
體育學習歷程檔案-

體育學習新視點

總課程發展主任(體育)

黎耀強

2008年5月31日

香港學校體育課程架構



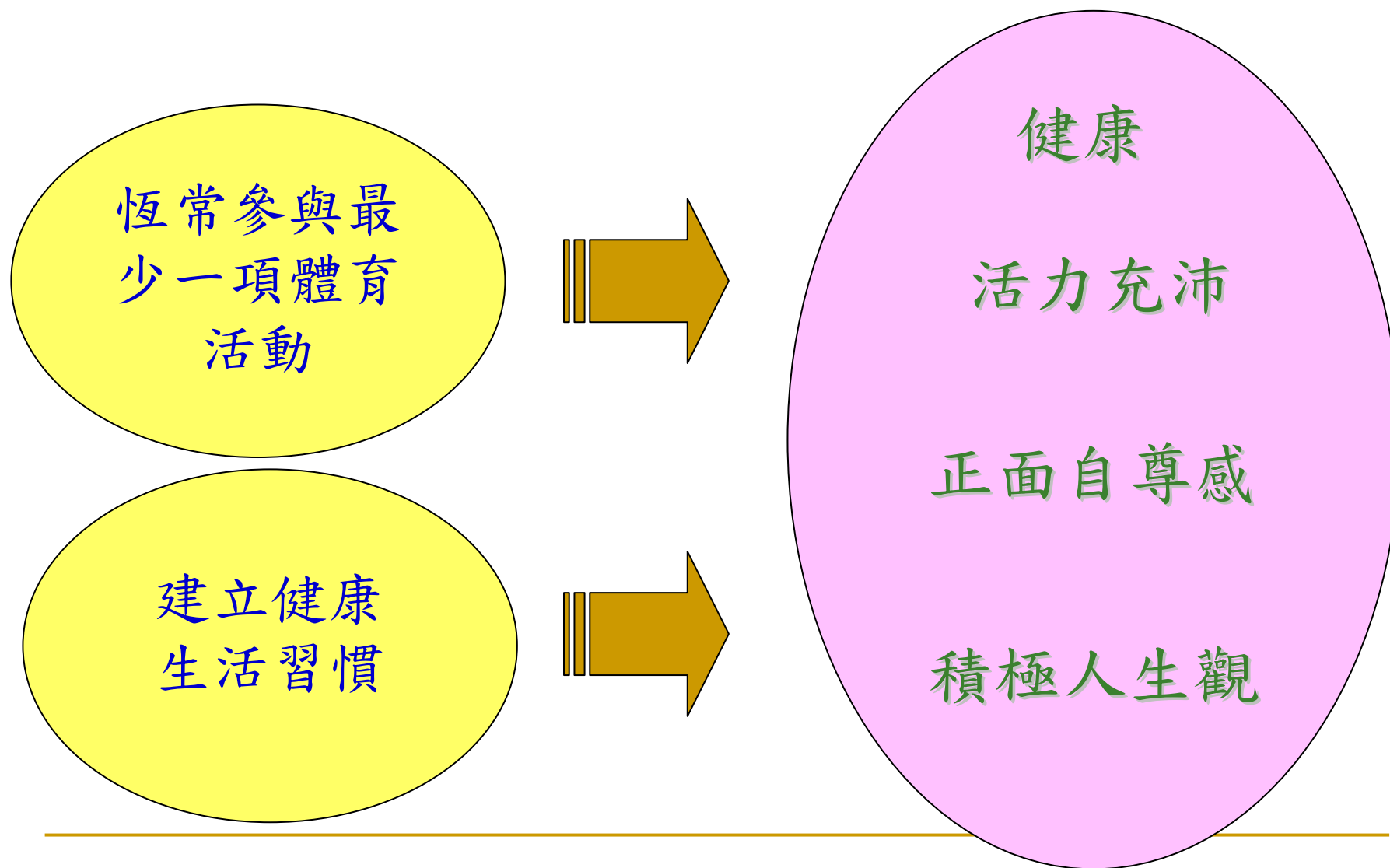
課程發展議會(2002)《體育學習領域課程指引(小一至中三)》。香港：教育署。

體育課程宗旨

- 學習體育技能，獲取相關的體育知識，並養成正面的價值觀和態度，從而建立積極、活躍及健康的生活方式。
- 透過積極活躍的生活方式，促進身體健康，提升體適能和身體的協調能力。
- 培養正確的道德行為、判斷力和欣賞優美動作的能力，並學會在群體生活中互相合作。

⇒ 建立活躍及健康的生活模式！

活躍及健康的生活模式





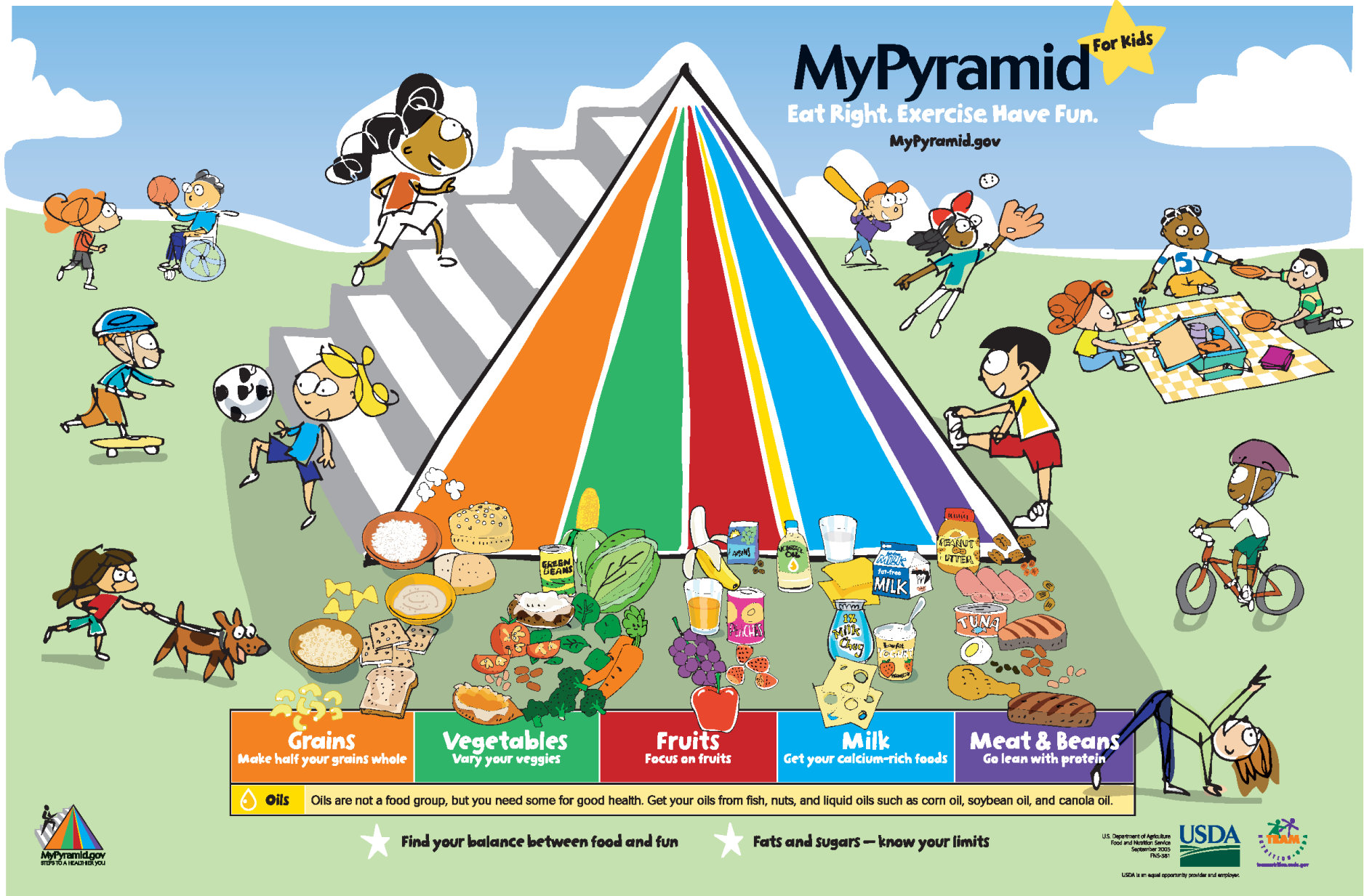
(取材自 Physical Activity Pyramid. [Http://www.move.va.gov](http://www.move.va.gov))

MyPyramid

For Kids

Eat Right. Exercise Have Fun.

MyPyramid.gov



Grains
Make half your grains whole

Vegetables
Vary your veggies

Fruits
Focus on fruits

Milk
Get your calcium-rich foods

Meat & Beans
Go lean with protein

Oils Oils are not a food group, but you need some for good health. Get your oils from fish, nuts, and liquid oils such as corn oil, soybean oil, and canola oil.

★ Find your balance between food and fun

★ Fats and sugars — know your limits



U.S. Department of Agriculture
Food and Nutrition Service
September 2005
FNIS-081



USDA is an equal opportunity provider and employer.

美國農業部 “MyPyramid” 計畫：<http://www.mypyramid.gov>



水果蔬菜不可少 日日記得二加三

Enjoy Fruits and Vegetables Every Day
Two plus Three is the Way



衛生署中央健康教育組健康地帶：<http://www.cheu.gov.hk/b5/index.asp>

中國居民平衡膳食寶塔



《中國居民膳食指南（2007）》

身体活动6千步

每日基本活动量 = 2千步

+

自行车7分钟 = 1千步

+

拖地8分钟 = 1千步

+

中速步行10分钟 = 1千步

+

太极拳8分钟 = 1千步

充滿活力的生活模式

- 健康快樂，就必須有動態生活方式。其實每天步天行8000步、步行90分鐘、運動30分鐘或隔天運動60分鐘，都不是難以達到的目標，**只要我們懂得如何分配時間，決定優先次序，然後自律地執行計劃，並與志同道合的朋友一起組織活動**，就可以慢慢地培養成充滿活力的生活模式。（傅浩堅，2007）

指導學生運用學習歷程檔案，把體育學得更好!



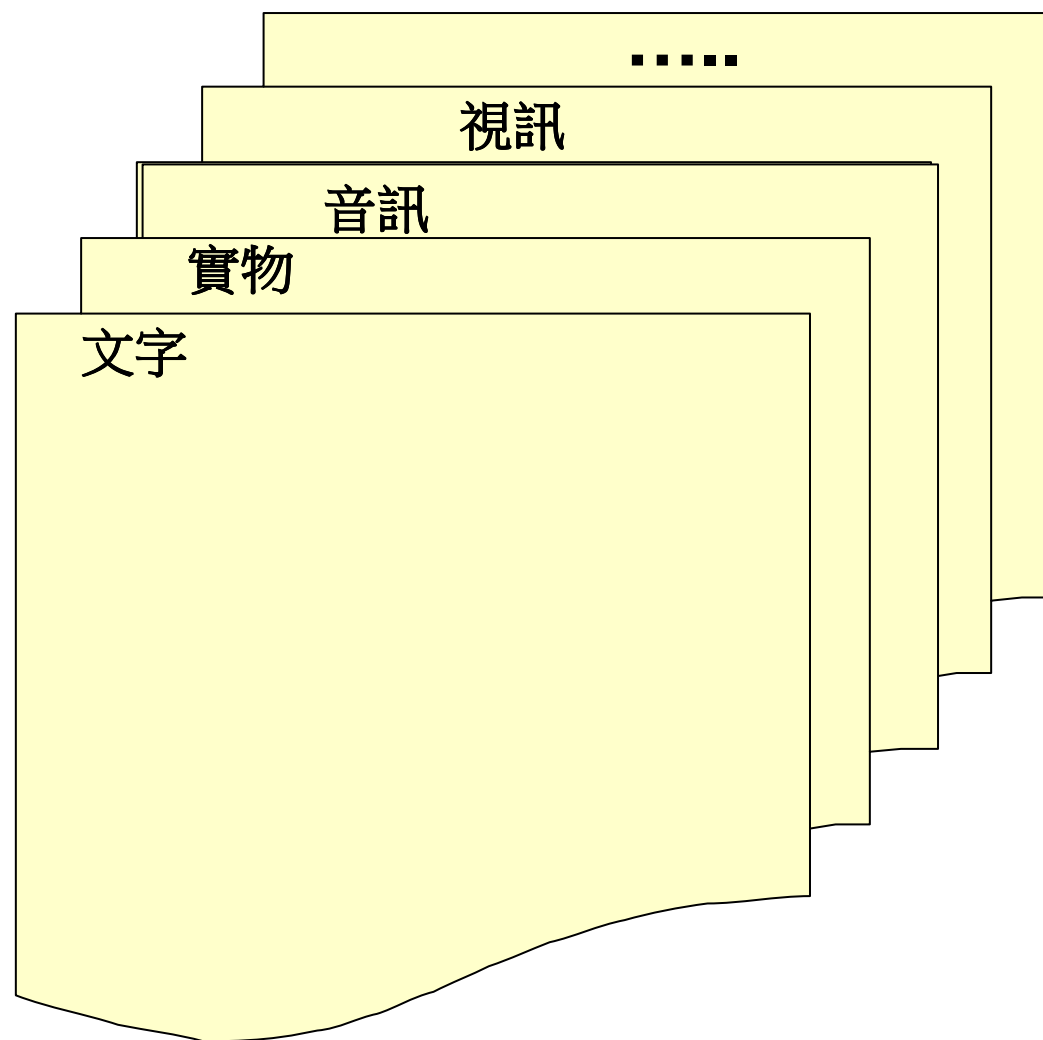
學習歷程檔案 不是



學生學習概覽

Student Learning Profile

學習歷程檔案 並非只是檔案



學習歷程檔案的本質 是

反思

紀錄

文字

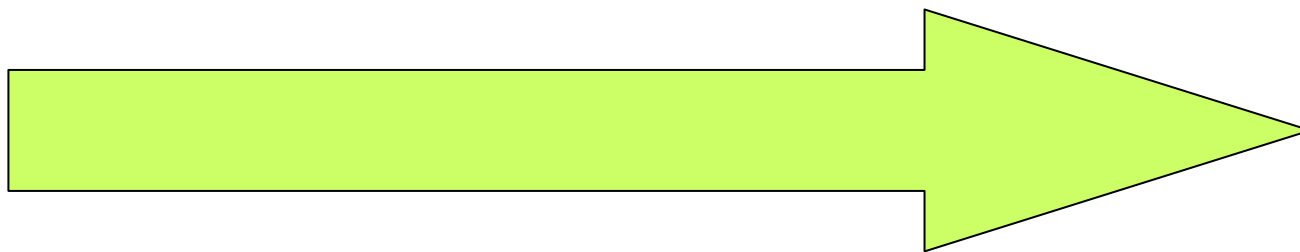
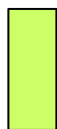
音訊

視訊

實物

.....

經歷



學習歷程檔案的特點 是



個人化

生活化

自發性

分享性

Portfolio is

- A **highly individual** document, a **personal choice** of the learner; the work of the learner has done in **response to their own identified learning needs**. (A. Grant & T. L. Dornant, 2001)
 - A method of **encouraging students**; a method of **reflective learning**. (D. Snadden & M. Thomas, 1988)
-

學習歷程檔案

雖然學習歷程檔案能夠

- 展示成就
- 提供顯証以作評估

我們主張，在體育科運用學習
歷程檔案，應著重其促進學習
的功能。

歷年體育學習歷程檔案種籽計畫

2003/04年	主題： 檢視「體育學習歷程檔案」對加強高中學生學習的成效 對象： 中學
2004/05年	
2005/06年	
2006/07年	主題： 運用「體育學習歷程檔案」幫助學生發展活躍及健康的生活模式 對象： 中學及小學
2007/08年	

種籽計畫歷年參與情況

年份	參與學校	參與老師	參與班級	參與學生
2003/04	2所中學	2	2	70
2004/05	7所中學	11	15	380
2005/06	8所中學	12	13	470
2006/07	5所中學	8	11	447
	6所小學	15	16	547
2007/08	4所中學	7	14	540
	5所小學	15	24	841

由2003至2008年合共有3295位學生參與

歷年研究的主要結果

■ 學生方面

- 更主動學習
- 增加了參與運動的興趣
- 更關注自己的體適能狀況
- 懂得如何有效達到目標
- 培養共通能力，如批判思考、創意、自理能力等
- 加強了反思、自我調控能力

■ 教師

- 教學相長
- 更了解學生的體育學習表現
- 透過行動研究，促進專業成長

總結

⇒ 幫助學生規畫更好的人生，實踐活躍及健康的生活模式！



怎樣開始？

- 建基現有優勢
 - 考慮校本需要
 - 策略性規劃
 - 小步子開始
-

謝謝！
