

校本課程設計： 體育六大學習範疇課題概覽

11/6/2015

教育局體育組



香港特別行政區政府 教育局 Physical Education Section
課程發展處 體育組 Curriculum Development Institute
Education Bureau
二零一三年 HKSAR 2013

學校課程的七個學習宗旨



健康的生活方式

- * 世衛指出死於癌症、心臟病、中風、慢性呼吸系統疾病、糖尿病等非傳染病，而其主要風險因素包括**缺乏體能活動**和**不良飲食習慣**
- * 鼓勵學生**恆常**參與體能活動和維持均衡飲食，以降低他們日後患上非傳染病的機會

世衛建議：

5-17歲兒童及青少年的體能活動量：

▶ 每天應**累積最少60分鐘**中等至劇烈強度的體能活動

體能活動指所有會消耗能量的身體活動，包括體育課、運動競賽、體能訓練、交通往來（如步行或踏單車）、家務勞動、各類動態的遊戲和娛樂等

中等強度指做活動的時候，**呼吸與心跳**稍為**加快和輕微流汗**，但不是太辛苦（即仍然可以交談自如）例如：急步行走、緩步跑、行樓梯、緩慢地踩單車

劇烈強度指做這些活動的時候，**呼吸急速、心跳好快及大量流汗**，覺得辛苦。例如：不能夠交談自如或感覺困難

體育 - 透過身體活動進行教育

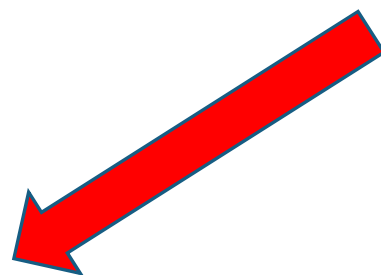
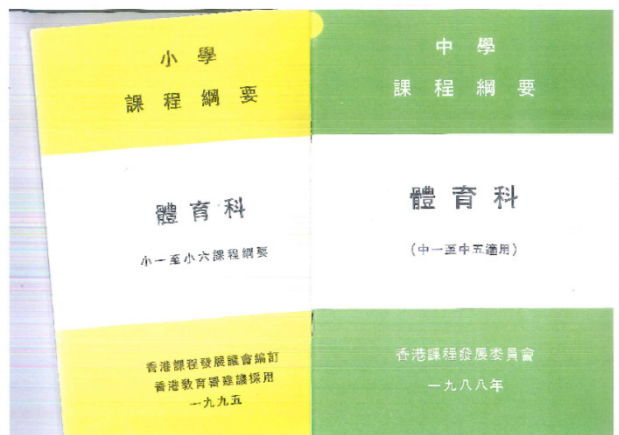
旨在幫助學生建立

- *活躍及健康的生活模式
- *培養良好品德
- *達至身心健康
- *五育均衡發展



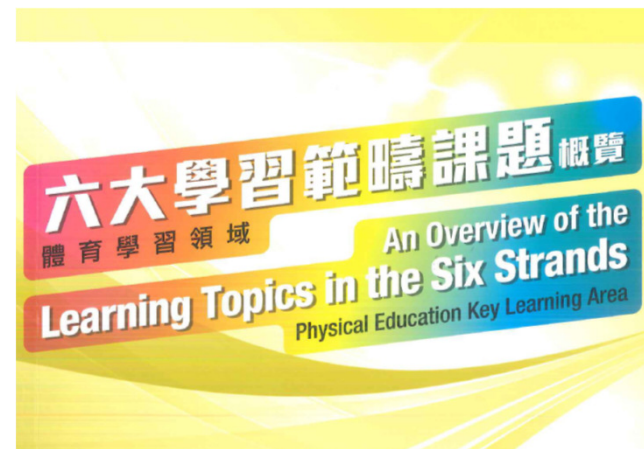
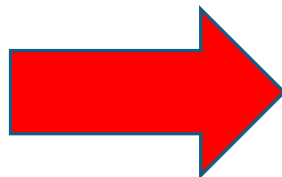
體育課

- * 分配總課時百分之五至八 (即每星期約80至120分鐘)予小學及初中的體育課
- * 分配最少總課時百分之五 (即每星期約80分鐘)予高中的體育課
- * 學校可按實際情況及需要，適量增加課時，以幫助學生建立活躍及健康的生活方式



進一步提升教師在校本體育課程設計的認知





香港特別行政區政府 教育局 Physical Education Section
課程發展處 體育組 Curriculum Development Institute
Education Bureau
二零一三年 HKSARG 2013

體育學習領域 六大學習範疇課題概覽



- 提供具體的課程設計建議
- 幫助教師訂定清晰的學習重點
- 鼓勵學生將學習延伸至課堂外
- 鼓勵學生閱讀有關體育與健康的資料

重要訊息

- *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

寬廣而均衡

- * 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



六大範疇的學習重點

體育技能

- * 掌握各類體育活動所需的移動、協調身體和操控用具技能，以增加樂趣和提升表現

健康及體適能

- * 認識「體能活動促進健康」的原理，學習制訂、實踐和評估個人鍛鍊計畫

運動相關的價值觀和態度

- * 了解運動競賽的意義，培養正面的價值觀和態度

六大範疇的學習重點

安全知識及實踐

- * 學習「風險管理」，落實預防運動受傷的措施

活動知識

- * 汲取相關知識，以增加樂趣、提升表現和發展組織體育活動的能力

審美能力

- * 洞悉美的具體含意，加強評賞體育活動的能力

課程規畫 - 寬廣而均衡的體育課

體育課不宜有搏擊活動 (安全指引 P.5)



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、足毬、健康舞、高爾夫球、國術、單車、冰上運動等

整體課程設計

- * 從學生的角度出發，了解他們的需要、興趣、能力和學習風格
- * 考慮學校的傳統特色、環境設施及教師的經驗
- * 考慮不同學習階段的銜接
- * 提供優質的聯課活動

課堂及活動設計理念

課堂核心理念

- * 每課應有核心技能學習
- * 提供思考空間

與單元/主題有聯繫性發展

- * 具進度性發展(縱向及橫向發展)
- * 學習的延展性及遷移度

適當的活動量

- * 避免過於靜態/劇烈
- * 活動次序安排
- * 提高學生參與活動機會

選材準則



在條件許可下，學校應盡量涵蓋以下活動：
 田徑、游泳、籃球、
 足球、手球、排球、羽
 毛球、乒乓球、基本體
 操、舞蹈、體適能



例子五：選材準則計分表

教師可利用各選材準則，以評量各活動項目的分數，並優先考慮教授得分最高的項目。此外，學生亦可在過程中給予意見和參與檢討。

選材準則計分表												
*評分 活動項目 舉隅	籃球	足球	檳球	壁球	田徑	西方土風舞	跳繩	基本體操	游泳	獨木舟	循環訓練	
選材準則 舉隅												
符合教育目標												
校內設施												
校外設施												
安全性												
趣味性												
連貫性												
普及性												
活動量												
教師專長												
學生能力												
延伸價值												
總分												

照顧學習的多樣性

- * 按學生的特質(包括能力、動機、需要、興趣及潛能)，設法協助他們學得更好
- * 在體育活動類別方面，提供多元化的選擇
- * 選取其他學習階段的課程，對教學內容作出修訂或多專注教授某些部分，以配合學生不同的能力及特別需要
- * 留意有特殊教育需要、病患或具運動潛質的學生，以便在適當時候，提供保護或協助
- * 按學生的潛能及體型分組，減少每組學生的能力差異，給予適當的挑戰，以提高他們的學習動機

資優教育 - 三層架構推行模式

- * **第一層次-全班式(校本)**：透過「體育課」為學生提供多元選擇，幫助他們了解自己的潛質和發展興趣，並按其特質提供增潤及延伸學習機會
- * **第二層次-抽離式(校本)**：透過「學界體育比賽」讓學生在體育項目上得到更大發揮。學生可在課堂外參加興趣小組、校隊等訓練活動，並接受有系統及專門性的訓練
- * **第三層次-校外支援**：推薦具潛質或優秀表現的學生到相關「體育總會」或「青苗培訓計畫」作進一步的專項培訓，幫助他們為日後晉身精英運動員行列奠下基礎

照顧精英運動員

按精英運動員的需要提供校本安排及協助:

- * 容許請假甚至休學以參加比賽或訓練
- * 提供額外的學業輔導
- * 富彈性的教學環境

充分發揮潛能、追求卓越，
達至學業與體育發展的平衡

飲食

學校應指導學生：

- * 進食**適當比例**的五穀、蔬菜、水果、奶品類、肉類、豆類等，以吸收各種基要營養素
- * 拒絕不健康的食物和避免攝取過多能量
- * 與午飯供應商和學校小食部合作，為學生提供合適的午膳和小食

家校合作

* 向學生宣揚健康生活的訊息

* 透過各類活動營造健康/活力校園的氛圍

http://cd1.edb.hkedcity.net/cd/pe/tc/pa/pa_c.htm

* 爭取家長的配合

* 鼓勵家長：

➤ 以身作則，恆常參與體能活動和維持均衡飲食

➤ 鼓勵子女多做體能活動或與子女一起做體能活動

➤ 為子女提供健康飲食及避免以不健康的食物作獎賞

➤ 抽時間參加學校舉辦關於運動與飲食的講座、工作坊等

教學資源

- * 參考資料
- * 教材套
- * 電腦軟件
- * 體育相關網頁



<http://www.edb.gov.hk/index.aspx?nodeID=2912&langno=2>

總結

- * 六大學習範疇 – 互相關連、密不可分
- * 必須謹記：**以體育活動為中心、學習體育技能作主線和提升學生的體適能為要務**三項主導原則
- * 把握每一個讓學生學習的時機，適時介紹有關的概念和理論或進行探究活動，配合「體育技能」學習
- * 若遇上雨天、潮濕、酷熱等天氣或進行聯課活動、戶外學習時，亦應向學生教授相關的安全知識。