

## 新高中體育科課程詮釋 – 分組活動工作(二) 課程規畫

- 學校背景： 3 位體育教師  
2 個籃球場、1 個雨天操場、1 個禮堂  
第二組別學生  
15 男生和 5 女生選修新高中體育，其中 10 位為校隊隊員
- 分組議題 (A) 第 1-5 組 - 結合 5%體育課  
(B) 第 6-10 組 - 融合學習體驗  
(C) 第 11-15 組 - 於初中階段早作準備  
(D) 第 16-20 組 - 跨學科學習

出席工作坊的老師分為 20 小組，每組選取任何一年(例如中四) 的教學內容，根據分組議題構思一條問題，並草擬答案，寫在牆報上。

以下是各小組的討論結果(原文字句稍作修改)。

### 議題 (A) 如何在推行新高中體育課程時與一般體育課(5%)結合

#### 第 1 組及第 2 組

問題：怎樣利用 5%體育課教授皮脂測試？

答案：(中四內容)讓學生在課堂內分組替同學進行皮脂測試，並利用數據分析：

- (1) 男與女的分別。
- (2) 校隊與非校隊成員的分別。
- (3) 不同運動項目校隊成員的分別。

成果：學生能按數據分析、比較及歸納，從而得出結論。

#### 第 3 組及第 4 組

問題：怎樣利用結合 5%體育課來教授與新高中相關的課程？

答案：

- (1) 讓學生計算 BMI。
- (2) 自行設計餐單去預備某項運動(例:長跑)。
- (3) 學生分組並展示不同的伸展活動以伸展不同的身體部份。
- (4) 上課時透過分組活動及比賽灌輸體育精神。
- (5) 遇有學生受傷，即時讓學生思考急救步驟。
- (6) 讓學生分組設計不同的訓練方法。
- (7) 讓學生分組設計一個班際運動比賽。
- (8) 讓學生在學習某個動作時模仿並想像自己是某一明星使自己盡力完成動作。
- (9) 在奧運會將舉辦前，讓學生重溫奧運的歷史，並討論香港協辦馬術比賽的得失。
- (10) 在課堂中，不時讓學生思考某個動作是否適用或鍛鍊某一種／組肌肉。

### 第 5 組

問題：怎樣利用 5% 體育課來教授體適能元素及比較分析？

答案：可讓學生在 5% 體育課堂內的體適能單元中，從測試收集數據，並作出下列的分析：

- (1) 全港兒童作的比較。
- (2) 學校校隊與非校隊的比較。

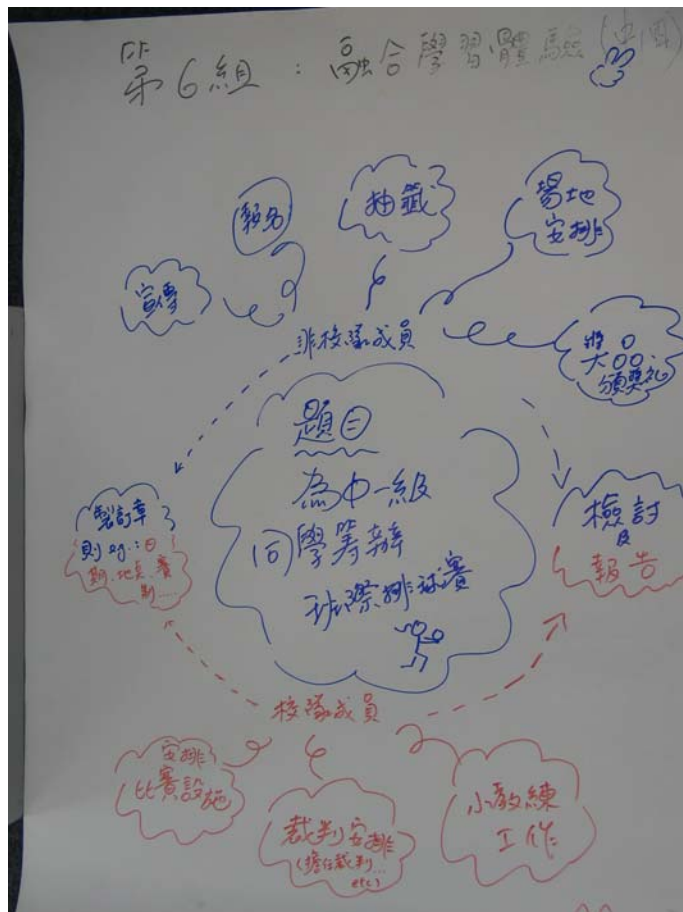
然後在選修堂教授如何分析及比較，並作出報告。

## 議題 (B) 如何在推行新高中體育課時融合其他學習體驗

### 第 6 組

問題：在中四級，如何融合學習體驗？

答案：見附圖。



### 第 7 組

問題：如何透過籌辦班際/社際運動比賽實踐活動管理理論，如比賽賽制？

答案：讓學生分組活動，每組選擇其中一項班際/社際球類比賽；為比賽撰寫計劃書；詳細講解所選擇之比賽賽制及其背後原因，並於執行整個比賽後進行反思。

### 第 8 組

問題：(中五) 怎樣利用融合學習體驗來教授活動管理 - 組織課後/級際球類比賽，例如：籃球、羽毛球、乒乓球等？

答案：學生於課堂中學習管理方法，如組織比賽、場地安排、器材管理、分配工作、賽制、財政預算等。

課後，將學生分 3 組，各組負責統籌一項球類比賽，並由一位體育老師擔任顧問及評分。

賽後提交工作報告。

### 第 9 組及第 10 組

問題：怎樣利用融合學習體驗來教授「活動管理」？

答案：

(1) 課堂介紹及教授有關活動管理知識，例：管理過程、安排設施及用具、財政預算等.....

(2) 學生自行策劃一個競技比賽，包括進行宣傳、安排賽制及計分、考慮遊戲選材及安全措施等。

## **議題 (C) 如何在初中階段早作準備新高中體育課**

### 第 11 組及第 12 組

問題：怎樣利用初中 5% 體育課作為準備中四級有關營養的課題？

答案：

(1) 教導學生各種運動所消耗卡路里的份量。

(2) 讓學生計算從早餐食物所攝取的卡路里份量，然後再計算需要作多少跑步時間才能消耗相若的脂肪。

(3) 認識各種食物的卡路里含量。

(4) 設計訓練法。

(5) 注意均衡營養。

(6) 進行體能測試。

### 第 13 組及第 14 組

問題：怎樣在初中時推動「體適能及營養」教育？

答案：

(1) 與本科有關：

- 參加「體適能獎勵計劃」，事前講解理論及應用，例如：心跳率
- 於一般課堂時引用相關理論，例如：柔軟度
- 安排量度相關項目並教導如何利用有關資料改善健康，例如：控制體重、參與活動
- 協助安排聯課活動

- 向校隊成員解釋他們的訓練計劃

(2) 非本科項目：

- 跨科學習，例如科學科 — 人體；家政科 — 營養
- 跨科聯課活動
- 安排早會/周會/講座
- 聯絡外間機構活動，例如：跳繩強心

### 第 15 組

問題：怎樣利用初中的生物科/綜合科學科所教授的基本人體構造，協助鞏固學生於高中體育科人體和動作分析的學習？

答案：可讓學生從初中生物科/綜合科學科學習基本人體結構的知識，例如：心跳速率認識與運動負荷的關係，並加以鞏固和與其他內容配合。

## **議題 (D) 如何利用跨科學習去推行新高中體育課**

### 第 16 組

問題：怎樣利用理科或生物科來教授人體/動作分析？

答案：在學期初安排教學課程時，與兩科老師互相協調相關內容及教學時序，而於教授體育科時，只需加強教授相關重點。

### 第 17 組

問題：怎樣配合生物科已教授的心肺功能知識而應用於中五體育課時進行測試？

答案：

- (1) 測試時，紀錄學生的靜止心跳率。
- (2) 留意運動後心跳率之變化。
- (3) 比較不同性別或體質之同學心跳率變化結果。
- (4) 鼓勵學生自行上網尋找有關資料。

### 第 18 組

問題：利用九分鐘耐力跑測試來分辨校隊與非校隊學生的心肺功能差異？

答案：與生物科及電腦科協作

- (1) 於生物課教授呼吸系統及循環系統。
- (2) 於體育課進行九分鐘耐力跑及收集心跳率、復原心跳率(recovery rate)的數據。
- (3) 於電腦課進行數據分析，以圖表顯示差異。

### 第 19 組及第 20 組

問題：當教授「動作分析」這課題，怎樣處理能力不同之學生，例如來自理科及文科之學生？

答案：

- (1) 安排文科學生，出席理科之指定課節，以增強有關知識。
- (2) 配合理科班的教學內容，製訂本科之教學進度，讓理科學生在課堂上能協助文科班同學。
- (3) 與物理科合作，鼓勵老師用體育科之例子進行教學，甚至用於專題研習上。