別人比較
2. 願意接受同學的意見
3. 過程比結果更重要

學生能

1. 善用場地空間，在安全的環境下練習跑步
2. 注意一般空間和個人空間的運用，避免碰撞
3. 明白做熱身的重要性

學生能

1. 欣賞同學優美的跑姿
2. 明白控制和協調動作能使動作流暢和產生美感

前滾翻



六大學習範疇重點

體育技能

活動知識

健康及
體適能

運動相關的價
值觀和態度

安全知識及
實踐

審美能力

學生能

1. 掌握前滾翻的動作技巧
2. 創作和展示不同支點的身體造型
3. 創作和展示不同水平(高/中/低)的身體造型

學生能

1. 認識前滾翻的動作要點及詞彙：

- i. 雙手按地, 約肩寬
- ii. 以頭後先着地
- iii. 蹬腿抬臀
- iv. 身體團緊
- v. 抱膝起(不需要用手撐地幫助回復站立)
- vi. 翻滾順暢, 沒有跌撞

2. 認識前滾翻時身體與地面接觸的次序：

身體與地面接觸的部位依次為：雙手、頭後半部、背、腰、雙腳

3. 重溫支點平衡概念
4. 重溫高、中、低水平概念的要點

前滾翻



六大學習範疇

體育技能

活動知識

健康及
體適能

運動相關的價
值觀和態度

安全知識及
實踐

審美能力

學生能
透過不同的翻
滾及伸展動作
，增加平衡及
協調能力，加
強柔軟度

學生能

- 1.協助並提示同伴
動作要點
- 2.聽從教師指示，
避免受傷

學生能

- 1.在進行地墊活動時注意
的安全
- 2.在進行前滾翻時，依
動作要點，以正確的
姿勢進行滾翻，避免
弄傷頸椎
- 3.懂得正確搬運軟墊的
姿勢
- 4.在進行墊上活動前做足
夠的熱身

學生能

- 1.欣賞具流暢性及
協調的前滾翻
- 2.欣賞展示前滾翻
動作有自信的表
情美

雙手傳接球



六大學習範疇重點

體育技能

活動知識

健康及
體適能

運動相關的價
值觀和態度

安全知識及
實踐

審美能力

學生能

1. 掌握雙手在雙手傳接球的動作技巧
2. 原地以雙手傳球至約2米的指定目標或同伴，並能控制傳球的力量和方向
3. 於對抗遊戲中運用傳接球動作技巧

學生能

1. 認識雙手傳球的動作要點及詞彙：
 - i. 稍微前後腳，兩膝微屈
 - ii. 雙手持球置於胸前，雙手大拇指相對，手指張開並輕貼於球體，掌心不接觸球
 - iii. 瞄準目標(對方胸部)
 - iv. 撥動手腕
 - v. 後腳踏前一步，將球用力推出
 - vi. 傳球後，雙手快速向傳球方向伸展(手指指向目標)

2. 認識雙手傳球的動作要點及詞彙：

- i. 眼望來球，沒有閃避，雙膝微屈
 - ii. 手置於胸前，伸手迎球作接球的準備動作姿勢
 - iii. 穩接來球
3. 描述雙手傳球時之手部動作的方向及力量的使用
 4. 認識對抗遊戲概念

雙手傳接球



六大學習範疇

體育技能

活動知識

健康及
體適能

運動相關的價
值觀和態度

安全知識及
實踐

審美能力

學生能

1. 透過傳球活動，增加手、眼的協調能力
2. 在課後或小息時，多到籃球場練習，以達致MVPA60

學生能

1. 在進行活動或比賽時，遵守規則，公平競爭
2. 友誼第一，比賽第二

學生能

1. 注意個人空間及一般空間的運用，專注傳、接球的同時，也要小心周圍的環境，避免發生意外
2. 在適當距離、使用適當力度，進行傳接練習

學生能

1. 欣賞同學間團結友愛的氣氛
2. 欣賞活動中組織致勝策略的設計美

雙人律動



六大學習範疇重點

體育技能

活動知識

健康及
體適能

運動相關的價
值觀和態度

安全知識及
實踐

審美能力

學生能

1. 配合2/4拍子音樂作身體律動
2. 二人小組合作，配合韻律串連移動技能及不同的身體造型建構雙人動作組合
3. 展示「鏡子」及「順時針/逆時針」動作概念

學生能

1. 明白雙人律動要點
 - i. 動作配合音樂節奏
 - ii. 展示不同的移動技能及身體造型
 - iii. 有恰當的表情
 - iv. 動作連接流暢
2. 明白「鏡子」及「順時針/逆時針」動作概念

雙人律動



六大學習範疇

體育技能

活動知識

健康及
體適能

運動相關的價
值觀和態度

安全知識及
實踐

審美能力

學生能
透過不同的移
動技能加強體
適能及下肢肌
力

學生能

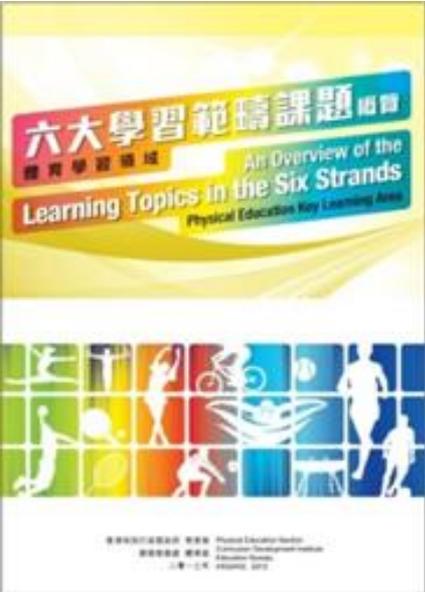
1. 於活動中，主動表達自己的想法和意見的同時，也尊重他人的意見
2. 培養對律動的興趣，並積極投入課堂、認真學習

學生能

1. 於活動中善用個人及一般空間
2. 避免踏上用具導致受傷

學生能

1. 欣賞同學熟練的動作美
2. 欣賞同學投入創作的表情美



2. 健康及體適能

- **學習重點：**認識「體能活動促進健康」的原理，學習制訂鍛鍊計畫。

- **健康 (health)** 指「不僅免於疾病而不衰弱，更要在身體、精神及生活各方面均處於良好狀態」³。
- **體能活動 (physical activity)** 指消耗能量的身體活動。
- **鍛鍊計畫**的內容包括「何時」、「何地」、「與何人」和「如何」進行體能活動。

- **學習內容：**

1. 基本概念

- 1.1 健康、豐盛人生、體適能、體能活動、生活模式

2. 健康指標

- 2.1 身體方面、精神方面、社會適應方面

3. 健康生活

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

4. 體重控制

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

5. 健康體適能的組合成分和評估方法

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

6. **運動處方：**頻次 (F)、強度 (I)、時間 (T)、類別 (T)

3. 運動相關的價值觀和態度

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

- **學習內容：**

1. 參加運動訓練的態度，例如：

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

2. 參加運動比賽的態度，例如：

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

3. 參加運動比賽的禮儀，例如：

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

4. 運動的價值和理念，例如：

- 4.1 運動與個人發展
- 4.2 奧林匹克主義
- 4.3 舉辦國際性運動比賽的理據
- 4.4 投放資源培訓精英運動員的理據
- 4.5 其他議題：運動與政治、運動職業化與商業化、提升運動行為、運動與賭博

6. 審美能力

- **學習重點：**洞悉美的具體含意，加強評賞體育活動的能力。

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

- **學習內容：**

1. 運用適當詞彙，準確和具體地表達審美觀點，例如：

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

2. 認識不同類型體育活動的評賞重點，例如：

- 體操 — 講究動作的難度、創意和熟練程度
- 球類活動 — 著重技術和策略的應用，球員要懂得把握時機、發揮優勢和聲響，展現氣氛、情緒及風土特色
- 田徑 — 展現速度、力量、耐力、技巧和戰術，運動員要跑得更快、更高、更強

4. 安全知識及實踐

- **學習重點：**學習「風險管理」，落實預防運動受傷的措施。

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

- **學習內容：**

1. 基本安全知識

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

2. 導致運動創傷的原因

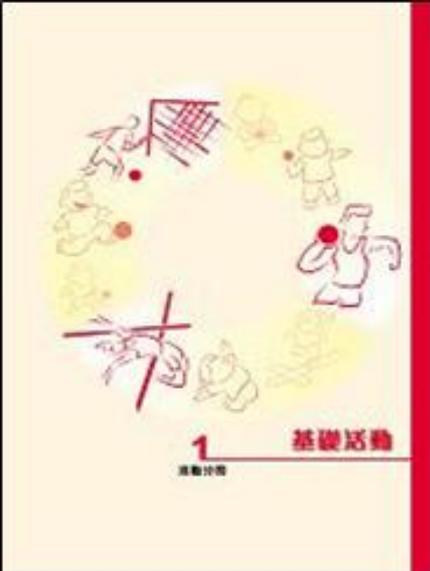
- 2.1 環境因素：
 - 天氣 — 溫度、濕度、空氣污染、紫外線、暴雨、颱風等
 - 設施 — 活動空間、緩衝空間、器材、保護裝置、衛生等
- 2.2 個人因素：
 - 態度、性格、習慣、知識、技能、體適能、生理限制等
 - 裝備 — 運動服裝、運動鞋、頭盔、護目鏡、護膝等
- 2.3 活動性質：
 - 活動的劇烈程度
 - 發生碰撞的機會
 - 水上、野外、高空等活動的潛在危險

3. 運動創傷的急救及護理

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

4. 安全措施

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



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

1.2 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。

除了了解運動的好處，及運動與健康之間的關係外，還可透過進行體育活動，促進身體健康，從中養成做運動的習慣，以達到理想的體適能水平。

價值觀和態度

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。學生可藉著參與活動，了解「友誼第一、比賽第二」的正確含意，並懂得尊重對手的重要性，培養積極進取的態度，懂得全力以赴，並樂於參與活動，為比賽作好準備。此外，讓學生了解參與活動時正面的價值觀和態度，例如：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。

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。例如：適當地搬運、擺放和使用用具；穿著適當的服裝；進行熱身和放鬆活動；出現不適或受傷時，能盡快讓別人知道和尋求協助；在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。

2

從髑高處跳下-動作要點

1. 雙手放兩旁作平衡



2. 屈膝著地，平穩站立



透過「圖像評估表」來促進學生學習

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。

體育科基礎活動 教學資源

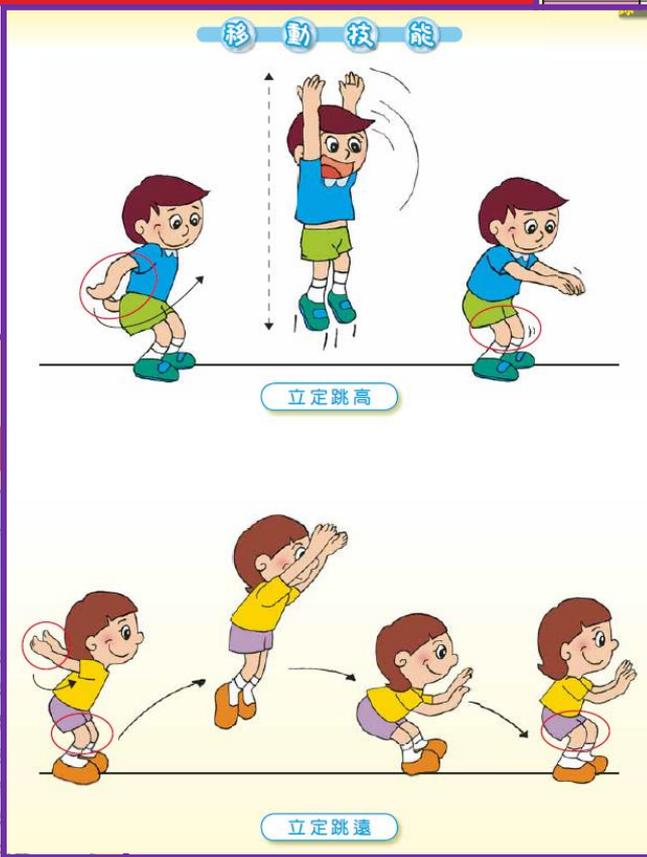


單元目標：

體育技能	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 配合 2/4 拍子音樂作身體律動 2. 二人小組合作，配合韻律串連移動技能及不同的身體造型建構雙人動作組合 3. 展示「鏡子」及「順時針/逆時針」動作概念
健康及體適能	<p>學生能透過滑步(左右方向)及跑跳步加強體適能及下肢肌力</p>
運動相關的價值觀和態度	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 於活動中，主動表達自己的想法和意見的同時，也尊重他人的意見 2. 培養對律動的興趣，並積極投入課堂、認真學習
安全知識及實踐	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 於活動中善用個人及一般空間 2. 避免踏上用具導致受傷
活動知識	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 明白雙人律動要點 <ol style="list-style-type: none"> i. 動作配合音樂節奏 ii. 展示不同的移動技能及身體造型 iii. 有恰當的表情 iv. 動作連接流暢 2. 明白「鏡子」及「順時針/逆時針」動作概念
審美能力	<p>學生能</p> <p>透過觀察，欣賞同學的投入感及表情美</p>



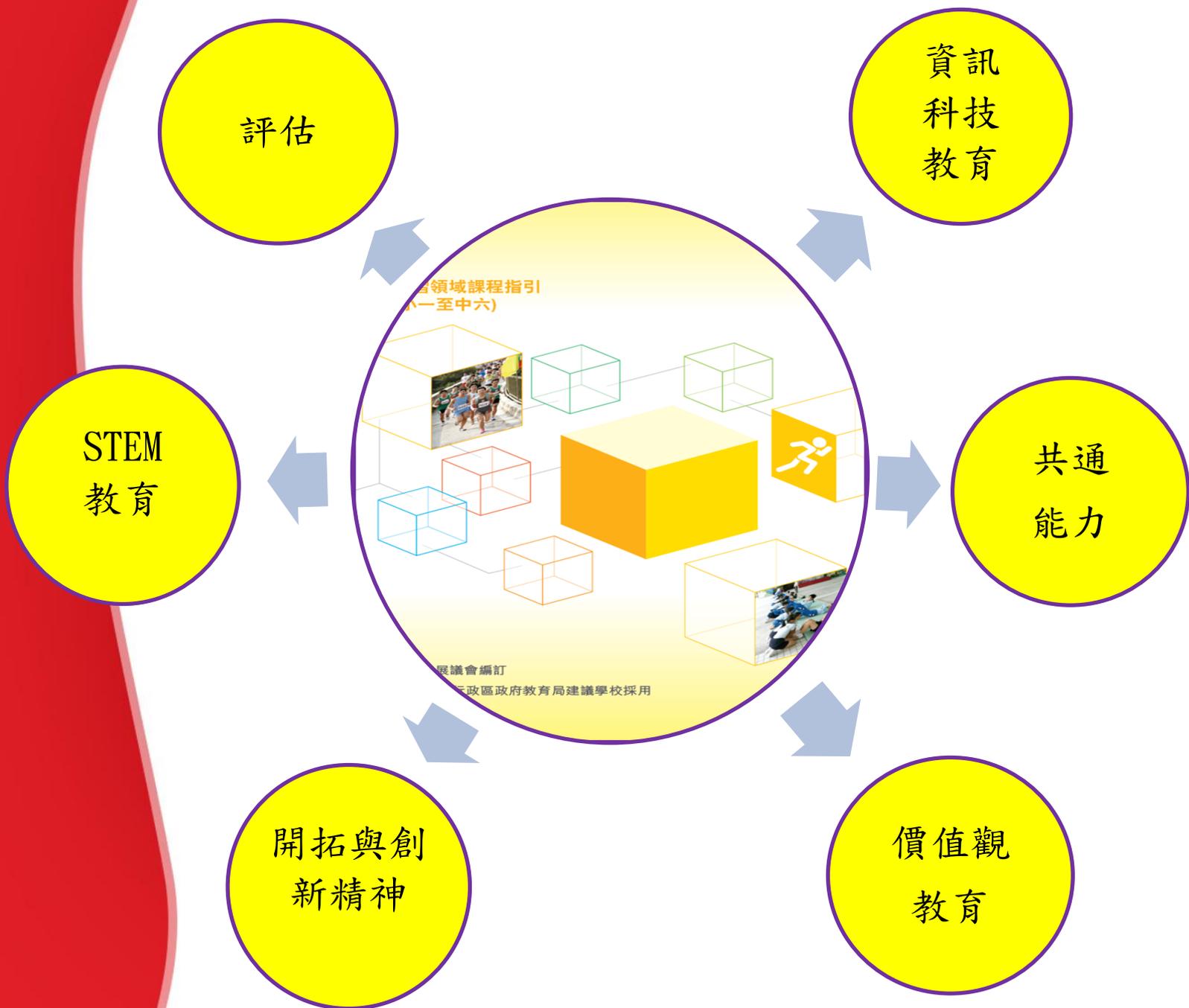
元素	主題				
身體	身體形態 • 直體/屈曲/團身/扭體 • 闊大/窄長 • 對稱/非對稱 • • 及以上身體形態的組合	身體部分 • 手 • 足 • 膝 • 頭 • 背 • • 及以上身體部分的組合			
	時間 • 快/慢	力量 • 強/弱	動態 • 限制/自由		
範圍	個人空間/一般空間	伸展 • 大/小 • 遠/近	方向 • 上/下 • 前/後 • 左/右 • 順時針/逆時針	水平 • 低 • 中 • 高	路線 • 直 • 曲 • 折
	對象 • 身體各部分相互間/與同伴/與用具	組織 • 個人/雙人/小組	行動 • 帶領/跟隨/「鏡子」動作/配對動作/同步/對比 • 越過/在下面穿過/沿著 • 上/下 • 近/遠 • 在前/在後 • 會合/分離 • 附近/圍繞/並排		



基礎活動

- | | | |
|--|---|--|
| 移動技能
• 步行
• 跑馬步
• 跑跳步
• 踏跳步
• 滑步
• 跑步
• 閃避
• 單足跳
• 跨步
• 立定跳高
• 立定跳遠
• | 平衡穩定技能
• 直身滾
• 側滾翻
• 前滾翻
• 後滾翻
• 空中轉體
• 扭體
• 伸展
• 屈曲
• 跳與著地
• 平衡
• 急停/變向
• | 操控用
• 拋
• 擲
• 接
• 下手滾球
• 單手拍球
• 雙手拍球
• 雙手傳球
• 單手持拍
• 雙手投球
• 棒擊空中
• 踢空中球/足毽
• 踢定點球
• 腳運球
• 滾球控停
• |
|--|---|--|

體育學習領域課程指引 (2017)



謝謝！