

新任中、小學 體育科主任及教師 導引

校本體育課程分享 (中學)

借調老師
楊達文

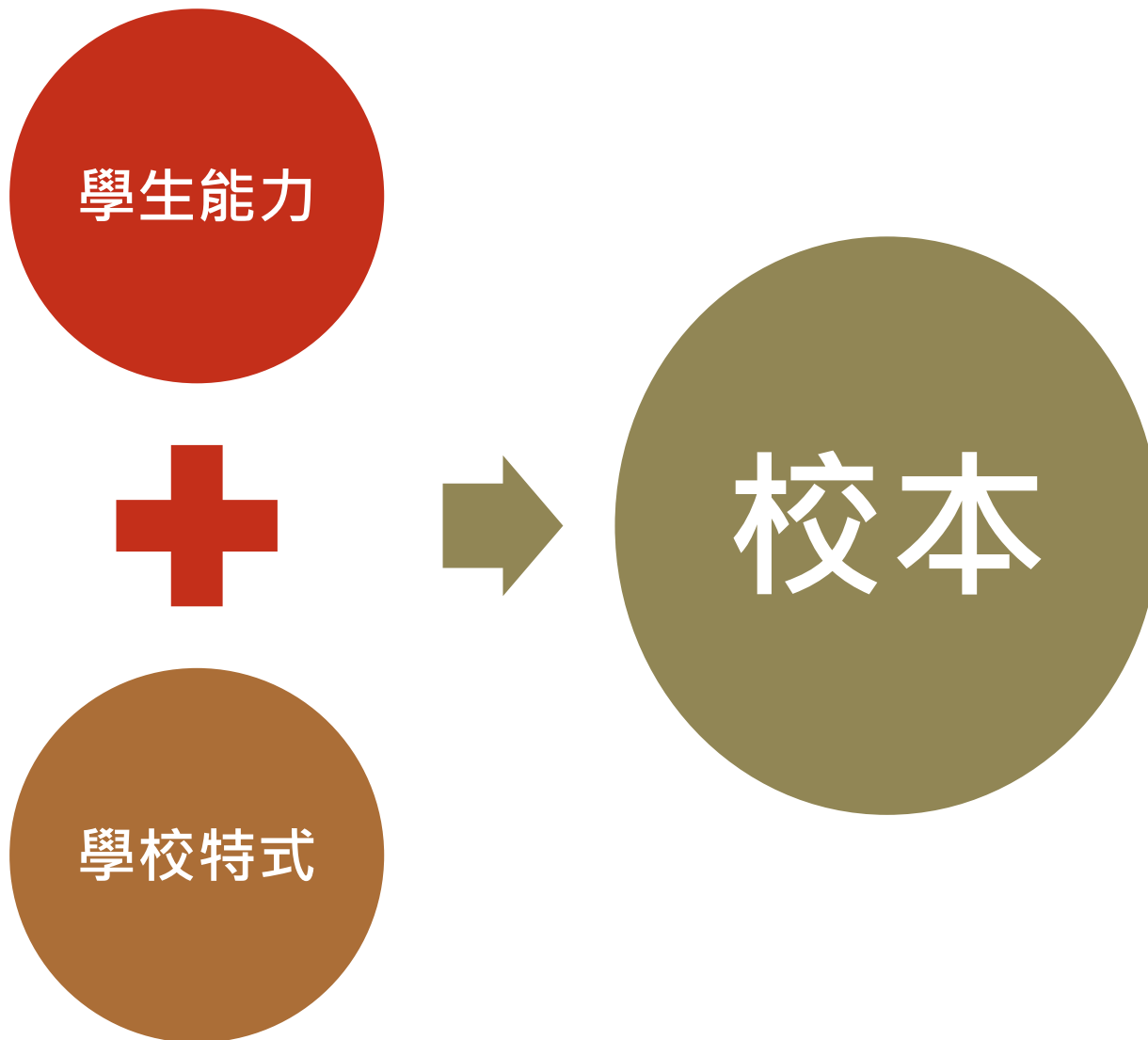
任教學校簡介

▶ 余振強紀念中學

- ▶ 天主教教區主辦男女校
- ▶ 位於何文田
- ▶ 全校有26班
- ▶ 中一、二小班教學



校本體育課程的訂立



學生能力

- ▶ **學生體質：**
 - ▶ 30% 肥仔, 30% 細粒仔
 - ▶ 20% 正常, 20% 運動能力較高
- ▶ **學生對體育課態度**
 - ▶ 70% 喜歡上課
 - ▶ 少紀律問題
 - ▶ 專注力較低
 - ▶ 運動能力差距大
 - ▶ 學生間喜歡互相競爭

校本課程特式

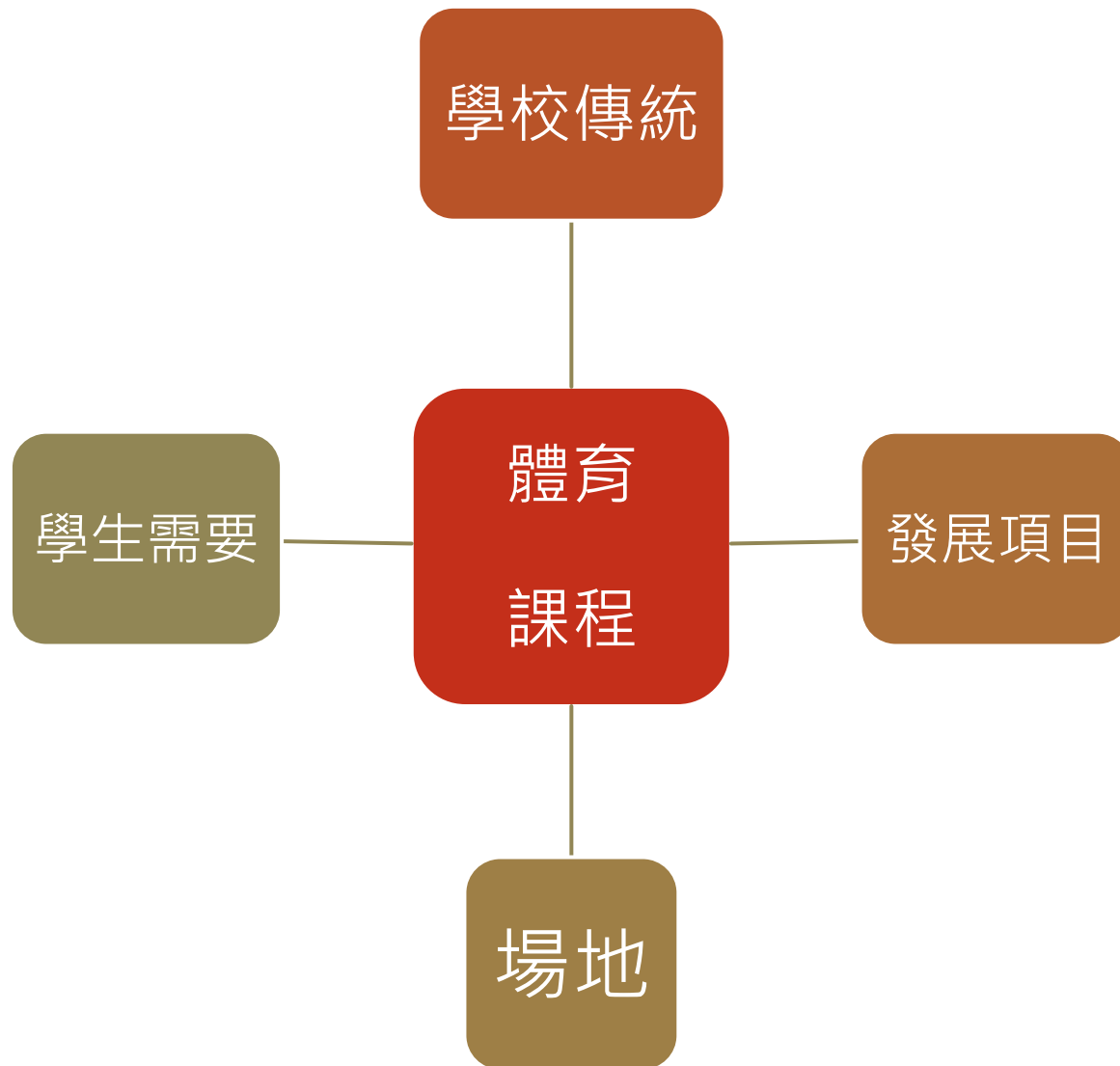
▶ 余振強紀念中學：

- ▶ 中一至中六考核項目不重覆
- ▶ 整體教授初階內容
 - ▶ 運動能力較高者挑戰較難技術
- ▶ 每堂體育課會盡量安排該節教授項目的比賽
 - ▶ 全體參與
 - ▶ 規則經調適
 - ▶ 妥善分組

體育課流程



校本體育課程的訂立



學校傳統

- ▶ 長沙灣天主教英文中學
 - ▶ 長跑(環校跑)
 - ▶ 排球(中一體育課程有較多排球內容)
- ▶ 港九潮州公會中學
 - ▶ 中一舞龍課程
- ▶ 伊利沙伯中學舊生會中學
 - ▶ 中一、二合球課程

發展需要

▶ 余振強紀念中學

▶ 體育運動發展需要

- ▶ 室內划艇

- ▶ 上學期500米、下學期1000米

- ▶ 全校學生必需要於特定時間內完成

▶ 高中體育選修科發展需要

- ▶ 初中籃、足、排、乒乓球、羽毛球

- ▶ 田徑跳、擲

- ▶ 體適能考核

- ▶ SIT UP、坐地前伸、14圈長跑、掌上壓

場地

▶ 運動設施

▶ 籃球場

▶ 雨天操場

▶ 禮堂

▶ 健身室

場地

▶ 余振強紀念中學

▶ 健身室

- ▶ 中四健身室使用課程

- ▶ 中五健身器械及啞鈴運用考核

▶ 第七、八節課未能用禮堂

- ▶ 中一課堂安排於第一至六節，因有羽毛球考核。

▶ 保齡球場

- ▶ 中五、六新增保齡球課節

學生需要

▶ 余振強紀念中學

▶ 因應學生體能情況

▶ 中一學生心肺功能差，升中二時會加插

▶ 跳繩

▶ 5分鐘慢跑熱身

▶ 長跑考核前訓練

▶ 確保學生活動安全

▶ 陸運會於十月中舉行

▶ 陸運會前

▶ 中一：鉛球、鐵餅、跳遠、跳高、跨欄、接力跑

▶ 中三：三級跳、標槍

學生需要

▶ 余振強紀念中學

▶ 維持學生上體育課興趣

▶ 高中教授學生較少接觸的運動項目

▶ 欖球

▶ 飛盤

▶ 哥爾夫球

▶ 棒球

▶ 保齡球

▶ 瑜珈

▶ 以不同教學法滲入課程

▶ 運動競技模式

學生需要

▶ 余振強紀念中學

▶ 培養學生不輕易放棄的毅力

▶ 500米及1000米室內划艇考核

▶ 14圈環校跑考核

體育成績表

- ▶ 總結學生體育科之全年表現
 - ▶ 紀錄身高、體重、BMI
 - ▶ 四項體適能成績
 - ▶ 坐地前伸
 - ▶ 仰臥起坐
 - ▶ 掌上壓
 - ▶ 14圈環校跑
 - ▶ 每學期需考核之運動技能
 - ▶ 500米及1000米室內划艇成績
 - ▶ 當年所代表之學校運動隊伍及所獲獎項

總結

體育課程

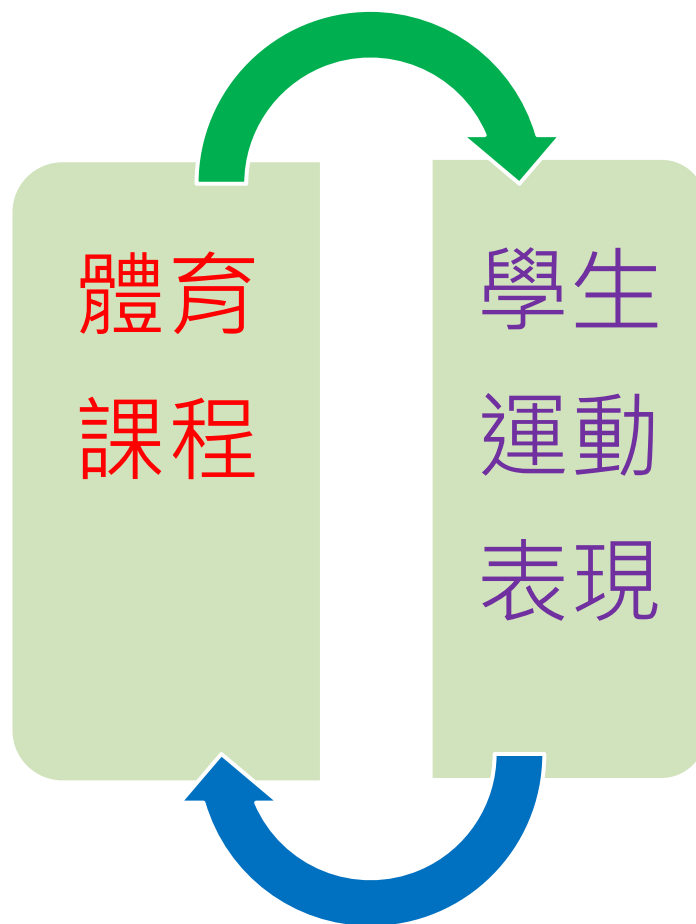
多元化

切合學生需要

照顧學習差異

適時更新

合理考核要求



小班教學增值高
關愛服務運動強