

校本課程設計
體育六大學習範疇課題
校本經驗分享

伊利沙伯中學舊生會中學

楊達武老師
2016年6月6日


伊利沙伯中學校訓

修己善群



校本體育科課程

- 每節45分鐘
- 中一至中五:每星期二節;中六:每星期一節
- 透過體育科作媒介去發展學校的三年計劃
 - 1: 推動自主學習, 提升學習效能, 照顧學習差異。
 - 2: 培養學生規劃人生及作出決定的能力。
 - 3: 建立「高期望、高關愛」的校園氣氛, 提升校園正能量。
- 透過體育科培養學生健康的生活模式
- 鍛鍊學生的體適能及良好態度面對日後的社會挑戰
- 發掘及培養在體育運動具天賦的學生, 回饋香港體育界



時勢造英雄
英雄造時勢

提高體育科的重要性





+



+



= 體育堂

打破間科觀念

- 重新規劃課程
- 尋求高中開科的機會
- 改善運動隊伍成績



發展階梯

投身社會，貢獻香港體育界

區隊、球會及
香港代表隊

進入大學及大專修讀體育有關
課程

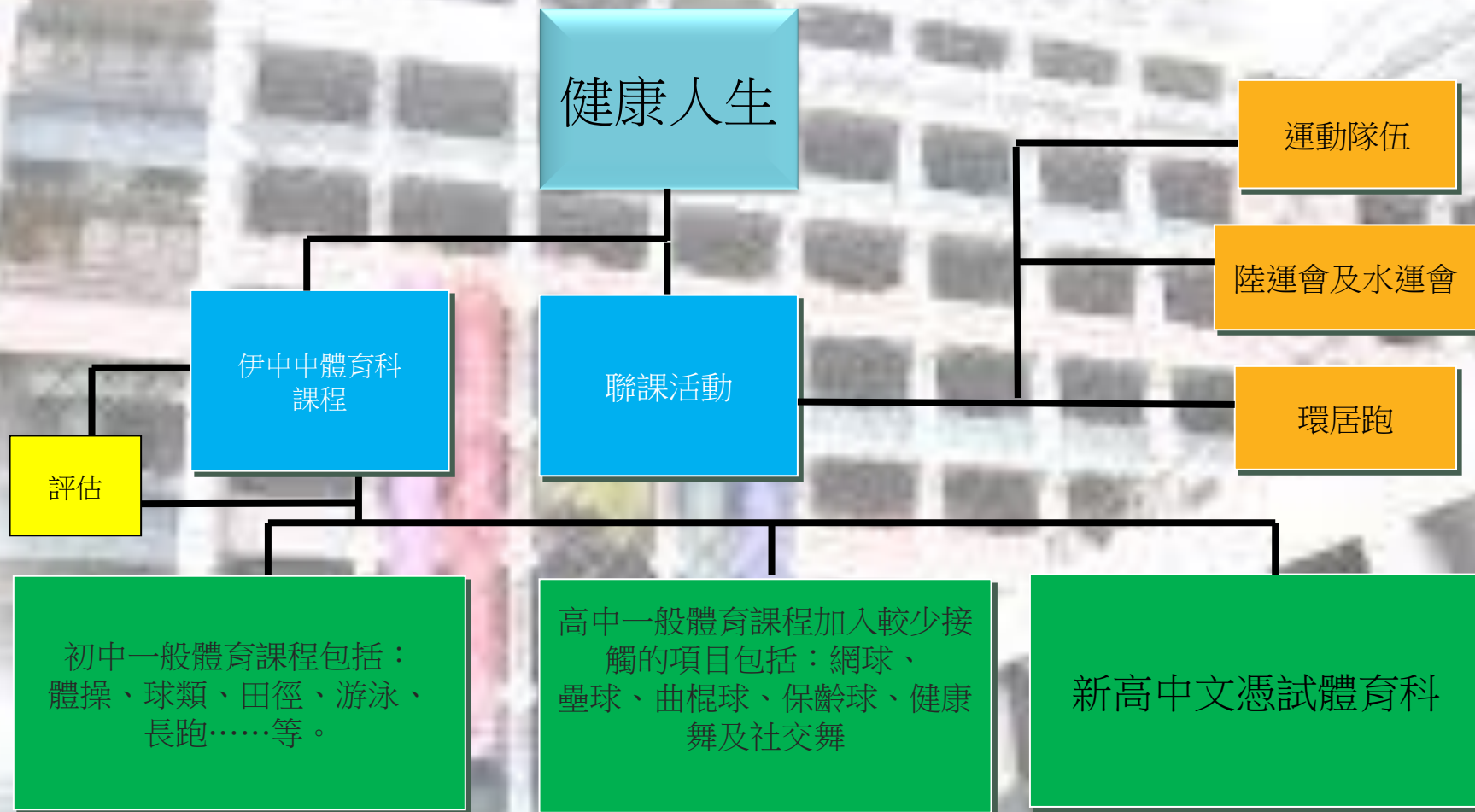
運動隊伍延展課程

新高中文憑試體育科

伊中中體育科課程



課程架構



宏觀


體育科整體課程

六大學習範疇課題概覽
體育學習領域



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

體育技能



- 寬廣而均衡的學習經歷
- 初中：四類八項
- 高中：引入「新活動」
- 多元化運動隊伍

完整課程安排 (中一為例)

上學期	田徑 – 跳遠、短跑	籃球(女)	排球	跳繩
下學期	體操 – 前滾翻、側平行	籃球(男)	羽毛球	足球

- 長跑
- 體適能
- 游泳

完整課程安排 (中五為例)

上學期	曲棍球	籃球	羽毛球	排球	/
下學期	保齡球	足球(男) 健康舞(女)	乒乓球	壘球	網球

- 長跑
- 體適能

健康及體適能

- 體能訓練
- 學校體適能獎勵計劃
- 體適能合格方能升班，如需得到整體優異獎更要達銀章水平
- 長跑考試
- 健康及訓練知識

運動相關的價值觀及態度

- 修己善群

- 學校關注事項

1：推動自主學習，提升學習效能，照顧學習差異。

2：培養學生規劃人生及作出決定的能力。

3：建立「高期望、高關愛」的校園氣氛，提升校園正能量。

- 透過體育科去培養關愛互助、尊重、堅毅、責任感及誠信

-- 分組學習 → 關愛互助、尊重

-- 長跑及體能測試 → 堅毅、誠信

-- 分組協助整理器材 → 責任感的培養

安全知識及實踐

- 風險管理，預防受傷
- 體育科安全指引（上載網頁）
- 搬運器材的正確方法
- 一般體育課的安全提醒
- 特別項目的安全知識
- 基本急救護理（PRICE）

活動知識

- 了解不同運動的發展及規則
- 培養運動相關知識及組織體育活動的能力
- 初中：運動發展、場地、規則及各種比賽制度 (理論課及筆試)
- 高中：了解其他活動規則，實踐比賽制度

審美能力

- 認識不同體育活動的評賞重點
- 教授動作時強調口訣及重點
- 舞蹈、體操、跳繩.....
- 多作自評及互評.....(提供評賞的機會)
- 創意的培養

教學計劃進度設計

- 依據「體育學習領域六大學習範疇課題概覽」編寫教學計劃進度
- 由各體育老師跟據自己強項分工合作編寫
- 單元舉例: 羽毛球



六大學習範疇課題概覽
體育學習領域



伊中中羽毛球教程

中一 握拍法、發高球、 回擊	中二 /	中三 殺球、放網及 前後步法
中四 發短球、勾球及 米字步法	中五 單打比賽及裁 判	中六 雙打比賽及裁 判

期望同學畢業後可發展羽毛球作興趣

伊利沙伯中學舊生會中學

體育科

羽毛球教學計劃

	體育技能	健康及體適能	運動相關價值觀及態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力
中一	握拍法、發高球、回擊	上肢肌力及協調	堅毅、責任感、服務、國民身份認同	教授器材搬運的正確方法、留意練習時組員間的安全距離	羽毛球場地界線、開球動作規則	留意老師的示範動作，作出評鑑
中二						
中三	殺球、放網及前後步法	無氧體能（前、後步）	堅毅、責任感、服務、互助、團隊精神	重溫器材搬運方法及提醒安全距離	重溫羽毛球場地界線、單打戰術	留意組長的示範動作，作出評鑑
中四	發短球、勾球及米字步法	無氧體能（米字步）	堅毅、責任感、服務、互助、團隊精神	留意小型比賽時隊友的位置，避免傷撞	小型比賽時的雙打戰術	留意組員的動作，作出互評
中五	單打比賽及裁判法	非比賽同學完成上、下肢肌力訓練	尊重、互助、責任感、服務精神	場地使用規則	單打裁判法、計分制度、單打戰術運用、雙淘汰制	欣賞球手表現，作出互評
中六	雙打比賽及裁判法	非比賽同學完成上、下肢肌力訓練	團隊精神、互助、尊重、責任感、服務精神	場地使用規則	雙打裁判法、計分制度、雙打戰術運用、循環制	欣賞隊友表現，作出互評

羽毛球：(羽毛球 技術分析與訓練) 中一至中三：握拍法、發高遠球、回擊球、殺球及前後步法；中三至中六：發短球、勾球、米字步法、單打、雙打比賽及裁判法

周次	日期	所需課節	單元主題	學習範疇重點						學習活動	評估方法	*共通能力	#價值觀和態度	實際進度 / 教學檢討
				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					
X X	X X	3	羽毛球	1. 掌握握手式握拍法	1. 認識身體平衡及協調對羽毛球運動的好處	1. 學生相互合作，提示及指導組員正確動作，體現互助精神。	1. 使用正確的方法及姿勢搬運器材	1. 認識羽毛球場地及界線	1. 欣賞組員動作的優美表現	1. 教授正確握拍法及球感遊戲	1. 課堂觀察 2. 提問 3. 學生互評 4. 教師總評 5. 測考 6. 攝錄學生動作後分析並作口頭回饋	溝通能力 創造力 協作能力 審美能力 身體協調能力	責任感 承擔精神 尊重他人 勇於嘗試接受挑戰	1. 進度完成 2. 教學困難：(教師評估) 教師難以對每位學生作口頭回饋，檢討後將引入 e-learning。嘗試透過這方法進行自評、同儕互評、老師評核等。
		2. 發球至對手後場區	2. 上、下肢肌力訓練增強個人體適能，有助羽毛球動作訓練	2. 勇於嘗試艱辛的動作，不斷練習，體現堅毅的態度	2. 留意自己及組員有否運用正確的動作姿勢練習，避免因運用錯誤姿勢受傷	2. 認識羽毛球運動的術語	2. 指出組員動作及姿勢的優劣點	2. 回顧早前所學及自由練習						
		3. 以正手回擊擊中來球		3. 願意接受同伴的意見，虛心求教	3. 認識熱身及冷卻運動的重要性	3. 認識單打羽毛球比賽規則	3. 培養欣賞及多讚賞別人努力克服困難的態度。	3. 教授課堂主題及分組練習						
		4. 以發短球方法發球至對手前場區		4. 於活動及互評時協助有困難的同學，並會鼓勵同學，展現關愛文化。	4. 善用場地空間，避免在進行練習時與周圍的同學太接近，引起意外。	4. 認識雙打羽毛球比賽規則		4. 小型比賽						
		5. 掌握殺球、高遠球、放網及勾球動作及運用時 6. 掌握前後及米字步法			5. 注意及遵守老師的練習安排。	5. 認識及嘗試分組循環賽制及單淘汰制								

單元主題－羽毛球

學習範疇重點:體育技能

學生能

1. 掌握握手式握拍法
2. 發球至對手後場區
3. 以正手回擊擊中來球
4. 以發短球方法發球至對手前場區
5. 掌握殺球、高遠球、放網及勾球動作及運用時機
6. 掌握前後及米字步法

單元主題 – 羽毛球

學習範疇重點:健康及體適能

- 認識身體平衡及協調對羽毛球運動的好處
- 上、下肢肌力訓練增強個人體適能，有助羽毛球動作訓練

單元主題 – 羽毛球

學習範疇重點:運動相關的價值觀和態度

- 學生相互合作，提示及指導組員正確動作，體現互助精神。
- 勇於嘗試艱辛的動作，不斷練習，體現堅毅的態度
- 願意接受同伴的意見，虛心求教
- 於活動及互評時協助有困難的同學，並會鼓勵同學，展現關愛文化。

單元主題 – 羽毛球

學習範疇重點:安全知識及實踐

學生能

1. 使用正確的方法及姿勢搬運器材
2. 留意自己及組員有否運用正確的動作姿勢練習，避免因運用錯誤姿勢受傷
3. 認識熱身及冷卻運動的重要性
4. 善用場地空間，避免在進行練習時與周圍的同學太接近，引起意外。
5. 注意及遵守老師的練習安排。

單元主題 – 羽毛球

學習範疇重點:活動知識

1. 認識羽毛球場地及界線
2. 認識羽毛球運動的術語
3. 認識單打羽毛球比賽規則
4. 認識雙打羽毛球比賽規則
5. 認識及嘗試分組循環賽制及單淘汰制

單元主題－羽毛球

學習範疇重點:審美能力

學生能

1. 欣賞組員動作的優美表現
2. 指出組員動作及姿勢的優劣點
3. 培養欣賞及多讚賞別人努力克服困難的態度。

校本經驗分享



兩大聖旨

1. 體適能合格方能升班，如需得到整體優異獎更要達銀章水平
2. 延展課程在星期一、三、五可優先進行

照顧學習差異

- 照顧體能不合格學生
 - 訓練及補考
 - 暑期特訓
 - 中一新生體能測試
- 醫生證明

多元化運動隊伍

- 延展課程在星期一、三、五可優先進行
- 參與區內所有學界比賽
- 參與其他新界區比賽
 - 沙灘排球、沙灘手球、
 - 七人欖球、體操、網球...



特式的運動隊伍

- 合球隊、欖球隊、網球隊
- 跳繩隊、女子足球



頂尖學生的支援

- 提供更上一層樓的機會
- 尋找獎學金資助頂尖運動員出外比賽



尋找額外資源

- 優質教學基金
- 學生體育推廣主任計劃
- 學生運動員資助先導計劃
- 賽馬會全方位基金
- 賽馬會暑期撥款
- 小童群益會「樂動聯盟」



製成品

- 元朗區學界賽事成績
 - 連續六年男、女子組團體頭四名
 - 2012-2014 男子組團體冠軍
 - 足球、手球、排球、長跑成績突出



製成品

- 新高中體育課程
 - 修讀人數：58
 - 合格率：98.2%



製成品

- 正在修讀有關體育的大專課程



大專盃足球決賽 2015
07/03/2015 - 15:00 - 聯校運動場

打破宿命

陳俊傑

中場

16

中大男足

陳展斌

大專盃男子足球賽
四強對 城市大學
二月二十七日 | 下午二時
聯校運動場



朱雯敏

製成品

- 正從事有關體育的工作



Queen Elizabeth School
Old Students' Association
Secondary School 伊利沙伯中學舊生會中學



未來展望

- 與一條龍小學更緊密合作
- 提高入讀DSE PE的人數
- 優化初中體育科理論課及筆試
- 將學生運動情況數據化 (SPORT ACT)
- 整理運動隊伍人材庫