

有效運用優質的學與教資源

經驗分享

陳國強
沙田官立小學

學校使用由教育局提供的資源

- 安全措施指引(2011)** (介紹給同儕新版與舊版的主要分別)
- 足毬活動教材套**(體育科兩天課)
- 陸運會**、水運會及遊戲日軟件(每年大型活動)
- 體格測量優化計畫**(一年兩次，由家長義工協助)
- 學校體適能獎勵計畫**(每年都參加)
- 體適能獎勵記錄系統**(協助統計及申請獎章)
- 體育「學習成果架構」**(協助評估學生技能及加強批判能力)
- 基礎活動**：基礎活動導引、基礎活動：評估表樣本(協助評估學生技能及加強批判能力)
- 動作影片分析軟件**(選擇適合的慢速及有標示的教材播放)

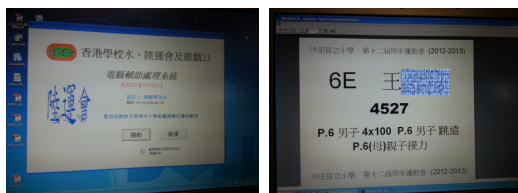
安全措施指引(2011)(介紹給同儕新版與舊版的主要分別)



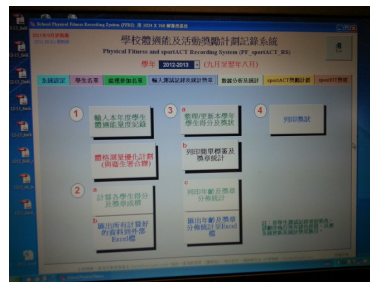
足毬活動教材套(體育科兩天課)



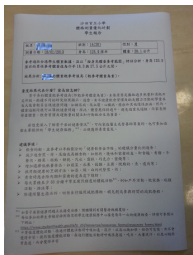
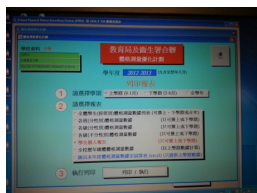
陸運會軟件(每年大型活動)



學校體適能獎勵計畫(每年都參加) 體適能獎勵記錄系統(協助統計及申請獎章)



體格測量優化計畫(一年兩次，由家長義工協助)



體育「學習成果架構」(協助評估學生技能及加強批判能力)



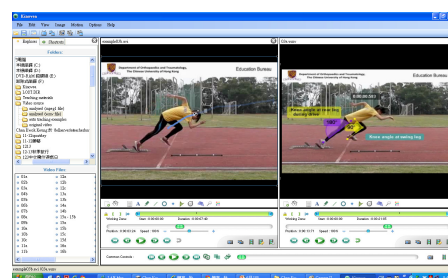
技術	總學習水平			評估準則
	3	4	5	
正手高擲球	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	左腳在前，右腳在後
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	兩腳間的距離與肩同寬
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	身體側向球網
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	身體重心放在右腳上
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	左手自然上舉，右手屈臂於右側
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	拍面面向球網
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	身體轉體向左重心前移，上臂上舉，前臂內旋腕腕力擊球
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	擊球觸拍右手自然伸直
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	擊球擊在右腳上方，左不屈臂在體側協助轉體
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	擊球時擊球拍
削球	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	左腳在前，右腳在後
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	兩腳間的距離與肩同寬
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	身體側向球網
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	身體重心放在右腳上
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	左手自然上舉，右手屈臂於右側
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	拍面面向球網
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	身體轉體向左重心前移，上臂上舉，前臂內旋腕腕力擊球
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	擊球觸拍右手自然伸直
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	擊球擊在右腳上方，左不屈臂在體側協助轉體
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	擊球時擊球拍

基礎活動：基礎活動導引、基礎活動：評估表樣本(協助評估學生技能及加強批判能力)



項目	主題	體育技能	體能素養	運動參與的興趣	安全知識及實踐	遊戲知識	審美能力	備註
1	球類	了解球類運動的種類及基本動作	發展基本體能	參與球類運動	了解球類運動的安全知識	了解球類運動的規則及比賽	欣賞球類運動的美學價值	了解球類運動的歷史及發展
2	球拍類	了解球拍類運動的種類及基本動作	發展基本體能	參與球拍類運動	了解球拍類運動的安全知識	了解球拍類運動的規則及比賽	欣賞球拍類運動的美學價值	了解球拍類運動的歷史及發展
3	球棍類	了解球棍類運動的種類及基本動作	發展基本體能	參與球棍類運動	了解球棍類運動的安全知識	了解球棍類運動的規則及比賽	欣賞球棍類運動的美學價值	了解球棍類運動的歷史及發展
4	球拍類	了解球拍類運動的種類及基本動作	發展基本體能	參與球拍類運動	了解球拍類運動的安全知識	了解球拍類運動的規則及比賽	欣賞球拍類運動的美學價值	了解球拍類運動的歷史及發展
5	球拍類	了解球拍類運動的種類及基本動作	發展基本體能	參與球拍類運動	了解球拍類運動的安全知識	了解球拍類運動的規則及比賽	欣賞球拍類運動的美學價值	了解球拍類運動的歷史及發展
6	球拍類	了解球拍類運動的種類及基本動作	發展基本體能	參與球拍類運動	了解球拍類運動的安全知識	了解球拍類運動的規則及比賽	欣賞球拍類運動的美學價值	了解球拍類運動的歷史及發展
7	球拍類	了解球拍類運動的種類及基本動作	發展基本體能	參與球拍類運動	了解球拍類運動的安全知識	了解球拍類運動的規則及比賽	欣賞球拍類運動的美學價值	了解球拍類運動的歷史及發展
8	球拍類	了解球拍類運動的種類及基本動作	發展基本體能	參與球拍類運動	了解球拍類運動的安全知識	了解球拍類運動的規則及比賽	欣賞球拍類運動的美學價值	了解球拍類運動的歷史及發展
9	球拍類	了解球拍類運動的種類及基本動作	發展基本體能	參與球拍類運動	了解球拍類運動的安全知識	了解球拍類運動的規則及比賽	欣賞球拍類運動的美學價值	了解球拍類運動的歷史及發展
10	球拍類	了解球拍類運動的種類及基本動作	發展基本體能	參與球拍類運動	了解球拍類運動的安全知識	了解球拍類運動的規則及比賽	欣賞球拍類運動的美學價值	了解球拍類運動的歷史及發展

動作影片分析軟件(選擇適合的慢速及有標示的教材播放) Kinovea 開放源碼軟件



示範 活動一

利用攝錄器材拍攝高速影片，使用正常播放速度播放，突顯動作技巧。

- 設備
 - 一部約3000-4000元的數碼相機(有高速拍片功能)
 - 一部播放機(電腦/平板/智能電話)
- 使用方法
 - 拍攝約2-3秒的高速影片
 - 使用能播放影片的器材播放
- 效果
 - 在慢速播放影片中，清楚看見動作的要點或做得不好的地方

高速拍片於正常播放的效果



示範 活動二

利用攝錄器材拍攝及上載至雲端伺服器，即時與同學分享。

- 設備
 - 一部約2000-3000元的平板電腦/智能電話/數碼相機
 - 無線網絡(學校Wifi/3G/4G/Pocket Wifi)
 - 一個雲端戶口
 - 一部播放機(電腦/平板電腦/智能電話)
- 使用方法
 - 拍攝約2-5秒的影片，即時上載至雲端
 - 使用能播放影片的器材播放(課室電腦/平板電腦)
- 效果
 - 教師可以即時播放影片，進行兩天課或課前技能介紹
 - 學生可以進行自評或互評。