

# 體育課程的 策劃和推行

PLANNING AND IMPLEMENTATION  
OF PE CURRICULUM

基督教培恩小學

CHRISTIAN PUI YAN PRIMARY SCHOOL

謝振豪

TSE CHUN HO

曾婉盈

TSANG YUEN YING

# 基督教培恩小學

學校類別: 津貼小學

開班數目: **17**班

可用場地: 一個籃球場、一個足球場、一個有蓋操場、  
禮堂及體感運動室

教學情況: - **5**位體育老師 (3月變為**4**位)






- 一星期**2**單節體育課，每節**35**分鐘

學校校隊: 田徑、籃球、乒乓球、中國舞、爵士舞、  
棒球(校本課程)、英文/中文欖球(校本課程)、  
花式跳繩(校本課程)



# 科組背景

## 難點


-  疫情，體育課有很多限制
-  學生由零開始
-  肥仔肥妹 
-  檢討：學生對「遊戲」概念不多  
( 接力遊戲、對抗遊戲、追逐遊戲、隔場區遊戲)


■ ■ ■ ■ ■

■ ■ ■ ■ ■

# 科組背景

契機

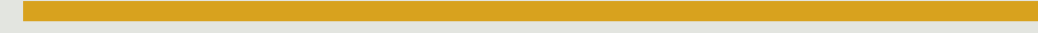
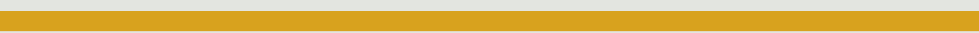
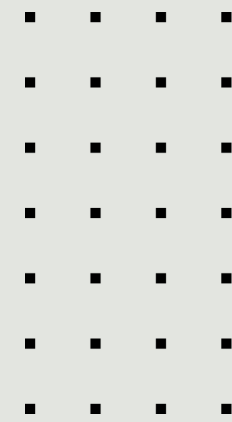
 學校自由度高 → 發展空間多

 學校發展目標：寓學與樂

■ ■ ■ ■ ■ ■  
■ ■ ■ ■ ■ ■

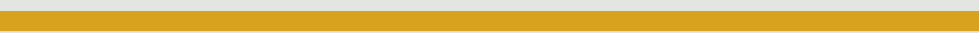


# 課程發展





# 初小進度表(舊)



週次	課節	單元主題	活動知識	體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識	審美能力	備註	*進度檢討
9-10	2	操控用具技能	1. 認識雙手穩接來球的重點： a. 面向來球 b. 蹲身，伸手迎球 c. 按球手形正確(手指自然分開、手指向下、手心向前) d. 按球後將球收到胸前	能在指定的範圍內用雙手把來球接入懷中	認識定時做運動對身體的重要性	與隊友合作的重要	留意與隊友合作，注意兩人之間的距離不可太遠，滾球速度不可太慢或太快，與同學面對面	彼此欣賞和鼓勵，以致能跟隊友合作進行滾接球		

週次	課節	單元主題	活動知識	體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識	審美能力	備註	*進度檢討
13	2	操控用具技能	1. 認識單手滾球的重點： a. 直臂後擺，將球後引 b. 異側腳踏前、蹲身 c. 直臂前擺至接近地面時出球	能在指定的範圍內用單手把球直線滾出，到達指定的目標	認識定時做運動對身體的重要性	不怕失敗，盡力嘗試	留意手臂要直，眼睛望，注意滾球的速度，令到球順利到達目標	欣賞及評價同學的動作是否優美、正確		

# 高小進度表(舊)

週次	課節	單元主題	活動知識	體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識	審美能力	備註	*進度檢討
7	2	樂樂棒球	<ol style="list-style-type: none"> <li>明白樂樂棒球的規則</li> <li>掌握傳接球的技巧</li> </ol>	傳接球的方法	認識投球後手向外反，以保護肩關節。	服從老師互相合作的精神	隊員不可站於擊球手身旁	欣賞同學盡力完成擊球練習	17/10 重陽節	
8	2	樂樂棒球	<ol style="list-style-type: none"> <li>掌握擊球的技巧</li> <li>明白壘的意義</li> <li>一壘遊戲</li> <li>明白樂樂棒球得分的方法</li> <li>明白守備位置及策略</li> </ol>	擊球走壘的技巧			<ol style="list-style-type: none"> <li>穿著整齊合適的服飾進行活動</li> <li>訓練前要足夠的熱身運動</li> </ol>	欣賞同學盡力跑壘		



# 課程改革-原因

查資料?

備課?

你會點教?

寫教案?

直接教?

以體育活動為中心、學習「體育技能」作主線、提升體適能為要務，

# 課程改革-原因

## 舊有課程5大問題

- ✘ 直接教學(skill-based)
- ✘ 不符合「體育學習領域六大學習範疇」
- ✘ 悶、不能提起學生興趣
- ✘ 學生參與度/課堂體能活動量不高
- ✘ 老師教學不統一

以遊戲  
作主導

# 課程改革-行動

加入「體育學習圈」

「體育六大學習範疇學習社群」

「體育科基礎活動學習社群」

# 課程改革-行動

加入「體育六大學習範疇學習社群」

以遊戲主導

# 課程改革-行動

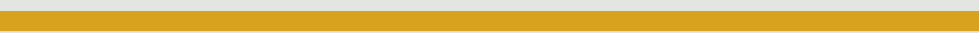
## 加入「體育六大學習範疇學習社群」

- HKASPS-樂樂棒球六大學習範疇
- 土風舞 (總表)
- 手球 (總表)
- 田徑 (總表)
- 乒乓球 (總表)
- 合球 (總表)
- 羽毛球 (總表)
- 足球 (總表)
- 花式跳繩 (總表)
- 排球 (總表)
- 游泳 (總表)
- 籃球 (總表)
- 體適能遊戲 (總表)
- 體操 (總表)
- 檯球 (總表)

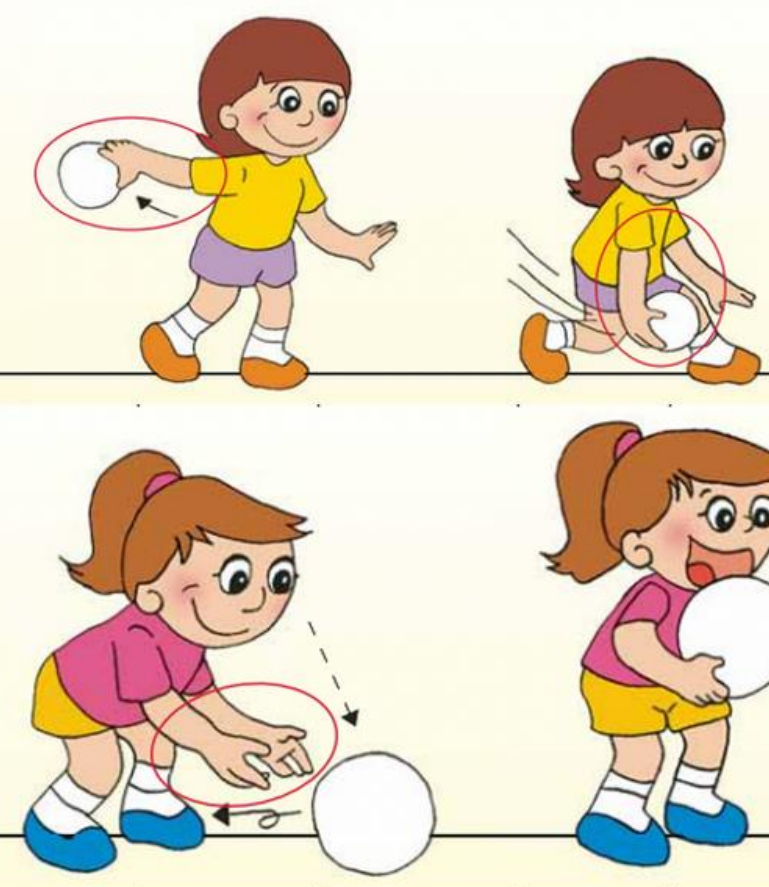
單元主題：樂樂棒球						
	體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力
<b>傳接球</b>						
<b>1. 傳球過三關</b> 分 2 組，中間以色碟放置九宮格，每組一半人負責傳球，另一半站對面負責接球，接球者把球放進九宮格，最快完成過三關者勝。	<ul style="list-style-type: none"> <li>掌握傳接球技巧</li> <li>手眼協調能力</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>反應及敏捷度</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>遵守規則，公平競技</li> <li>勝不驕，敗不餒</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>學生應該在充足的活動空間進行，以免發生碰撞的機會</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>過三關的玩法</li> <li>接球時雙手手指張開呈現球狀置於胸前</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>傳球動作之美</li> <li>感動作之美感</li> <li>學生發揮合作精神之美感</li> </ul>
<b>2. 四龍爭珠</b> 分 4 組，場地中間放置若干個球，同學逐一跑到中間拿球傳給下一個同學，然後將球放進箱子。最後箱子最多球一組為勝。	<ul style="list-style-type: none"> <li>快速跑步及急停技巧</li> <li>傳球步法及技巧</li> <li>接球技巧</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>速度</li> <li>急停及變向</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>隊友要互相鼓勵、幫助</li> <li>勝不驕，敗不餒</li> <li>遵守安全指引，以避免受傷</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>學生應該在充足的活動空間進行，以免發生碰撞的機會</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>接球時雙手手指張開呈現球狀置於胸前</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>傳球動作之美</li> <li>感動作之美感</li> <li>學生發揮合作精神之美感</li> <li>學生積極投入進行體育活動時之美感</li> </ul>
<b>3. 數字球</b> 每一參與者代表一數字。隨機選一參與者將棒球直線向上拋大喊一數字。代表該數字的參與者要盡快接住	<ul style="list-style-type: none"> <li>掌握傳接球技巧</li> <li>手眼協調能力</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>反應及敏感度</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>遵守規則，公平競技</li> <li>勝不驕，敗不餒</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>學生應該在充足的活動空間進行，以免發生碰撞的機會</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>掌握接高空球的技巧</li> <li>認識球不能掉到地上的比賽規則</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>棒球在空中不同速度時之美感</li> <li>學生積極投入進行體育活動時之美感</li> <li>愉快比賽的歡</li> </ul>



# 初小進度表(新)



週次	課節	單元主題	體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識	活動知識	審美能力	評估方法	*共通能力	#價值觀和態度	備註	*進度檢討
45-46		<p>1.操控用具技能：</p> <p>i.下手滾球</p> <p>ii.雙手接滾地來球</p> <p>2.動作概念：</p> <p>i.力量(強/弱)</p> <p>ii.方向(前/左/右)</p> <p>iii.時間(快/慢)</p> <p>iv.身體(慣用手/非慣用手)</p> <p>3.遊戲概念：對抗遊戲</p> <p>a. <b>傳球過三關</b></p> <p>分2組，中間以色碟放置九宮格，每組一半人負責滾球，另一半站對面負責接球，接球者把球放進九宮格，最快完成過三關者勝。</p> <p>b. <b>四龍爭珠</b></p> <p>分4組，場地中間放置若干個球，同學逐一跑到中間拿球用下手滾球傳給下一個同學，然後將球放進箱子。最後箱子最多球一組為勝。</p>	<p>學生能</p> <p>1.運用慣用手作下手滾球</p> <p>2.以下手滾球至約2至3米遠的目標區</p> <p>3.雙手穩接同學之滾地來球</p> <p>4.控制送出滾球的力量和方向</p> <p>5.因應障礙物的位置或對手的攔截而改變滾球的方向或速度</p> <p>6.張開雙手，並因應對手的滾球的方向，迅速移動身體作出攔截</p> <p>7.應用下手滾球及在跑動中雙手接回滾地來球的動作技巧於對抗遊戲中</p>	<p>學生能在課餘時參與體能活動，建立做運動的習慣，以達致MVPA60的目標</p>	<p>學生能</p> <p>1.協助並提示同伴做動作的要點</p> <p>2.培養欣賞及多讚賞別人的態度</p> <p>3.透過參與活動或遊戲，有效地與別人交流意見，明白遵守遊戲規則及團隊合作的重要性</p>	<p>學生能</p> <p>1.注意個人空間及一般空間的運用</p> <p>2.專注滾球的同時，也要小心周圍的環境及滾來的球，避免發生意外</p>	<p>學生能</p> <p>1.認識下手滾球的動作要點及詞彙：</p> <p>i.直臂後擺，將球「後引」</p> <p>ii.直臂前擺至接近地面時把球向前送出</p> <p>iii.球離開手後，手指仍指向目標</p> <p>iv.動作連貫</p> <p>2.認識雙手接滾地來球的動作要點及詞彙：</p> <p>i.眼看來球</p> <p>ii.蹲身、伸手迎球</p> <p>iii.雙手手指自然分開、手指向下、手心向前</p> <p>iv.穩接來球，順勢將球收至胸前</p> <p>3.認識身體及手部動作於滾、接球配合方向移動的重要</p> <p>4.認識對抗遊戲概念及玩法(過三關、四龍爭珠)</p>	<p>學生能</p> <p>1.欣賞同學優美動作的表現</p> <p>2.運用適當的詞彙，指出同學動作的優點和可改善的地方</p>	<p>1.課堂觀察</p> <p>2.提問</p>	<p>-協作能力</p> <p>-溝通能力</p> <p>-明辨性思考能力</p>	<p>-堅毅</p> <p>-承擔</p>		





# 高小進度表(新)





週次	課節	單元主題	體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識	活動知識	審美能力	評估方法	*共通能力	#價值觀和態度	備註	*進度檢討
47	2	<b>樂樂棒球</b> 快速傳球 <b>(地球保衛者 123 黃綠燈)</b> 3人一組，2人為保衛者，1人為侵略者。保衛者要互相傳球，在傳球期間，侵略者可向前走，目的是觸碰其中一位保衛者，則為勝。保衛者若在接球後做出傳球動作，侵略者則需要停止動作，若在四次機會中未能觸碰保衛者，保衛者則贏。	學生能 1. 掌握快速傳球技巧	學生能 1. 透過比賽超越自我、不必與他人比較 2. 不斷嘗試、永不放棄 3. 互相鼓勵、幫助	學生能 1. 欣賞別人的動作及表現 2. 虛心接受同伴的意見，並願意作出改善 3. 積極參與小組活動	學生能 1. 於活動時注意安全及空間使用	學生能 1. 掌握接快速傳球動作要點及詞彙	學生能 1. 欣賞同學快速動作表現 2. 運用適當的詞彙，指出同學動作的優點及可改善的地方	1. 課堂觀察 2. 提問 3. 學生互評	*共通能力 1. 協作能力 2. 慎思明辨能力 3. 整合性思考能力	#價值觀和態度 1. 堅毅 2. 尊重別人 3. 承擔精神 4. 國民身份認同 5. 守法		
		接高球 2. <b>數字球</b> 每一參與者代表一數字。隨機選一參與者將棒球直線向上拋大喊一數字。代表該數字的參與者要盡快接住球。成功接到後再叫另一數字(參與者不能刻意接不住)，直至有參與者接不到。當參與者接不到球時，其他參與者需跑到離該參與者最遠的位置。接不到球的參與者再次拿著球後大喊停。聽到"停"時其他參與者停下，拿著球的參與者走三步或跳三步用球擲向其中一個參與者。被擲的人可以用手接球。如接不住或投擲者擲不中為輸	學生能 1. 掌握接高球技巧	學生能 透過活動訓練反應、手眼協調	學生能 1. 挑戰自己，超越自我 2. 從失敗中吸取教訓，從失敗中學習。 3. 遵守規則，公平競技 4. 勝不驕，敗不餒	學生能 在充足的活動空間進行，以免發生碰撞的機會	學生能 1. 掌握接高空球的技巧 2. 認識球不能掉到地上的比賽規則	學生能 1. 欣賞同學的動作美及表情美。 2. 指出同學動作和姿勢的熟練程度和有待改善的地方。	1. 課堂觀察 2. 提問	1. 自我管理 2. 解決問題能力 3. 自學能力	1. 堅毅 2. 尊重他人		

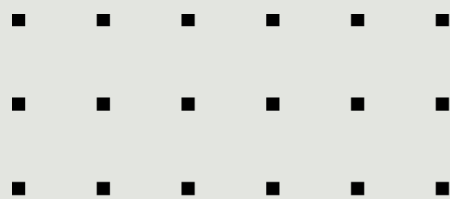
週次	課節	單元主題	體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識	活動知識	審美能力	評估方法	*共通能力	#價值觀和態度	備註	*進度檢討
48	2	<b>打擊</b> 1. 打擊攻防戰 六人一組，分 2 組，一組為跑壘員、一組為防守者。跑壘員先將球打進場地，然後全速跑完四個壘，防守者接球後亦先傳一壘、然後二、三壘，再傳回本壘。看跑壘員先回本壘還是球先回本壘為勝。 <b>比賽</b>	學生能 1. 掌握打擊站位及技術 2. 閱讀球賽能力 3. 攻擊位置及防守位置 傳接球能力及跑壘能力	學生能 1. 透過活動訓練速度、反應	學生能 1. 虛心接受指導 勇於嘗試，不輕言放棄 2. 尊重團隊各成員的角色，積極做好本份	學生能 留意空間運用，以免受傷	學生能 1. 瞭解守備位置及防守的策略 2. 瞭解進攻策略	學生能 1. 欣賞同學的動作美及表情美。 2. 指出同學動作和姿勢的熟練程度和有待改善的地方。	1. 課堂觀察 2. 提問 3. 學生互評	-自我管理 能力 -解決問題 能力 -自學能力 -協作能力 -溝通能力	-堅毅 -尊重他人 -責任感 -關愛 -誠信		

# 點解六大範疇?

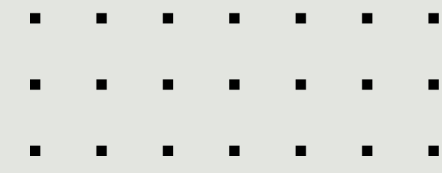
教育局指引

專業

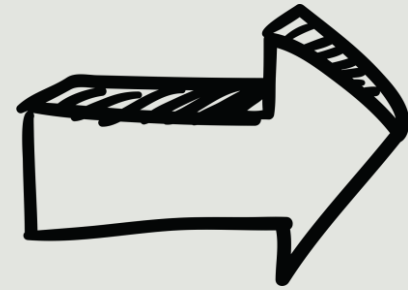
老師對學生的期望 - 具體化



# 改變 - 學生

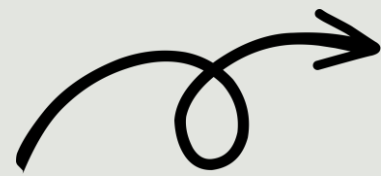


「老師我唔舒服」



「老師今日玩咩？」

尖叫聲、笑聲多咗



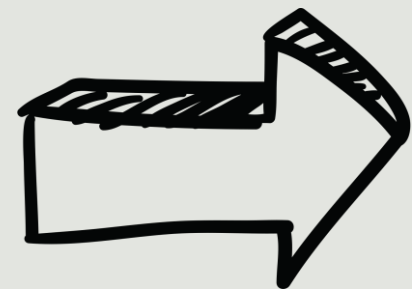
享受課堂

出汗多咗



參與度、體能活動量↑

腦筋靈活咗



分析不同情況

# 改變 - 課堂



# 改變 - 教師

- ✓ 有團隊的感覺
- ✓ 透過共同備課 → 改善課堂
- ✓ 課堂質素有保證
- ✓ 備課時間 ↓
- ✓ 激勵創新

# 改變 - 多元體育活動



新興運動日



劍擊體驗課



高爾夫球體驗課



小六 Sport Education Model



小息運動專區



e-Sports @Lang-Sports Day



# 改變 - 學校



體育科並非一成不變

WE ARE INDEED MAKING CHANGES



# 未來願景

持續檢討課程發展

改善目前的評估方式

寄語

喜歡體育

享受課堂

勿忘初衷

**Keep  
UPDATING!!**

