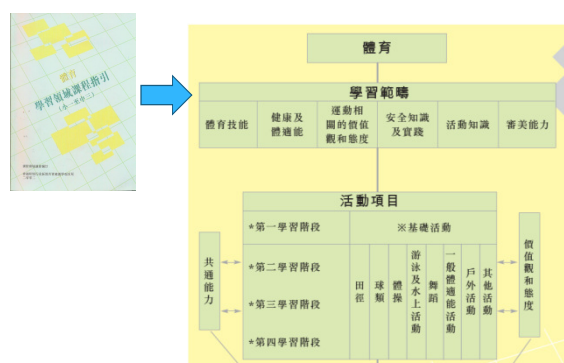


「校本課程設計： 體育六大學習範疇課題概覽



教育局體育組

旨在幫助學生建立活躍及健康的生活模式、培養良好品德，以達至身心健康、五育均衡發展。



應以體育活動為中心、學習「體育技能」作主線、提升體適能為要務，然後在適當時候引入「健康及體適能」、「運動相關的價值觀和態度」、「安全知識及實踐」、「活動知識」與「審美能力」五個範疇的學習內容。

- * 從學生的角度出發，了解他們的需要、興趣、能力和學習風格，並考慮學校的傳統特色、環境設施及教師的經驗釐定適合的學習內容
- * 內容編排須考慮不同學習階段的銜接，讓學生的學習得以連貫一致



- 根據學生在四個學習階段的教育需要而撰寫的，旨在提供具體的課程設計建議、幫助教師訂定清晰的學習重點
- 教師可鼓勵學生將學習延伸至課堂外，並透過聯課體育活動如校內、校外的比賽及訓練班，幫助他們培養對體育活動的興趣、建立恆常運動的習慣、實踐活躍及健康的生活模式
- 教師亦可鼓勵學生閱讀有關體育與健康的資料、製作體育學習歷程檔案、進行專題研習等，拓展學習空間，為終身學習奠定良好基礎

體育技能

掌握各類體育活動所需的移動、協調身體和操控用具技能，以增加樂趣和提升表現

健康及體適能

認識「體能活動促進健康」的原理，學習制訂、實踐和評估個人鍛鍊計畫

運動相關的價值觀和態度

了解運動競賽的意義，培養正面的價值觀和態度

安全知識及實踐

學習「風險管理」，落實預防運動受傷的措施

活動知識

汲取相關知識，以增加樂趣、提升表現和發展組織體育活動的能力

審美能力

洞悉美的具體含意，加強欣賞體育活動的能力

- * 世界衛生組織估計，在2005年全球5800萬死亡人士當中，有3500萬是死於癌症、心臟病、中風、慢性呼吸系統疾病、糖尿病等非傳染病，而其**主要風險因素包括缺乏體能活動和不良飲食習慣。**
- * 學校應制定**健康校園政策**，鼓勵學生恆常參與體能活動和維持均衡飲食，以降低他們日後患上非傳染病的機會。

世界衛生組織建議，**兒童及青少年（5至17歲）每天應累積至少60分鐘中等至劇烈強度的體能活動。**學校應採取以下措施：

- * 分配總課時最少百分之五予體育課(即每星期約80分鐘)
- * 帶領學生進行早操、課間操等
- * 安排學生參加各類體育活動的興趣小組、發展計畫、比賽、校隊訓練等
- * 鼓勵學生在課餘及假日以體育遊戲或運動訓練作為餘閒活動，並透過以步行作交通往來和家務勞動以消耗體能

學校應指導學生：

- * 進食**適當比例**的五穀、蔬菜、水果、奶品類、肉類、豆類等，以吸收各種基要營養素
- * 拒絕不健康的食物和避免攝取過多能量
- * 與午飯供應商和學校小食部合作，為學生提供合適的午膳和小食

- * 向學生**宣揚健康生活的訊息**
- * 透過各類活動營造健康校園的氛圍
- * **爭取家長的配合**
- * 鼓勵家長：
 - * 以身作則，恆常參與體能活動和維持均衡飲食
 - * 鼓勵子女多做體能活動或與子女一起做體能活動
 - * 為子女提供健康飲食及避免以不健康的食物作獎賞
 - * 抽時間參加學校舉辦關於運動與飲食的講座、工作坊等

- * 每一個學生在體育方面的發展，包括能力、動機、需要、興趣及潛能等均有差異，教師可按學生的特質，設法協助他們學得更好：
- * 在體育活動類別方面，**提供多元化的選擇**，以鼓勵學生發揮潛能
- * 選取其他學習階段的課程，對教學內容作出**修訂或多專注教授某些部分**，以配合學生不同的能力及特別需要
- * 經常留意有**特殊教育需要、病患或具運動潛質的學生**，以便在適當時候，提供保護或協助
- * 按學生的**潛能及體型分組**，減少每組學生的能力差異，給予適當的挑戰，以提高他們的學習動機

- * **第一層次-全班式(校本)**：透過「體育課」為學生提供多元選擇，幫助他們了解自己的潛質和發展興趣。教師應把握各種機會**發掘**運動資優的學生，並按學生的特質實施分組教學和提供增潤及延伸專門性學習機會
- * **第二層次-抽離式(校本)**：透過興趣小組、校隊訓練等活動，讓學生在選定的運動項目上及在課堂外接受**有系統及專門性的訓練**和**參加學界體育比賽**
- * **第三層次-校外支援**：推薦具潛質或優秀表現的學生到相關機構作進一步的**專項培訓**，幫助他們為日後晉身精英運動員行列奠下基礎

學校可按需要，例如容許請假甚至休學以參加比賽或訓練、提供額外的學業輔導等，讓他們能夠在富彈性的教學環境下，充分發揮潛能、追求卓越，達至學業與體育發展的平衡。

* <http://www.edb.gov.hk/index.aspx?nodeID=2912&langno=2>

- * 參考資料
- * 教材套
- * 電腦軟件
- * 體育相關網頁

寬廣而均衡

- * 在條件許可下，學校應盡量涵蓋以下活動：田徑、游泳、籃球、足球、手球、排球、羽毛球、乒乓球、基本體操、舞蹈、體適能。

總結

六大學習範疇：互相關連、密不可分

- * 必須謹記「**體育活動為中心、體育技能學習作主線和提升學生的體適能為要務**」三項主導原則，在學習進度、方法和時間分配上，作出合適安排。
- * 把握每一個讓學生學習的時機，適時介紹有關的概念和理論或進行探究活動，配合「**體育技能**」學習；
- * 若遇上雨天、潮濕、酷熱等天氣或進行聯課活動、戶外學習時，亦應向學生教授相關的安全知識。

配合「**體育技能**」介紹有關概念/理論或進行探究活動

- * 言辭簡潔
- * 適當用語
- * 刺激思考
- * 有效運用課本/學習材料/教具/資訊科技

其他學習時機

- * 透過雨天課或專題研習，幫助學生於每學年深入認識一至兩個課題。
- * 透過聯課活動、戶外學習等場合讓學生學習。

謝謝!