

體育科課程設計與實施

教育局體育組

2008.10

香港學校課程



課程發展議會

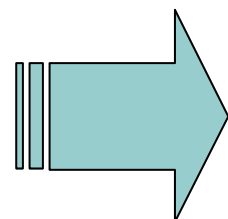
<http://cd.edb.gov.hk>

學校課程的七個學習宗旨

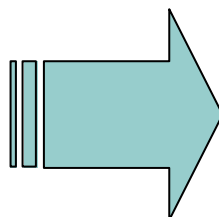


活躍及健康的生活模式

恆常參與體育活動



建立健康生活習慣



健康

活力充沛

正面自尊感

積極人生觀

缺乏體育活動是非傳染病發病和死亡的主要危險因素

- 2002年世界衛生報告指出缺乏體育活動是全球非傳染病發病和死亡的主要危險因素。
- 據估計，全球範圍內超過60%的成年人完全沒有足夠的活動維護他們的健康。從青少年起體育活動隨著年齡的增長明顯減少。學校中的體育活動和體育運動正在減少。缺乏體育活動一般在女童和婦女中比較嚴重。

怎樣才算健康

根據世界衛生組織的定義
「健康」不僅是免於疾病和衰弱
而是保持在身體上、精神上
和社會適應方面的良好狀態



達至健康的要點

恆常運動



均衡的飲食



良好的生活習慣
(包括作息定時，
不吸煙、不飲酒、
不濫用藥物)



主動與人溝通
的社交生活



凡事樂觀



實踐活躍及健康的 生活模式



活動金字塔

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



不時檢討自己的生活習慣，從中作出更好的選擇

自我調控的意識

健康飲食金字塔



(每天應喝6至8杯流質飲品，包括開水、清茶和湯)



三低一高 ——

低脂、低鹽、低糖、高纖

一份肉、兩份菜、三份飯

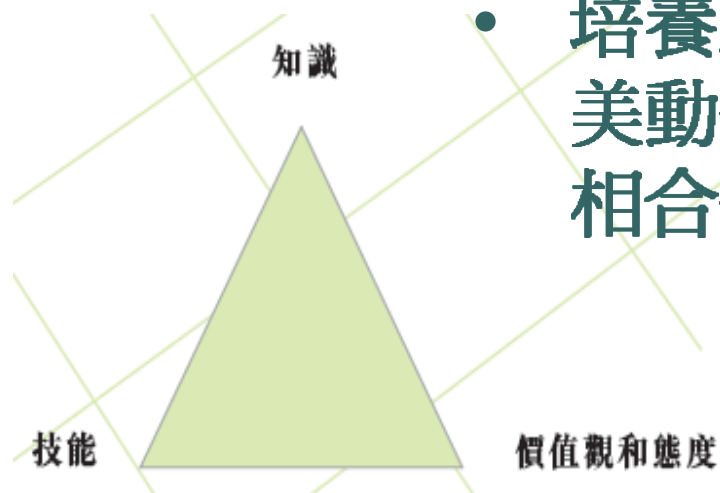
資料來源：衛生署

體育 是透過身體活動進行教育

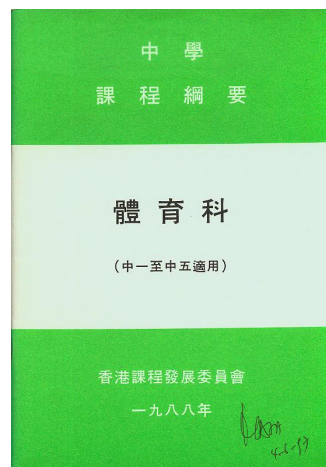


課程宗旨

- 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。
- 培養正確的道德行爲、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。

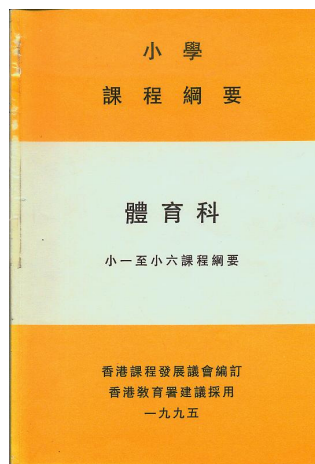


體育科課程文件



中學體育科課程綱要

(1988)



小學體育科課程綱要

(1995)



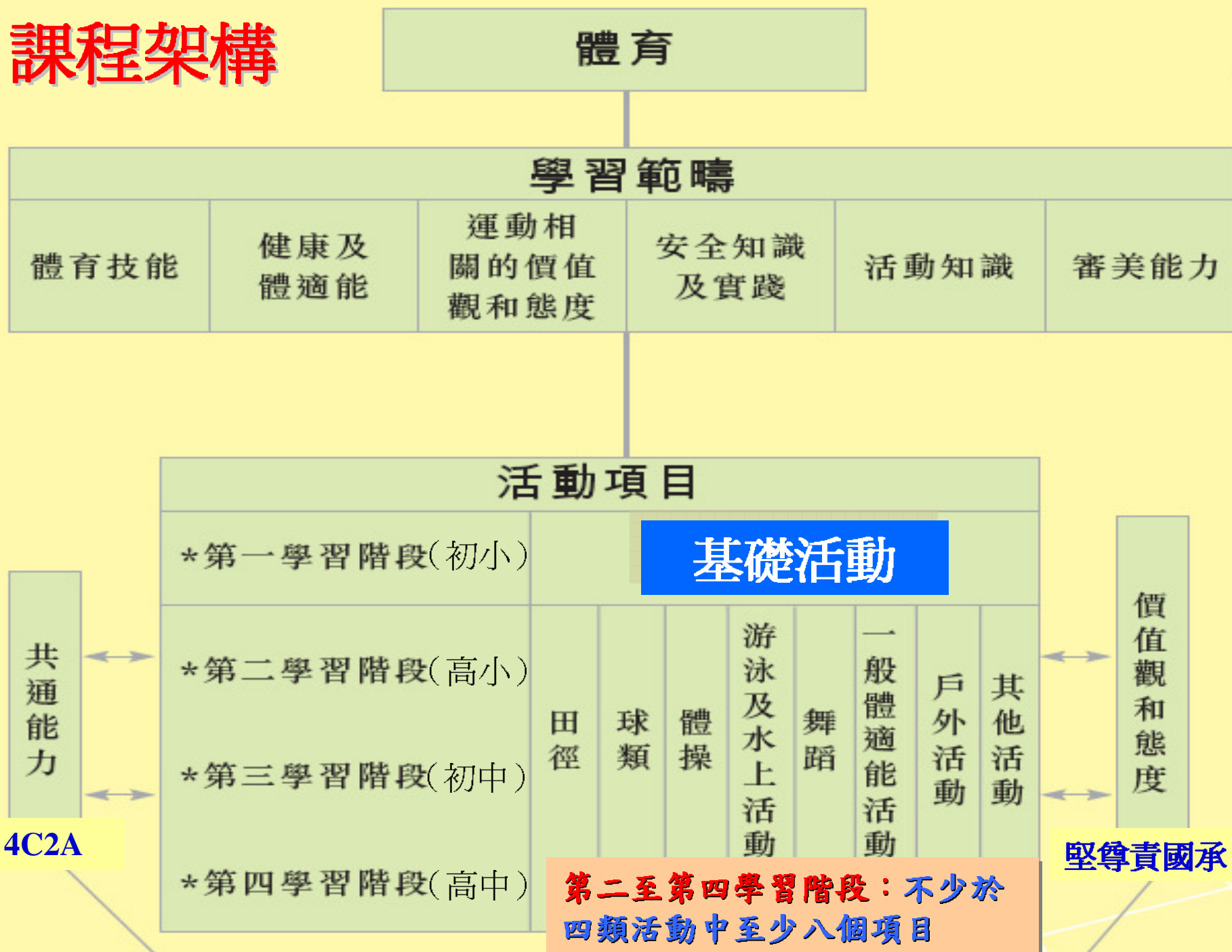
體育課程及評估指引 (中四至中六)

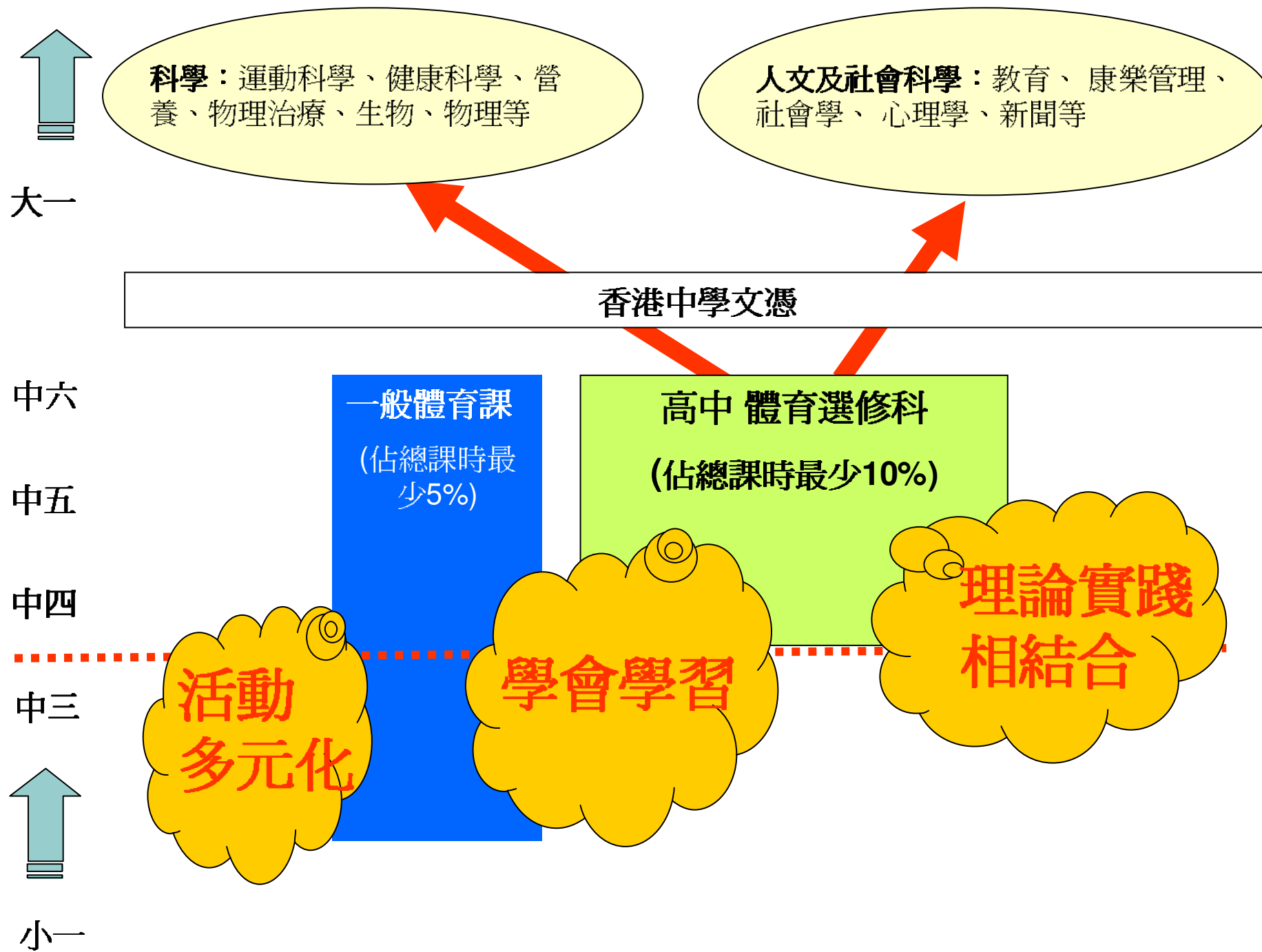


體育學習領域課程指引

(2002)

課程架構





體育「學習成果架構」



香港特別行政區 教育統籌局
課程發展處 體育組
二零零五



總學習水平	學習能讀	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
			適當的選擇及串連動作，並加以合理運用。	分析進行活動時身體的反應，及定期做運動對個人健康及體能的益處。	就準確地選擇戰術及策略提出意見，並說明適當的動作和運動原則可協助改善活動技能。	在不同活動環境中運用適當及安全的熱身和放鬆動作。	經常及定期參與體育活動，並表現積極的態度。	評價自己和同伴的技能、戰術及策略，並提出改善的方法。
五								
六			準確而適當地選擇及串連動作，並能流暢地控制動作。	批判性地分析不同體育活動對個人健康及體能影響。	配合戰術及策略組織活動，並能就改善同伴的技巧提出意見。	提出進行活動前後要注意的安全知識及措施。	經常及定期參與體育活動，並協助組織活動。	批判性地評價自己和同伴的強項和弱項。
七			掌握複雜的技能，並應用到不同活動中。	懂得鍛鍊的原則，並制訂及實施簡單的個人鍛鍊計劃以促進個人健康及體能。	就改進較複雜的技能提供資料，並提出意見。	懂得配合適當的安全措施來組織活動。	經常及定期參與體育活動，並主動協助組織活動。	分析和評價自己在個人和隊制活動中的表現。
				運用鍛鍊的原則，協助同伴評估、制訂及計劃以促進	總結複雜的技能、戰術及策略的有效性。	協助同伴認識安全知識，以便提高他們在進行不同的體育活動時的安全意識。	經常及定期參與體育活動，培養良好的體育精神，並主動協助同伴組織活動。	批判性地分析自己和同伴的強項和弱項。

校本課程設計的主導原則 ...

- 幫助學生達到[中央課程的]學習目標和掌握[有關]學習重點
- 以中央課程的課程架構為藍本，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，適當地調適及製訂本身的校本課程。
- 學校可就學習內容的組織、學與教的策略及進度，以及評估模式和準則，作靈活的調適。

課程規畫：寬廣而均衡的體育課

小學常見體育活動

體育課不宜有博擊活動

活動範疇	活動
基礎活動 (適用於第一學習階段)	發展移動技能、平衡穩定技能及用具操控技能的活動和遊戲等
田徑	跑項、跳項、擲項、越野賽跑等
球類	隊際運動： 籃球、足球、排球、手球、曲棍球、欖球、壘球、投球等 執拍運動： 羽毛球、乒乓球、壁球、網球等
體操	基本體操、教育體操、藝術體操、技巧體操、彈網等
游泳及水上運動	基本泳式、拯溺、水中自救技巧、韻律泳、獨木舟、划艇、風帆、滑浪風帆等
舞蹈	律動、西方土風舞、中國舞、社交舞、創作舞、爵士舞等
一般體適能活動	循環訓練、阻力訓練、心肺功能訓練、耐力訓練等
戶外活動	遠足、露營、野外定向、野外考察等
其他活動	跳繩、足毽、健康舞、高爾夫球、國術、單車、冰上運動等

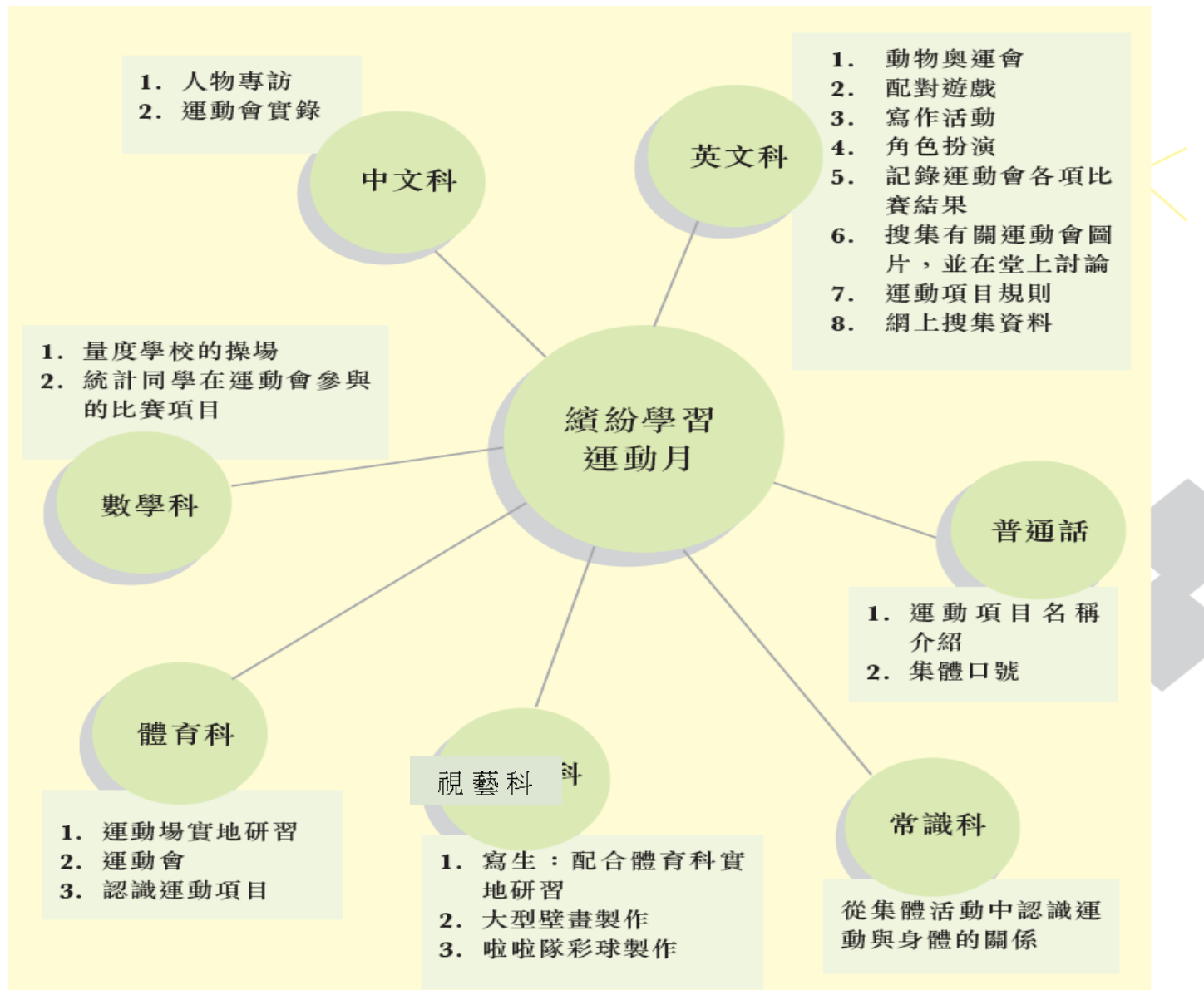
課程規畫：全方位學習

學習重點

學習策略

傳遞模式	共通能力									關鍵項目				價值觀和態度				
	協作能力	溝通能力	創造力	批判性思考能力	運用資訊科技能力	運算能力	解決問題能力	自我管理能力的	研習能力	德育及公民教育	從閱讀中學習	專題研習	運用資訊科技進行互動學習	國民身份認同	責任感	承擔精神	尊重他人	堅毅
興趣小組及訓練班	✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓
班際、社際及校際比賽	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓		✓	✓		✓	✓	✓	✓
戶外教育營及遠足	✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓
遊戲日、水運會及運動會	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
早操及課間操	✓		✓	✓				✓		✓				✓	✓	✓	✓	✓

跨科學習示例



學與教 (1) 活動設計

- 安全
- 有趣
- 體育活動為中心、技能學習作主線、提升健康體適能為要務
 - 適時發展活動知識、安全知識及實踐、審美能力、共通能力、態度及價值觀
 - 配合四個關鍵項目、採用跨科學習模式

學與教 (2) 主導原則

- 靈活運用不同的學與教策略及模式
- 提示簡要明確、盡量配以動作示範
- 多練習
- 多即時回饋
- 多啟發性問題
- 高活動量
- 適當強度

學與教 (3) 照顧學習差異

- 提供多元選擇
- 教材調適 (作出修訂或多專注教授某些部分)
- 留意有特殊教育需要，有病患或高潛質的學生，提供適當保護或協助
- 按學生的潛能及體型分組
- 運用體育聯課活動，讓具體育潛質的學生盡展所長(包括體育技能、領導能力及共通能力)
- 推介有特別表現的學生到康樂及文化事務署或有關體育總會作進一步的培訓

學與教 (4) 評估

- 評估是體育學與教的一部分
- 評估應能反映學生的強項、弱項、以及可改善的地方
- 和學生一同訂立學習目標，鼓勵學生積極參與評估過程
- 對有特殊需要的學生，應設計合適的評估策略，使學生的潛能得以發揮
- 在體育評估過程中，教師、學生本人、同儕及家長都可以是評估者