

沙田圍胡素貞博士紀念學校 體育校本課程介紹



張家健副校長、張美儀老師

Sha Tin Wai Dr. Catherine F. Woo Memorial School



體育科目標

- 培養學生對體育活動的正確態度；
- 幫助學生養成經常參與活動的習慣；
- 幫助學生建立積極活躍的生活方式；
- 透過整個體育學習歷程，學生從體育老師傳承體育精神，成為可堪楷模的「沙胡體育人」。



課程策畫



1. 辦學理念

- 辦學團體香港青少年德育勵進會的教育宗旨：
「實踐五育並重，以德為先」

2. 願景

- 回應社會需要，關注青少年的抗逆能力不足、缺乏正向思維、公平的教育政策、融合教育、學童運動量不足

3. 危 - 校情需要

- 適齡學童人口下降，有特殊學習需要的學生增加，家庭支援嚴重不足，學生欠缺整全的五育教養，學生自信心、自我認同感低（2009/10情意及社交表現評估*的學生數據）及學生肥胖問題

4. 機 - 本校發展

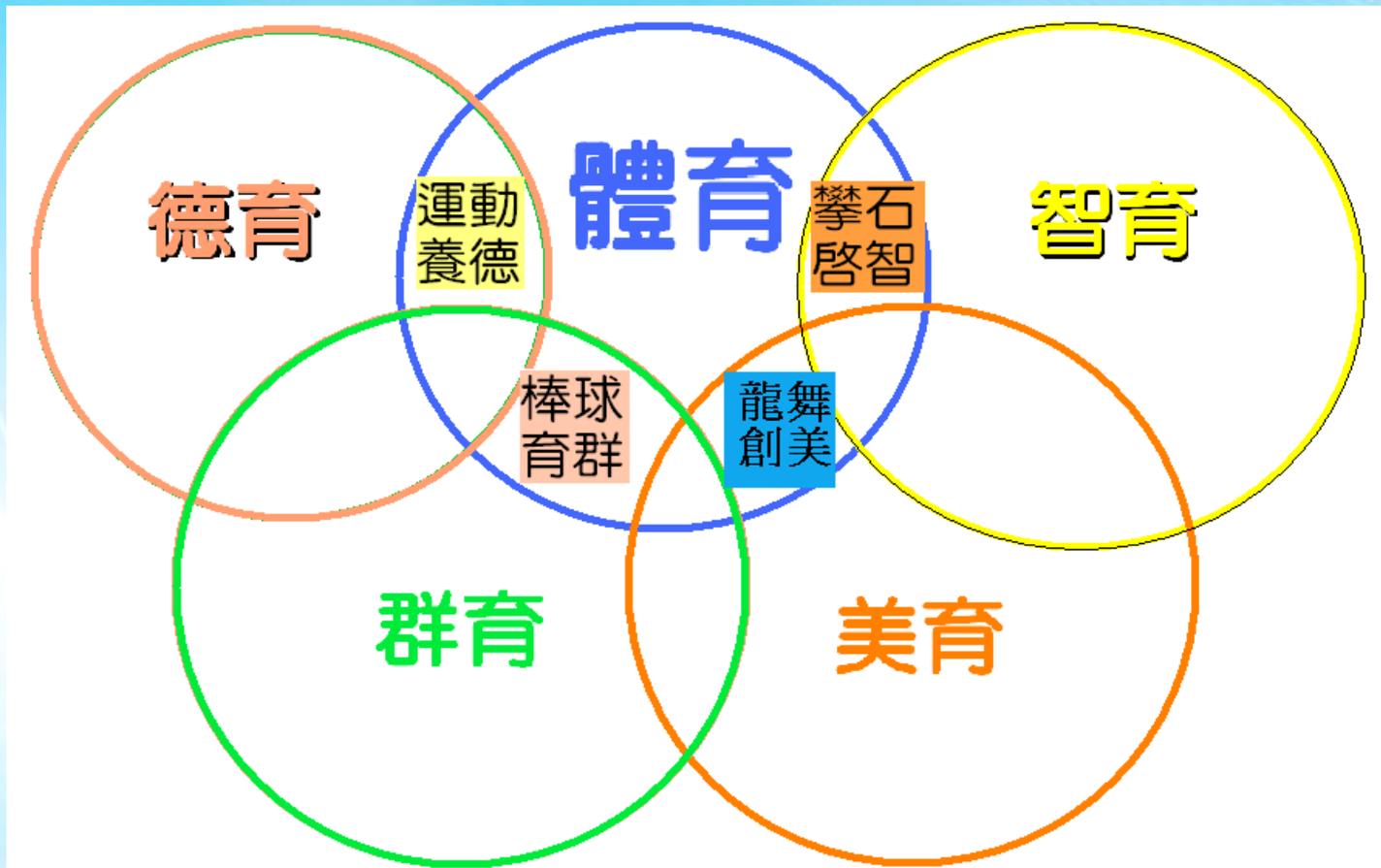
- 遷址(重新審視課程、人事變動)
- 校方對本科的定位及期望（提供資源）

*情意及社交表現評估：Assessment Program for Affective and Social Outcomes (APASO)



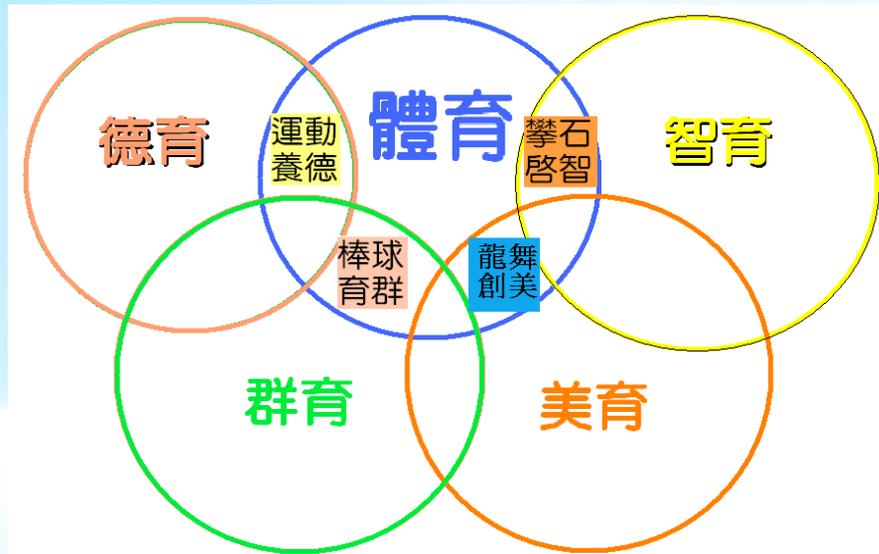
沙田圍胡素貞博士紀念學校

體育學習領域-校本課程



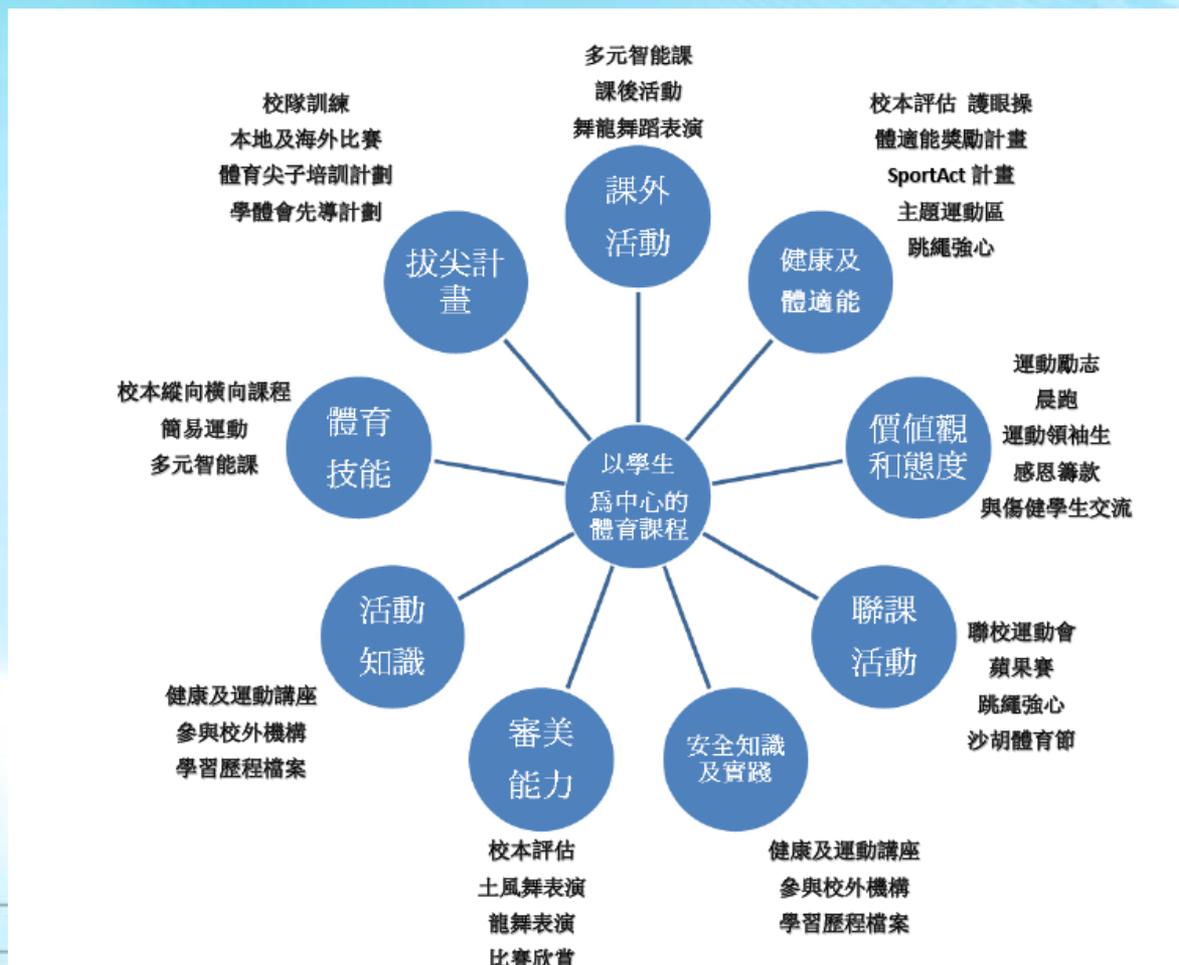
課程理念

- 體育學習領域的校本課程設計不再單以教授運動技巧和對外參賽為主導，體育科轉而着重多元發展，
- 以體育為核心，緊扣四育(德、智、群、美)的教學元素，與現行的六個學習範疇作有機整合，並以跨學習領域協作形式，冀望讓學生獲取寬廣而均衡的學習經歷。



六大學習範疇的整合

- 以體育課為主軸、配合不同校本活動及以課外活動作增潤知識、技能及態度的學習



課程架構

重組第二學習階段的體育技能，並加入校本攀石、棒球及舞蹈課程，規畫出橫向及縱向的「沙胡體育學習架構」

	四年級	五年級	六年級
田徑	8	8	8
足球	6	6	6
體操	6	8	4
攀石	6	6	6
籃球	6	4	6
棒球	4	6	6
羽毛球	6	6	4
手球	4	4	6
排球	4	4	6
乒乓球	6	4	4
土風舞	4	4	4
體適能	4	4	4
	64	64	64



課程與六大學習範疇的整合

沙田圍胡素貞博士紀念學校

2015-2016 下學期

小二體育教學年度計劃

擔 A _____
任 B _____
教 C _____
師 D _____

+

周次	日期	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	單元編號
1.	18/1-22/1	● 體適能測試。	● 度高、磅量。	● 服從老師、尊重同學、遵守規則。	● 穿著合適體育服飾進行體育活動。	● 身體適量/過輕定義及標準。	● 整齊合適的服飾是美。	
2.	25/1-29/1	● 擊打。 (<u>練習空手道</u>)。	● 邀請家人一同參與校內晨誼。	● 合群。 ● 紀律性。	● 擊打安全注意事項。	● <u>樂樂</u> 排球用具及比賽規則。	● 欣賞同伴的動作。 ● 自評及組長評鑑。	1-2
3.	1/2-5/2							
4.	8/2-12/2	● 農曆新年假期。	● 在課後或假日，邀請家人或朋友，一同參與體育活動。 ● 完成學習歷程檔案集中的提升體適能訓練。	● 閱讀體育文章，完成學習歷程檔案，學習正確的體育精神。				
5.	15/2-19/2	● 移動技能。 (<u>跑馬步</u>)。	● 運動與心跳的關係。	● 創意。 ● 養成經常運動好習慣。			● 欣賞同伴的動作。	3-4



6.	22/2-26/2 ⁺	● 移動技能。 (跑馬步)。		● 堅毅。 ● 信心。				5-6 ⁺
7.	29/2-4/3 ⁺	● 用具操控(拋接 豆袋)。	● sportact 運動獎勵 計畫。	● 養成恆常運動 好習慣。	● 運動前需 熱身。			7-8 ⁺
8.	7/3-11/3 ⁺	用具操控(拋接 豆袋) ⁺	● sportact 運動獎勵 計畫 ⁺	● 運動與心跳的 關係 ⁺	● 踏單車安 全知識 ⁺	● 循環訓練 ⁺	● 欣賞同學的 ⁺ 堅毅 ⁺	9-11 ⁺
9.	14/3-18/3 ⁺	● 用具操控。 (拍球、運球) ⁺	● sportact 運動獎勵 計畫。	● 養成恆常運動 好習慣。	● 運動前需 熱身。			12 ⁺
10.	21/3-25/3 ⁺	● 復活節假期。	● 在課後或假日，邀 請家人或朋友，一 同參與體育活動。	● 閱讀體育文 章，完成學習 歷程檔案，學 習正確的體育 精神。				
11.	28/3-1/4 ⁺		● 完成學習歷程檔 案-提升體能訓 練。					
12.	4/4-8/4 ⁺	● 用具操控。 (拍球、運球) ⁺	● sportact 運動獎勵 計畫。	● 養成恆常運動 好習慣。	● 運動前需 熱身。		● 欣賞同學完成 計畫的決心。	13 ⁺
13.	11/4-15/4 ⁺	● 體能訓練。 (循環訓練)。	● sportact 運動獎勵 計畫。	● 養成恆常運動 好習慣。	● 運動前需 熱身。		● 欣賞同伴的動 作。	# ⁺
14.	18/4-22/4 ⁺	● 平衡穩定。 (高處的平台上下)。	● 邀請家人一同參 與校內晨跑。	● 信心。	● 運動前需 熱身。	● 安全空間。	● 欣賞同伴的動 作。	14-15 ⁺
15.	25/4-29/4 ⁺			● 信心。	● 運動前需 熱身。	● 安全空間。	● 欣賞同伴的動 作。	16-17 ⁺
16.	2/5-6/5 ⁺			● 信心。	● 運動前需 熱身。	● 安全空間。	● 欣賞同伴的動 作。	18-19 ⁺
17.	9/5-13/5 ⁺	● 用具操控。 (拋接小皮球)。		●	● 運動前需 熱身。			20-21 ⁺

18.	16/5-20/5 ⁺	● 用具操控。 (拋接小皮球)。		● 養成恆常運動 好習慣。	● 運動前需 熱身。			22-23 ⁺
19.	23/5-27/5 ⁺	● 體育考試。		● 堅持。 ● 認真。		● 評估重點。		
20.	30/5-3/6 ⁺	下學期考試 ⁺						
21.	6/6-10/6 ⁺	● 同儕評估。 (高處的平台上下)。	● 完成學習歷程檔 案。	● 認真公正 ⁺ ● 合作精神 ⁺ ● 勝不驕、敗不 餒。	● 運動前需 熱身。	● 安全空間。 ● 比賽禮儀。	● 欣賞同伴的動 作。 ● 欣賞比賽過程。	* ⁺
22.	13/6-17/6 ⁺	● 沙繩體育節。						
23.	20/6-24/6 ⁺							

英

參考循環訓練課堂流程⁺

*同儕評估要求及表格參考小二學習歷程檔案⁺

校本課程架構

主題年級	棒球 (初小-以用具擊打球) (高小-樂樂棒球)	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
P1	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 利用棒球用具教授擊打技能 ➢ 利用棒球用具教授拋接技能 		<ul style="list-style-type: none"> ➢ 服從老師、尊重同學 	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 安全空間 		<ul style="list-style-type: none"> ➢ 欣賞同伴的動作
P2	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 利用棒球用具教授擊打空中球技能 ➢ 利用棒球用具教授拋接技能 ➢ 透過棒球遊戲教授快速急停 	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 擊打時所需用的關節及肌肉 	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 合群 ➢ 紀律性 	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 安全空間 	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 樂樂棒球用具及比賽規則 	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 欣賞同伴的動作
P3	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 利用棒球用具教授擊打空中球技能 ➢ 利用棒球用具教授拋接技能 ➢ 透過簡易棒球比賽實踐移動技能 	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 擊打時所需用的關節及肌肉 	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 遵守規則 	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 安全空間 	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 比賽規則 	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 自評及同儕評鑑
P4	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 原地棒球拋接 ➢ T-座打擊 ➢ 原地高遠球拋接 	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 棒球運動員熱身的方法 	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 比賽禮儀 		<ul style="list-style-type: none"> ➢ 進攻策略 	
P5	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 移動中棒球拋接 ➢ T-座打擊 ➢ 原地高遠球拋接 ➢ 簡易棒球比賽 	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 棒球運動員鍛煉體能的方法 	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 合群 	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 高遠球拋接安全注意點 	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 防守策略 	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 欣賞比賽過程
P6	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 移動中棒球拋接 ➢ T-座打擊 ➢ 拋打 ➢ 移動中高遠球拋接 ➢ 簡易棒球比賽 		<ul style="list-style-type: none"> ➢ 合群 	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 比賽時保護球員的措施 	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 各比賽參與者角色 	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 欣賞比賽過程



校本評估方法

本學期一次體育科考試（見附件）

- 40% 技能
- 30% 體適能
- 20% 學習歷程檔案
- 10% 課堂表現

同儕評估（見課業）

學習歷程檔案 - 校本活動反思（見課業）

樸克反思工作紙（見課業）

沙田圓胡素貞博士紀念學校

同儕互評評估表 姓名：_____（ ） 級別：_____

雙手接滾地來球

同學能清楚展示動作時，請在圖中圈出()。
同學只展現出部分動作時，請在圖中圈出()。
同學未能展示動作時，不用圈出()。

1. 面向來球

2. 轉身，伸手迎球

3. 按球手形正確（手指自然分開，手指向下，手心向前）

4. 按球後將球收到胸前

評估員簽署：_____

1. 面向來球		
2. 轉身，伸手迎球		
3. 按球手形正確		

測試要求：_____

雙手正面迎接滾球，準確接實。

自評：我的表現如何？（圈出適當數量的笑臉）

4個完全掌握	
3個大部分掌握	
2個部分掌握	
1個未能掌握	

沙田圓胡素貞博士紀念學校
2012-2013 年度
體育學習歷程檔案
「培養體育精神，建立積極健康的生活模式」

姓名：_____（ ） 班別：_____

沙田圓胡素貞博士紀念學校
校本學習歷程反思表

姓名：_____ 級別：_____ 日期：_____

完成本課程後，你有什麼感想？請利用「樸克牌想法」寫出來吧！

<p>♠ 事實 (Fact): 你學習了甚麼?</p>	<p>♥ 感覺 (Feeling): 你體驗到的印象是甚麼?</p>
<p>♣ 發現 (Findings): 你發現了甚麼? 有什麼優點和缺點?</p>	<p>♦ 未來 (Future): 你如何應用這些學習經驗?</p>

設計 Roger Greenaway: "SP" 吸兒及兒中心



校本評估方法

每學期一次體育科評估

40%技能、30%體適能、20%學習歷程檔案及10%課堂表現

知識

於日常課堂教授有關體育知識，學生需完成工作紙或閱讀篇章課業

學習歷程檔案-
校本活動反思(見課業)
自理能力考核 - 摺繩子

學期考試、同儕評估

態度

技能



棒球育群

棒球能幫助一般學生與有特殊學習需要的學童，
共融在群體中生活，從而促進學習

把「樂樂棒球」引入體育課程內

- 初小教授基礎活動的技能是著意
為了配合高小教授的「樂樂棒球」
單元內容

在教具、規則及教學法的調整：

- 照顧學習的多樣性，兼能建立
合群精神



棒球發展

成果：

1. 於全港比賽獲得佳績
2. 2013年7月到韓國參與第五屆亞洲盃樂樂棒球錦標賽
3. 來年參與正式棒球比賽少棒聯盟聯賽



棒球
校隊

棒球興趣班

體育課(樂樂棒球)、多
元智能課

全校學生皆曾學習及
嘗握樂樂棒球基本
知識及技術

每年參與興趣班人數多達
50人
場地：多石/純陽棒球場

聚焦
培訓

全校
參與



運動相關的價值觀和態度-運動養德

校情：本校一向重視學生品德，透過體育課及聯課活動培養學生堅毅、自律守紀等價值觀及態度

目標：透過多元化的運動體驗，培育學生良好的品格及行為



運動養德的實踐

晨跑

目的：
改善學生精神面貌，
激發個人圖強的鬥志

執行：

- (1) 每星期一次，六分鐘環校跑（中強度）
- (2) 強調學生盡力完成，而非著重運動表現
- (3) 訓練學生自律守紀（過程中遵守秩序）
- (4) 強化學生的自理能力（完成後整理校服儀容）



每天運動



Sha Tin Wai Dr. Catherine F. Woo Memorial School

運動養德的實踐

主題運動區

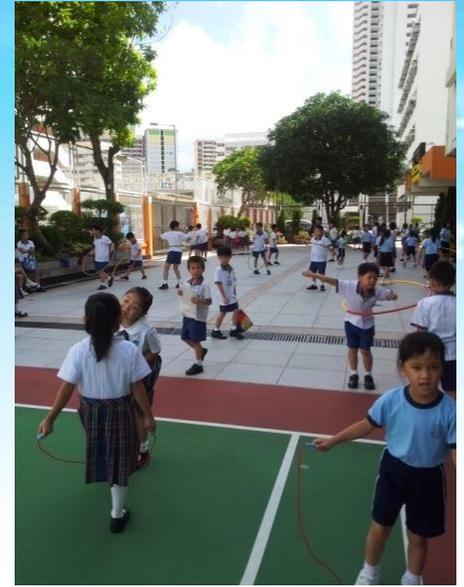
目的：培養學生按序參與，自律守紀，於活動中互助互諒的精神

推行：關顧學生在不同身體發階段展的需要，設置不同主題及程度的運動區，包括三人足球、攀石、環保單車、呼拉圈及跳繩區等

運動領袖生：委任各校隊的成員輪流擔任相關運動區的小領袖，協助運作及管理秩序



主題運動區



Sha Tin Wai Dr. Catherine F. Woo Memorial School

文化展現

活動多元化：

- 提倡「上下一心、家校合作」
- 提供12項與體育相關的聯課活動，六成學生有參與至少一項有關體育的聯課活動，並推行一生一體藝計畫
- 善用體育課及多元智能課
- 體育科：收集各科組意見，分享經驗及心得
- 透過運動經歷，學習對社區的承擔：蘋果賽、攀石體驗日



檢討成效

- 2012/13學年，本校在「學生情意及社交問卷調查報告」中學生就着「對學校的態度」的回應正面，指數更高於全港常模水平；其中「成就感」一項顯示，學生多能在學校學習上獲取成就。
- 對比衛生署「學生超重比率」指標，學生連續三年的超重指數皆低於全港水平，去年更低於全港水平4%。
- 學生的健康狀況得以改善，參與「學校體適能計劃」的獲獎學生連續三年佔參與人數約七成。
- 2012/13及2013/14年度獲得「SportAct活力校園獎」。



檢討成效

- 2012/13學年，本校在「學生情意及社交問卷調查報告」中學生就着「對學校的態度」的回應正面，指數更高於全港常模水平；其中「成就感」一項顯示，學生多能在學校學習上獲取成就。
- 對比衛生署「學生超重比率」指標，學生連續四年的超重指數皆低於全港水平
- 學生的健康狀況得以改善，參與「學校體適能計劃」的獲獎學生連續三年佔參與人數約七成。
- 連續四年獲得「SportAct活力校園獎」。



檢討成效

- 每天累積最少60分鐘中等至劇烈強度的體能活動的學生人數約八成



展望

完善策畫-執行-檢討 P-I-E

E 追蹤非活躍及過重學生，
透過問卷調查及訪談找出
改善方法

P 深化校本體育課程
探討跨學科可行性

I 推動的策略及計畫
落實的內容

