



聖公會聖約瑟小學

新任中、小學 體育教師及科主任導引

校本體育課程分享

2015年9月18日



學校背景資料

2015/16學年，體育教師團隊共有6人。

每級設有2班，全校共12班

每級每星期均設有兩節體育課；

每節有30分鐘或35分鐘



我們的教學理念

我們期望透過豐富而均衡的體育學習經歷，幫助學生

- 掌握體育技能和活動知識
- 提升他們對運動的興趣
- 培養學生恆常運動的習慣
- 提升學生的共通能力和反思能力
- 培養正面的價值觀和態度



為了締造一個充滿活力的校園，本校致力發展廣闊而均衡的校本體育課程，並制訂「活力校園政策」，透過連串計劃，**成功讓校內超過七成半學生恆常在校參與體育培訓活動。**



聖公會聖約瑟小學

校本體育科課程

「活力校園」政策

制訂「活力校園」政策

推動校園體育文化



「活力校園」政策

本校體育科全面配合學校的教育目標，並深信運動對孩子各方面的發展均有著健康並正面的影響。為配合世界衛生組織號召人們加強體育鍛煉的建議及推動校園體育文化，我們制訂「活力校園」政策，營造有利環境，提升學生對運動的興趣，推出多項措施。

「活力校園」政策



聖公會聖約瑟小學

1. 重點推廣壁球運動 發展學校特色文化

我們以「壁球運動」作為學校的重點發展項目，並以普及化、精英化的模式推廣壁球運動，包括：

免費壁球試學日

壁球循環課

興趣班

校隊培訓等

遊戲活動及展板

現時恆常參與課後壁球興趣班或校隊的人數約佔全校學生**三成半(百多人)**。壁球隊在多個全港性賽事中均有卓越的成績。在壁球的卓越成果及氣氛帶動下，學生的自信不斷提升，有利我們發展其他運動項目。

「活力校園」政策



聖公會聖約瑟小學

2. 早操

每天設早操時段，
讓全校師生一同做早操，舒展身體。
早操活動在本校已達十年之久。
因應學生的需要定期轉換早操動作，
以持續引發學生的學習動機。

「活力校園」政策



聖公會聖約瑟小學

3. 課間活力廣場

小息時，於校舍內開設多個運動場區，包括乒乓球區、呼拉圈區、拍球區和跳繩區等，鼓勵學生在小息時多做運動，建立健康生活模式。

「活力校園」政策



聖公會聖約瑟小學

4. 小小運動家計劃

- 每學年設有數個運動主題
- 以展板或影片向學生介紹主題運動知識及技巧
- 小息時增設「運動家挑戰站」
由體育教師帶領運動大使教授學生相關主題的運動技巧
配以獎勵計劃鼓勵學生參與，提升他們對運動的興趣

「活力校園」政策



聖公會聖約瑟小學

5. 大型體育活動

本校每學年均舉辦多個大型的體育活動，分別安排於上、下學期不同時段舉行，貫穿全學年，並以社際比賽形式進行。

「陸運會」—規定學生參與兩項比賽及成為啦啦隊隊員；

「體育運動日」—上午進行社際球類及競技比賽；

下午安排學生按喜好自由參與體育活動

「三至四天的社際壁球比賽」

「活力校園」政策



聖公會聖約瑟小學

6. 提升學生體適能

設有體適能日，以喚醒學生對健康體適能的關注
體育課包含適量的體適能訓練
課間設有「體適能測試站」

- 由體育教師帶領運動大使指導及協助學生進行不同的測試，並且在測試場區旁張貼「龍虎榜」鼓勵學生挑戰自我。

舉辦社際Sit-up接力比賽

「活力校園」政策



聖公會聖約瑟小學

7. 多元智能課體育活動安排：

本校逢星期五下午的課內時段設有多元智能課

- 讓學生有更多機會參加體能活動及嘗試不同的體育運動項目，多元智能課有以下相應的安排：

一、二年級及三、四年級：

分別安排壁球及跳繩循環小組

五、六年級：

開辦三組「體育活動」小組，引入專項體育訓練。

「活力校園」政策



聖公會聖約瑟小學

重視技能的掌握 發展多元化評估

提倡學生從小打好基礎，初小及高小的體育課程同樣重視；

本校的體育課程以**學生為本**，涉及**六大學習範疇**；

課堂學習活動設計重於**發展學生的體育技能**；

不時提供學生**討論及小組創作**的機會，增加學習的**趣味**；

學習活動兼顧**共通能力的發展和價值觀及態度的培養**；

一至六年級各級的單元均設**單元評估**，過程中更引入學生的紙筆自評及互評，評估內容會因應學習重點和過程而設計。



聖公會聖約瑟小學

校本體育課課程

課程的規劃與設計

校本體育課課程



聖公會聖約瑟小學

課程的目標

透過全面的課程設計、適切的學習活動及多元化的評估模式，讓學生獲得豐富而均衡的學習經歷，以幫助學生

掌握基礎動作技能和活動知識

培養創意（初小）

發展共通能力（如明辨性思考、協作及審美的能力）

發展反思能力，不斷自我改進

培養正面的價值觀和態度

提升對運動的興趣，培養恆常運動的習慣



校本基礎活動課程

課程的目標

透過全面的課程設計、適切的學習活動及多元化的評估模式，讓學生獲得豐富而均衡的學習經歷，以幫助學生

掌握基礎動作技能和活動知識

培養創意

發展共通能力(如批判性思考、協作及審美的能力)

發展反思能力，不斷自我改進

培養正面的價值觀和態度

提升對運動的興趣，培養恆常運動的習慣



課程的規劃與設計

課程依據教育局提供之《六大學習範疇課題概覽》、《基礎活動導引》和《學習成果架構——總學習水平》規劃，內容由淺入深編排，幫助學生更全面掌握體育技能、活動概念、體育知識及發展共通能力，使學生有足夠的能力，將所學的知識和技能應用或轉移到其他學習階段，學習得以連貫一致。

課程設計的理念

一至六年級的體育課均以螺旋式單元形式編寫和設計；

各單元包含六大範疇的學習重點及共通能力

課堂內容以體育活動為主，除兼顧學生的活動量及興趣外，本校亦重視學生對體育技能的掌握

因此，大部分單元均設有單元評估，以檢視學生所學

體育科亦著重發展學生的*共通能力和培養他們的價值觀和態度

(*共通能力：協作、明辨性思考、審美等能力)



課程內容涵蓋六大學習範疇的重點，當中以體育活動為中心、學習「體育技能」作主線、提升體適能為要務，並適時引入其他範疇的學習內容



聖公會聖約瑟小學

課堂學習內容及 活動的設計



體育課需要包含甚麼要素？

課堂的趣味性？

學生的運動量？

學習體育技能？

認識動作要點？

包含上述要素是否已足夠？

還有其他嗎？



聖公會聖約瑟小學

課堂活動設計舉隅

課堂活動設計舉隅



聖公會聖約瑟小學

單元主題：雙人律動及連串動作組合

對象：三年級學生

所需課節：4節（每節30或35分鐘）

學生已有知識：

1. 已掌握支點平衡、身體形態及水平變化的基本動作概念
2. 有初步的連串動作概念，並曾作簡單的連串動作組合活動
3. 已掌握滑步及跑跳步

學習內容的考慮



聖公會聖約瑟小學

單元主題：雙人律動及連串動作組合

1. 學生需要掌握甚麼體育技能和動作概念？
2. 如何提供機會讓學生發展創意？
3. 如何發展學生的共通能力及培養其價值觀和態度？



單元主題：雙人律動及連串動作組合

學習範疇重點：體育技能

第三教節

學生能

1. 掌握《綠袖舞》2/4的音樂拍子，並能配合節奏作身體律動
2. 在雙人律動中，能配合韻律變化身體形態及展示跑跳步、滑步並作左右及逆時針方向移動
3. 在雙人律動中展示「鏡面」、「同步」及「水平對比」的雙人動作或身體造型
4. 配合移動路線，串連不同的身體造型、動作及移動技能，建構雙人動作組合



單元主題：雙人律動及連串動作組合

學習範疇重點：體育技能(動作概念) 第三教節

學生能

1. 掌握及指出「鏡面」、「同步」、「水平對比」的動作概念
2. 認識個人及一般空間、左右及逆時針方向移動
3. 認識連串動作組合的要點及詞彙



單元主題：雙人律動及連串動作組合

學習範疇重點：運動相關的價值觀和態度

學生能

1. 培養對律動的興趣，並積極投入課堂、認真學習
2. 反思自己的表現，並能主動幫助同伴學習，
互相改善
3. 培養欣賞及多讚賞別人的態度
4. 於雙人小組創作活動中，能主動表達自己的想法
和意見，並能尊重他人的意見，學習互相合作

共通能力：審美能力、批判性思考能力、
溝通能力、協作能力、創造力



聖公會聖約瑟小學

單元主題：雙人律動及連串動作組合

引入活動

第三教節

☞ 活動一：

自由跑 + 身體造型創作



單元主題：雙人律動及連串動作組合

技巧發展及應用活動

☞ 活動一：概念動作及連串技巧練習

1. 引入「同步」及「鏡面」的動作概念
2. 引入「水平對比」的動作概念



單元主題：雙人律動及連串動作組合 技巧發展及應用活動

☞ 活動二：雙人連串動作組合創作(首4個8拍)

1. 小組討論並進行創作
2. 配合拍子或音樂，展示小組創作的連串動作
3. 邀請同學作示範及表演，其餘同學欣賞表演，並須對同學的表現作出評價。



單元主題：雙人律動及連串動作組合

技巧發展及應用活動

- ☞ 活動三：連串動作分拆練習(第5至8個8拍)
- ☞ 活動四：連串動作組合創作(全套動作)
- ☞ 活動五：表演及評價



我們期望學生通過初小體育課得到甚麼？

學習內容及活動要如何處理？

課堂學習活動設計 重於發展學生的基礎動作技能，並 強化學生的創意及表達自我的能力

學習活動需兼具 趣味性 及 學生的活動量

適當地強調 動作要點 及引入 活動或動作概念 等知識

因應學習內容和目標而 採取不同的教學策略

(如情境教學、探究、小組協作.....)，以幫助學生的技能掌握，並發展他們的 反思、審美、批判性思考、協作等共通能力 及培養其 價值觀和態度

適當地 引入自評/互評(口頭或紙筆)策略，

促進學與教效能



聖公會聖約瑟小學

以促進學習的評估
提升學與教的效能



促進學習的評估

目標一：

學生能根據評估資料，了解自己的學習情況，配合反思及改進，從而促進學習；

目標二：

教師能通過評估資料分析學生之學習進展情況，以協助學生更有效學習



總結性評估-體育科考試

一年級每學年設有兩次需呈分的考試；
二、三年級每學年設有三次需呈分的考試。

各年級評估項目之佔分比例

範圍	小一	小二	小三
體育技能	50	50	50
體育知識	10	10	20
課堂表現	40	40	20
體適能	0	0	10
總分	100%	100%	100%

總結性評估——例子



聖公會聖約瑟小學

體育技能

例(1)：二年級第一次呈分 —

膠環拋接 + 側滾翻串連動作組合

例(2)：三年級第一次呈分 —

跳遠 + 滑步串連動作組合

體育知識(筆試)

考核內容可包括運動或健康常識、運動規例、動作要點等

課堂表現

體適能



進展性及總結性評估——單元評估

一至六各級均設有單元評估

目的：1. 促進學與教

2. 透過單元自評及互評部分，讓學生更掌握動作要點，了解自己需改善的地方，進行自我反思，並提出改進方法

內容：主要評估學生掌握體育技能的表現，其次評估態度、共通能力

模式：一至六各級均設教師評、學生自評、同儕互評