

教育局體育組

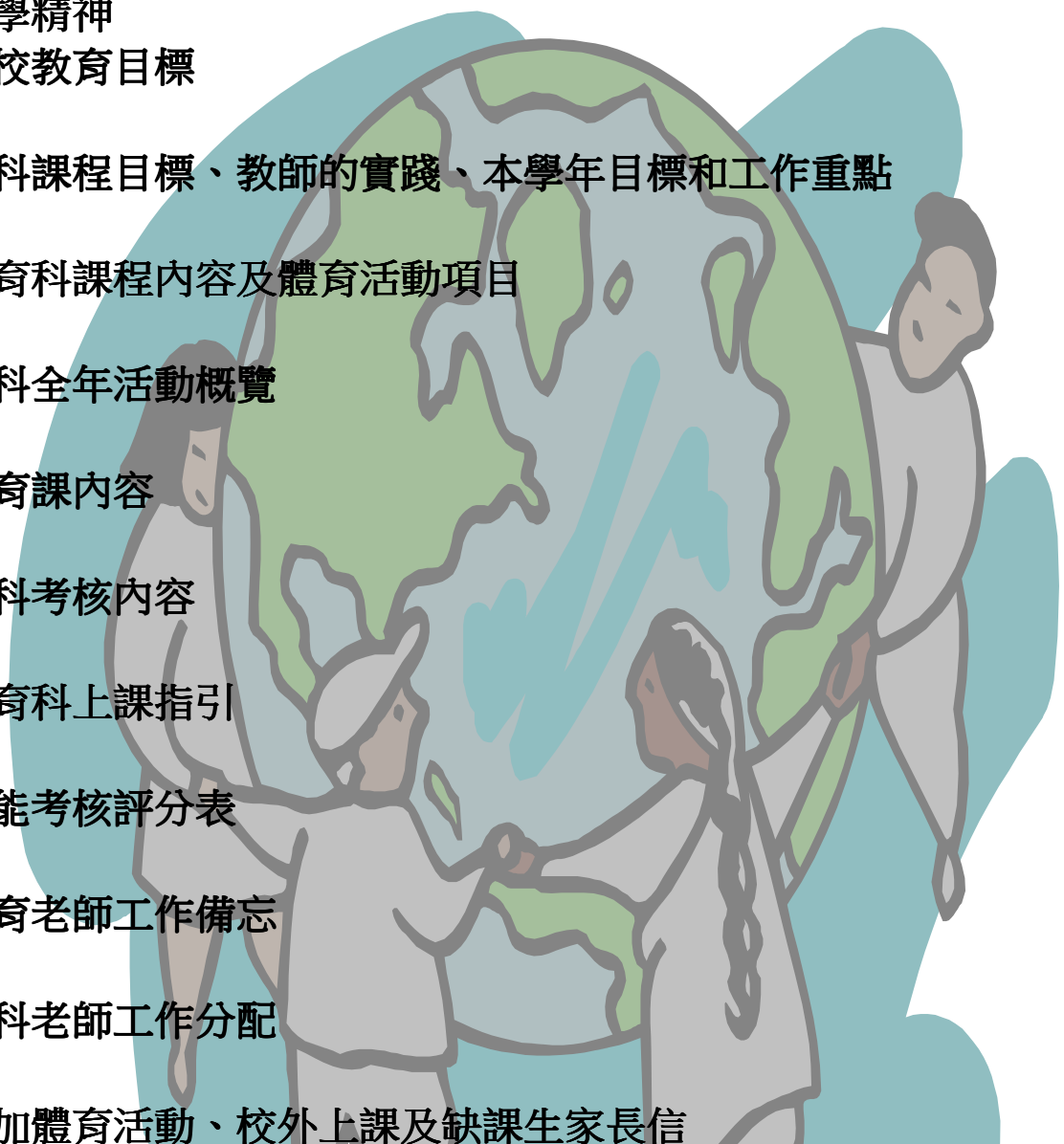
校本課程設計：體育六大學習範疇
課題概覽

11/6/2015

中華基督教會基朗中學 -
體育科

目 錄

1. 中華基督教會香港區會的辦學願景、使命宣言、核心價值和辦學精神	P. 2
2. 本校教育目標	P. 3
3. 本科課程目標、教師的實踐、本學年目標和工作重點	P. 4
4. 體育科課程內容及體育活動項目	P.5
5. 本科全年活動概覽	P.6
6. 體育課內容	P.7-15
7. 本科考核內容	P.16 - 17
8. 體育科上課指引	P.18 - 20
9. 體能考核評分表	P.21
10. 體育老師工作備忘	P.22 - 23
11. 本科老師工作分配	P.24 - 27
12. 參加體育活動、校外上課及缺課生家長信	P.28

A stylized illustration in the background shows four people of diverse ethnicities holding hands in a circle around a globe. The globe is rendered in shades of green and blue, representing continents and oceans. The people are drawn in a simple, cartoonish style with grey clothing. The entire scene is set against a light blue, abstract background shape.

中華基督教會香港區會

辦學願景、使命宣言、核心價值

願景

並肩培育豐盛生命，攜手見證基督大愛

使命宣言

我們願以基督愛心為動力，以人為本的信念，積極進取的態度；

提供優質教育，啟發學生潛能，分享整全福音；

培育學生成為良好公民、回饋社會、貢獻國家。

核心價值

傳道服務、愛心關懷

有教無類、全人教育

積極進取、勇於承擔

辦學精神

中華基督教會香港區會相信培育下一代是上帝交託給我們的使命，也是回應社會的實際需要。本會的辦學目的是「透過學校、傳道服務」，以結合事奉上帝、見證主道、服侍人群、造福社會、貢獻國家的信念去履行教育的神聖任務。又以基督教訓，有教無類，以人為本的教育原則，提供多元化的教育服務，使不同學習程度的青少年都能享有平等機會接受優質教育。

本會奉行的教育哲學是「全人教育」，肯定教育的真正意義在於生命的造就及人格的建立。除培養青少年有優良品德、高雅情操與豐富學識外，亦致力啟發他們不同的潛能及興趣，更期望青少年有健康的人生態度，正確的價值觀，及強烈的社會意識；效法基督，嚮往公義，追求真理，得著豐盛的生命。

本會同意教育是一個不斷演變的過程，願意各屬校以積極進取的態度，盡力自我提升，追求卓越，尋求革新，致力民主、開放，為這時代培養出勇於承擔、樂於服務、甘於委身的良好公民。

本校教育目標

中華基督教會基朗中學乃為同工及同學生命的成長而設。

本校之英文名稱為 The Church of Christ in China Kei Long College，簡寫為 C.C.C.K.L.C.現以上述英文字母為首的六個名詞，標誌基朗師生共同追求的目標和理想。

理想素質	學生方面 (A)	教職員方面 (B)
1. C hristian Faith 基督信仰	◆ 幫助學生認識基督教真理，透過反省建立正確之價值取向，信守真道，明辨是非；並積極回應基督捨身的愛，追求人生終極之美善，邁向豐盛人生。	◆ 對基督教信仰持開放態度，積極探索及追求至善真理，貫徹健康之價值觀，塑造學生生命；並確立一己終極的人生目標，樂於與學生分享信仰。
2. C ooperation 合作	◆ 建立彼此支持、互相鼓勵的氣氛，並幫助學生學懂與人相處之道，善於溝通；且培養群體意識及團隊精神。	◆ 重視教職員團隊精神，鼓勵同工之間彼此分享及交流；尊重個別差異，彼此配搭。
3. C reativity 創意	◆ 幫助學生全人發展，發揮本身豐富的潛質；鼓勵其敢於創新，開放心靈，接受不同意見及新事物。	◆ 教職員各展所長，敢於開放自我，吸收新知識及意見，願意嘗試創新之教育模式，不斷求變，以適切學生之需要。
4. K nowledge 知識	◆ 培養學生追求知識的熱誠，鼓勵求知求真的主動學習態度；發展學生獨立思考及解難的能力，訓練其批判意識；建立學生的自學精神，達致終身學習。	◆ 堅持教育理想及熱誠，不斷進修及學習，以身作則；對教育、社會問題及學校發展時加反省，並積極回應。
5. L ove 愛	◆ 幫助學生建立信心，愛己愛人，關心同學、師長、家人、朋友、社會及國家，願意表達誠意和溫情，創造美好世界；亦樂於接受別人的關懷，使校園成為充滿欣賞和尊重的大家庭。	◆ 相信每一個學生都是有價值的，以愛心、尊重、欣賞和鼓勵建立師生及同工關係。
6. C ommitment 委身	◆ 培養學生勇於承擔責任，敢於面對困難，挑戰自我、追求卓越；並熱愛生命，一生不斷成長，振興社群，貢獻國家。	◆ 堅持信念，絕不輕言放棄；在專業發展上勇於面對本身的限制，不斷自我完善；熱愛工作，保持身心靈健康，追求自我實現，在教育的路上與同工並肩作戰。

定位:

- 體育幫助學生建立自信心和發展身體活動能力，去進行多種體育活動，從而建立積極、活躍及健康的生活方式。
- 體育培養學生有良好的體適能，並提高學生的體育技能、對身體活動的認識、以及審美能力。
- 體育提供機會讓學生發展創意，培養協作、社交及競爭的能力，同時以個人及小組或群體的方式面對挑戰。

本科課程目標：

- i. 體育科是整個學校課程的一部份。
- ii. 透過各種運動技巧和知識的學習，鼓勵學生建立積極活躍的生活方式，並培養學生終生活動的習慣。
- iii. 使他們達致良好的健康、體能和身體的協調。
- iv. 培養學生良好的品德行為。
- v. 在群體中與別人合作。
- vi. 增強學生的判斷能力及對優美動作的欣賞。
- vii. 透過運動，鍛練學生的體育精神及克服困難的勇氣。
- viii. 培養學生的學習共通能力、價值觀及態度的取向。

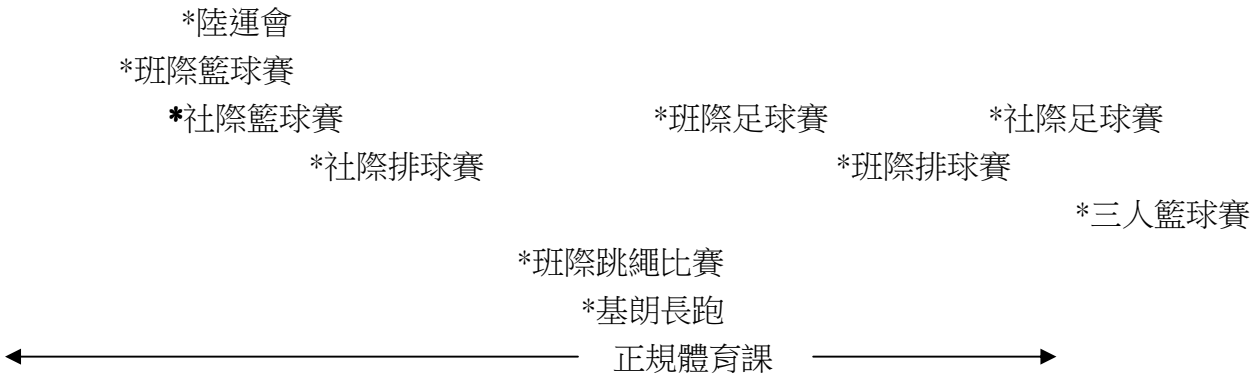
本學年工作目標:

- i. 繼續推行優化體育課計劃——實行校本體育科課程
- ii. 推動親子及校友體育活動、訓練和友誼賽
- iii. 推行「一體、一藝、一服務」計劃
- iv. 推行電子化體育科學習歷程檔案

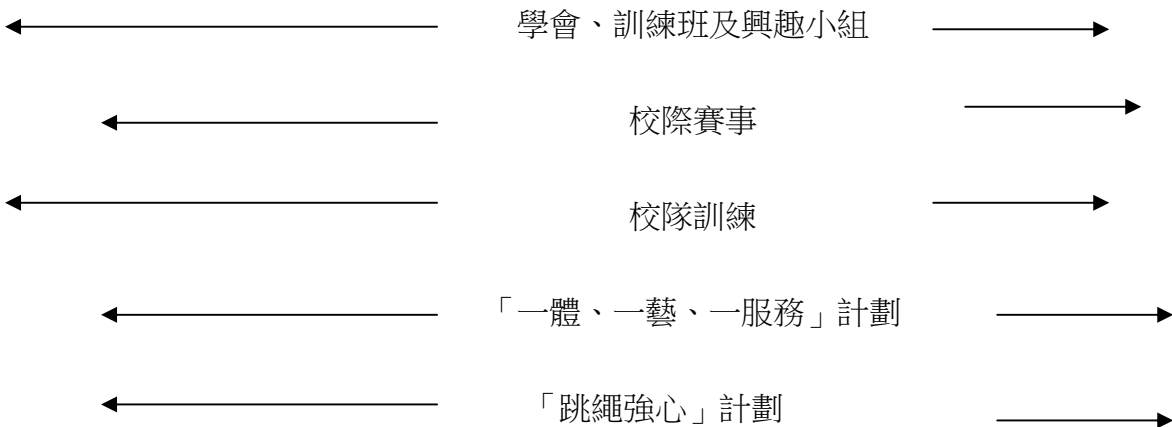
中華基督教會基朗中學
體育科課程內容及體育活動項目（2014-2015）

項目	分類	活動內容		
	內容	體育課	大型活動或課外活動	校隊代表
田徑	跑項 跳項 擲項 長跑		陸運會 長跑 晨操計劃	田徑隊 越野隊
游泳	兩種泳術（捷泳、蛙泳）		水運會	游泳隊
體操	基本體操		/	體操隊
球類	籃球、足球、排球、羽毛球、乒乓球、網球、壁球、曲棍球、壘球、欖球、手球		籃球學會、足球學會、排球學會、乒乓球學會、羽毛球學會	籃球隊、足球隊、排球隊、乒乓球隊、羽毛球隊、手球隊
體能	體能訓練 器械健體		/	/
理論	運動與健康 急救基本知識		/	/
舞蹈	土風舞 現代舞		/	體育舞蹈隊
武術	太極		太極班	/
消閒活動	哥爾夫球 保齡球		/	/
其他	/		推行「一體、一藝、一服務」計劃 試後活動舉行興趣班（水上活動或球類活動）	劍擊隊

中華基督教會基朗中學
二零一四至二零一五年度體育科
全年活動一覽表



2014				2015							
九月	十月	十一月	十二月	一月	二月	三月	四月	五月	六月	七月	八月



中華基督教會基朗中學
體育學習領域體育科課程編排
各項活動比例分配表

級別 時間分配(%) 項目及內容		初中			高中		
		中一	中二	中三	中四	中五	中六
田徑(跑項、跳項、擲項、長跑)		12	12	12			
游泳		14	14				
體能		8	8	8	4	4	4
器械健體					4	4	4
急救(基本知識及包紮)		12					
理論(運動與健康)					8	8	8
舞蹈		8	8	8	4	4	4
體操		8	8	8			
武術					8	8	8
球類	籃球	12	8	4	8	4	4
	足球	12	8	4	4	8	4
	排球	4	8	12	4	8	4
	羽毛球	4	8	12	4	4	8
	乒乓球	4	8	12	4	4	8
	網球				8	4	4
	壁球				8	4	4
	曲棍球				4	4	4
	壘球			8	4	4	4
	欖球				4	4	4
	手球		8	10	4	8	8
消閒活動	哥爾夫球				8	6	4
	保齡球				6	4	6
	足毬					4	4
	跳繩	2	2	2	2	2	2
其他	獨木舟				*	*	*
	划艇				*	*	*
	風帆				*	*	*

* 於試後活動或暑期舉行

中華基督教會基中學
體育學習領域體育科課程內容

田徑

中一 (12%)	中二 (12%)	中三 (12%)
甲：跑項 (一)短跑基本技巧 1. 起跑(蹲踞式) 2. 起跑後的加速技術 3. 跑姿 (二)短途接力 1. 交棒及接棒法 2. 起跑法 3. 標誌丈量 乙：跳項 (一)跳高(俯臥式) 1. 助跑 2. 起跳 3. 過杆 4. 落墊 (二)跳遠(挺身式) 1. 助跑 2. 起跳 3. 騰空 4. 落地 丙擲項 (一)、擲壘球 1. 握球 2. 出手 3. 助跑	甲：跑項 (一)短跑基本技巧 1. 起跑(蹲踞式) 2. 衝線 (二)短途接力 1. 上挑式 2. 標誌丈量 (三)跨欄 1. 起跑 2. 跨一個欄的技術 乙：跳項 (一)跳遠(走步式) 丙：擲項 (一)推鉛球 1. 握球 2. 出手 3. 正向推球 4. 原地側向推球 (二)鐵餅 1. 握餅 2. 預擺 3. 出手 4. 立定投擲	甲：跑項 (一)短跑基本 1. 彎道跑 (二)中距離跑 1. 站立式起跑 2. 跑姿 (三)長距離跑 1. 技術介紹 2. 戰術 乙：跳項 (一)三級跳遠 1. 助跑 2. 起跳 3. 騰空 4. 落地 丙：擲項 (一)標槍 1. 握槍 2. 引槍 3. 出手 4. 立定標槍

游泳

中一 (16%)	中二 (16%)
泳式： (一)、捷泳(自由泳) 1. 身體姿勢 2. 腳部動作 3. 手部動作 4. 呼吸 5. 動作的協調	泳式： (一)、胸泳 1. 身體姿勢 2. 腳部動作 3. 手部動作 4. 呼吸 5. 動作的協調

體能

中一 (8%)	參照 體適能獎勵計劃 1. 60 秒仰臥起坐 2. 引體向上正握 (男子) / 曲臂懸垂正握 (女子) 3. 坐地體前屈 4. 1.6 千米跑 (計時間)
中二 (8%)	
中三 (8%)	
中四 (4%)	
中五 (4%)	
中六 (4%)	

器械健體

中四 (4%)、五 (4%) 及六 (4%)	
1. 介紹器械健體的原則	4. 試用各種器材
2. 介紹各器材的使用方法	5. 訂定訓練周期訓練
3. 介紹訓練的周期計劃	6. 使用器材進行練習

急救

中一 (12%)	
1. 介紹急救的基本原則	
2. 外出血的急救法	
3. 內出血的急救法	
4. 休克的急救法	
5. 骨折的種類及包紮法	
6. 運動進行時及之後的補充水份方法	
7. 介紹復原臥式	

理論

中四 (8%)	中五 (8%)	中六 (8%)
1. 運動的功能	1. 伸展運動體育的出路	1. 體育的出路
2. 體重控制	2. 體適能的安排原則	2. 身心發展與運動的價值
3. 健康體通能	3. 運動創傷的處理	

武術

中四 (8%)	中五 (8%)	中六 (8%)
簡化太極拳 二十四式 1-12 式	簡化太極拳 二十四式 1-18 式	簡化太極拳 二十四式全套

舞蹈

中一 (8%)	中二 (8%)	中三 (8%)	中四 (4%)	中五 (4%)	中六 (4%)
甲：基本技巧 1. 人體各部位 2. 空間的八個方位 3. 身體的方位 4. 身體姿勢 5. 足的基本位置 6. 手的基本位置 7. 基本步法： 走、跑、躍、 跳、跑跳步、 滑步、急馳步 乙：組合動作練習	甲：基本技巧 1. 跑跳步 2. 莎底士步 3. 交換步 4. 交換跳步 5. 藤步 6. 華爾滋步 7. 馬則卡步 8. 均衡步 乙：組合動作 練習 丙：跳土風舞 (1)	甲：基本技巧複 習舞步 乙：跳土風舞(2)	甲：基本技巧 複習舞步 乙：跳土風舞 (1)	甲：基本技巧 複習舞步 乙：跳土風舞 (1)	甲：基本技巧 複習舞步 乙：跳土風舞 (1)

體操

中一 (8%)	中二 (8%)	中三 (8%)
甲：墊上運動 (一)、平衡/支撐 1. 跪撐平衡 2. 燕式、側平衡 3. 大開立 4. 肩倒立 (二)、跳躍 1. 直體跳 2. 直體跳轉 180、360 度 3. 蹲腿跳 4. 分腿跳 (三)、翻滾 1. 側滾 2. 前滾翻 3. 後滾翻 (四)、串連動作 1. 三個動作(側平衡、前 滾、跳轉 180 度) 2. 三個動作(自選) 乙：箱上(橫) (一)、起跳及著地 (二)、側擺騰越 (三)、分腿騰越	甲：墊上運動 (一)、平衡/支撐 1. 拱橋 2. 單足全旋 3. 俯撐轉仰撐 4. 背彈 5. 靠牆手倒立 6. 頭手倒立 (二)、串連動作 1. 五個動作(單足全旋、 俯撐轉仰撐、背彈、前 滾、後滾) 2. 五個動作(自選) 乙：箱上 (一)、蹲腿騰越(橫) (二)、箱上前滾(直)	甲：墊上運動 (一)、平衡/支撐 1. 手倒立 2. 俯撐側擺/中穿成 L 坐/ 仰撐撐 (二)、串連動作，五個動作(自 選) 乙：箱上 (一)、分腿騰越(直箱)

籃球

中一 (12%)	中二 (8%)	中三 (4%)	中四 (8%)	中五 (4%)	中六 (4%)
甲：傳球 1. 雙手胸前傳球 2. 雙手彈地傳球 3. 單手彈地傳球 乙：接球 1. 基本姿勢 2. 面向來球 3. 移動接球 丙：運球 1. 高運球 2. 低運球 丁：步法 1. 基本步法 a.起跳與落地 b.轉換方向 2. 防守步法 a.防守姿勢 b.合併步 c.防守運球者 戊：投籃 1. 雙手定射 2. 單手定射 己：分隊比賽 1. 三人對三人半場	甲：傳球 1. 雙手肩上傳球 2. 肩上傳球 乙：運球 1. 變向換手運球 丙： 1. 雙腳跳步急停 2. 跨步急停 丁：投籃 1. 加強單手定射 2. 走籃 戊：防守 1. 個人防守，防守傳球者及接球者 2. 全隊防守，半場緊迫盯人 己：正式比賽規則	甲：投籃 1. 躍射 乙：防守 1. 個人防守，防守投籃者 2. 二一二區域联防 丙：正式比賽	甲：投籃 1. 勾射 乙：進攻及防守 1. 正遮擋之攻防 2. 反遮擋之攻防 3. 快攻 丙：正式比賽 丁：球賽規則、用具及場地	甲：全隊防守法 區域防守 1. 二一二 2. 二三 3. 三二 乙：分隊比賽	甲：複習及加深 練習已學之技術 乙：正式比賽 丙：裁判規則

足球

中一 (12%)	中二 (8%)	中三 (4%)	中四 (4%)	中五 (8%)	中六 (4%)
甲：傳球及射門 1. 傳球及射門 a.腳內側 b.腳外側 c.腳背 2. 利用腳背傳高空球及射門 乙：控球 丙：運球 丁：頭頂球	甲：基本技術訓練 (一)控球(凌空球、彈地球) 1. 腳內側 2. 腳外側 3. 腳背 4. 大腿 (二)正面搶球 (三)頭頂球：躍頂空中球 (四)射門：利用	甲：基本技術訓練 (一)盤球、過人法 (二)頭頂球：頂後、頂球轉向 (三)射門：射凌空球 乙：球賽練習 (一)局部戰略訓練、小隊比賽 (二)正式比賽	甲：球賽中技術 (一)小組進攻戰術 1. 撞牆式傳球滲入 2. 直線傳球滲入 3. 翼鋒橫傳 (二)定位球：角	甲：局部戰術練習 (一)小組防守戰術 1. 防守從中場傳給前鋒的球 2. 後衛對滲入的防守 (二)定位球：直	甲：基本技術訓練 複習及加深練習已學之技術 乙：球賽練習 (一)局部戰略訓練 (二)正式比賽 丙：裁判規則

1. 立定頭頂球 戊：簡化球賽 己：球例(一般規則)	腳背作遠距離抽射 (五)守門員 1. 接上、中、下三路之來球 2. 拳擊球 3. 縮窄射門角度 乙：球賽練習 (一)局部戰略訓練、小隊比賽 (二)正式比賽 丙：球例介紹	丙：球例介紹	球 乙：正式比賽 丙：球例介紹	接和間接自由球 乙：球賽練習 (一)小組比賽 (二)正式比賽 丙：裁判規則	
----------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------	-----------------------	---------------------------------------------------	--

排球

中一 (4%)	中二 (8%)	中三 (12%)	中四 (4%)	中五 (8%)	中六 (4%)
甲：準備姿勢及移動步法 乙：傳球：下手墊球 丙：發球：下手發球 丁：比賽 (一)、簡化球賽 (二)、正式球賽	甲：基本技術練習 (一)傳球：上手傳球、正面二傳 (二)發球：上手發球 (三)攔網：單、雙人攔網 乙：球賽練習 (一)球例介紹 (二)簡單六人式排球賽戰略介紹	甲：基本技術練習 (一)傳球：上手、下手背向傳球 (二)扣球：扣近網球及遠網球 (三)攔網：單、隻人攔網 乙：球賽練習 (一)球例介紹 (二)簡單六人式排球賽戰略介紹	甲：進攻陣式 (一)中一二 (二)邊一二 乙：球賽練習 (一)球例介紹 (二)六人式排球賽、並介紹較深之戰略	甲：防守陣式 (一)五人接發球的站位陣式 (二)接扣球的補位陣式 1. 單人攔網補位 乙：球賽練習：六人式排球賽	甲：基本技術練習 (一)溫習已學之基本技術 (二)整隊戰略上之略合 乙：球賽練習 丙：裁判規則

羽毛球

中一 (4%)	中二 (8%)	中三 (12%)	中四 (4%)	中五 (4%)	中六 (8%)
甲：基本技術練習 (一)握板法 1. 握手式 (二)發球及擊球法 1. 發高遠球	甲：基本技術練習 (一)發網前球 (二)擊球法 1. 吊球 2. 扣球 (三)步法 1. “米”字	甲：基本技術練習 (一)擊球法 1. 網前球 2. 推球 3. 挑球 (二)步法 1. 合併步	甲：基本技術練習 (一)雙打 1. 隊型 2. 進攻防守技術 (二)球例介紹 1. 雙打比	甲：基本技術練習 (一)雙打 1. 二一式攻防 2. 多球練習 (二)裁判練習	甲：基本技術練習 (一)混合雙打 1. 隊型 2. 進攻、防守技術 (二)球賽練習

2. 擊高遠球 乙：球賽練習 1. 單打球賽介紹	步 乙：球賽練習 1. 單打球賽介紹	2. 交叉步 乙：球賽練習 1. 單打球賽	賽	(三)球賽練習 1. 雙打比賽	1. 混合雙打比賽
--------------------------------	--------------------------	-----------------------------	---	--------------------	-----------

乒乓球

中一 (4%)	中二 (8%)	中三 (12%)	中四 (4%)	中五 (4%)	中六 (8%)
甲：基本技術 (一)握拍法 1. 橫直板握拍法 (二)發球 (三)比賽練習 1. 單打比賽	甲：基本技術 (一)平擋及推擋 乙：步法 1. 單步及跟步 丙：比賽練習 1. 單打比賽 2. 規則	甲：基本技術 (一)短檯搓球 (二)發上下旋球 乙：比賽練習 1. 單打比賽 2. 簡單戰術	甲：基本技術 (一)攻球 1. 正手和反手 (二)推擋球 乙：比賽練習 1. 雙打比賽及規則	甲：基本技術 (一)弧圈球 (二)削球 乙：比賽練習 1. 雙打比賽及裁判法	甲：基本技術 (一)發球之方法組合 乙：比賽練習 1. 單打及雙打比賽

網球

中四 (8%)	中五 (4%)	中六 (4%)
甲：技術練習 (一)握拍 (二)發球：平發球 (三)正擊球法 乙：球賽規則、用具及場地	甲：技術練習 (一)反手擊球 (二)上網截擊 (三)發球 乙：球例介紹 (單打、雙打) 丙：正式比賽	甲：基本技術練習 乙：正式比賽 丙：裁判法

壁球

中四 (8%)	中五 (4%)	中六 (4%)
甲：基本技術 (一)技術練習 握拍法 正手、反手打法 揮拍動作 發球、接發球 乙：規則介紹 丙：正式比賽	甲：基本技術 (一)技術練習 1. 擊前場球 2. 截擊球 3. 側牆球 乙：規則介紹 丙：比賽練習	甲：基本技術 (一)技術練習 1. 高吊球 2. 殺球 乙：規則介紹 丙：比賽練習

曲棍球

中四 (4%)	中五 (4%)	中六 (4%)
甲：基本技術 (一)持棍 (二)擊球 乙：球場設備、比賽規則 丙：小組練習及比賽	甲：基本技術 (一) 推傳 (二) 接球 (停球) 乙：小組練習及比賽 丙：球例介紹	甲：基本技術 (一)攔截 (二)閃避 乙：小組練習及比賽 丙：球例介紹

壘球

中三 (8%)	中四 (4%)	中五 (4%)	中六 (4%)
甲：基本技術 (一)跳、跑、投擲和打擊 (二)傳球：握球、傳球、接球 乙：比賽場地介紹	甲：基本技術 (一)側傳球、低手傳球、接滾地球、接高飛球 (二)揮棒法：握棒、姿勢與站法、滑步、停滯 (三)快速直球打擊法 (四)變化球打擊法 (五)觸擊法 乙：比賽	甲：基本技術 (一)投球法 (二)捕手的動作要領 乙：比賽規則簡介及比賽	甲：基本技術練習 乙：比賽練習

欖球

中四 (4%)	中五 (4%)	中六 (4%)
甲：基本概念 乙：基本步法 (一)側步 (二)交叉步 丙：擒接球 (Catch) (一)地上拾球 (靜止/滾動球) (二)接低球 丁：球賽練習 (帶式欖球)	甲：傳球 (一)正向傳球 (近距) (二)側向傳球 (三)傳鋒傳球 (從地上拾球傳出) 乙：持球走動 (一)持球姿勢 (二)持球直/斜走 丙：球賽練習 (帶式欖球)	甲：擒接球：接高球 乙：傳球：旋轉球 丙：持球走動 (一)"彎速彎向"走 (二)"送禮" 丁：球賽練習：接觸式欖球 戊：球例介紹

手球

中二 (8%)	中三 (12%)	中四 (4%)	中五 (8%)	中六 (8%)
甲：基本技術 (一)跳、跑、移動和防守 (二)傳球：握球、傳球、接球 乙：比賽場地介紹	甲：基本技術 (一)側傳球、低手傳球、接滾地球、接高飛球 (二) 跳躍傳球及射球 (三) 守門員訓練 乙：比賽	甲：基本技術 (一) 擲七公尺球 (二) 快攻 乙：比賽規則簡介及比賽	甲：基本技術 (一) 一對一攻防 (二) 小組攻防 乙：比賽練習	甲：基本技術 (一) 三角移位 乙：比賽練習

哥爾夫球

中四 (8%)	中五 (8%)	中六 (4%)
甲：基本站姿 乙：基本握桿 丙：揮桿動作及注意事項 丁：擊球練習	甲：揮桿前的準備動作 乙：揮桿動作 丙：擊球練習	甲：擊球練習 乙：有目標的擊球練習

保齡球

中四 (8%)	中五 (4%)	中六 (8%)
甲：基本站姿 乙：基本的四步投球法 丙：旋轉球 丁：計分練習	甲：基本技術(投全中球) 乙：計分練習 丙：球道的觀察	甲：基本技術(投補中球) 乙：有目標的擊球練習

足毬

中五 (4%)	中六 (4%)
甲：基本技術(膝部及腳背踢毬) 乙：計分練習	甲：基本技術(腳內側和腳外側踢毬) 乙：計分練習

中華基督教會基朗中學

體育科成績考核內容（電子化體育學習歷程檔案）

評估是學習過程中的一環。有效的評估既能衡量學生的學習成績，亦是蒐集學習成果的方法，有助教師反思，以了解學與教的成效和學生的學習困難，並作為修訂教學目標、設計課程和進行輔導的根據；同時亦可協助學生了解個人的長處和需要改善的地方，來修訂個人學習進度和目標。再者，透過評估可讓家長更了解學生的學習進度和表現，從而提供適當的鼓勵和支持。

老師利用促進學習的評估，配合多元化的評估模式和鼓勵多方參與，促進學生學習。以下為進行評估時要參考之要點：

- ◆ 善用進展性和總結性評估來促進學生學習
- ◆ 老師、學生本人、同儕和家長均可作評估者
- ◆ 評估活動多元化，以配合學生的能力、性向和經驗，並激發學生的學習動機
- ◆ 學習歷程檔案和專題報告等都可用作學生的學習紀錄和報告

設立學生體育學習歷程檔案，對學生的學習表現有所裨益。體育學習歷程檔案可作為評估工具之一，透過進展性的評估來檢視學生在學時段內的學習表現和進度，剖析他們可能遇到的問題，可了解學生自訂的學習目的是否恰當，能否達到預期的目的，從而幫助他們解決學習的困難。學生亦可在學習過程中更了解自己的進展，從而加強學習動機、促進學習。

老師跟據實際情況靈活地安排教學內容，及因應學生的學習能力差異而因材施教，讓學生清楚知道自己的整個學習過程中各方面的表現。

學習成績級別：學生的自評、同學間的互評、以及家長的評語，都給予老師對學生在課堂以外學習情況的參考資料，讓老師在評估學生整體學習表現時，都能給予專業的意見。有關的學生評估的級別，可參考下表。

學習成績水平參考

範疇 內容 級別	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
A	掌握複習的技能，能配合戰術或策略，流暢地應用到不同的活動中。	運用鍛練的原則，自行制定鍛練計畫，並協助同學，以促進健康和體適能。	掌握複習的技能、戰術和策略的有效性	協助和培養同伴安全知識並懂得適當的安全措施來組織活動。	主動協助同學並能表現奧林匹克精神，有領袖本色，回應素求。	分析和評價自己和同伴在個人和隊際活動的表現，並以審美的角度批判及提供改善的辦法。
B	掌握複習的技能，應用到不同的活動中。	懂得鍛練的原則，自行制定鍛練計畫，促進個人健康和體適能。	對改進複雜的技能提供資料並提出改善建議	能提出活動前後要注意的安全知識。	定期參與體育活動，並主動協助同伴組織活動。	分析和評價自己和同伴在個人和隊際活動的表現。
C	能展示已學會的技能，並能流暢地控制動作。	分析不同的體育活動對個人健康和體適能的影響。	選擇合適的戰術和策略，並配合技能發揮。	在不同活動情況中運用適當的安全知識及措施。	定期參與體育活動，表現積極態度。	懂得欣賞和分析自己和同伴的表現，並積極參與活動。
D	適當地選擇或運用技能，並能控制及協調動作。	明確認識體育活動的重要性，及其對個人健康及體育能的影響。	展示簡單的戰術和策略，以培養熟練的技能。	在不同活動前後懂得進行暖身和整理活動。	在活動中有適當的禮儀，與同伴保持良好的協作態度。	懂得欣賞自己和同伴的表現，並積極參與活動。
E	掌握基礎活動能力。	認識體育活動是促進身體健康的積極手段和方法及積極參與活動。	掌握不同動作的概念和基本詞彙。	明白和展示適當的暖身和整理活動及說出其對身體健康的重要	參與各項體育活動，並享受參與的樂趣。	表示欣賞自己和同伴的表現。

中華基督教會基朗中學 體育科上課指引

(一) 一般上課程序：

1. 第一次課堂須到課堂帶領學生列隊往場地，介紹本年度課程安排和要求；第二次課堂起著學生在課室內集隊，由班長帶領到更衣室，行進時必須注意秩序，若秩序欠佳，須回原有課室集隊，再由班長帶領往更衣室。
2. 上體育課當日學生穿著短袖運動上衣及運動長褲回校，若天氣冷可加穿長袖運動上衣，上課時在更衣室外集隊，男女生分開列隊，老師帶領學生步行到上課地點，若要離校上課，請預早訂場、租車、通知家長及校務處。
3. 進行緩步跑圈暖身（2-3 圈）。
4. 原地暖身活動（頭頸、手部、腰部、腳部等）。
5. 教授該課節內容（參考中華基督教會基朗中學體育科課程內容）。
6. 總結課堂內容、執拾用品及進行整理活動。
7. 帶領學生返回更衣室，梳洗或更換運動服，下課鐘聲響後可讓學生解散。

(二) 雨天體育課的程序：

1. 可使用禮堂、有蓋操場或活動中心進行體能訓練、舞蹈課等。
2. 亦可在課室內講解急救常識、體育運動項目之規則或播放有關體育運動之錄影帶，並加以解釋。

(三) 安全守則：

1. 各體育科老師必須參閱教育局印發之「體育安全手冊」內容，預防學生受傷。若一般較微傷患，老師可為學生處理，而嚴重者必須通知校務處即時召救護車送學生往醫院。
2. 學校鼓勵同學積極參與各類體育運動，但要小心估量自己的能力，不要勉強做些自己能力不及的運動項目。
3. 為了保障各同學參與各類體育運動的安全，尤其對於那些健康狀況有問題的同学，有需要而又得到家長的同意時，請於學期初填寫學生參與體育活動同意書內有關健康狀況細節並交予體育科老師，其他同學亦須請家長填寫並簽署。
4. 有同學嚴重受傷或對傷勢有懷疑，學生應立即通知授課老師或校務處。
5. 若有同學發覺自己有任何身體不通或受傷，應立即通知授課老師，不要隱瞞真相，避免情況惡化。
6. 若有任何球類被拋離或踢離學校範圍，學生必須立即通知授課老師，由老師處理，學生不要擅自離校，從街外拾回用球。
7. 學生不要攀爬足球和手球龍門架、籃球架，以免發生意外。

8. 遇有同學嚴重受傷或對傷勢有懷疑，學生應：
 - a. 保持冷靜，停止所有運動活動；
 - b. 盡快通知體育科老師或校務處；
 - c. 未確定傷勢時，不要移動傷者；
 - d. 最少有一位同學暫時照顧傷者，直至得到援助；
 - e. 其他同學不要包圍傷者及喧嘩。

(四) 體育服裝：

1. 學生須穿上整齊運動服上體育課，而運動上衣是必須印有校徽的、深藍色褲、白襪及以白色為主的運動鞋上課。校方只准學生穿本校的運動服上課，不准穿校隊服裝上課。
2. 短袖運動上衣衫領、袖色分為四色，藍色（基社）、紅色（朗社）、綠色（中社）和黃色（學社）。

(五) 體育活動和比賽：

1. 校內活動和比賽分為社際、班際和個人或隊際賽事。社際賽事由基、朗、中和學社各派隊參賽。班際賽事由班內同學組隊參賽。所有賽事會分為初班組（中一至中三）和高級組（中四至中六）進行，社際賽事完成後計算全年社際總成績，班際賽事完成後計算全年班際總成績，兩項成績都分別頒發冠、亞、季軍獎。
2. 社際賽事各項所得分數如下：

項目	分數	名次			
		冠	亞	季	殿
陸運會		10	6	4	2
長 跑		10	6	4	2
水運會		10	6	4	2
社際足球賽		5	3	2	1
社際籃球賽		5	3	2	1
社際排球賽		5	3	2	1

3. 班際賽事各項所得分數如下：

名次 分數 項目	第一名	第二名	第三名	第四名	第五名	第六名	參加班級
陸運會	10	8	7	6	5	4	2
長 跑	10	8	7	6	5	4	2
水運會	10	8	7	6	5	4	2
班際足球賽	10	8	7	6	5	4	1
班際籃球賽	10	8	7	6	5	4	1
班際排球賽	10	8	7	6	5	4	1

4. 由三位體育科老師按四項準則（態度、課堂表現、校內比賽表現和校隊練習及比賽表現，各佔 25%。）選出全校傑出運動員（男女各一名）。

（六）成績考核：

1. 成績優異獎，每學年結束前獲頒發學業成績獎（每級男女各一名）。

中華基督教會基朗中學
體育科體能考核評分表(2014- 2015)

男生

姓名：_____ 班別：_____ () 分數：_____

分數	仰臥起坐 (60 秒)	引體向上 (正握)	坐地體前屈	1.6 千米跑/行 (計時間)
15	43 或以上	7 或以上	41 或以上	6'15"或以下
12	39 - 42	5 - 6	35 - 40	6'16" - 7'00"
10	34 - 38	3 - 4	29 - 34	7'01" - 7'45"
6	28 - 33	2	23 - 28	7'46" - 8'30"
3	21 - 27	1	17 - 22	8'31" - 10'59"
0	20 或以下	0	16 或以下	11'00"或以上

女生

姓名：_____ 班別：_____ () 分數：_____

分數	仰臥起坐 (60 秒)	曲臂懸垂 (正握)	坐地體前屈	1.6 千米跑/行 (計時間)
15	40 或以上	11.6"或以上	43 或以上	8'00"或以下
12	36 - 39	7.1" - 11.5"	38 - 42	8'01" - 9'00"
10	31- 35	4.6" - 7"	33 - 37	9'01" - 10'15"
6	23 - 30	2.6" - 4.5"	28 - 32	10'16" - 11'30"
3	16 - 22	1.1" - 2.5"	23 - 27	11'31" - 12'45"
0	15 或以下	1" 或以下	22 或以下	12'46"或以上

中華基督教會基朗中學
二零一四至二零一五年度體育科老師工作備忘

(一) 開學前 (八月)

1. 開第一次科務會議並派發有關資料給體育科老師
2. 課程內容
3. 體育科上課指引
4. 體育科活動一覽表
5. 商討該年度目標及計劃
6. 購置體育科教具及器材
7. 開始班際球類比賽賽前準備
8. 籌備校隊際選拔、訓練、做運動員証及晨操計劃
9. 籌備陸運會報名 (表格及電腦)
10. 檢討暑期活動成效

(二) 開學 (九月)

1. 張貼及向學生講解體育科課程內容、活動大綱及上課指引
2. 進行校隊選拔及做運動員証
3. 籌備班際籃球賽
4. 開始校隊訓練、學會及興趣小組
5. 校際賽事展開
6. 交課外活動計劃
7. 交進度表(12/9)
8. 交身高、體重、心率和脂肪百分率紀錄(12/9)
9. 籌備「一體、一藝、一服務」計劃
10. 籌備「跳繩強心」計劃
11. 進行班際籃球賽
12. 籌備陸運會

(三) 十月

1. 舉辦陸運會
2. 進行校隊訓練、學會及興趣小組
3. 進行「一體、一藝、一服務」計劃
4. 進行「跳繩強心」計劃
5. 進行社際籃球賽

(四) 十一月

1. 第二次體育科會議
2. 進行社際排球賽
3. 進行晨操計劃、校隊訓練、學會及興趣小組
4. 進行校隊訓練、學會及興趣小組
5. 進行「一體、一藝、一服務」計劃
6. 進行「跳繩強心」計劃

(五) 十二月

1. 進行校隊訓練、學會及興趣小組
2. 籌備第十六屆基朗長跑
3. 籌備班際跳繩比賽
4. 上學期期考

(六) 二零一五年一月

1. 第三次體育科會議
2. 進行班際跳繩比賽
3. 籌備第十六屆基朗長跑
4. 進行校隊訓練、學會及興趣小組
5. 交身高、體重、心率和脂肪百分率紀錄
6. 進行「一體、一藝、一服務」計劃
7. 進行「跳繩強心」計劃

(七) 二月

1. 進行班際足球賽
2. 進行校隊訓練、學會及興趣小組
3. 舉行第十六屆基朗長跑(7/2)
4. 進行「一體、一藝、一服務」計劃
5. 進行「跳繩強心」計劃

(八) 三月

1. 第四次體育科會議
2. 進行校際訓練、學會及興趣小組
3. 進行「一體、一藝、一服務」計劃
4. 進行「跳繩強心」計劃

(九) 四月

1. 進行班際排球賽
2. 撰寫體育科年終報告，派發老師評估活動成效表
3. 開始撰寫體育科老師考績報告（校方指定）
4. 進行校隊訓練、學會及興趣小組
5. 進行「一體、一藝、一服務」計劃
6. 進行「跳繩強心」計劃
7. 舉辦三人籃球賽
8. 籌備試後活動

(十) 五月

1. 大考期間及之前兩星期體育科活動停止(22/5 起)
2. 進行「一體、一藝、一服務」計劃
3. 進行「跳繩強心」計劃
4. 進行社際足球賽
5. 籌備試後活動
6. 籌備三人籃球賽

(十一) 六月

1. 體育科學業成績獎名單（25/6）
2. 進行三人籃球賽

(十二) 七月

1. 第五次體育科會議（檢討全年活動及成效 2/7）
2. 準備全年獎項於結業禮頒發
3. 最佳運動員名單（2/7）
4. 籌備暑期活動

中華基督教會基朗中學
體育科老師工作分配（2014 - 2015）

一、各級授課老師安排及進度表編寫如下：

	中一	中二	中三	中四	中五	中六
男生	LCC	LCC	LCC LH	LCC LH	LCC LH	LCC LH
女生	CBK	CBK	CBK	CBK	CBK	CBK

二、學與教：

- 完善校本體育課程
- 體育文憑試跟進、成績及檢討
- 推動體育學習歷程檔案

三、活動：

- 本科全年活動概覽班際及社際比賽基朗長跑陸運會
- 聯校球賽

四、管理：

- 財務安排
- 圖書館壁佈板
- 人力資源
- 網頁
- 內部資料
- 器材

五、訓練：

- 校內及校外訓練校際比賽

六、聯系：

- 聯校工作事務
- 區會青年中心
- 校友會及家教會
- 校外體育組織

七、特別事務：

- 申請優質教育基金

八、校外比賽安排：

項目	負責老師
田徑	LH, LCC, CBK
游泳	LH, LCC, CBK
越野	CBK
籃球	LCC
足球	LH
排球	LCC,LH
羽毛球	LH
乒乓球	CBK
手球	LCC
體操	CBK

九、大型活動：

第三十四屆陸運 第十六屆長跑

a. 修訂比賽章程及賽程	LH	LCC , CBK
b. 報名事宜	LH	LCC , CBK
c. 統計及分組	LH	LCC , CBK
d. 裁判老師分配	LCC , CBK	LCC , CBK
e. 場刊及封面編製	LH	LCC , CBK
f. 賽前會議(老師)	LCC , CBK	LCC , CBK
g. 司令台工作	LH	LCC , CBK
h. 裁判訓練	LCC , CBK	LH
i. 比賽日場內秩序	訓導處	/
j. 制服團隊安排	CBK	CBK
k. 貨車安排	LCC	LCC
l. 獎品	LCC	LH
m. 會場佈置	LCC	LCC
n. 宣傳	CBK	CBK
o. 邀請	CBK	CBK
p. 登記到賀花籃及發謝函	CBK	CBK

十、編寫會議紀錄：

第一次	LH
第二次	LH
第三次	LH
第四次	LH
第五次	LH



Ref.: d/pe/enevt-pe

敬啟者：

貴子弟欲參加下列體育活動，若 貴家長同意 貴子弟參加，懇請 台端填妥回條著學生交回學校並請督促 貴子弟準時出席。

此致

貴家長

中華基督教會基朗中學校長

羅紹明謹啟

二零一 年 月 日

活動資料

參加體育活動名稱：_____ 課程編號：_____

參加項目：_____

參加日期：_____

時 間：_____ 地點：_____

..... ✂

回 條

敬覆者：

本人*同意 / 不同意 *小女 / 兒 () 班別 ()

參加下列體育活動名稱：_____ 參加項目：_____

此覆

中華基督教會基朗中學校長

學生家長簽署：_____

二零一 年 月 日

(* 請刪去不適用者)