

# 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，小腿常碰撞長槳者，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 (教案/教學 內容超過結 知適用)	體育技能	健康及體適能	活動知識	安全知識 及實踐	運動相關的 價值觀和態 度	審美能力	*共通能力 ≠價值觀和 態度 及評估方法	備註	教學檢討
1	1 A 2 A 3 A 4 A 5 A	1	開學適應周								<<二>> 1開學禮(放 11:00) 2-5開學適 應週(放 1:25)在校 午膳 4-5第一至 六節按時間 表上課 9 中秋節翌 日	
2	6 A 7 A 8 A 9 A 10 A 11 A 12 A	2	1.常規訓練 2.身高體重 量度	學生能掌握 集隊的方法	認識身高和 體重跟身體 健康的關係	1.學生能 掌握不同手 勢的集隊方 法 2.體育課的 常規和注意 事項	1.穿著合適 的服裝進行 體育活動 2.訓練前要 做熱身運動	服從老師、 尊重同學、 遵守規則	穿著整齊合 力的服裝， 整潔是美	自我管理能 力 協作能力 尊重他人 責任感 課堂觀察		
3	13 A 14 A 15 A 16 A 17 A 18 A 19 A 20 A	2	1.常規訓練 2.早操訓練	學生能跟隨 音樂的拍子 並掌握早操 的動作	1.認識早操 對身體的好 處 2.鼓勵在家 中練習早操 動作	學生能 1)掌握不同 手勢的集隊 方法 2)早操的動 作	1.穿著合適 的服裝進行 體育活動 2.活動安全 範圍	1.服從老師、 尊重同學、 遵守規則 2.主動協助 並提示同伴 做動作要點 幫助有需要的 同學	了解控制和 協調早操動 作，能使動 作流暢和產 生美感	協作能力 溝通能力 責任感 承擔精神 課堂觀察	完成度高磅 重 <傳閱第一 次考試內容 > <<五>> 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"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. 準備射球前，手肘向外	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. 準備射球前，前後腳自然擺放，微曲	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. 射球完結時，手指向籃球架	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. 射球時動作連貫	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<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