

第五章 學校活動舉隅

5.1 聖博德天主教小學(蒲崗村道)

5.1.1 背景資料

一般常見的教學材料，較少提及如何在初小階段培養學生的價值觀和態度。聖博德天主教小學(蒲崗村道)體育老師嘗試在正規體育課中，以6分鐘耐力跑為主題，協助學生訂立目標，配合課後練習，讓學生明白達到目標需要持續練習的道理，以期培養學生的堅毅精神。在完成整個活動後，學生須寫出他們對整個活動的感想和反思。

5.1.2 推行活動前的疑問

- 小三學生在參與6分鐘耐力跑的體能測試是一項相當具挑戰性的項目，應如何幫助學生建立信心？如何確定學生有能力應付這項測試？
- 小三學生未能自行到公園練跑，怎樣令學生堅持練習，以應付6分鐘耐力跑測試？
- 如何動員家長帶領學生參與運動？
- 群體遊戲有助培養學生的正面價值觀和態度，個人項目又是否可以培養學生的良好態度及價值觀？
- 如何指導學生訂立目標？

5.1.3 理念

每一學年，小三學生均須參與6分鐘耐力跑的體能測試，以測量他們的心肺功能。由於學生較少進行耐力運動，所以他們一般會感到相當困難。教師會在第一次測試後，安排一些輕巧的課後練習，包括半蹲20次和2分鐘原地跑，讓他們可在家中持續練習，以提升他們的運動能力。這些課後練習以家課形式進行，並附以紀錄卡，要求家長督導學生進行練習並簽名作實。這種安排既可減少家長阻力，亦可動員家長帶領學生參與運動。

奧林匹克格言是「更快、更高、更強」，著重的是參與，而不是取勝；更重要的是

奮力拼搏，不斷挑戰自我。同樣，體育教師在安排學生完成第一次測試後，就根據測試結果引導學生訂立目標：一些水平較低的同學，目標是儘量以跑步方式去完成整項測試；一些水平較佳的同學，目標是爭取在更短時間內完成；另一個目標則是以堅毅的精神完成每天的訓練。通過每天練習，讓學生明白個人的不懈努力是完成目標的必備條件。完成整個項目後，學生會把個人的反思紀錄下來，教師可通過他們的圖畫或文字，判斷學生的態度及價值觀；如有需要，可向學生提供輔導。

5.1.4 活動安排程序

- 第一星期：嘗試 6 分鐘耐力跑
學生互相數圈
教導學生課後練習的技巧
訂立目標，改善個人表現
派發家課紀錄表
- 第二星期：覆核家課記錄表及查詢練習情況
3 分鐘跑測試
學生互相數圈
- 第三星期：覆核家課記錄表及查詢練習情況
6 分鐘耐力跑測試
學生互相數圈 總結

5.1.5 學生反思紀錄

「我第一次比第二次更有進步！」

「我的跑步表現有時未如理想，但我會繼續練習，做到最好的成績」

六分鐘耐力跑改進計畫
家課紀錄表

日期	半蹲20次	2分鐘原地跑	家長簽署
11/5			
12/5			
13/5			
14/5			
15/5			
16/5			
17/5			

六分鐘耐力跑改進計畫
家課紀錄表

日期	半蹲20次	2分鐘原地跑	家長簽署
11/5			
12/5			
13/5			
14/5			
15/5			
16/5			
17/5			

六分鐘耐力跑改進計畫
家課紀錄表

日期	半蹲20次	2分鐘原地跑	家長簽署
11/5			
12/5			
13/5			
14/5			
15/5			
16/5			
17/5			

六分鐘耐力跑改進計畫
家課紀錄表

日期	半蹲20次	2分鐘原地跑	家長簽署
11/5			
12/5			
13/5			
14/5			
15/5			
16/5			
17/5			

六分鐘耐力跑改進計畫
家課紀錄表

日期	半蹲20次	2分鐘原地跑	家長簽署
11/5			
12/5			
13/5			
14/5			
15/5			
16/5			
17/5			

六分鐘耐力跑改進計畫
家課紀錄表

日期	半蹲20次	2分鐘原地跑	家長簽署
11/5			
12/5			
13/5			
14/5			
15/5			
16/5			
17/5			