

新任中、小學 體育科主任及教師導引

課程設計

教育局體育組

18/9/2015

學校課程的七個學習宗旨



健康的生活方式

- 世界衛生組織 (世衛) 在2005年估計全球5800萬死亡人士當中，有3500萬是死於癌症、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 - (MVPA-60)

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；以及交通往來（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

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校園的氛圍
- 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

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

整體課程設計

學校發展重點



學習階段課程 (銜接、連貫)



全年計畫



單元



單教節

體育學習領域

六大學習範疇課題概覽

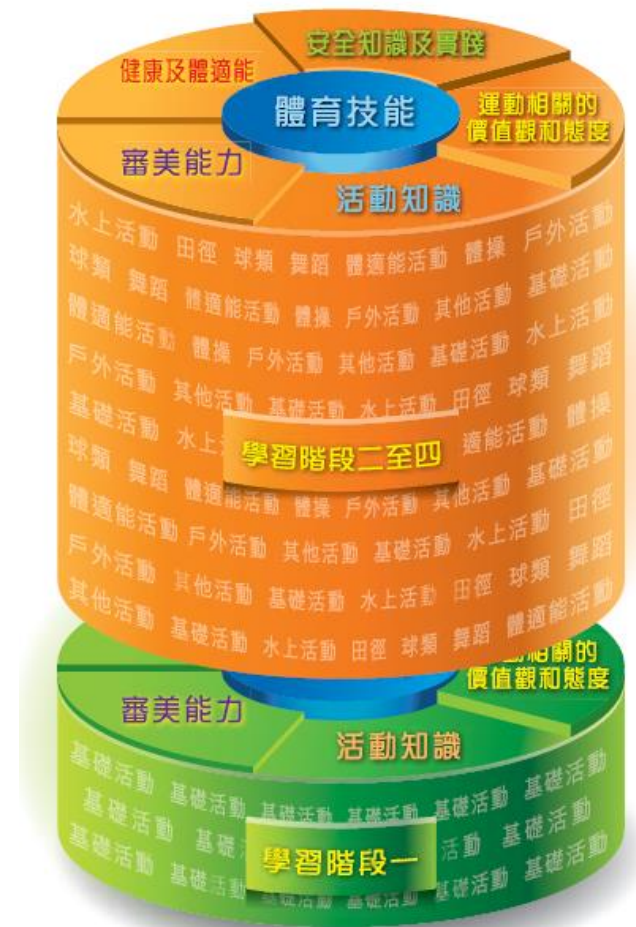
- 提供具體的課程設計建議
- 幫助教師訂定清晰的學習重點
- 鼓勵學生將學習延伸至課堂外
- 鼓勵學生閱讀有關體育與健康的資料

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

附錄一 體育技能學習課題建議	19
基礎活動	20
水上活動：游泳	21
田徑：跑項	22
田徑：跳項	23
田徑：擲項	24
球類：籃球	25
球類：足球	26
球類：排球	27
球類：手球	28
球類：羽毛球	29
球類：乒乓球	30
舞蹈	31
舞蹈：西方土風舞	32
舞蹈：中國舞	34
舞蹈：創作舞	36
舞蹈：爵士舞	38
舞蹈：社交舞 (體育舞)	39
體適能活動：健康體適能	41
體操：基本體操	42
體操：教育體操	44
戶外活動	45
其他活動	46

田徑：跑頂

宜在以下學習階段教授

中、小學課程的銜接：完成小六的學生應懂得進行4 X 100米比賽。	1	2	3	4
短跑	基礎活動			
• 跑姿		*		
• 起跑後的加速跑技術		*		
• 蹲踞式起跑		*		
• 衝線技巧		*		
• 4 X 100米比賽常用的接力技術		*		
• 4 X 100米比賽常用的戰術			*	
• 4 X 400米比賽常用的接力技術			*	
• 4 X 400米比賽常用的戰術			*	
• 起跑器的使用				*
中、長距離跑 (800米、1500米)				
• 站立式起跑		*		
• 跑姿			*	
跨欄				
• 跨欄跑節奏 (欄高及膝)		*		
• 過欄技巧			*	
• 欄間跑			*	
成績丈量				
• 徑賽 (名次、計時)			*	

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

有意義及與單元/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												

*評分：0—十分低 1—低 2—高 3—十分高

學與教

- 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
- 適當活動量
- 適當強度

安全

- ❖ 空間運用
- ❖ 用具設置
- ❖ 學生安排
- ❖ 環境安排
- ❖ 活動安排
- ❖ 視線範圍

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

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

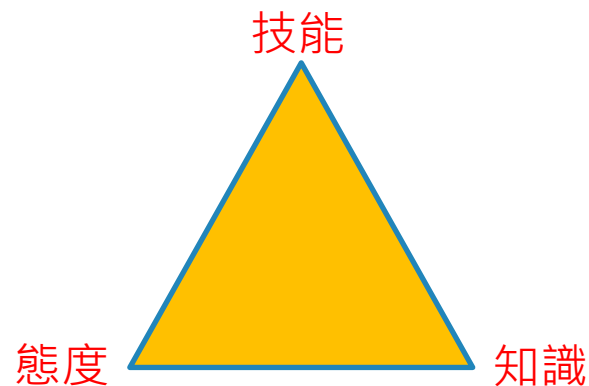
促進學習的評估

功能：

- 按能力分組
- 診斷學習困難
- 了解學習進度
- 預測成就
- 評價課程、教學效能
- 激勵學習動機

促進學習的評估

- ❖ 提供簡潔的評估準則作為學習提示
- ❖ 適時配合有效的口頭回饋
- ❖ 發展簡單的評估工具來協助學生學習
(教師評、互評及自評)



促進學習的評估

通過有效的回饋，

- ❖ 學生能得悉自己的強、弱項
- ❖ 學生能找出恰當的方法去改善學習
- ❖ 教師能了解學與教成效及學生的學習困難

參考資料

- 體育「學習成果架構」

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/tc/curriculum-development/kla/pe/references_resource/index.html

總結

- 必須謹記三項主導原則：「以_____為中心、學習『_____]作主線和提升學生的_____為要務」
- 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。
- 體育課程的推行並不局限於體育課時內
- 學校可在課餘時間多舉辦各種聯課活動
- 在不同時段開放體育設施，讓學生積極參與體育活動，提升他們對運動的終生興趣