



馬鞍山聖若瑟小學

2002 - 2003 種籽計劃:

發展學校集體運動之簡介

活動背景:

(一) 2000-2001 參加體育科校本課程設計

主題: 鼓舞樂韻匯龍騰

對象: 小四及小五學生

課程內容: 學生配合口風琴的演奏, 利用學習體操技巧, 配合中國舞姿演出。



## 一、課程設計目標

### A. 設計簡介

本校於 1997 年已設計了低年級中國舞、中年級體操配合高年級的口風琴隊，以小組課外活動形式進行校內表演，其間極受老師的支持及學生家長欣賞。本校老師覺得如能將此活動配合正規課程及非正規課程，有系統地訓練學生，將令整個計劃發展更完美。本設計的老師嘗試以體育科體操課程綱要的內容作藍本，與舞蹈及音樂作綜合課程的設計，目的在使學生能對體操有更深刻的印象，從而引起他們的學習興趣。鑑於大部份的小學生對學習體操有一定的恐懼及困難，是次設計以體操為主，中國舞及口風琴之配合為次，嘗試訂破傳統中國舞的技巧教學觀念，將舞蹈配合音樂和體育教學，藉此加深學生對祖國文化的認識，此舉有助於加強學生積極參與此活動的興趣。

### B. 設計目標

1. 幫助學生認識體操墊上運動及騰越之基本技巧；
2. 透過舞蹈、體操等活動，培養兒童優美的體態，加深他們對優美事物的欣賞；
3. 使學生透過演奏和欣賞，發展兒童對音樂的感受和欣賞能力，從而獲得快樂及滿足；
4. 學生除自我表現外，亦需有團隊精神責任感和歸屬感；
5. 學生能配合音樂節奏運用體操技巧，融匯於舞蹈中，使潛能盡顯；
6. 學生能透過有韻律的體育課程，配合器械作舞蹈及體操動作，激起練習者的情緒，從而發展他們的想像力、表現力，培養動作的節奏感；
7. 培養學生對體育活動有良好之興趣和態度，使其積極地在日常生活中參與運動。

## 二、設計課程對象

- (1) 學生班級  
小四、小五、小六
- (2) 學生能力  
學生能力較高、有發展體育及音樂之潛能
- (3) 試教班數

項目	級別	班別	人數	正規課程	非正規課程
體操	小四、小五	4A、4B 5A、5B	120	✓	
中國舞	小四、小五	4A、4B(每班選 5A、5B)10名	40		✓
口風琴	小五、小六	5A、5B(每班選 6A、6B)15名	60		✓

- (4) 其他受惠對象  
學生及學生家長超過 1,000 多人  
(將安排於 2001 年 4 月第二次家長日及 2001 年 7 月畢業禮作大型表演)

## 三、課程如何配合新的教育發展趨勢

1. 教師設計此新穎課程，配合課程整體改革措施，其中一項提倡學生全人發展課程，培養兒童對體育活動有良好之興趣和態度，使其積極地在日常生活中參與運動和體魄的鍛鍊，養成日後參加正當休閒活動的習慣，並能培養兒童有高尙之品德及情操，公正嚴明之態度，良好及進取的體育精神。
2. 課程設計能配合我校學生的需要，興趣和能力，學校的環境，施教時所需器材。課程內容可靈活調配，發揮高效能之教與學。
3. 教師設計之課程組合為學生提供不同的學習情境，使學生從學習中掌握正確知識、技能、態度和價值觀，並能提供機會培養學生審美觀和對體育活動的取向。
4. 此課程編排能結合課堂教學及課外活動，突破一般之正規課程界限，以照顧我校學生不同的學習潛質，能力和需要。
5. 運用單元課程設計及跨科聯繫，配合音樂及舞蹈來學習體操，發展學生創作力、想像力和美感認知。

#### 四、學生參加校本課程時活動相片



努力，支持住呀！



我們像不像燕子？



老師，請你來幫忙！



一飛衝天！





## (二) 2001-2002參加體育科校本課程設計

主題： 體操薈萃樂洋洋

對象： 小五及小六學生

課程內容： 幫助學生認識五類不同體操項目，包括競技體操、藝術體操、技巧體操、彈網及普及體操。



## 二、課程設計目標

### A.設計簡介

本校於過往自1990年開始，每年均有體操代表隊參加小學男女子校際體操比賽，成績卓悅；其間由於校內有專業之體操教師，加上校長、老師及家長支持和欣賞，本校學生於競技體操方面，已有很深了解和認識，爲了擴闊學生對體操此方面之知識領域，於本年度將計劃介紹體操項目，其餘之四項體操活動—藝術體操、技巧體操、普及體操及彈網，讓本校學生除對競技體操有深刻之認識外，從而引起他們對其他體操項目的學習興趣和了解。鑑於大部份的小學生對學習競技體操有一定的恐懼和困難，是次之課程設計以一些較輕鬆，在音樂伴奏下進行的體育運動項目，進行美的教育。

本校學生可選擇及配合個人需要，發揮自己所長，根據個人風格、規則的要求，進行個人還是集體項目進行練習。另外一些比較自信、勇敢與奮鬥個性的學生，可選擇一項型體動作的表演藝術，從訓練中學會紀律與操守，從教學過程中學習隊員與隊員之間及教師與學生之間的合作性，協調與默契等，均可培育出一群那種勇敢、果斷和自信的學生，從而達致德、智、體、群、美的教育理想。

### B.設計目標

- (1) 幫助學生除認識體操項目其中一項之競技體操外，對藝術(韻律)體操、技巧體操、普及體操及彈網有一定的認識。
- (2) 透過上述五項不同類別之體操，學生可選擇適合個人需要的加以培訓。
- (3) 使學生經過訓練，塑造美的體型，陶冶美的情操，進行美的教育。
- (4) 經過藝術加工的訓練，使學生身體各種關節得到充分的活動，各部肌肉得到均衡發展。
- (5) 促使學生努力追求動作中的美感與動感，學習怎樣動得更精彩，更漂亮，相當於學習芭蕾舞和中國舞的概念一樣。
- (6) 使學生可以配合音樂和遊戲進行活動，利用身體造型及隊員的合作砌出不同的圖形來表達某些意念，營造團隊精神之責任感和歸屬感。



## B.設計目標

- (7) 提供學生大型表演和交流機會，藉此將體操傳至各階層，並能感受表演帶來的興奮和氣氛。
- (8) 使學生能懂得欣賞，從而培養自己勇於接受挑戰和追求完美人生态度，感受從運動中獲得無比的樂趣。
- (9) 全校學生參與，培養學生對體育活動有良好的興趣和態度，使其積極於日常生活中參與其餘各項運動。
- (10) 鑑於本校學生對基本體操已有很深認識，提早介入一些中學課程，除奠定基礎外，更能引起他們繼續探索較高層次技巧之興趣。
- (11) 提供學生一個基礎廣闊，涵蓋不同藝術形式的藝術課程，均衡藝術教育的獨特貢獻，以發展學生的創作力、想像力及美感認知。

### (三) 課程綱要名錄

香港課程發展議會編訂之小學體育科課程綱要(一九九五)

#### 基本體操課程範圍

名稱	學生程度	教學範疇
墊上運動	五年級	1. 直腿後滾翻 2. 側手翻內轉 3. 靠牆手倒立 4. 手倒立前滾翻 5. 高舉腿坐撐平衡
	六年級	1. 側手翻內轉接後滾翻 2. 頭手翻 3. 手翻 4. 魚躍前滾翻
騰越動作	五年級	1. 箱上前滾翻 2. 蹲腿騰越 3. 分腿騰越
	六年級	1. 箱上前滾翻(高箱) 2. 蹲腿騰越(高箱) 3. 分腿騰越(高箱)
單槓(低)	五年級	1. 騎撐後倒勾膝上 2. 正撐前迴環下 3. 引體向上
	六年級	1. 正撐後倒擺下 2. 勾膝後迴環 3. 低槓後迴環上 4. 引體向上(高槓)
長槓	五年級	1. 坐撐平衡 2. 單足轉體 3. 跳上成單足立 4. 直體跳下 5. 分腿跳下 6. 跨跳
	六年級	1. 單膝跪撐平衡 2. 前滾翻 3. 團身跳下 4. 跪撐後擺跳下 5. 直體跳下半年轉

## 學生參加校本課程活動情形相片



老師，和我們一起做早操吧！



你也想學絲帶操嗎？



圈操也很好玩！



天天運動身體好！





齊來千人操大滙演

很多道橋呀！



這證明團結就是力量！

努力的成果！

## 延續發展：

### 發展普及體操活動———全校參予

活動形式：以舞蹈配合音樂做體操

時間：逢週三及週五早上 8:00 - 8:15

對象：全校學生（930人）及  
有興趣之學生家長

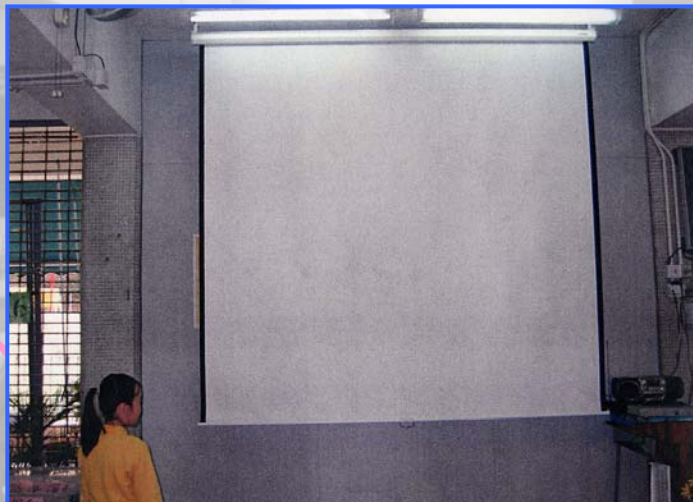
老師：四位（協助示範、講解、I T支援  
、巡視等工作）

場地：內操場及半個籃球場

示範同學：體操表演隊學生(配戴紅帽)



使用器材：1.咪台後大投射屏幕



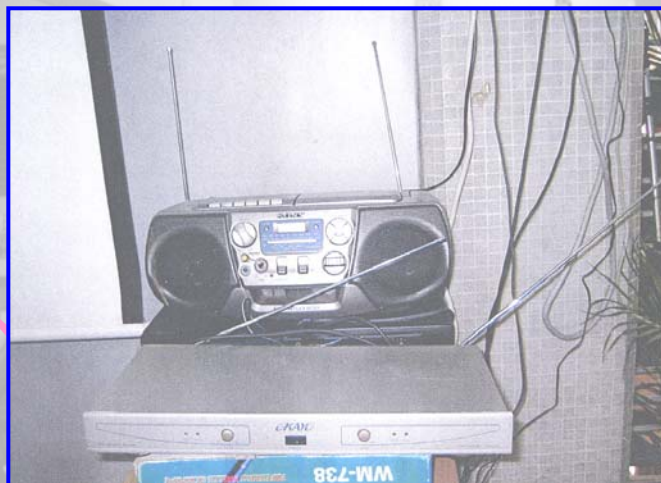
2.禮堂後大投射屏幕



3.無線咪兩支



4.手提卡式機一座





## 教材及資料預備：

### (一)設計活動時須注意事項：

- 1、不受場地限制  
加強上身及手部動作  
腿部動作不宜太大
- 2、不受校服限制  
設計動作時需留意同學是否能配合
- 3、分組交流  
可分前後兩人一組，男同學與女同學一組  
或可分左右兩人一組

- 4、節奏快慢  
採取適中速度以便高低年級參予

- 5、音樂選材  
因應學生年齡可選取有意義(兒歌)  
或流行的音樂

- 6、動作設計  
設計一些簡單易學動作





7、進行活動時間  
週三及週五早上八時

8、器材配合  
可徒手或利用小型器材，例如，  
小毛巾、小球等



## (二)活動編排程序

1.選歌

2.編排舞蹈

3.教導及訓練帶操的同學



### (三)學校支持及配合

1. 購買活動時需要之所有器材：無線咪、手提CD機、大型銀幕等
2. 利用家校合作得到家長的支持，邀請家長、老師及同學一同參予
3. 成立紅帽隊(領操員)，以加強學生的領導才能
4. 利用活動作校內及校外之表演
5. 體育老師積極配合
6. 訓育組老師協助



### 教學步驟：

1. 簡單熱身運動
2. 講解動作要領
3. 分幾部份即場施教
4. 重覆練習
5. 配樂練習
6. 整理運動

教學內容	示範	集體
九月份 – 中國功夫舞 (配合本年度公民教育活動----- 我愛中華)		
十月份 – Bom Bom Pistol		
十一月份 – Sakura		
十二月份 – Jingle Bell(配合時令 – 聖誕節)		
一月份 – 喜洋洋 (配合時令 – 農曆新年)		
二月份 – Hip Pop Dance		
三月份 – Dance in the Fire		
四月份 – 至七月份因SARS暫停活動		
九月份 – Para Para表演及創作舞大賽		
十月份 – 「哈姆太郎」		

## 2003-2004 9月及10月份集體運動

**9月份** — 配合03-04年度公民教育活動  
主題：健康生活多姿采

- 進行Para Para表演及創作舞大賽
- 以比賽形式將已學習之各項舞蹈表演出來

**10月份** — 教導學生「哈姆太郎」舞



## 發展集體運動的好處：

1. 配合教育改革，跨學科課程學習，發展學生體育技能及變通能力。
2. 培養學生經常做運動習慣，學生有一定的運動量
3. 提升學生堅毅及承擔精神。
4. 「美」的教學，增強學生音樂感，使能配合音樂節奏，做出不同的舞蹈動作。



5. 增加師生及學生間交流、學習互相欣賞及建立團隊精神。

6. 培養領操員之領導才能及責任感。

7. 校內及校外表演，為社區作表演，服務社區。

8. 建立我校獨特文化。

# 練習情況





## 活動延續

- 一. 十二月份本校陸運會開幕禮演出  
(五六年級同學共四百人)
- 二. 活動推廣至社區服務
  1. 十二月份出席馬鞍山十五週年嘉年華會演出  
地點：馬鞍山運動場
  2. 三月份出席第四十六屆香港體育節開幕典禮  
地點：灣仔伊利沙伯體育館
- 三. 五月份參加香港普及體操節表演賽
- 四. 七月份本校畢業禮表演



















## 活動時所遇到的困難

- 1、場地限制
- 2、時間不足
- 3、音響聲量限制
- 4、無線咪距離限制
- 5、高年級的參予程度弱



## 全年總結及評估

- 1、為配合本校於未來三年參加的「健康學校獎勵計劃」，集體運動將繼續進行。
- 2、此活動得到學校及老師支持，學生受惠及投入感極高，經一段時間練習後，已在本校建立此文化。
- 3、盡量將進行期間所遇之困難解決

a)音響問題—購買優質器材以配合活動時需要。



**b) 場地問題(一)——學生活動範圍**

可分級、分時段及分場地進行，  
或將學生安排至外操場進行，使學生活動空間擴大，或安排一、二年級在禮堂，而三至六年級同學在地下雨操場，利用中央螢幕轉播。



一樓禮堂



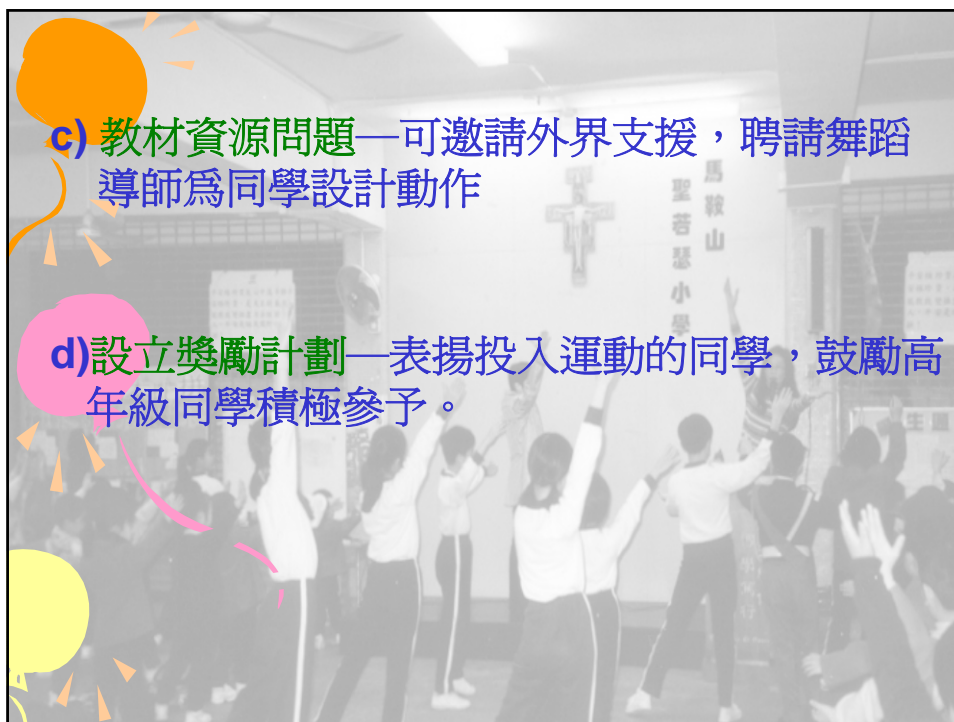
地下雨操場

**場地問題(二)——紅帽隊示範位置**

爲了使全校同學更清楚觀看紅帽隊的示範動作，故在廣播台的左右加設一列高台，長度約各十米。

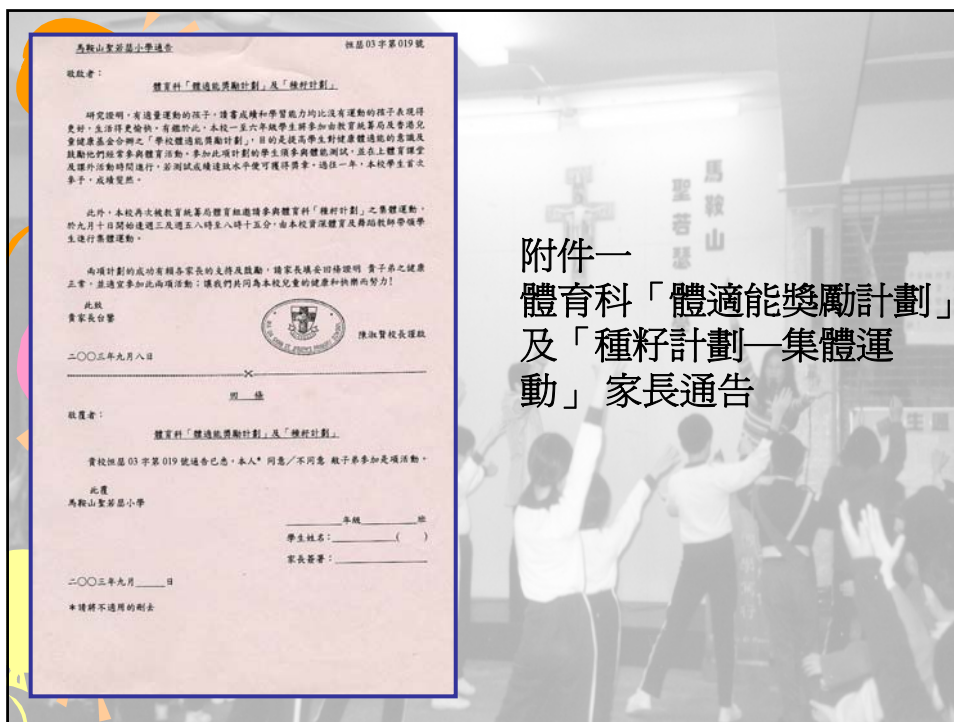






c) 教材資源問題—可邀請外界支援，聘請舞蹈導師為同學設計動作

d) 設立獎勵計劃—表揚投入運動的同學，鼓勵高年級同學積極參予。



附件一  
體育科「體適能獎勵計劃」  
及「種籽計劃—集體運動」  
家長通告

馬鞍山聖若瑟小學  
二零零三年二零零四年度公民教育活動設計章程  
負責老師：(玉)王芳

(一) 活動項目：第一項

(二) 活動名稱：Para Para 表演及創作舞大賽

(三) 活動性質：舞蹈形式

(四) 目 標：使學生認識運動對身體的益處

(五) 進行日期：9 月 26 日 (星期五)

(六) 場 地：內操場

(七) 對象(級別/人數)：P1-P6

(八) 獎勵辦法：每班選派五名表演者獲獎

(九) 工作分配表：

準備事項	負責老師
1 資料搜集	玉
2 陳展板	玉
3 傳單講解資料	杜
4 寄學生講通內容	玉
5 工作紙設計	玉
6 準備所需資料	玉
7 設計參觀事項	玉
8 設計比賽章程	常

(十) 其 他：\$2 X 5 X 26 + \$10X6 = \$320  
附註：各負責老師所需之物品，請儘早通知購買備用。

P.6

## 附件二： Para Para 表演及創作舞大賽 宣傳海報及比賽章程

馬鞍山聖若瑟小學  
Para Para 表演及創作舞大賽比賽章程

比賽日期：25/9/2003

比賽地點：雨操場

比賽組別：P.1-P.4 (表演賽，每班 3 至 5 位代表)  
P.5-P.6 (創作舞比賽，每班 3 至 5 位代表)

獎勵辦法：每級設一組最佳表演獎

參加辦法：向班主任老師報名

比賽服裝：運動服 (可加其他飾物或表演道具)

工作人員分配表

策 劃：(玉)、(杜)

總 裁 判：(朱)

裁 判：P.1-P.4 組 (貞)、(邱)、(昆)  
P.5-P.6 組 (常)、(何)、(威)


攝 影：(施)

音 響：(玉)

獎 品：(杜)

召集及指引：(玲)及風紀

頒 獎：陳校長



Para Para  
表演及創作舞大賽

比賽日期：25/9/2003 (a)

比賽地點：雨操場

比賽服裝：運動服(可加其他飾物或表演道具)

參加辦法：向班主任老師報名

獎勵辦法：  
每級設一組最佳表演獎  
(用所有級代表均獲獎品一)

比賽組別：  
P.1-P.4 (表演賽，每班3至5位代表)  
P.5-P.6 (創作舞比賽，每班3至5位代表)

P.8

