

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	<b>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。</b>	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	<b>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。</b>	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"> <li>• 展示操控用具技能</li> <li>• 展示移動技能</li> <li>• 展示非移動技能</li> <li>• 展示以上三類技能的連貫組合動作</li> </ul>
二	在學習過程中應用動作概念和原理	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 識別基礎動作</li> <li>• 描述動作概念</li> <li>• 利用適當詞彙描述簡單動作</li> <li>• 運用動作概念改進動作</li> </ul>
三	具備健康體適能	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 具備短時段參與中、高強度體育活動之能耐</li> <li>• 認識活動期間的生理反應</li> </ul>
四	展示活躍的生活方式	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 參與中、高強度之體育活動</li> <li>• 透過參與不同體育活動，發掘自己的興趣</li> <li>• 在課餘時間參與體育活動</li> </ul>
五	進行體育活動時能表現出負責任的行為	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 遵守上課規則和指示</li> <li>• 注意活動安全</li> <li>• 與別人分享活動空間和用具</li> </ul>
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"> <li>• 分辨尊重和尊重別人的行為</li> <li>• 表現出尊重別人的行為</li> </ul>
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"> <li>• 分辨參與體育活動帶來的不同感受</li> <li>• 發掘自己享受的體育活動</li> </ul>

# 基礎活動

```
graph TD; A[基礎活動] --> B(移動技能); A --> C(平衡穩定技能); A --> D(操控用具技能);
```

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

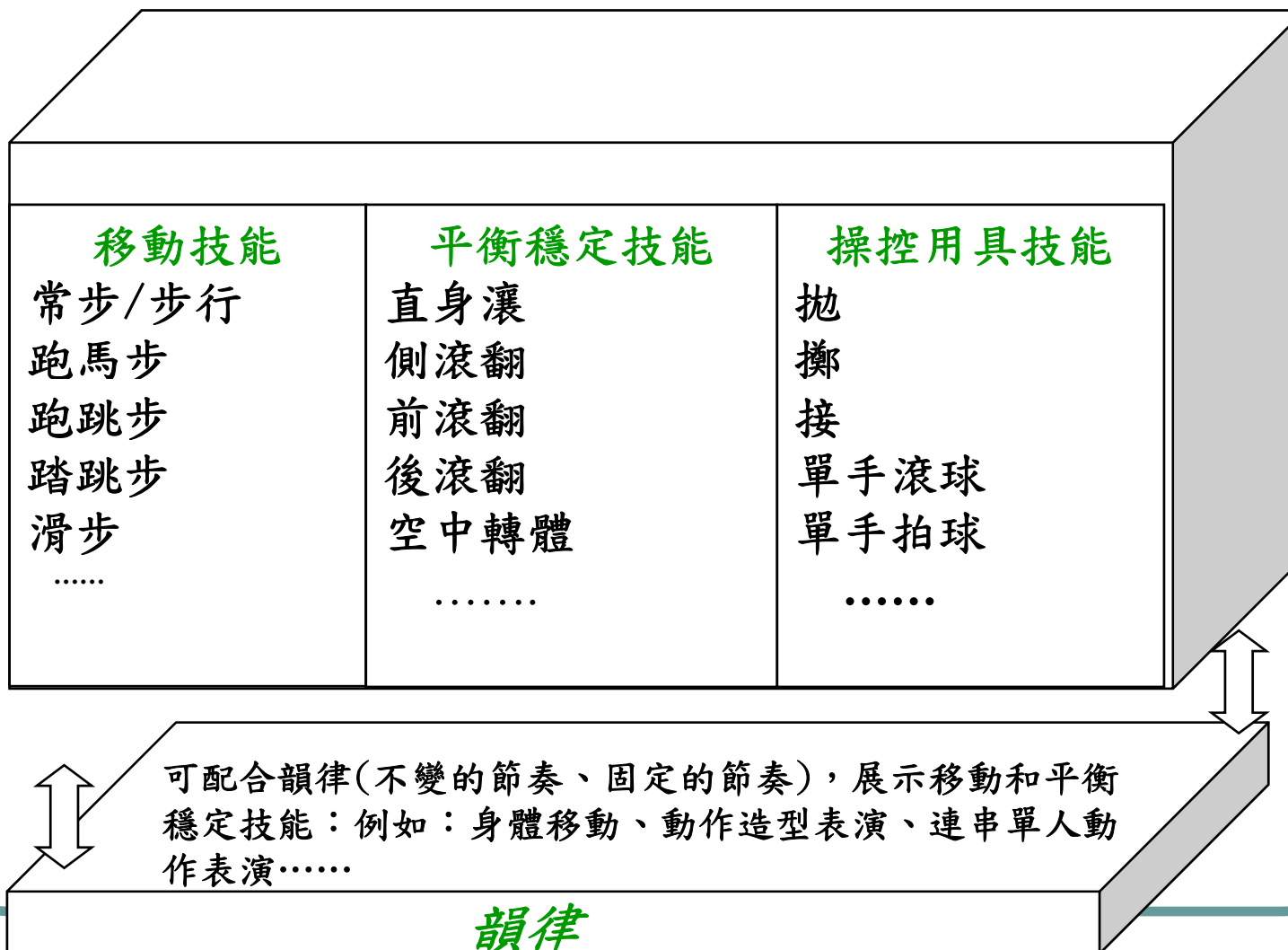
## (Manipulative Skills)

- 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

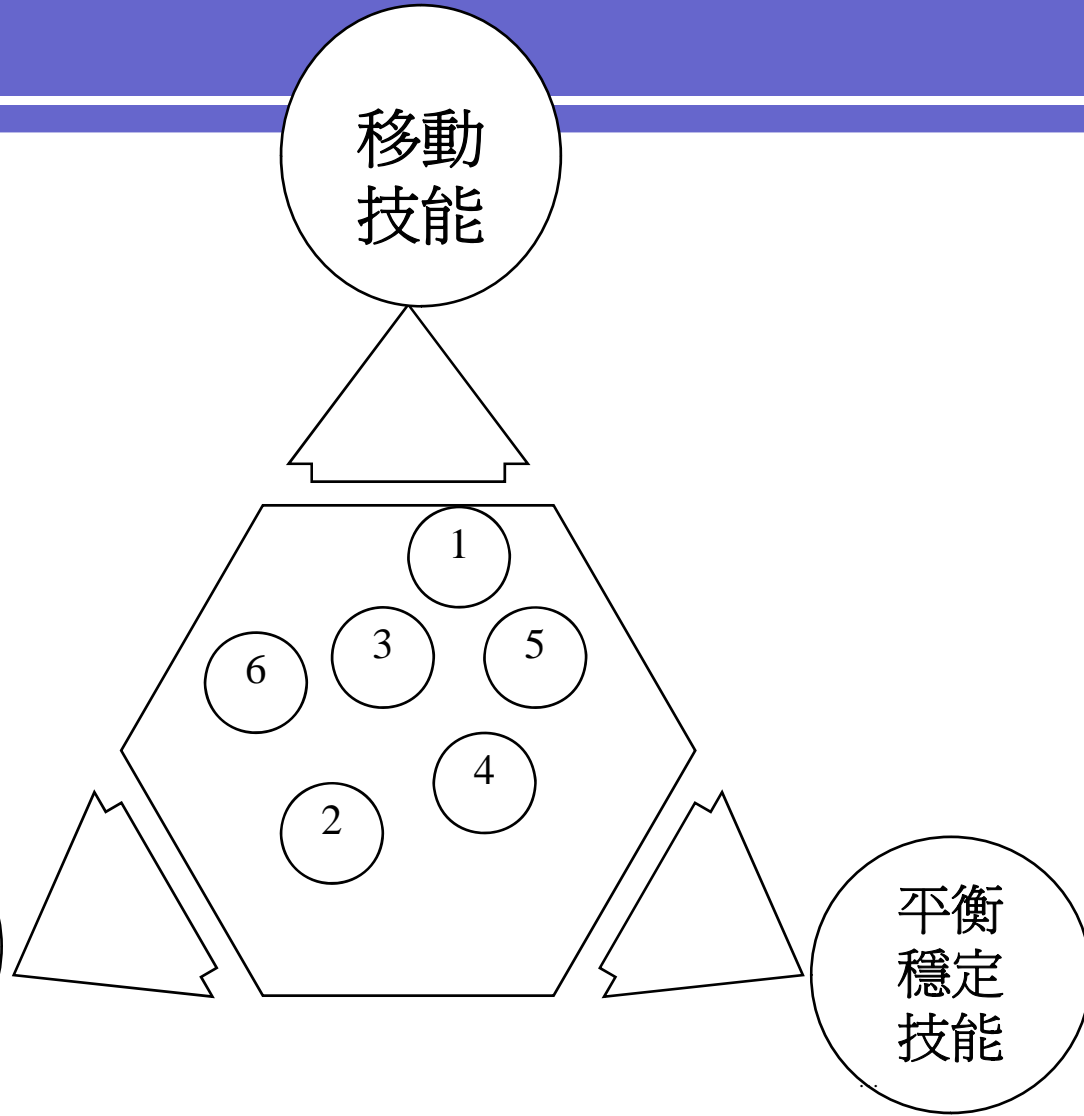
# 律動的加入



移動  
技能

操控  
用具

平衡  
穩定  
技能



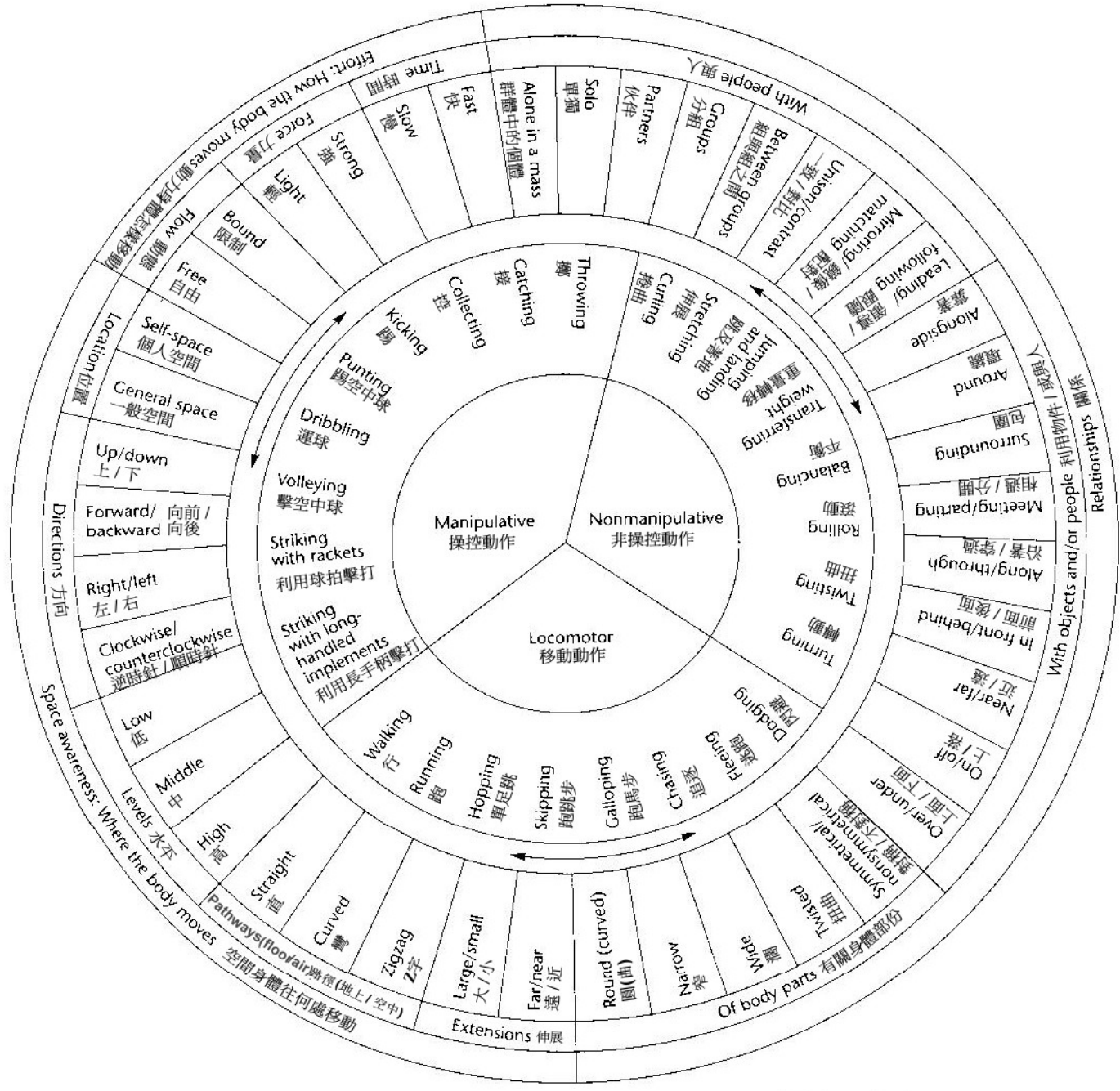
# 動作概念

- 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

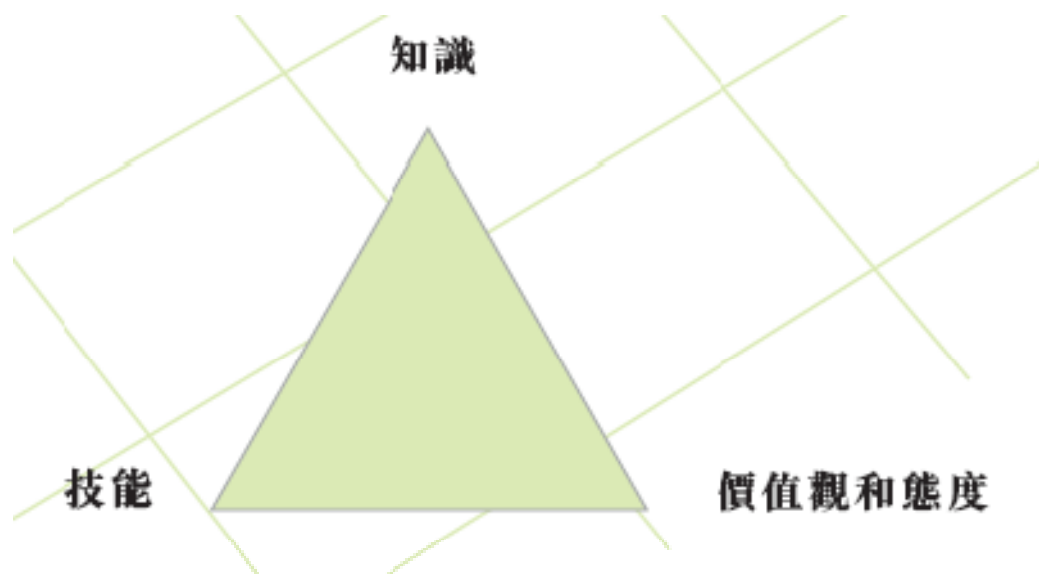
身體	動力	空間	關係
<u>基本身體形態</u> 屈曲 窄長 闊大 旋轉 對稱/非對稱	<u>時間</u> 快、慢 <u>力量</u> 強、弱 <u>動態</u> 限制、自由	<u>位置</u> <u>方向</u> <u>水平</u> <u>路線</u> <u>伸展</u>	<u>與身體的關係</u> <u>與同伴的關係</u> 帶領/跟隨 一致/對比 越過/ 上/下 近/遠 在前/在後





# 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)

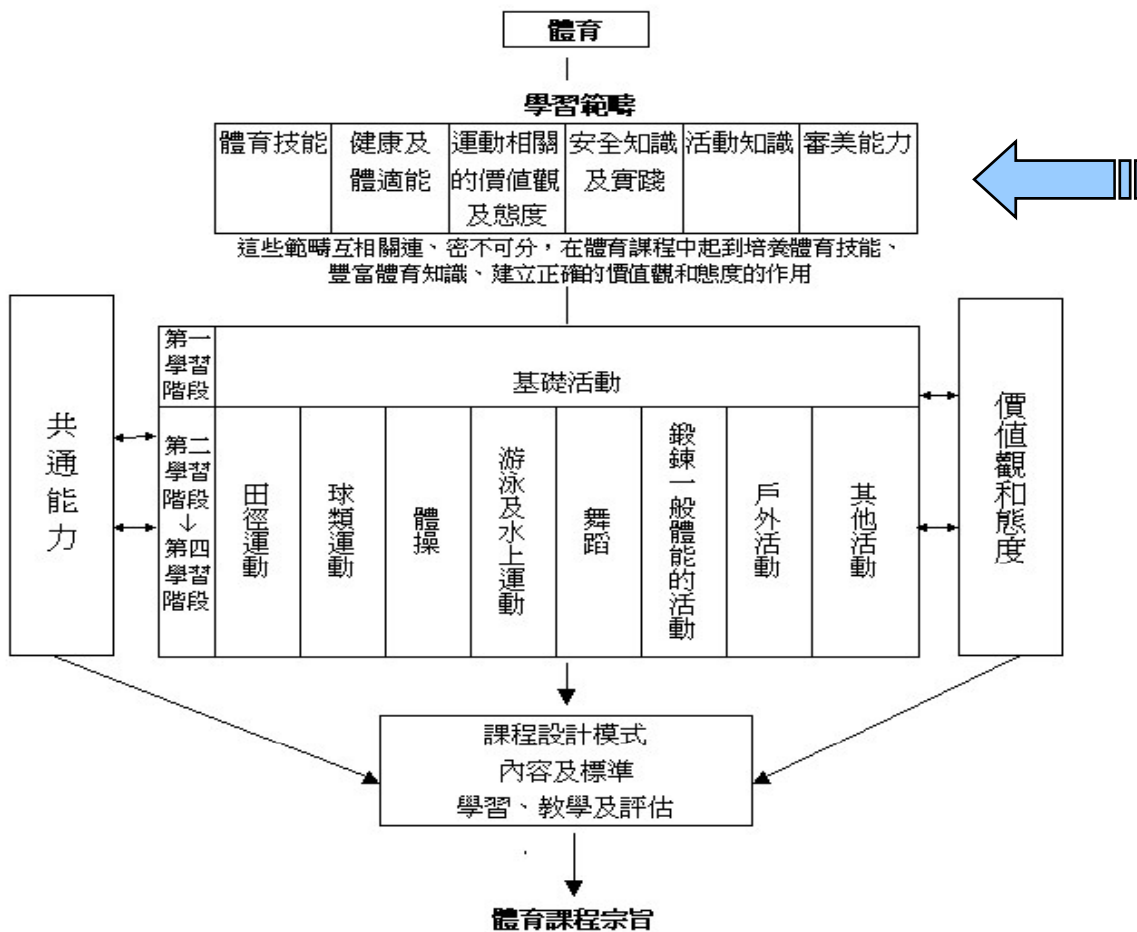
- 以往教授體育的情況多以運動項目作分類，例如：籃球、田徑、體操等
- 考慮學生在成長階段中能力的發展，教授學生簡易的遊戲(相關活動技能)
- 由淺入深和配合學童生理成長的理念是與基礎活動相近。

# 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！