

體育發展@其他學習經歷 校本分享

培育體育素養，達至全人發展

玫瑰崗學校(中學部)

張齊欣老師

2010年7月2日

分享重點

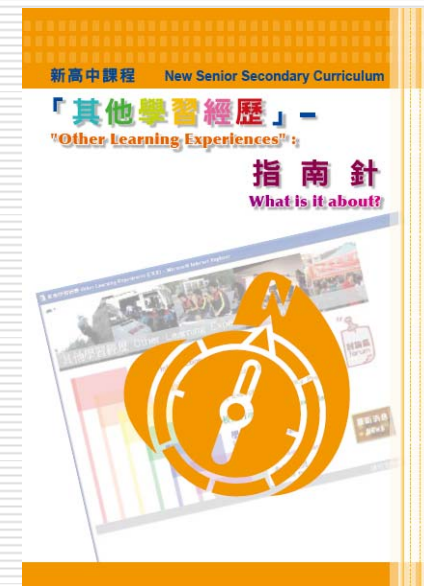
- 校本體育發展的反思
- 其他學習經歷的課程架構
- OLE課程規劃工具的策略性運用

甚麼是「其他學習經歷」？

「其他學習經歷」	課時百分比	建議最少的課時 (或相等學習時數) 分配 (小時)
德育及公民教育		
社會服務	5%	135
與工作有關的經驗		
藝術發展	5%	135
體育發展	5%	135

甚麼是「體育發展」？

- 「體育發展」是學校課程中主要學習經歷之一。推行模式以體育課為主，並以聯課活動為輔助。
- 涵蓋「體育技能」、「健康及體適能」、「運動相關的價值觀和態度知識」、「安全知識及實踐」、「活動知識」和「審美能力」六個學習範疇。
- 幫助學生提升不同身體活動所需的技能，了解有關的活動知識及安全措施，以發展活躍及健康的生活模式。



本校「體育發展」的推行模式

- 體育課堂
- 校隊訓練/興趣小組
- 班際/社際比賽
- 觀賞大型運動比賽
- 專題研習(中二和中四級)
- 體育聯會(體育領袖)

體育課的重要性

- 提供機會
- 培養興趣，建立基礎
- 涵蓋學習範疇較全面
- 鞏固學科地位

校本體育發展的反思

學校背景簡介

- 灣仔半山
- 天主教會津貼男女中學 (另有商科部、幼稚園部及小學部)，共用校園設施。
- 五十年歷史
- 班數多 (中學部41班)
- 6位現職體育老師
- 學界運動項目比賽成績中上
- 校風較自由



校內體育設施



校內體育設施(續)



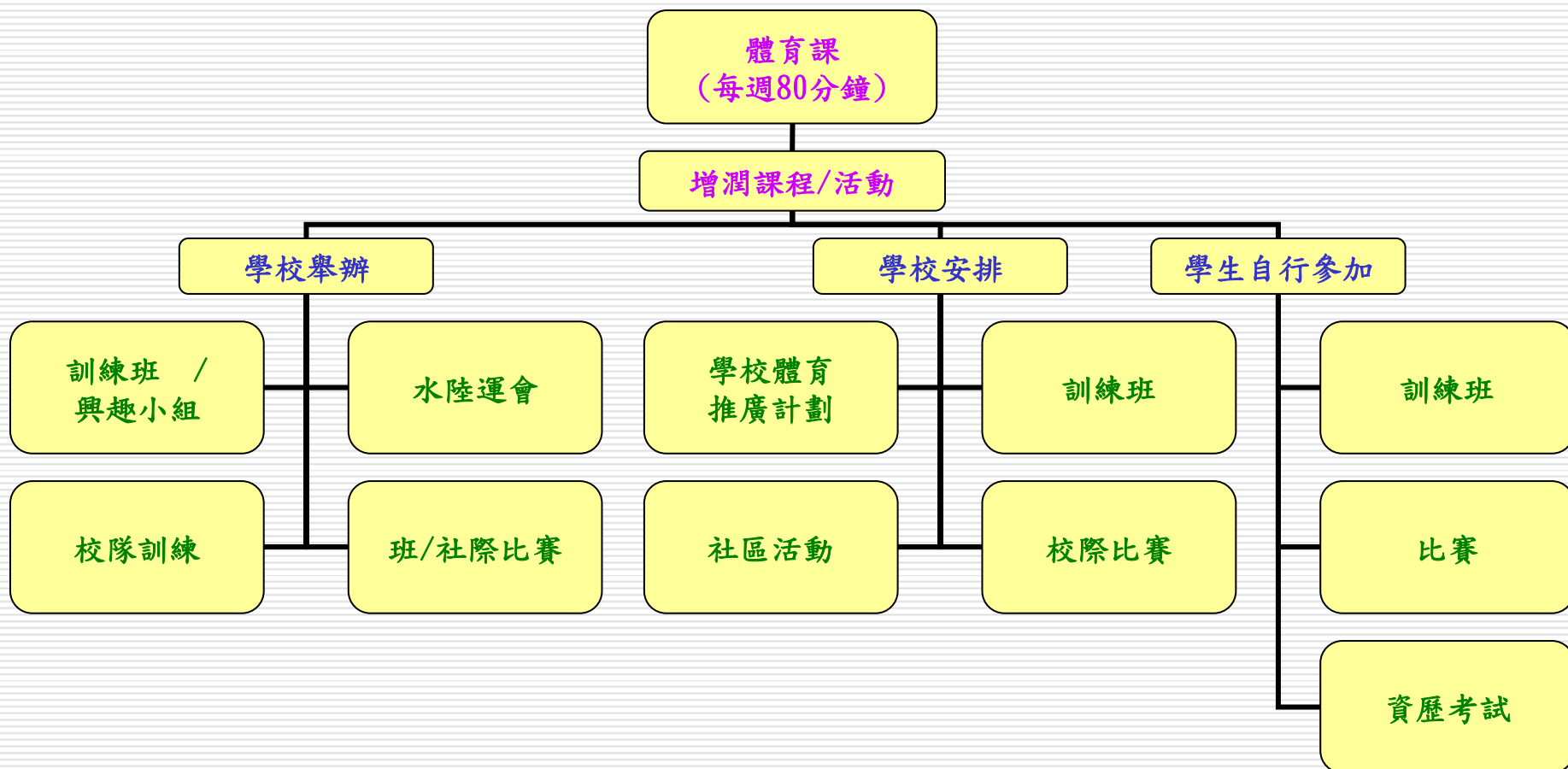
本校的優勢

- 人力資源充足
- 學校體育設施足夠
- 社區體育設施充足
- 學校極力支持體育發展(財政方面和行政方面)
- 各級均設體育課

本校「體育發展」的推行模式

- 體育課堂
- 校隊訓練/興趣小組
- 班際/社際比賽
- 觀賞大型運動比賽
- 專題研習(中二和中四級)
- 體育聯會(體育領袖)

推行模式



本校策畫「體育學習經歷」主導原則

- 多元化和學生興趣
- 發揮學生潛能
- 質量兼備
- 延伸價值

規畫的要點

1. 量的規畫 (範疇分項數目、課時百分比、最少學習時數)
2. 質的規畫 (學習內容、學習過程、學習成果)
3. 縱的規畫 (各組成部分在三年期間的優次、比重及連貫)
4. 橫的規畫 (各組成部分與核心、選修及應用學習的關聯、協調和結合)

體育課堂

審視資源，定出發展策略

- 既有優勢
- 協調統整
- 整體成效

課程設計的基礎及優勢

- 40分鐘課時
 - 每天八節課
 - 十日循環週
 - 每循環週共有四節體育課
 - 時間表配合校外設施使用時間(逢星期三)
 - 高中有七班，三/四班同時上體育課
-

高中體育課程設計理念

- 協助學生掌握健康體適能的基礎知識；
- 透過測試了解自我體適能狀況。
- 提供不同種類體育活動，提高學生參與運動的興趣。
- 走出校園，善用社區設施。
- 培養學生終生運動的習慣。

體育課單元分佈 (2009 – 2012)

- 利用已有經驗和現有之優勢
- 將現時中六/七的課程稍作改變
- 7班分2組 (3+4)
- 在高中三，每循環週其中2個課節安排於放學前最後2堂的課節

體育課單元分佈(2009 – 2012)

- 高中一和高中二【必修課程】
- 【必修課程】是體適能理論課、體適能測試和十種運動技能課
- 高中三【選修單元】
- 每單元提供四個不同【選修項目】。
- 學生自由選擇參加其中一個【選修課程】。

必修課程

中五

一. 心肺耐力

二. 身體肥瘦組合

三. 肌力及肌耐力

四. 柔軟度及平衡性

五. 敏捷性

以上課程包括體適能理論與體適能測試

選修課程

現有項目		
彈網 (男/女)	體育舞(男女)	太極(男女)
足毬(男)	循環訓練(男/女)	壘球(男/女)
乒乓球(男/女)	跳繩(男/女)	草地滾球(男女)
游泳*(男女)	投球*(女)	帶式欖球*(男/女)
壁球*(男女)	足球*(男/女)	保齡*(男/女)
網球*(男女)	羽毛球*(男女)	高爾夫球*(男女)
劍擊**(男/女)	木球**(男)	曲棍球*(男/女)

場地資源

- 校內場地
- 港灣道體育館
- 跑馬地足球場
- 香港網球中心
- 摩利臣山泳池
- 鴨利洲體育館
- 南華會
- 亞洲高爾夫球會

選修課程 (單元編配)

課程 單元	選修課程			
	1	2	3	4
一	(617) 男生 羽毛球	(606) 男生 壘球	(619) 女生 健康舞	(620) 女生 彈網
二	(605) 男/女生 網球* (香港網球中心)	(618) 男生 高爾夫球* (西灣河)	(607) 女生 曲棍球* (跑馬地)	(608) 男/女生 足毬
三	(609) 男生 彈網	(610) 男生 排球	(611) 女生 帶式欖球* (跑馬地)	(612) 女生 投球* (西區公園)
四	(613) 男生 足球* (跑馬地)	(614) 男生 循環訓練	(615) 女生 排球	(616) 女生 壘球
五	(601) 男/女生 游泳* (摩利臣山泳池)	(602) 男/女生 保齡* (南華會)	(603) 男/女生 乒乓球	(604) 男/女生 壁球* (港灣道)

體育課(校內)



體育課(校外)



主要發展的體育素養

- 多種活動的基本技能和知識
 - 尊重他人
 - 協作能力
 - 溝通能力
 - 創造力
 - 審美能力
 - 禮儀
 - 體育精神
 - 領導才能
 - 遵守規則
 - 安全知識
 - 勇於面對困難
 - 接納他人
-

其他體育發展有關活動

本校「體育發展」的推行模式

- 體育課堂
- 校隊訓練/興趣小組
- 班際/社際比賽
- 觀賞大型運動比賽
- 專題研習(中二和中四級)
- 體育聯會(體育領袖)

體育發展有關活動



體育發展有關活動(續)



體育發展有關活動(續)



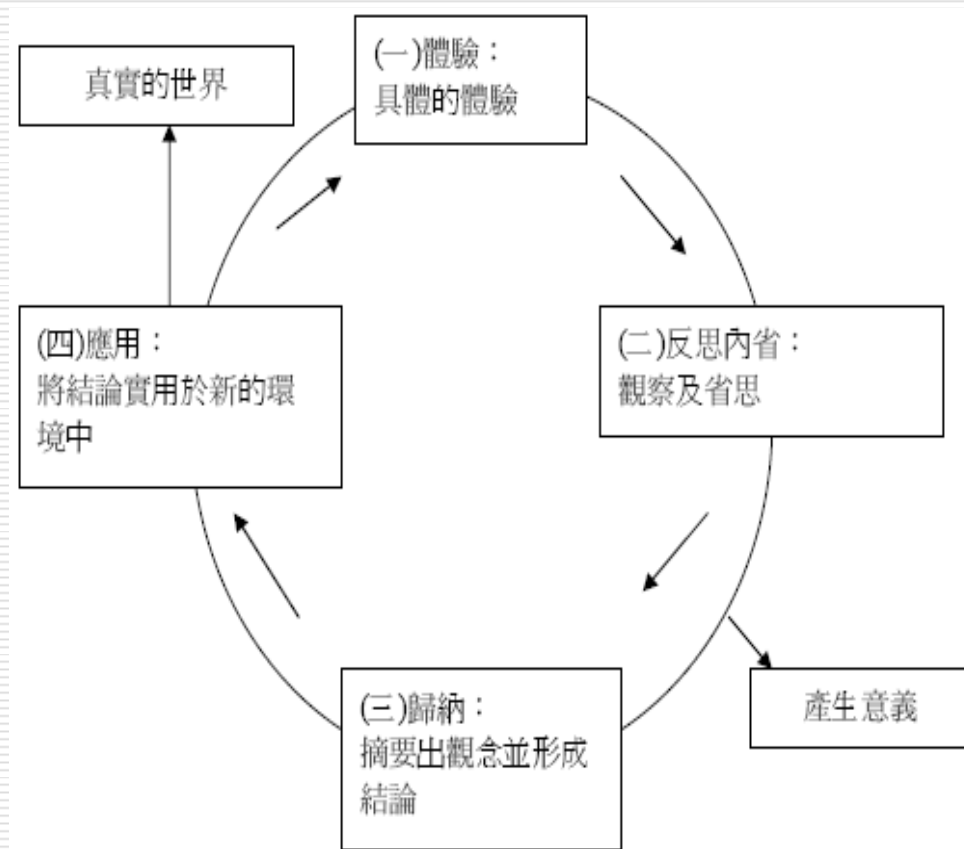
體育發展有關活動(續)



體育聯會

Kolb(1984) 《體驗學習的四個階段》

- 體驗學習是指一個人直接透過體驗而建構知識、獲得技能和提升自我價值的歷程





教師角色

引導者

推動者

協調者

學生角色

領導者

策劃者

執行者

推行模式

□ 體驗學習

□ 學生直接透過體驗而建構知識、獲得技能和提升自我價值的歷程

□ 建立「學生為中心」的學習環境及教學模式

□ 容許學生探索及犯錯

優點

- 能讓全人參與，各人皆有角色擔當
- 提升了同學的參與率和增強了投入感
- 能發展學生的共通能力，如協作，溝通，創造力

教師反思

1. 角色上的改變

由主導者變成引導者

觀察和評量學生的表現

享受和欣賞活動

教師反思

2. 思想上的改變

學習「放手」，學習「信任」

改變舊有的教學模式，嘗試接受新事物

多著眼發展學生的共通能力

教師反思

3. 行動上的改變

下放權力

著重溝通、協作、創意

多用時間作課餘的指導和討論

協助學生檢討和反思

施行的限制和困難

- 新模式的適應
- 改變慣常的想法
- 要照顧多方面的需要
- 須用額外的時間去督導學生於指定日期完成既定的工作

學生的改變

- 比以前**投入**
- 學生**主動**地提出不少問題
- **積極**尋找解決的方法
- **提升**了解難的**能力**
- **改善**溝通的**技巧**
- **增強**服務他人的**精神**和**責任心**

學生訪談結果（正面體驗）

- 一個特別而難得的體驗，例如：籌辦全校性活動，學習到如何分工等
- 過程很有樂趣和富挑戰性
- 原來「攪活動」不是一件簡單的事
- 欣賞和多謝老師的指導
- 學習到怎樣與人合作，溝通，發揮團隊精神

九種共通能力

1. 協作能力
2. 溝通能力
3. 創造能力
4. 批判性思考能力
5. 運用資訊科技能力
6. 運算能力
7. 解決問題能力
8. 自我管理能力
9. 研習能力

價值觀和態度

國民身份認同

堅毅

尊重別人

責任感

承擔精神

總結

- 嘗試設計不同的教學形式、策略
 - 讓學生有機會發展多元的潛能
 - 教師應針對問題，排除障礙
 - 達至「終身學習，全人發展」的教育宗旨
-

謝 謝!

電郵：

evy1015@yahoo.com.hk
