

# 體育科基礎活動學習社群： 課研組分享會



## 校本經驗分享(一) 基礎活動課程發展

基督教宣道會宣基小學  
黃玉琴副校長

2017年7月10日

基督教宣道會宣基小學

## 學校概況



- 於1998年成立
- 是一所政府津貼學校
- 班級數目：30班 (P. 1-6)
- 全校學生：約800人

(\*西貢區小學全區推行小班教學)

基督教宣道會宣基小學



## 體育概況

- 體育團隊
  - 1位體育顧問
  - 全校共有6位體育教師

基督教宣道會宣基小學



## 以全校參與模式舉行的活動

- 星期五早操
- 大息活動(30分鐘)
- 班際比賽
  - 上下一心籃球比賽
  - 上下一心足球比賽
- 試後全方位活動
- 親子活動

基督教宣道會宣基小學

## 以全校參與模式舉行的活動



- 水運會(P.1-6)
- 陸運會(P.3-6)
- 細運會(P.1-2)
- 宣基盃羽毛球比賽(P.1-6)
- 宣基盃乒乓球比賽(P.1-6)
- 宣基盃網球比賽(P.1-6)

基督教宣道會宣基小學

## 以全校參與模式舉行的活動



- 體育相關之聯課活動
- 共11項，23隊

基督教宣道會宣基小學

## 校本體育科課程的特色



### 體育課的安排

- 每星期設有四節連堂的體育課(P. 1-2)
- 每星期設有兩節連堂的體育課(P. 3-6)
- 每連堂60分鐘

基督教宣道會宣基小學

## 參與基礎活動學習社群背景資料



- 2008年開始參與基礎活動的講座及工作坊
- 2012/13學年參與基礎活動先導計劃(2位體育科同工)
- 2013/14學年正式開始參與基礎活動學習社群(所有體育科同工)
- 2014/15學年成為基礎活動學習社群啟導學校(2位體育科同工)
- 2015-2017年繼續成為基礎活動學習社群啟導學校(所有體育科同工)
- 2015-2017年成為教育局體育組借調教師

基督教宣道會宣基小學

## 校本初小體育科課程



本校體育教師起初對初小體育課課程的理念

- 「三高一多」

- 高參與
- 高運動量
- 高樂趣
- 多元化

基督教宣道會宣基小學

## 教師對基礎活動課程的認知



- **部分教師**曾參與由教育局舉辦之體育科基礎活動課程
- 掌握基礎活動包括**三大的技能**：移動技能、平衡穩定技能、操控用具技能
- 基本知道基礎活動包括其他學習元素，**惟對創意培養及概念、詞彙的不太掌握**，以致難以轉化於課堂的教學中

基督教宣道會宣基小學

## 教學實踐



- 活動設計
  - 比喻為一架飛機
    - 遊戲為飛機機身
    - 開心及運動量為飛機左右機翼
- 教學技巧
  - **較少運用提問**，引導學生反思及找出改善方法
- 活動知識
  - 只重視安全知識，**忽略了活動相關的知識及詞彙**
- 體育技能
  - 集中在動作示範，**動作要點講解為次**
- 創意培育
  - **較少機會**讓學生發揮(少有學生自行設計的活動)

基督教宣道會宣基小學

## 評估模式



- 考試評分分為三部分：
  - 運動技巧 佔60%
  - 體適能 佔30%
  - 態度 佔10%
- 評估以**教師主導**，未有引入促進學生學習的評估
- 運動技巧大多**只評估動作效能**，如一分鐘內拍球的次數；**少評估/考慮動作質素**，即學生對技巧的掌握情況

基督教宣道會宣基小學

## 2012/13學年參與基礎活動 先導計劃的目的



- 體育科顧問建議
- 希望得到教育局體育組同工的**支援**
- 對基礎活動課程有初步認識，但欠缺設計課堂活動及互評的經驗
- **優化**初小體育課程

基督教宣道會宣基小學

## 單元設計(一)



- 單元主題：  
移動技能——**跳躍(雙腳跳及單腳跳)**
- 時間：3教節(每教節70分鐘)
- 對象：一年級學生

基督教宣道會宣基小學

## 單元設計(二)



單元主題：**移動技能——配合韻律(步行)**

時 間：2.5教節

對 象：一年級學生

基督教宣道會宣基小學

## 單元設計(二)



- 引入活動

- 情境+身體造型

- 應用活動

- 連串動作組合創作活動

(配合韻律節奏，步行，把步行(向前/後)及不同身體形態的造型串連起來)

基督教宣道會宣基小學

## 計劃成果



- 教學活動設計
  - 引入活動：
    - ☛ 由跑圈轉為以「**移動技能**」設計的遊戲為引入
    - ☛ 由傳統的伸展運動轉為「**平衡穩定技能**」的動作**作伸展**
    - ☛ 配合課堂目標/技巧發展而**設計相關的引入活動**
    - ☛ 加入**情境式的教學**
  - 由指定的活動安排的教學設計轉為加入**學生創意教學的設計**

基督教宣道會宣基小學

## 計劃成果



- 教學活動設計
  - 應用活動：
    - ☛ 由教師主導設計變為適時引入學生參與設計的元素
    - ☛ 由只重於動作技巧應用的活動設計，變為加入培養學生創意或共通能力的元素去設計
    - ☛ 活動更富趣味、挑戰性

基督教宣道會宣基小學

## 計劃成果



- 教學中的語言
  - 教學時更著重滲透**動作要點、活動知識及詞彙**
  - 常規的指令**更清晰、簡潔及扼要**
- 教學模式
  - 常規訓練**更有系統**
  - **靈活運用**不同形式分組及協作的策略
  - **減少**學生坐着看示範或聽講解的時間

基督教宣道會宣基小學

## 計劃成果



- 教學中的評估
  - 加入多元化的評估策略(學生**自評、互評**)
  - 除評估動入效能外(如一分鐘內拍球的次數)，也**評估動作質素**(學生對技巧的掌握情況)
  - 加入評估的流程
  - 優化小一體育課程

基督教宣道會宣基小學

## 2013/14學年正式開始參與 基礎活動學習社群



- 參與學習社群(觀課與評課)
- 協助基礎活動工作坊
- 擔任教育局分享嘉賓

基督教宣道會宣基小學

## 單元設計(一)



- 單元主題：  
操控用具技能——單手拍球
- 教 節：共3教節，每教節70分鐘(連堂)
- 對 象：一年級學生

基督教宣道會宣基小學

## 單元設計(二)



- 單元主題：  
**移動技能——兔跳**
- 教 節：共2教節，每教節70分鐘（連堂）
- 對 象：二年級學生

基督教宣道會宣基小學

## 單元設計(三)



- 單元主題：  
**操控用具技能——棒擊空中球**
- 教 節：共3教節，每教節70分鐘（連堂）
- 對 象：三年級學生

基督教宣道會宣基小學

## 計劃成果



### • 教學活動設計

#### • 技巧發展：

##### • 更有步驟地教授動作

##### ~ 提升兔跳技巧練習(第一階段)

- 雙手放在長橈兩邊，直臂抬臀蹬腿原地跳
- 直臂抬臀蹬腿原地左右跳

##### ~ 提升兔跳技巧練習(第二階段)

- 在地上放紙箱，直臂抬臀蹬腿原地左右跳，小腿不要碰撞紙箱(抬臀練習)

基督教宣道會宣基小學

## 計劃成果



#### • 技巧發展：

##### ~ 提升兔跳技巧練習(第三階段)

- 短距離向前兔跳
- 學生抬臀時必須要觸及同學的手(提臀過肩)

##### ~ 提升兔跳技巧練習(第四階段)

- 在長橈上連續兔跳移動至另一端(動作不停頓)

基督教宣道會宣基小學

## 計劃成果



### • 技巧發展：

#### ~ 照顧學習者多樣性的安排

- ☛ 學生提臀不足，小腿常碰撞長橈者，按學生能力進度，停留某一階段繼續練習
- ☛ 能力較高的學生，要求免跳動作更連貫

基督教宣道會宣基小學

## 計劃成果



### • 教學活動設計

#### • 技巧發展：

#### ~ 更靈活地運用現有的用具設計相關的活動

- ☛ 用海綿棒作壘球棒
- ☛ 用海綿球作壘球
- ☛ 用膠箱/木箱及飛碟作棒擊定點球的球座

基督教宣道會宣基小學

# 計劃成果



基督教宣道會宣基小學

# 計劃成果



基督教宣道會宣基小學

# 計劃成果



## ✦ 修訂進度表，落實推行六大學習範疇

- ◆ 體育技能
- ◆ 健康及體適能
- ◆ 運動相關價值觀和態度
- ◆ 安全知識及實踐
- ◆ 活動知識
- ◆ 審美能力

基督教宣道會宣基小學

### 基督教宣道會宣基小學

#### 二零一四至一五年度上學期體育科教學進度表

老師閱後簽署： A \_\_\_\_\_ B \_\_\_\_\_ C \_\_\_\_\_ D \_\_\_\_\_ E \_\_\_\_\_ 級別：三年級

科長：\_\_\_\_\_ 課程統籌主任：\_\_\_\_\_ 每週節數：2 編製老師：黃玉琴

14-15年度上學期教學周次共16周

| 周次 | 日期                    | 所需課節 | 單元主題<br>(教案/教學<br>內容超過結<br>知適用) | 體育技能                           | 健康及體適能  | 活動知識  | 安全知識<br>及實踐                                | 運動相關的<br>價值觀和態<br>度  | 審美能力                                    | *共通能力<br>≠價值觀和<br>態度<br>及評估方法             | 備註  | 教學檢討 |
|----|-----------------------|------|---------------------------------|--------------------------------|---|---|--|--|---|---|---|------|
| 1  | 1<br>A<br>1<br>1<br>1 | 1    | 開學適應周                           |                                |   |   |  |  |   |   | <<二>><br>1開學禮(放<br>11:00)<br>2-5開學適<br>應週(放<br>1:25)在校<br>午膳<br>4-5第一至<br>六節按時間<br>表上課<br>9 中秋節翌<br>日 |      |
| 2  | 1<br>A<br>1<br>1<br>1 | 2    | 1.常規訓練<br>2.身高體重<br>量度          | 學生能掌握<br>集隊的方法                 | 認識身高和<br>體重跟身體<br>健康的關係                       | 1.學生能<br>掌握不同手<br>勢的集隊方<br>法<br>2.體育課的<br>常規和注意<br>事項 | 1.穿著合適<br>的服裝進行<br>體育活動<br>2.訓練前要<br>做熱身運動 | 服從老師、<br>尊重同學、<br>遵守規則   | 穿著整齊合<br>力的服裝，<br>整潔是美                  | 自我管理能<br>力<br>協作能力<br>尊重他人<br>責任感<br>課堂觀察 |   |      |
| 3  | 1<br>A<br>1<br>1<br>1 | 2    | 1.常規訓練<br>2.早操訓練                | 學生能跟隨<br>音樂的拍子<br>並掌握早操<br>的動作 | 1.認識早操<br>對身體的好<br>處<br>2.鼓勵在家<br>中練習早操<br>動作 | 學生能<br>1)掌握不同<br>手勢的集隊<br>方法<br>2)早操的動<br>作           | 1.穿著合適<br>的服裝進行<br>體育活動<br>2.活動安全<br>範圍    | 1.服從老師、<br>尊重同學、<br>遵守規則<br>2.主動協助<br>並提示同伴<br>做動作要點<br>幫助有需要的<br>同學 | 了解控制和<br>協調早操動<br>作，能使動<br>作流暢和產<br>生美感 | 協作能力<br>溝通能力<br>責任感<br>承擔精神<br>課堂觀察       | 完成度高磅<br>重<br><傳閱第一<br>次考試內容<br>><br><<五>><br>26水運會   |      |

# 校本體育科課程



## 校本理念

三「重」四「得」

三「重」：重質、重量、重感受

重質：讓學生掌握運動技巧

重量：讓學生有更高的活動量

重感受：讓學生學得開心愉快

基督教宣道會宣基小學

## 理念



四「得」：

• 得成功

• 得失敗

• 得支持

• 得成長

基督教宣道會宣基小學



## 2014/15學年成為基礎活動啟導學校

基督教宣道會宣基小學



淘金者  
參與學校的教師

石籬天主教小學



鍊金師  
啟導學校的教師

基督教宣道會宣基小學

基督教宣道會宣基小學

# 礦洞：平衡穩定技能— 單人動作造型



對象：二年級

節數：4 節

學生已有知識：

身體形態及動作水平概念

石籬天主教小學

## 用平板電腦進行評估 電子板評估表



基督教宣道會宣基小學  
二零一四至二零一五年度上學期五年級體育科單元評估一  
單元：籃球---原地射球 (同儕互評及自評表)

班別:

老師名稱:

A. (運動員)姓名:

B. (教練)姓名:

| 評估項目及準則             | 同儕互評(教練填寫)            |                       |                       | 學生自評(運動員填寫)           |                       |                       |
|---------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
|                     | 做得非常好                 | 做得好                   | 繼續努力                  | 做得非常好                 | 做得好                   | 繼續努力                  |
| 技能                  |                       |                       |                       |                       |                       |                       |
| 1. 射球前，球放額前         | <input type="radio"/> |
| 2. 準備射球前，手肘向外       | <input type="radio"/> |
| 3. 準備射球前，前後腳自然擺放，微曲 | <input type="radio"/> |
| 4. 射球完結時，手指向籃球架     | <input type="radio"/> |
| 5. 射球時動作連貫          | <input type="radio"/> |

基督教宣道會宣基小學

## 借調計劃的得著



2015-2017成為教育局體育組借調教師  
(基礎活動)

- 有機會到不同學校與前線教師合作及分享
- 透過聯校備課、觀課和評課活動，使眼界大開，思維更趨成熟
- 提升個人教師專業成長
- 跟一班志同道合會合的小學教師一起努力推動FM的發展
- 2016/17(六月份)香港教育大學五星期課程擔任客席導師

基督教宣道會宣基小學



## 謝謝

黃玉琴副校長

21916996

基督教宣道會宣基小學