

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，學與教的效能能得以檢視和改進。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，以取得更佳的表現
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	<p>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。</p>	<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？

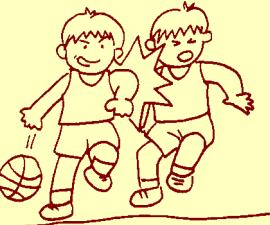
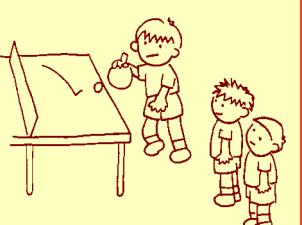
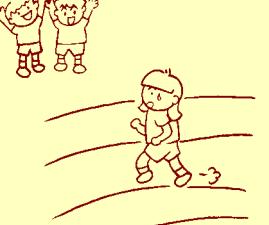
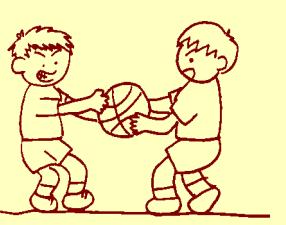
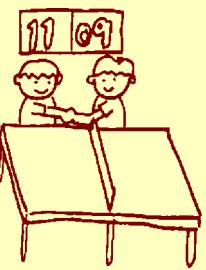
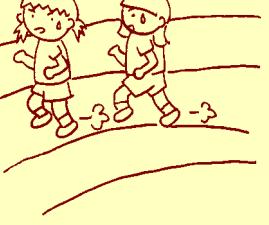
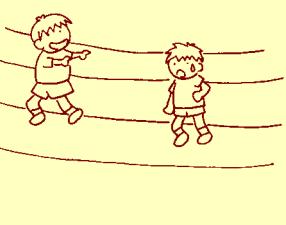
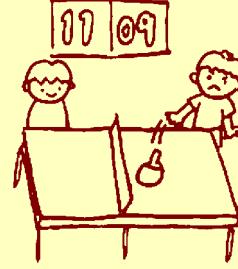
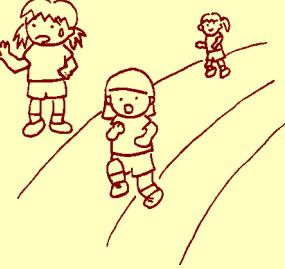
1.4 價值觀和態度的培養

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。

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

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和知識，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">掌握簡易的動作，包括跑步、滑步、跑馬步、踏跳步、跑跳步、從高處跳下，並配合韻律移動。掌握閃避技巧。利用身體各部分作單人動作造型表演。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、踢空中球或毽。串連各種已學會的動作和技巧。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">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。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。利用身體各部分作雙人動作造型 / 動作組合表演。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。串連各種已學會的動作和技巧，並配合身體/ 用具/ 韵律作連串單人動作表演。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
一	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
	踢空中球或毽	<ul style="list-style-type: none"> • 踢向正前方 • 踢球或毽後，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 • 謄空時，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 • 謄空時，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 • 謄空時，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

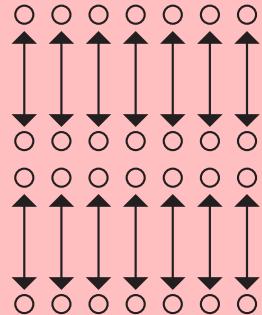
- 圖像評估表清晰表示動作要求，學生更容易掌握學習重點
- 透過互評，從觀察同伴的動作中留意到自己的缺點
- 從小培養評估習慣
- 提升學生的審美和分析能力

(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：	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：	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：	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：	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：	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'	<p>1. 數字組合： - 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)</p> <p>2. 持球伸展： - 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</p>	- 於籃球場內自由組合	- 小膠球 15 個	
主題發展 10'	<p>1. 拾球跑動： - 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</p>	- 於籃球場內以二人一組面對面站立	- 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 	<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"> - 飛碟 30 隻 - 小膠球 7 個 	<pre> graph TD A(()) --> B(()) B --> C(()) C --> D(()) D --> A style A fill:none,stroke:none style B fill:none,stroke:none style C fill:none,stroke:none style D fill:none,stroke:none </pre>
整理活動 5'	<ol style="list-style-type: none"> 教師提問雙手接滾地來球的要點 收拾用具 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： - 向空位走，聞號令轉方向走</p> <p>2. 持球伸展： - 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；</p>	- 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： - 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> <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"> 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 利用評估手冊進行互評 		- 評估手冊 - 筆三十支	
整理活動 2'	<p>1. 收拾用具</p> <p>3. 深呼吸圍繞籃球場行一週</p>			

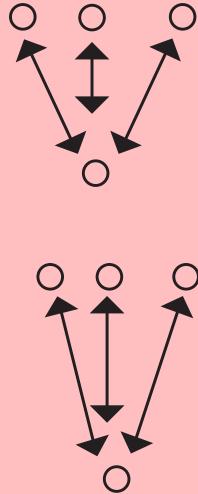
** 教學重點

基礎活動

第三教節

	活動內容	場地分配	教具運用	圖例
引入活動 5'	<p>1. 教師提問雙手接滾地來球的要點</p> <p>2. 跨下滾球：二人一個膠球，同向分腿站立；後站者雙手將球從前者跨下滾向前方，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</p>	- 於籃球場內自由組合	- 小膠球 15 個	
主題發展 15'	<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 - 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'	<p>1. 認識新朋友：</p> <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	<ul style="list-style-type: none"> - 小膠球 6 個 - 飛碟 30 隻 	
整理活動 5'	<p>1. 收拾用具</p> <p>2. 深呼吸圍繞籃球場行一週</p>			

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） 	- 於籃球場內自由組合	- 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 	- 全班分 7 組，每 4 至 5 人一組進行活動	- 小膠球 7 個	
評估 10'	<p>學生進行第二次互評</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 		<ul style="list-style-type: none"> - 評估手冊 - 筆 30 支 	
整理活動 5'	<ol style="list-style-type: none"> 1. 收拾用具 			

第五教節

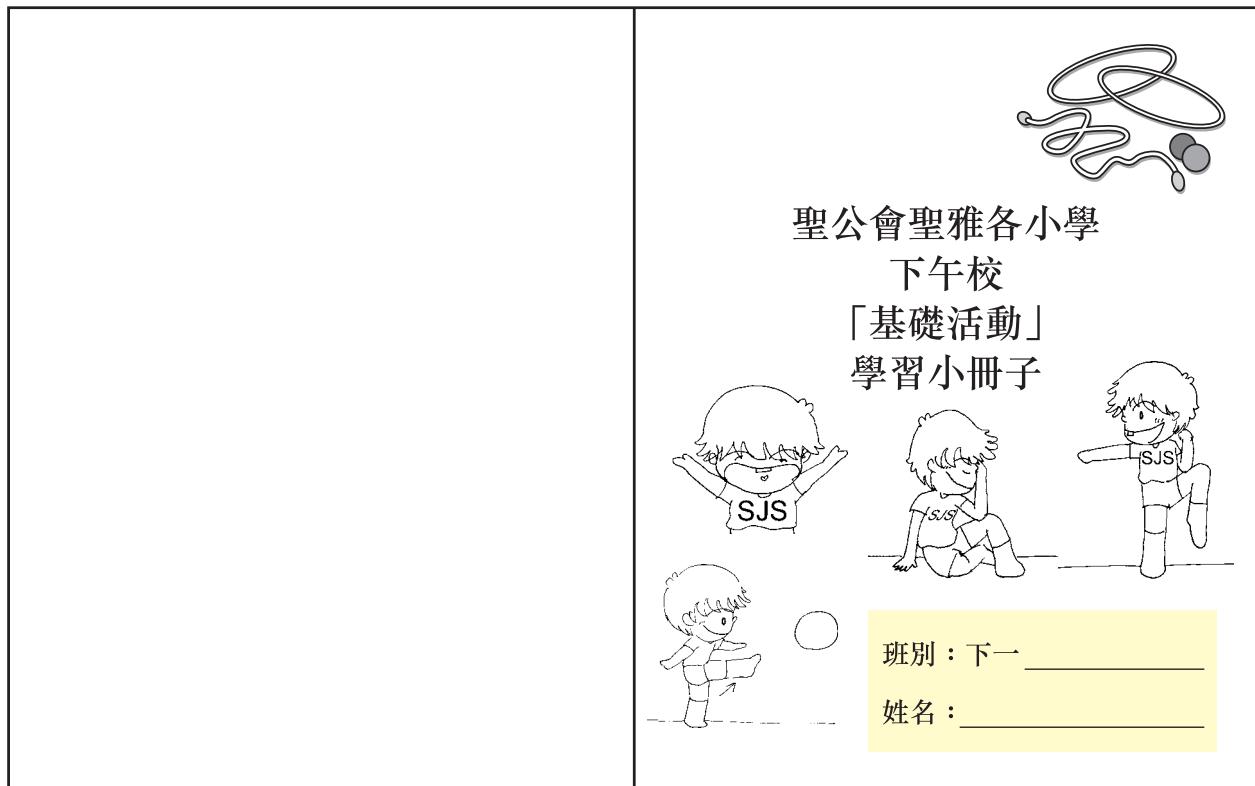
	活動內容	場地分配	教具運用	圖例
引入活動 5'	<p>1. 烏鵲烏龜：</p> <ul style="list-style-type: none"> - 球場兩邊設安全線；全班分為烏鵲和烏龜兩組，直線排列於中場線兩邊；老師發出「烏鵲」口號時，烏鵲追烏龜，如烏龜跑至己場安全線前被捉，則要變成烏鵲；如口號是「烏龜」，遊戲方式一樣 <p>2. 數字組合：</p> <ul style="list-style-type: none"> - 向空位行或走，聞號令停；以老師發出的不同數字迅速組合（最後一次組合為四人） 			
主題發展 13'	<p>1. 六人一組，直線面向長櫈排隊，不同顏色的色帶掛在長櫈上</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>	<ul style="list-style-type: none"> - 全班分 7 組，每6人一組進行活動 	<ul style="list-style-type: none"> - 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 		<ul style="list-style-type: none"> - 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>		<ul style="list-style-type: none"> - 評估手冊 	

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

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)



The page is divided into two sections. The left section contains the text '2004-2005年度上學期' (Autumn Term 2004-2005) and '熱愛運動好寶寶' (Sports Lover Baby). It also features a drawing of four children playing. Below this are three lines for personal information: '年齡：' (Age:), '身高： 米 (m)' (Height: m), and '體重： 公斤 (kg)' (Weight: kg). The right section is a large yellow area with the text '我最愛的運動' (My favorite sport) and a drawing of a child. At the bottom, it says '請以繪圖、剪報或文字來表達' (Please express through drawing, clippings, or text) and 'P.2'.

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



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

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：

4. 完全掌握
3. 大部分掌握
2. 部分掌握
1. 未能掌握

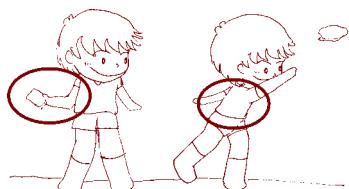
評估員(學號)：

P.4

測試要求：雙手接正面滾來的球；著重判斷準確

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

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：

4. 完全掌握
3. 大部分掌握
2. 部分掌握
1. 未能掌握

評估員(學號)：

P.6

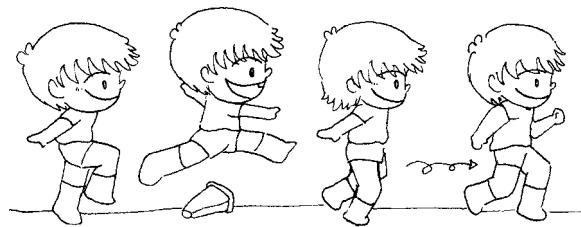
測試要求：單手持豆袋拋至 10 米外；著重動作連貫

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



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

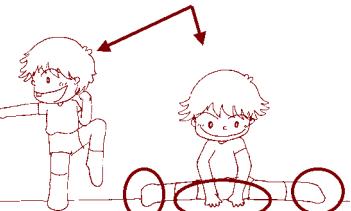
P.8

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：(把適當數量的笑容臉，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

達到 未能達到

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 3.大部分掌握 2.部分掌握 1.未能掌握
	評估員(學號)：			

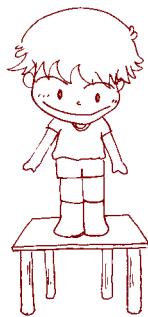
測試要求：連貫展示 5 個不同動作造型；著重運用身體不同部分作支點

P.10

基礎活動

從髖高處跳下 (把自己做得最好的動作填上顏色)

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



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 (四)

從髖高處跳下



達到



未能達到

互評 1 互評 2 老師評

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：從受試學生髖關節高度相約之平台
跳下；著重平穩著地

P.12

SJS運動相關的價值觀和態度

請看看下面的圖畫，用“✓”表示正確的行為。



比賽時，推撞對手



鼓勵在比賽中輸了的同學



落後得太多，不如早點放棄



隊友勝利了，自己也高興



打得比對方好，卻輸了，摘球拍抗議



比賽時，要盡全力



隊友比賽表現不好，應該好好教訓他／她



用具不夠，盡力爭取



自己輸了，恭喜對手得勝

我們要：

- 1.遵守遊戲規則
- 2.全力以赴
- 3.友誼第一、比賽第二



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 _____

基礎活動

附錄 I 參考資料 - 動作圖解

跑步

1. 前臂屈曲，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

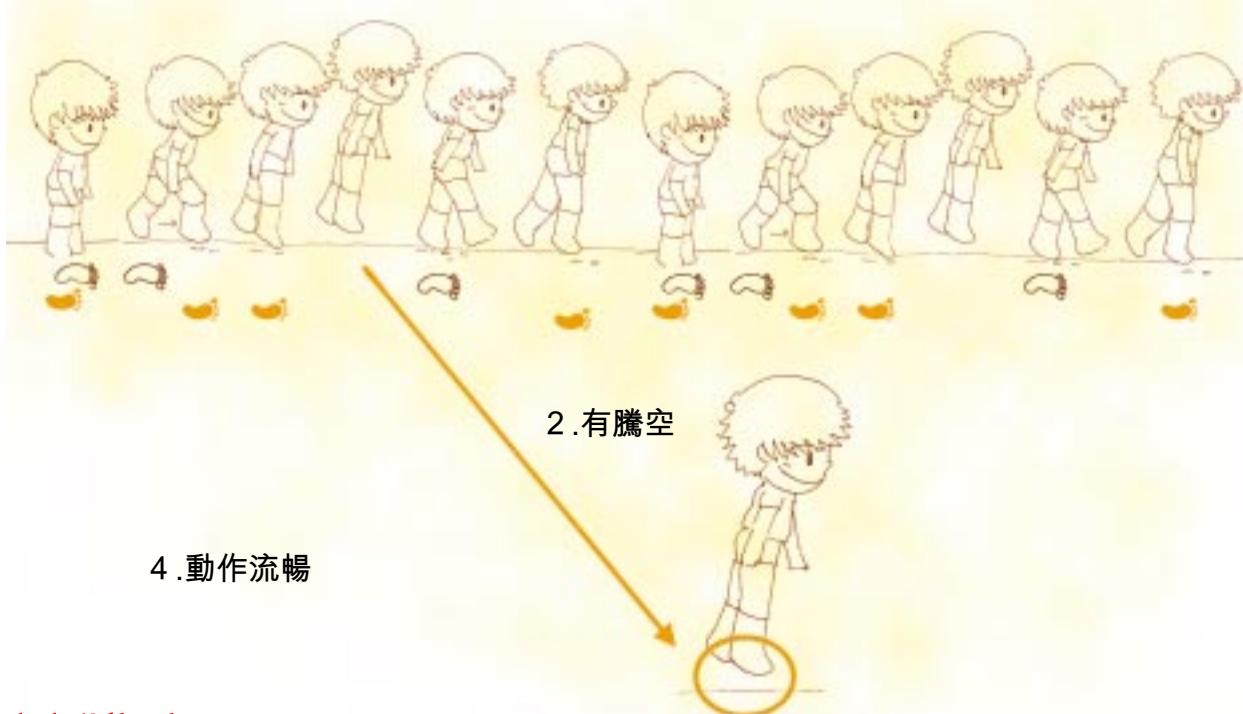


4. 身體平穩

跑馬步

1.步法正確（前腳踏出、後腳跟上）

3.沒有停頓



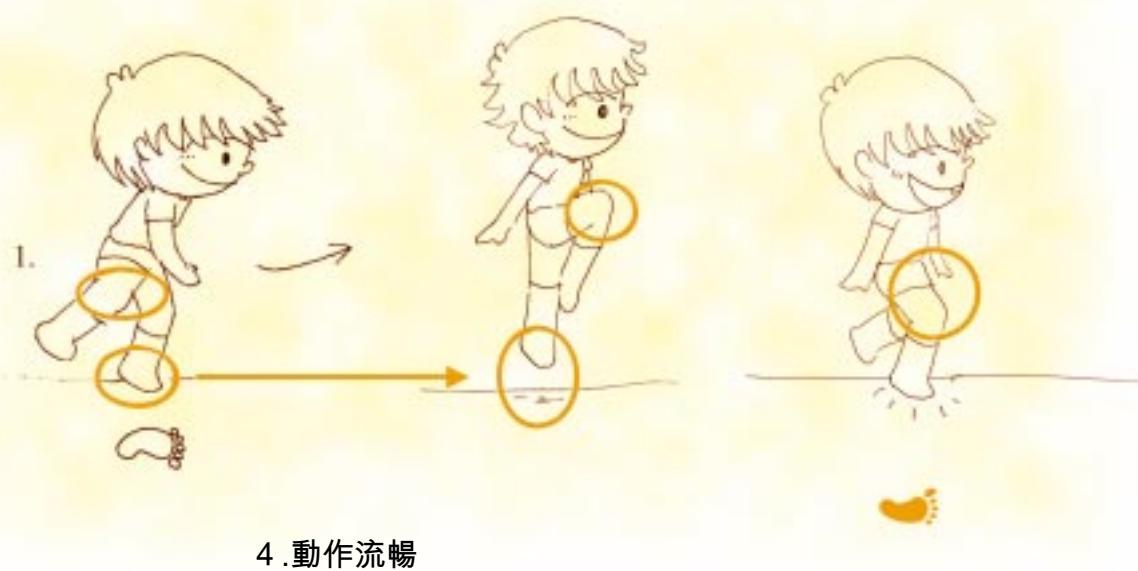
踏跳步

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



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

從髒高處跳下

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

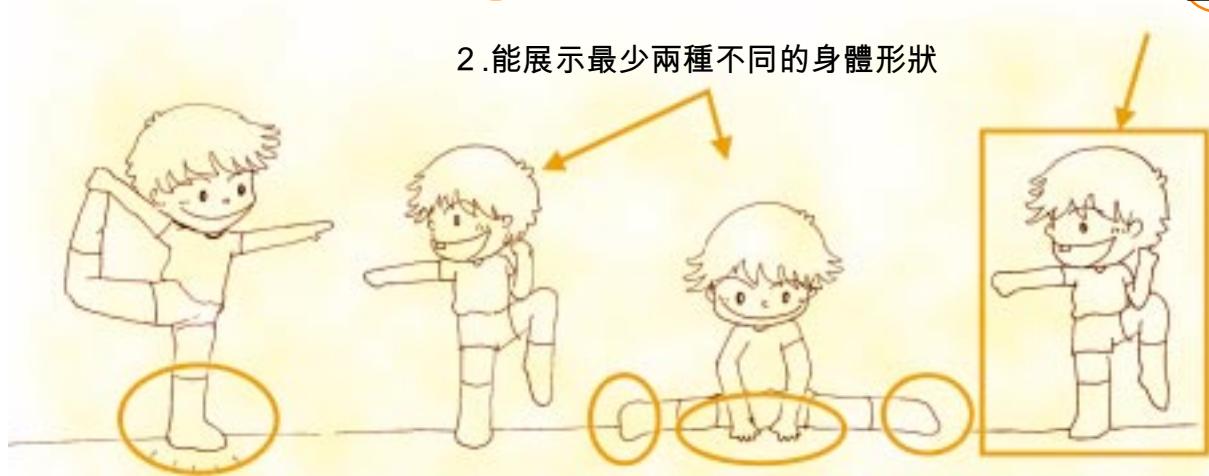


單人動作造型表演

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

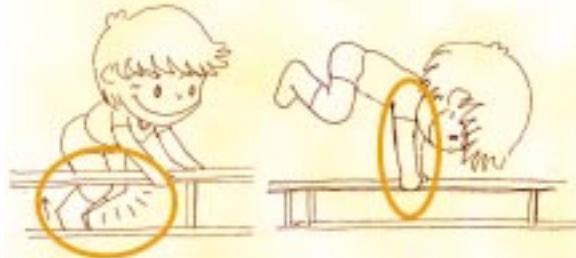


3. 腳踵後踢貼近臀部



免跳

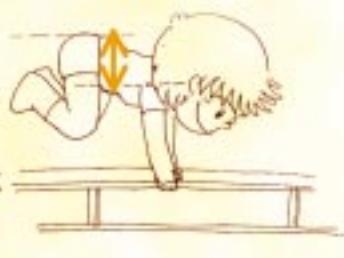
1. 保持直臂支撑



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. 謄空時，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

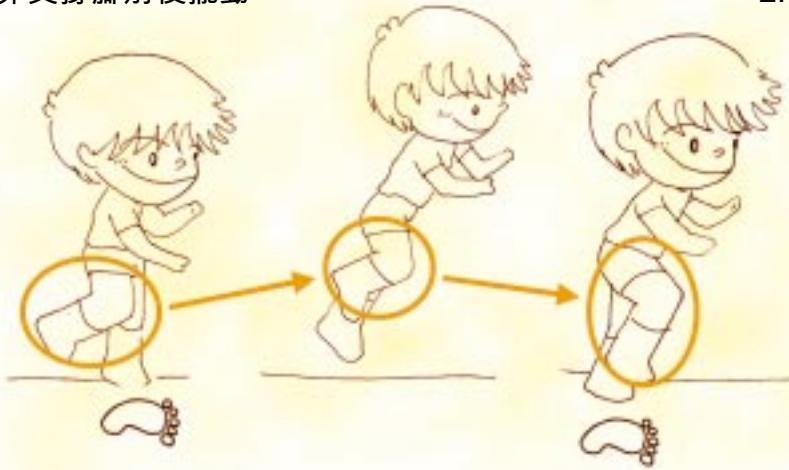


5. 屈膝著地，平穩站立



單腳跳

1. 非支撐腳前後擺動



2. 雙臂屈曲，前後擺動

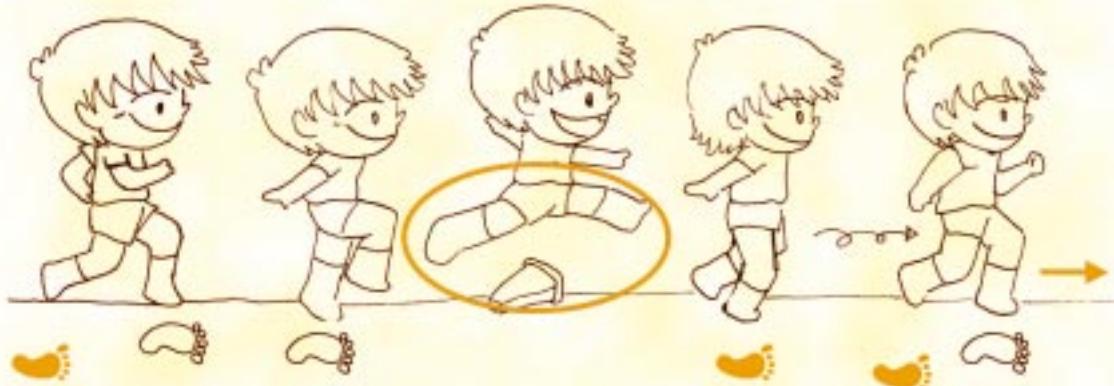


3. 沒有停頓

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

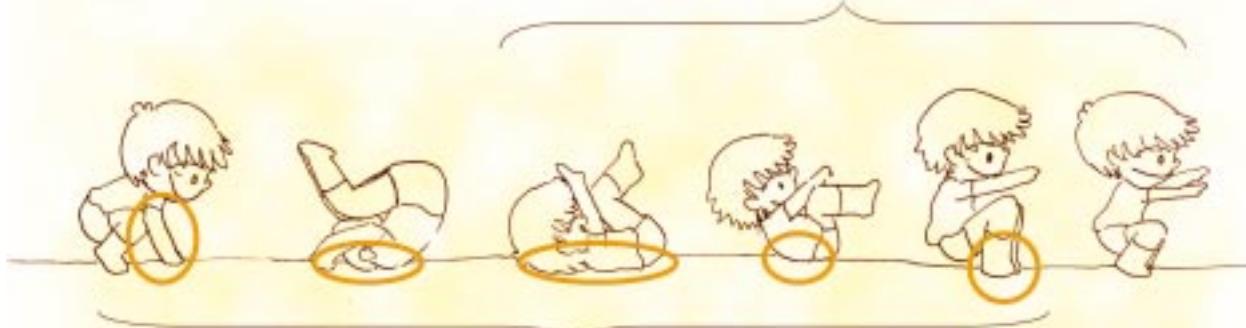
3. 倒下時，有利用手掌或手臂支撐



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

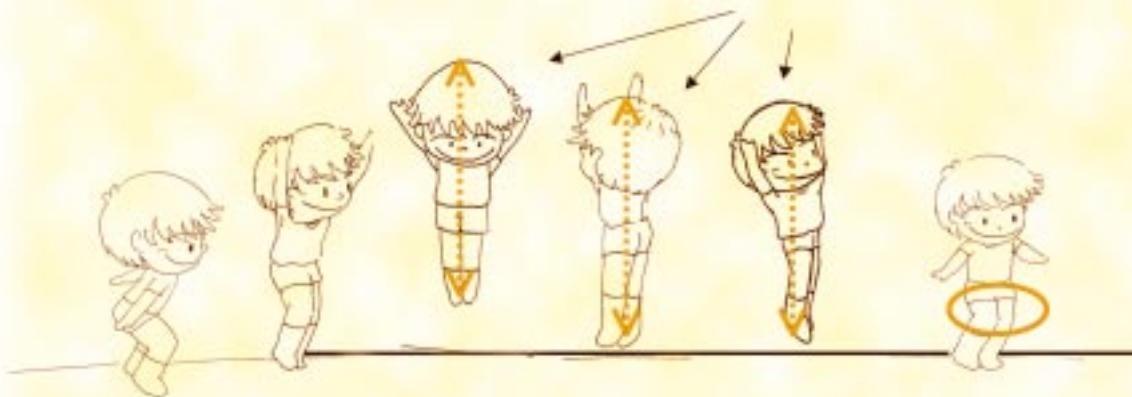
2. 翻滾暢順，沒有跌撞

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



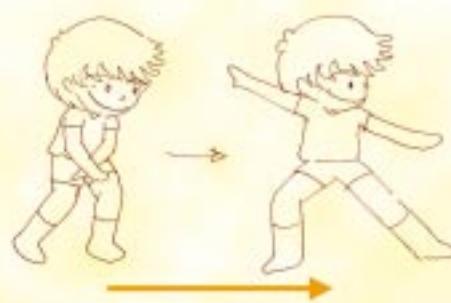
4. 動作連接暢順

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

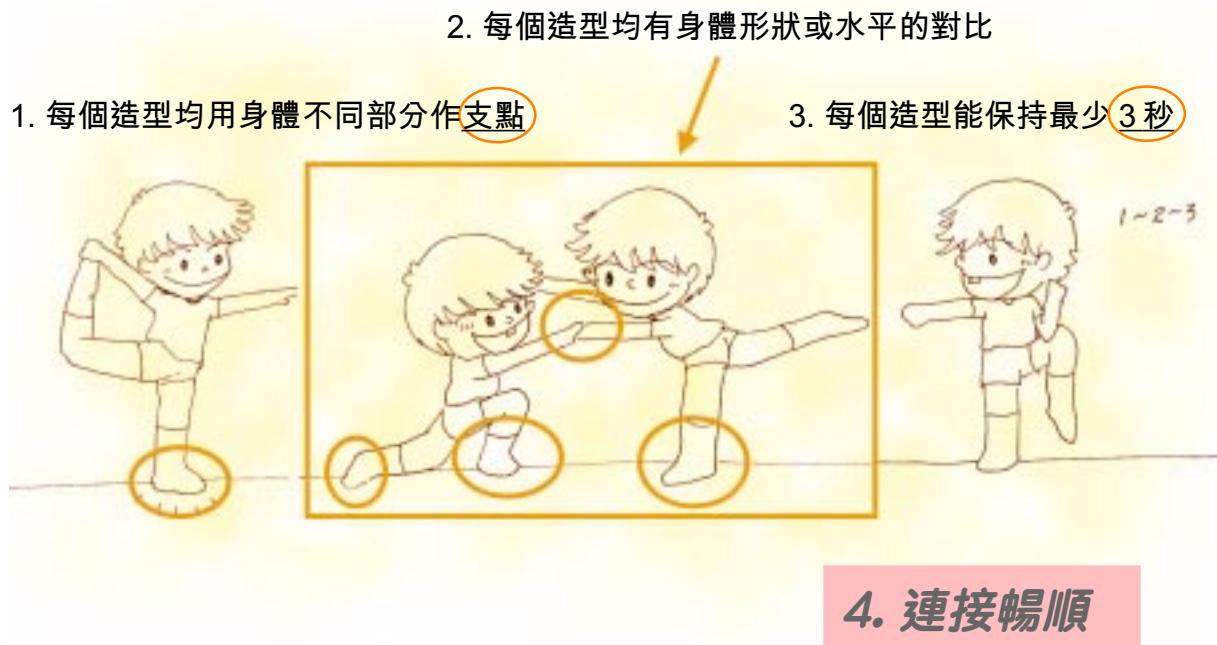
4. 有恰當表情



3. 兩人動作有明顯對比



雙人動作造型表演



4. 連接暢順

雙人動作組合表演



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

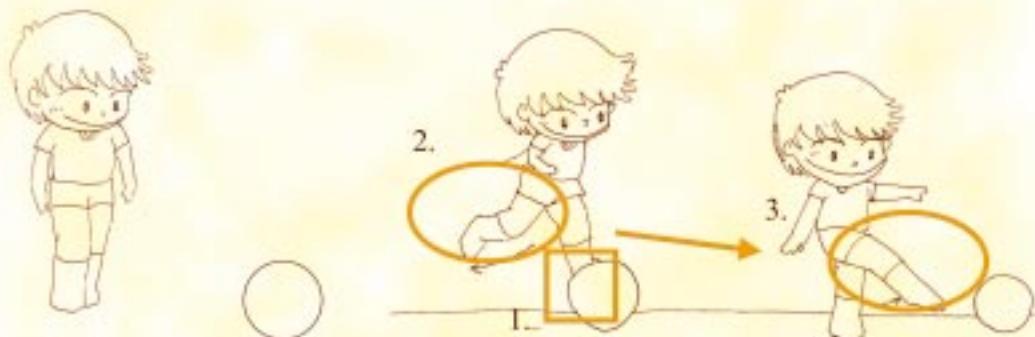


4. 動作連貫

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

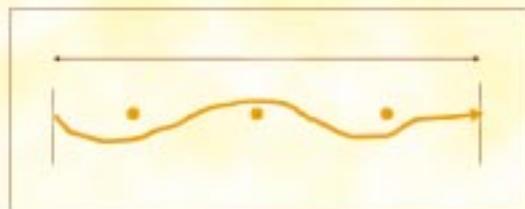
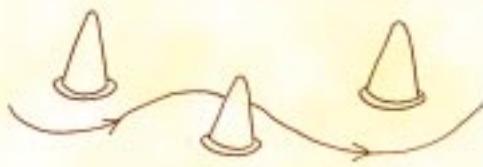
腳運球

1. 將球控制於一、兩步範圍內



2. 能抬頭向前望

3. 沒有停頓



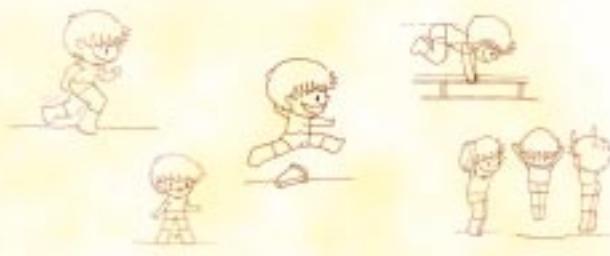
4. 沿指定路線前進

連串單人動作表演(配合身體)

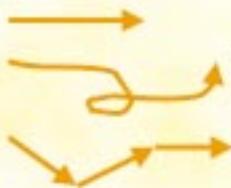
1. 有明顯的起始及結束造型



2. 能展示不同的動作



3. 能展示不同的移動路線



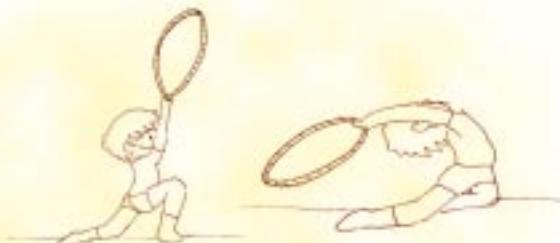
4. 連接暢順

連串單人動作表演(配合用具)

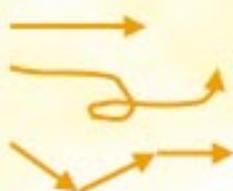
1. 有明顯的起始及結束造型



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)

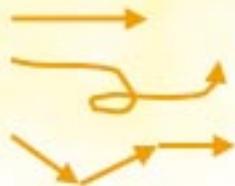
1. 動作可配合音樂節奏



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

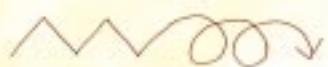
1. 動作可配合音樂節奏



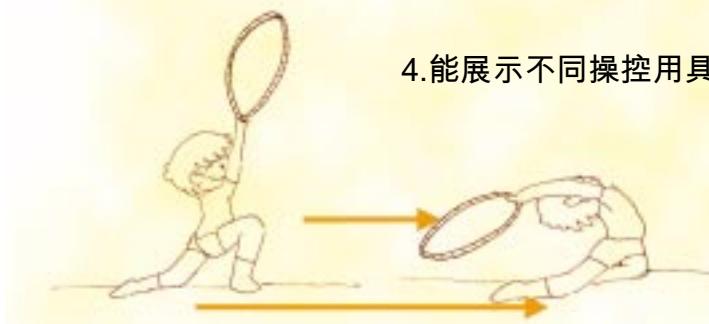
2. 能展示不同的動作



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. 前臂屈曲，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

基礎活動

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 10 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 10 米；著重正確步法

基礎活動

跑跳步



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



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

基礎活動

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

免跳



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，沿長欖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. 謄空時，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

基礎活動

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. 謄空時，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

基礎活動

跨跳



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. 謄空時，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



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

基礎活動

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

基礎活動

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

基礎活動

踢定點球



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



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

基礎活動

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)



達到



未能達到

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)



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. 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

基礎活動

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、毽子、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	
<input type="radio"/>		常步 / 步行
<input type="radio"/>		跑馬步
<input type="radio"/>		跑跳步
<input type="radio"/>		滑步
<input type="radio"/>		踏跳步
<input type="radio"/>		步行後停
	<input type="radio"/>	提膝步行
	<input type="radio"/>	操兵步
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	向前跑
<input type="radio"/>		自由跑（空間、方向）
	<input type="radio"/>	原地提膝跑
	<input type="radio"/>	提膝向前跑
	<input type="radio"/>	變速跑
	<input type="radio"/>	短途跑
<input type="radio"/>		原地雙足連續跳
<input type="radio"/>		雙足起跳，雙足著地（向前、向上）
<input type="radio"/>		單足起跳，雙足著地（向前、向上）
<input type="radio"/>		雙足起跳，單足著地（向前、向上）
<input type="radio"/>		單足起跳，異足著地（向前、向上）
<input type="radio"/>		單足起跳，單足著地（同足）（向前、向上）
<input type="radio"/>		原地星跳
<input type="radio"/>		從髖高處跳下（雙足著地）
	<input type="radio"/>	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"/> 長欖上用手拉動全身向前(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
	○	於長欖 (正面) 以不同的支撐點作平衡
	○	長欖上小跳
	○	長欖上側併步雙人行換位
	○	長欖上頭頂豆袋前行
	○	長欖正面：前後行 (單人)
	○	長欖正面：雙人對行換位
	○	長欖反面：前進、後退
	○	長欖反面：側併步
	○	長欖反面：雙足半立轉體
	○	長欖 (正面) 單足平衡 (側 / 倚平衡)
○		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 / 繩
	○	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
	○	運動中雙手傳接
	○	運動中傳接（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