

體育教師暑期學校2006
校本經驗分享研討會（小學組）

基礎活動

東華三院李賜豪小學 盧震河

天水圍循道衛理小學 朱國生

日期：二零零六年七月八日 地點：香港教育學院

此簡報只供學術及教學參考之用，不能作任何商業用途。

基礎活動是什麼？

基礎活動是...

- 人類與生俱來的潛能
- 藉著有系統的培訓，可發展出成熟的運動技能

基礎活動課程是全新的教學方法嗎？

基礎活動是全新的教學方法嗎？

- 七十年代初由少數體育老師引入本港
- 參考Rudolf Laban的動作分析法
- 即初期的教育體操（Educational Gymnastics）和教育舞蹈（Educational Dance）
- 二零零二年發表的《體育學習領域課程指引（小一至中三）》中重新定位

體育「學習成果架構」總表 (p.15-16)

| 學習範疇 總學習水平 \ 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。 |

全球學童提出了學校體育學習的七條標準

| 標準 | 內容 | 學習體育和運動的表現指標 (小三) |
|----|-----------------------------|--|
| 一 | 展示大部分動作、而其中一些動作能達到熟練水平 | <ul style="list-style-type: none"> • 展示操控用具技能 • 展示移動技能 • 展示非移動技能 • 展示以上三類技能的連貫組合動作 |
| 二 | 在學習過程中應用動作概念和原理 | <ul style="list-style-type: none"> • 識別基礎動作 • 描述動作概念 • 利用適當詞彙描述簡單動作 • 運用動作概念改進動作 |
| 三 | 具備健康體適能 | <ul style="list-style-type: none"> • 具備短時段參與中、高強度體育活動之能耐 • 認識活動期間的生理反應 |
| 四 | 展示活躍的生活方式 | <ul style="list-style-type: none"> • 參與中、高強度之體育活動 • 透過參與不同體育活動，發掘自己的興趣 • 在課餘時間參與體育活動 |
| 五 | 進行體育活動時能表現出負責任的行為 | <ul style="list-style-type: none"> • 遵守上課規則和指示 • 注意活動安全 • 與別人分享活動空間和用具 |
| 六 | 進行體育活動時能表現出尊重別人的行為 | <ul style="list-style-type: none"> • 分辨尊重和尊重別人的行為 • 表現出尊重別人的行為 |
| 七 | 領略由身體活動帶來的樂趣、挑戰、表現自我和社交互動機會 | <ul style="list-style-type: none"> • 分辨參與體育活動帶來的不同感受 • 發掘自己享受的體育活動 |

基礎活動

移動技能

平衡穩定技能

操控用具技能

移動技能

(Locomotor Skills)

- 常步/步行 **Walking**
- 跨跳 **Leaping**
- 雙足跳 **Jumping**
- 單足跳 **Hopping**
- 跑馬步 **Galloping**
- 滑步 **Sliding**
- 跑跳步 **Skipping**
-

平衡穩定技能 (Stability Skills)

- 屈曲 **Bending**
- 伸展 **Stretching**
- 扭動 **Twisting**
- 轉體 **Turning**
- 滾動 **Rolling**
- 急停 **Stopping**
- 閃避 **Dodging**
- 著地 **Landing**
-

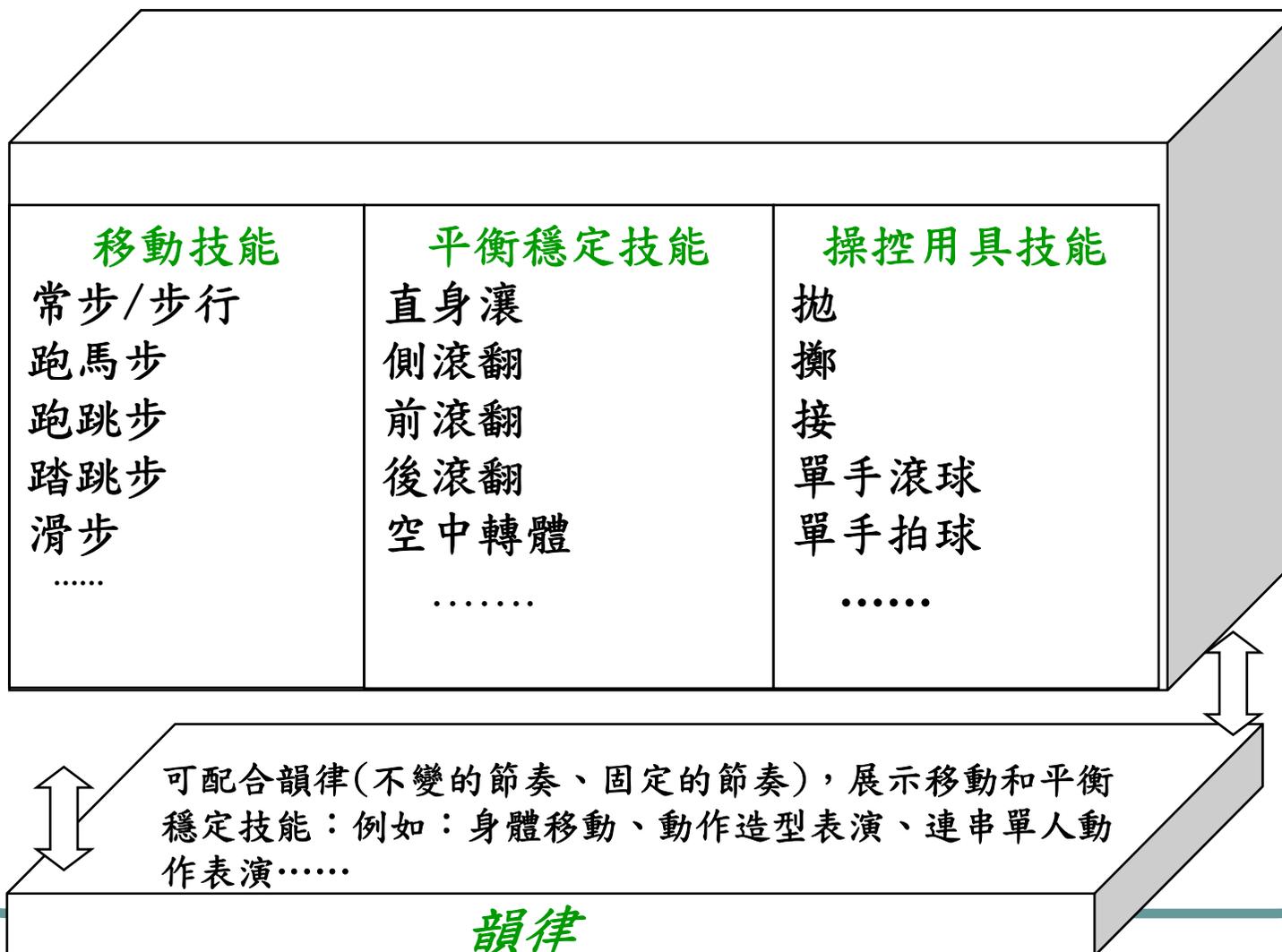
操控技能 (Manipulative Skills)

- 滾動用具
Object rolling
- 拋
Under-arm Throwing
- 擲
Over-arm Throwing
- 踢 **Kicking**
- 踢空中球 **Punting**
- 擊 (單、雙手)
Striking
- 空中傳球 **Volleying**
- 運球 **Dribbling**
- 拍 **Bouncing**
- 接 **Catching**

動作技能之間的關係

- 例子一
- 例子二
- 例子三

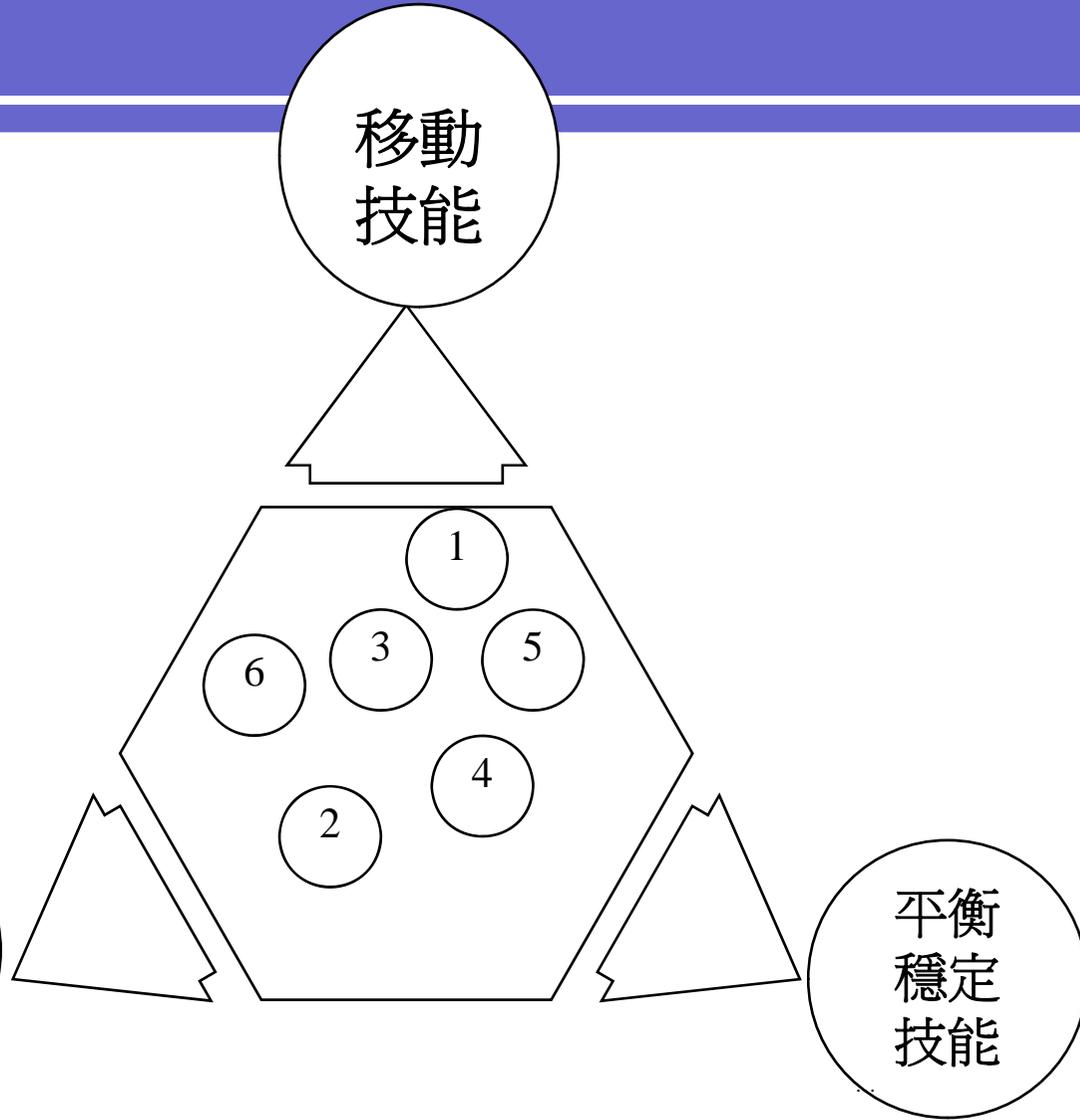
律動的加入



移動
技能

操控
用具

平衡
穩定
技能

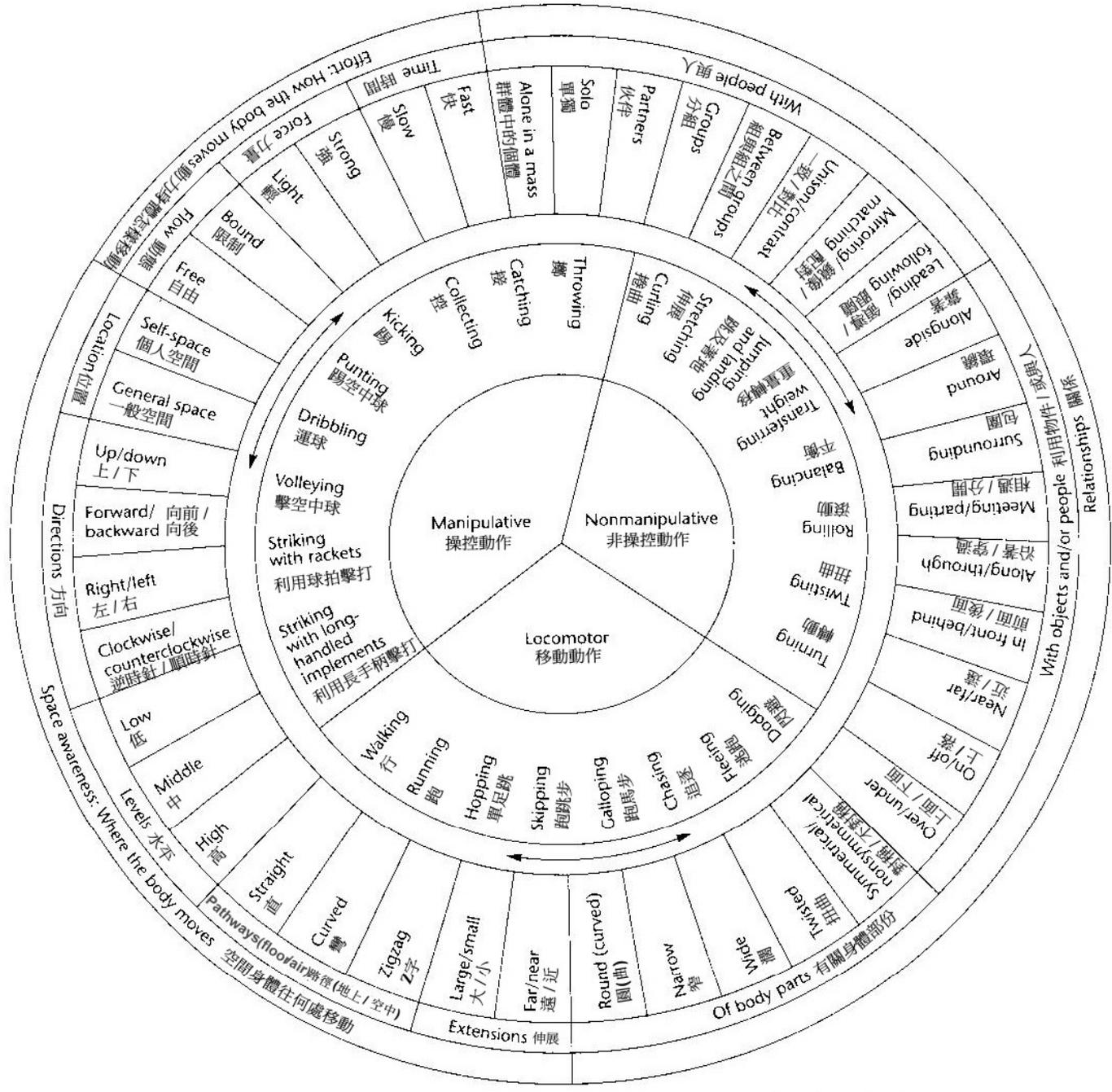


動作概念

- 源於Rudolf Laban 的人類動作分析
- 動作的變化會因應以下因素而改變
 - 身體動作
 - 活動的空間
 - 動作動力
 - 個體與其他人或物件關係的組合

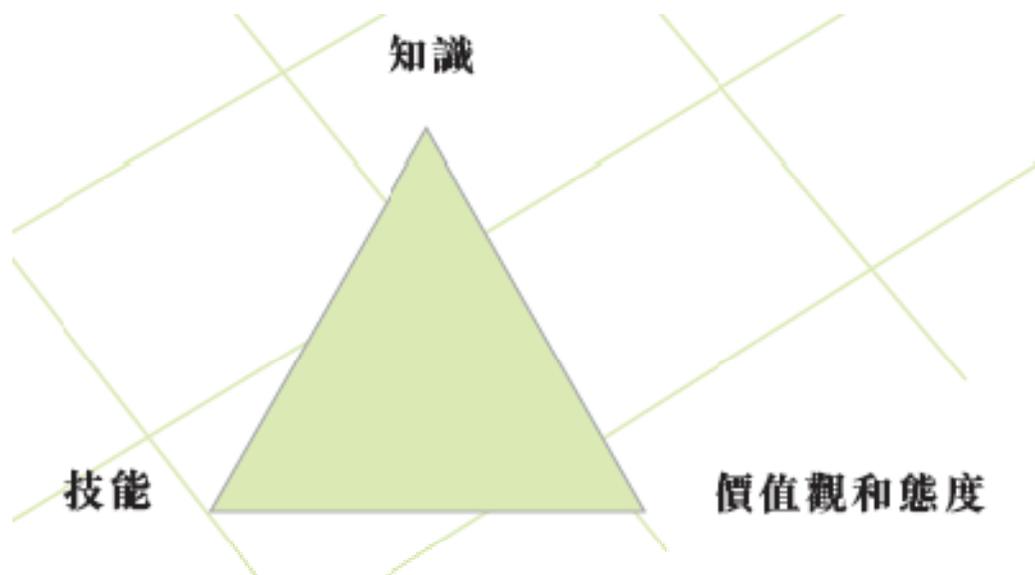
動作概念

| 身體 | 動力 | 空間 | 關係 |
|---|--|---|--|
| <u>基本身體形態</u> 屈曲 窄長 闊大 旋轉 對稱/非對稱 | <u>時間</u> 快、慢 <u>力量</u> 強、弱 <u>動態</u> 限制、自由 | <u>位置</u> <u>方向</u> <u>水平</u> <u>路線</u> <u>伸展</u> | <u>與身體的關係</u> <u>與同伴的關係</u> 帶領/跟隨 一致/對比 越過/ 上/下 近/遠 在前/在後 |



基礎活動的學與教

- 除身體活動能力(技能)外，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。



基礎活動的學與教(續)

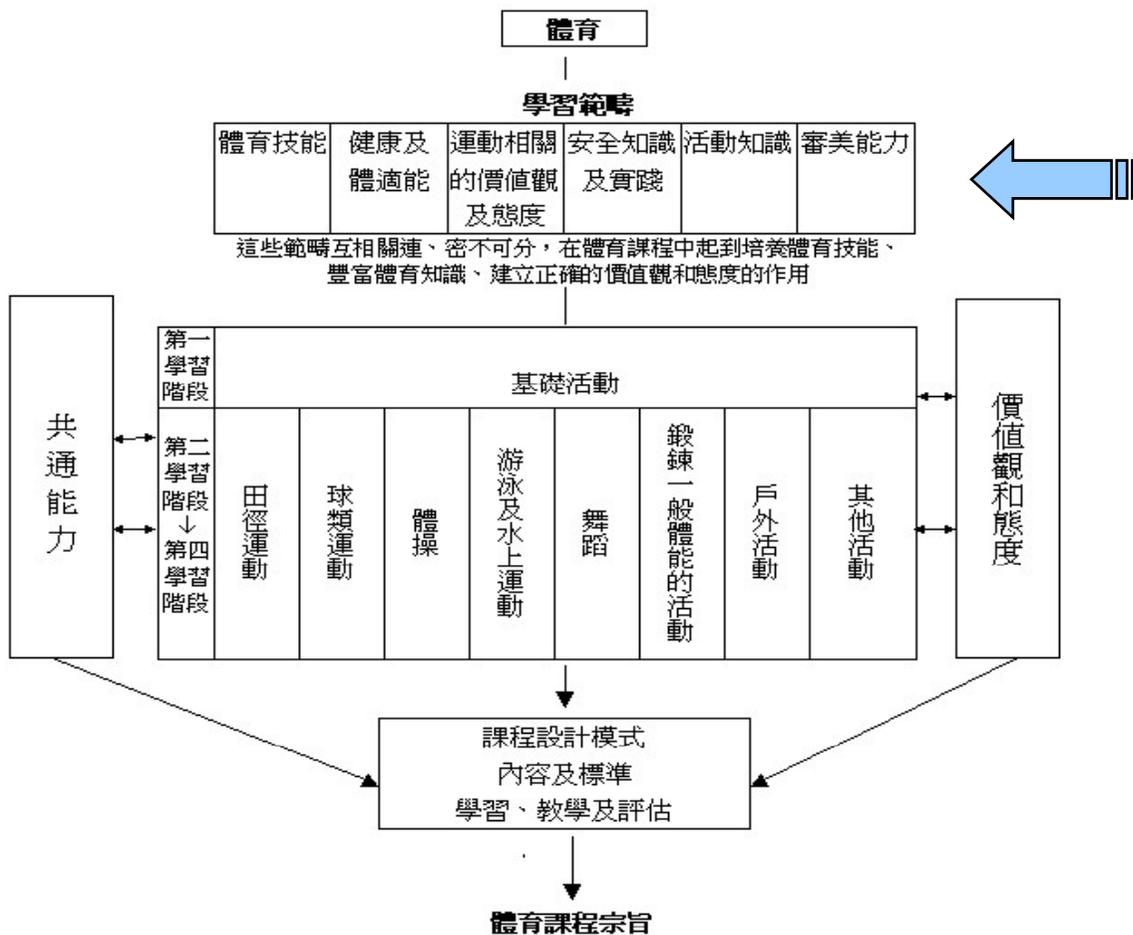
- 以往教授體育的情況多以運動項目作分類，例如：籃球、田徑、體操等
- 考慮學生在成長階段中能力的發展，教授學生簡易的遊戲(相關活動技能)
- 由淺入深和配合學童生理成長的理念是與基礎活動相近。

基礎技能與動作概念的關係

| 活動內容 | 參考教材 1995年課程綱要 【遊戲及球類課程】 | 主題 | 動作概念 | | | | | | |
|--------------------------------|--------------------------------|------|------|----|----|----|----|----|--------|
| | | | 時間 | 力量 | 位置 | 方向 | 水平 | 路線 | 與用具的關係 |
| 個人拋接豆袋，豆袋拋起時作拍手、轉身、蹲身、手觸地等練習 | P. 70 | 拋接 | ○ | ○ | ○ | ○ | | | ○ |
| | | 平衡 | ○ | ○ | | | ○ | | |
| 三人一組，二人拋接豆袋，一人居中攔截 | P.71 | 拋接 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | | ○ |
| | | 閃避 | ○ | | ○ | | | | ○ |
| 隨著藤圈在地面上向前之滾動而作慢跑 | P. 73 | 送出用具 | | ○ | | ○ | | ○ | ○ |
| | | 跑 | ○ | | ○ | ○ | | ○ | ○ |
| 下蹲，把球向前慢慢滾動，立刻跑到滾轉中的球的前方，把它接起來 | P. 75 | 滾動 | | ○ | | ○ | ○ | | ○ |
| | | 跑 | ○ | | ○ | ○ | | ○ | ○ |
| 用小膠球作隊長球遊戲 | P. 77 | 移動 | ○ | | ○ | ○ | | ○ | |
| | | 傳接 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | | ○ |

○：活動中可強調的動作概念

基礎活動的學與教(續)



基礎活動如何與六個範疇結合

基礎技能與活動的關係

| 活動名稱 | 參考教材 1995年課程綱要 【遊戲及球類課程】 | 基礎活動基本技巧 | | | | | | | | |
|-------|--------------------------------|------------------|---------|---------|-----------|---------|----|---|---|---|
| | | 支點 平衡 (靜態) | 提膝 跑 | 跑馬 步 | 常步/ 步行 | 跑跳 步 | 閃避 | 拋 | 擲 | 接 |
| 自由與被困 | P. 61 | △ | △ | △ | ○ | △ | ○ | | | |
| 數字組合 | P. 62 | | △ | △ | ○ | △ | ○ | | | |
| 黏紅豆 | P. 63 | ○ | △ | △ | ○ | △ | ○ | | | |
| 搶尾巴 | P. 69 | | | | ○ | | ○ | | | |
| 豆袋救人 | P. 82 | | △ | △ | ○ | △ | | ○ | ○ | ○ |
| 觸地球 | P. 83 | | | | ○ | | | ○ | | |
| 豆袋隊長球 | P. 83 | | | | ○ | | ○ | ○ | ○ | ○ |

○：活動本身包含的技能

△：活動中可加插的技能

教學編排及計劃

| 週次 | 主題 | 基礎技能 | 備註 |
|----|-------|------------------------|-----|
| 1 | (預備週) | (度高、磅重、分組、常規訓練) | |
| 2 | | | |
| 3 | 步行 | 常步/步行、伸展、捲曲 | |
| 4 | | | |
| 5 | 跑 | 跑馬步、跑跳步、滑步 | |
| 6 | | | |
| 7 | 跳 | 跑跳步、跨跳、雙足跳、著地 | 運動會 |
| 8 | | | |
| 9 | 拋接 | 拋、接 | 期中考 |
| 10 | | | |
| 11 | 拋接 | 拋、接、閃避 | |
| 12 | | | |
| 13 | 滾動 | 團身轉、側滾翻、支點平衡(靜態)、單人動造型 | |
| 14 | | | |

- 一年級上學期
- 依上課週次編排單元(2-3週)
- 注意校曆表中的特別日子
- 決定主題
- 選擇基礎技能

教學編排及計劃(續)

| 週次 | 主題 | 活動知識 | 審美能力 |
|----|-------|---|-----------------------|
| 1 | (預備週) | 體育課的常規和注意事項 | 穿著整齊合適的服裝，認識整潔是美 |
| 2 | | | |
| 3 | 步行 | 1. 步行姿態 2. 身體形態：闊大、窄長、球狀 | |
| 4 | | | |
| 5 | 跑 | 跑馬步、跑跳步、滑步的技巧要點 | 了解控制和協調動作，能使動作流暢和產生美感 |
| 6 | | | |
| 7 | 跳 | 1. 跑跳步和跨跳的技巧要點 2. 雙足起跳時上身的擺動動作要點 | |
| 8 | | | |
| 9 | 拋接 | 1. 拋接的技巧要點 2. 拋出物件前將豆袋「後引」及異側腳踏前會較省力 | 整齊擺放用具，認識整潔是美 |
| 10 | | | |
| 11 | 拋接 | 因應對手位置而作出對應的移動及閃避 | |
| 12 | | | |

- 課堂中重點提到的活動知識
- 審美能力的加入

教學編排及計劃(續)

| 週次 | 主題 | 健康及體適能 | 運動相關的價值觀和態度 | 安全知識及實踐 |
|----|-------|----------------|-------------------|---------------|
| 1 | (預備週) | 了解體育活動對身體的益處 | 服從老師、尊重同學、遵守規則 | 穿著合適的服裝進行體育活動 |
| 2 | | | | |
| 3 | 步行 | | 主動學習，積極參與體育活動 | 認識場地可用的空間 |
| 4 | | | | |
| 5 | 跑 | 認識進行體育活動時身體的反應 | 在活動中表現與同伴合作的態度 | |
| 6 | | | | |
| 7 | 跳 | | 遵守規則，學習與同伴輪流參與 | 在移動中避免與別人碰撞 |
| 8 | | | | |
| 9 | 拋接 | 認識定時進行體育活動的好處 | 願意接受同伴意見，互相提點 | |
| 10 | | | | |
| 11 | 拋接 | | 嘗試表示自己在參與體育活動中的情感 | 在合適的場地進行體育活動 |

- 加入體適能元素
- 正面的價值觀和態度
- 活動涉及的安全知識

教授基礎活動的經驗

- 實際課堂情況
- 教師感想

問與答

參考資料

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

謝謝！