

Fundamental Movement

基礎活動



FM 1

學生能在**第一學習階段**透過基礎活動及體育遊戲發展基礎動作技能、對參與體育活動抱**正面態度**、說出體育活動對身體的益處和在體育活動中**表達情意**和顯露創作思維

FM 2

兩個動作技能發展方向

- 發展**成熟的基礎動作技能** 將其轉移及應用到其他學習階段的運動項目中
- 透過基礎活動及遊戲**表達自我**，發揮創意

FM 3

發展三類基礎動作技能：

36個技能

移動技能



平衡穩定技能



操控用具技能



動作概念

課程文件



最新

國家安全教育課程框架 (2025)

體育科 國家安全

學習中國傳統運動 參與運動比賽 憑藉大型運動活動
(如：操控用具技能—踢毽子) 建立比賽禮儀 (如：奧運會、全運會等)

認識及欣賞
中華文化和智慧

守法守規

了解國家
發展和成就

文化安全

運動相關的
價值觀和態度

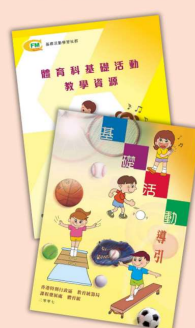


教學資源

體育學習領域 —
六大學習範疇課題概覽 體育「學習成果架構」



基礎活動導引



Join Us



基礎活動學習社群



教學參考影片

- 1. 【基礎活動】「對稱」、「非對稱」
- 2. 【基礎活動】「平衡」、「不平衡」
- 3. 【基礎活動】「移動」、「靜止」
- 4. 【基礎活動】「動作概念」
- 5. 【基礎活動】「動作概念」
- 6. 【基礎活動】「動作概念」
- 7. 【基礎活動】「動作概念」
- 8. 【基礎活動】「動作概念」
- 9. 【基礎活動】「動作概念」
- 10. 【基礎活動】「動作概念」



雙手置球於胸前，雙膝微曲



雙腳開立同肩寬，雙手後擺



體育科
基礎活動
動作概念

單元設計及評估(舉隅)

不同參與學校提供的
基礎活動單元設計，
當中包括自評表、
互評表

示範一：步行 (配合課例)	示範二：單手和腳	示範三：雙手和腳
活動名稱：步行 (配合課例) 活動目標：學生能掌握基本的步行技巧，並能應用於不同的情境。 活動內容：學生在老師的指導下，進行基本的步行練習，包括直線步行、折返步行、繞圈步行等。 活動評估：學生在活動結束後，填寫自評表，評估自己的表現。	活動名稱：單手和腳 活動目標：學生能掌握基本的單手和腳技巧，並能應用於不同的情境。 活動內容：學生在老師的指導下，進行基本的單手和腳練習，包括單手平衡、單腳平衡等。 活動評估：學生在活動結束後，填寫自評表，評估自己的表現。	活動名稱：雙手和腳 活動目標：學生能掌握基本的雙手和腳技巧，並能應用於不同的情境。 活動內容：學生在老師的指導下，進行基本的雙手和腳練習，包括雙手平衡、雙腳平衡等。 活動評估：學生在活動結束後，填寫自評表，評估自己的表現。

