學校課程持續更新：*聚焦*、*深化*、*持續*

更新體育學習領域課程
(小一至中六)

諮詢簡介

課程發展議會

二零一五年十二月

目錄

前言：學校課程持續更新：***聚焦、深化、持續*** i

1. 為何及如何更新體育課程？ 1

2. 有甚麼主要的更新項目？ 2

2.1 更新的體育課程目標 2
2.2 更新的七個學習宗旨 2
2.3 更新的體育定位和發展方向 3
2.4 更新的體育課程架構 4
2.5 優化的共通能力 6
2.6 推廣價值觀教育 7
2.7 與課程持續更新的其他發展重點 8
2.8 課程規劃、推行及評估 10

3. 有甚麼支援策略？ 11

3.1 學與教資源 12
3.2 合作伙伴 12

4. 常見問題 13

附錄 1 14

《基礎教育課程指引：聚焦 深化 持續(小一至小六)》(2014 年) 14

附錄 2 15

透過體育活動綜合發展學生的共通能力 15

附錄 3 18

心率與運動強度的關係 18

附錄 4 20

照顧學習者多樣性 20

前言

學校課程持續更新：*聚焦、深化、持續*

自 2001 年起推出的學會學習課程改革，一直推動課程及教學改進，旨在促進學生全人發展，提升學生學會學習的能力，以達至終身學習為目標。過去十多年來，學校在課程改革中已取得一定成就，例如：培育了新一代的學生，他們較以往的學生更主動積極、靈活多變及擁有更強的可遷移技能，且在閱讀能力、數學及科學的卓越表現備受國際認可；教學實現了範式轉移，由老師主導變為以學生為本；學校的評估文化改變，更着重促進學習的評估以及作為學習的評估；更多校內及跨校教師協作亦相應發展。

正當我們推行學會學習課程改革的同時，香港以至全球均出現許多變化和挑戰，如經濟、科學、科技、社會等方面的發展。因此，隨著課程改革踏入更新的階段，我們必須加強學會學習課程改革，令已取得的成就可以持續及深化，並且聚焦新課程元素，以保持香港的競爭優勢，裝備學生應付本地及國際社會上的各種轉變。

這次學校課程的更新（又稱「學會學習 2.0」）建基於實踐經驗和美好成果，是十多年前推行學會學習課程改革的提升版。這不是「新增」措施，而是未來五至十年更精準及更聚焦地推動學會學習的持續旅程。這次學校課程更新仍以學生為本，繼續以學習為中心，尤重優化學習質素和效能。但與此同時，我們也需要加強關注學生在未來數十年通過跨學習領域所發展的必備個人素質，以及發展重點，如跨課程閱讀、資訊素養及科學、科技、工程及數學(STEM)教育等，並配合更新的學習宗旨、共通能力、價值觀和態度，以迅速地回應香港以至全球社會環境的不同變化。

基礎教育課程指引(小一至小六)針對這次學校課程更新的修訂，已於 2014 年年中完成。中學教育課程指引及各學習領域課程指引的更新工作亦正進行，並會在 2016 年完成諮詢後提供給學校參考。教育局鼓勵學校按需要聚焦、深化、持續校本課程，以進一步改善學生的獨立學習能力。

本諮詢文件介紹與「體育學習領域」相關的主要更新項目及課程持續更新的發展重點，並提供教學示例，闡述如何在本學習領域施行有關重點，尤其在學習宗旨/目標、課程規劃、學與教，以及評估方面供學校參考。學校在制定 2016/17 學年的課程規劃時，可結合諮詢文件的更新項目和課程持續更新的發展重點，並按照校情、老師的準備情況和學生的需要作考慮。由於這次學校課程的更新對未來十年的校本課程發展具有影響，並且是制定將來課程更新方向，以及規劃如何持續現行課程改革的依據，因此我們希望各持份者，特別是學界，向我們提供意見及回饋。若對本諮詢文件有任何意見，歡迎於 **2016 年 2 月 15 日**致函：

香港北角渣華道 323 號三樓
教育局課程發展處
總課程發展主任 (體育)

傳真號碼：2761 4291
電郵：pe@edb.gov.hk

1. 為何及如何更新體育課程？

體育學習領域課程指引(小一至中六)(2016)是由課程發展議會體育委員會編訂，是《體育學習領域課程指引(小一至中三)》(2002)的更新版，並延伸至三年高中體育。體育課程涵蓋六大學習範疇，包括「體育技能」、「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」以及「審美能力」。此外，更新版將加入與課程持續更新的其他新元素，以補充及加強現有的課程內容。

因應社會的需要，全球科學、科技及工程的急速發展，根據各項調查所收集的意見，並配合學校課程持續更新的發展方向，我們重新檢視《體育學習領域課程指引(小一至中三)》(2002)內的建議。建基於國際研究和本地調查所揭示香港學生在體育現有的優勢，我們優化體育課程的重點，並微調了各學習階段的宗旨、目標和目的，以突顯學校課程持續更新的元素。

體育學習領域課程的修訂均符合學校課程持續更新所提出的指導原則及學習目的，有關詳細資料可參閱《學校課程持續更新概覽： 聚焦、深化、持續》。

總的來說，我們提出以下主要更新項目，以回應本地及國際社會的各種變化及教育趨勢，並為現在及未來五至十年體育學習領域的課程發展及實施提供建議。

- 透過 **STEM 教育**以加強學生整合和應用知識和技能的能力
- 在計劃及推行校本體育課程時強調學校課程持續更新所提及的元素，例如**共通能力**、**價值觀和態度**、**人文素質**及**企業家精神**
- 透過推行**電子學習**，加強學生之間的互動和協作，並促進自主學習，以提升他們學習體育的興趣，亦強化學生的資訊素養
- 強調**整全性課程規劃**及**有系統的課程規劃、推行及評估過程**，使學校更有效推行及可持續地發展體育的重要性
- 繼續強調在體育上**照顧學習者多樣性**，需適當地留意學生不同的需要及特質，包括有特殊教育需要及具運動潛質的學生

2. 有甚麼主要的更新項目？

2.1 更新的體育課程目標

體育是「透過身體活動進行教育」，以達致全人教育的目標。它透過一系列優質體育活動，教導學生做個良好國民和公民，貢獻社會。體育課程旨在幫助學生：

- 學習體育技能，獲取相關的體育知識，並養成正面的價值觀和態度，從而建立日常參與運動的習慣
- 透過積極活躍的生活方式，促進身體健康、提升體適能和身體的協調能力
- 培養正確的道德行為、在群體生活中互相合作、判斷力和欣賞優美動作的能力
- 成為富責任感的公民，為建構一個活躍和健康的社區作出貢獻

2.2 更新的七個學習宗旨

從學校經不同渠道蒐集得來的回饋，顯示學校均一致認同七個學習宗旨能滿足二十一世紀學生的學習需要，並認為這些學習宗旨應繼續以促進學生全人發展及終身學習的能力為重心，同時需因應社會的轉變，以及從學校和各學習領域在課程改革汲取的經驗之上作出更新。

學習宗旨的更新會繼續以促進學生全人發展及終身學習的能力為重心，課程架構的七個學習宗旨更新如下：

更新課程架構的七個學習宗旨
1. 掌握兩文三語，有利更好學習和生活；
2. 獲取和建構廣闊而穩固的知識基礎，能夠理解當今影響學習者個人、社會、國家及日常生活的問題；
3. 綜合發展和應用共通能力，成為獨立及自主學習者，以利未來進修和工作；
4. 成為有識見、負責任的公民，認同國民身份，並具備世界視野，持守正面價值觀和態度，珍視中華文化和尊重社會上的多元性；
5. 靈活、有效和合乎道德地運用資訊和資訊科技；
6. 了解本身的興趣、性向和能力，因應志向，為未來進修和就業，發展和反思個人目標；及
7. 建立健康的生活方式，積極參與體藝活動，並懂得欣賞運動和藝術。

備註：有關小學教育的學習宗旨，請參閱*附錄 1*

有見於社會的改變及過往課程改革經驗所得，學習目標的更新必須聚焦於學生的全人發展，包括提升學生的中、英文能力，發展自主學習能力、培養正面的價值觀和積極的態度，並加強對中華文化的認識。

2.3 更新的體育定位和發展方向

體育是學校課程中八個學習領域及五種基要的學習經歷之一，學生在中、小學各階段均享有體育學習經歷的權利。根據課程發展議會的建議，學校應分配總課時百分之五至八(即每星期約八十至一百二十分鐘)予學習階段一至三的體育課，以及最少總課時百分之五(即每星期約八十分鐘)予學習階段四的體育課。我們鼓勵學校按校情增加體育科的課時。

建基於《體育學習領域課程指引(小一至中三)》(2002)，學校體育課程繼續提供學生達至全人教育及終身學習的基要經驗；在持續更新的學校課程下，體育課程強調發展學生自主學習的能力及強化學校體育課程的重要目標 － **協助學生培養積極活躍及健康的生活方式**。。讓學生的體育素養得以發展，並能受用終身。

為了推行學校課程的更新，我們重新審視現有的體育課程及根據課程發展的重點方向：聚焦、深化及持續作為藍本，以解決當前的需求及進一步改善課程的內容。體育課程發展方向總結如下：

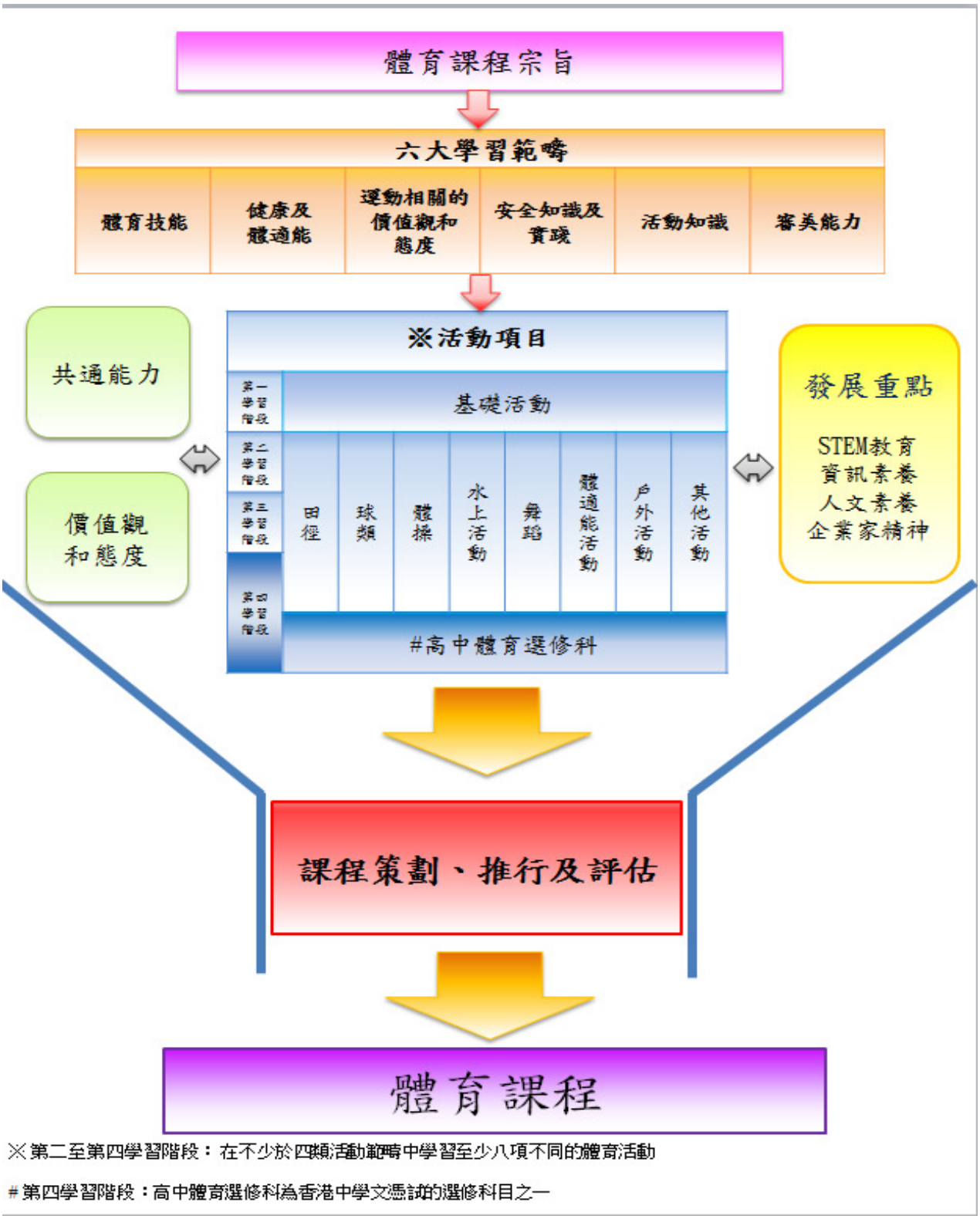
聚焦	• 體育的六大學習範疇：重申體育六大學習範疇於課程規劃及推行中的平衡發展 • 體育活動: 鼓勵全校學生恆常參與體育活動 • 電子學習：鼓勵學生利用資訊科技來提升學習效能及自主學習
深化	• 照顧學習者多樣性：以照顧學生的多元化學習需要
持續	• 活躍及健康的生活方式：採用全校參與模式來提升健康生活 • 運動相關的價值觀和態度：透過體育活動來培養學生的正面價值觀和積極的態度，讓他們全面發展以面對未來的挑戰

就知識及相關理論的最新發展，體育教師可運用他們的專業知識，把新元素例如資訊素養、企業家精神、人文素養，以及 STEM 教育融合於體育課程內，以提升學與教的效能及拓寬學生的視野。

2.4 更新的體育課程架構

- 透過互相關連、密不可分的六大學習範疇，體育課程持續為學生提供優質的全人教育，讓他們獲取寬廣而均衡的學習經歷
- 透過參與四個學習階段的多元化學習活動，讓學生達至體育的整體目的
- 體育學習領域於第四學習階段設有高中選修科 - 體育（香港中學文憑）
- 透過有目的並有系統的體育課程規劃、推行及評估，讓學生掌握體育技能及活動知識，發展他們的共通能力，以及培養正面價值觀和積極的態度；透過持續更新的學校課程，讓學生接觸 STEM 教育及資訊素養等新的學習元素，以擴闊學生的視野，啟發創新思維，迎接變化萬千的社會挑戰

下圖是更新的體育課程架構：



2.5 優化的共通能力

共通能力能夠透過學校不同學習領域的學與教發展出來，是幫助學生學會掌握知識、建構知識和應用所學知識解決新問題的基本能力。自 2001 年起，我們已針對廿一世紀學生的學習所需，在學校課程中識別了九項尤為重要的共通能力。建基於課改的實踐經驗、社會變化，以及最新研究，為了讓教師有更深入的認識，同時使學生能綜合應用共通能力，上述九項共通能力按性質可分成三組。*(請參照《學校課程持續更新概覽： 聚焦、深化、持續》中各項共通能力的定義)*

基礎能力	思考能力	個人及社交能力
溝通能力	明辨性思考能力 [II]	自我管理能力
數學能力 [I]	創造力	自學能力 [III]
運用資訊科技能力	解決問題能力	協作能力

註: 在《學會學習：課程發展路向·終身學習·全人發展》(2001)，[I] 稱為運算能力，[II] 稱為批判性思考能力，[III] 稱為研習能力。

體育能提供情境以發展學生的共通能力及六大學習範疇的培育。學校應透過整體課程規劃、設計與體育相關的學與教活動，組合以上不同的能力，讓學生在真實環境中作合適和有效的應用。

在體育教學活動中能發展學生共通能力的例子有專題研習、分組活動、反思寫作、體育競賽、標語設計及班際比賽等。在規劃課程/活動/項目時，我們鼓勵教師運用其專業知識，並考慮各種因素，以提高學生的學習機會。

有關如何透過體育活動來綜合發展學生的共通能力，請參照*附錄 2*。

2.6 推廣價值觀教育

「價值觀教育」是學校課程的組成部分之一，通過各學習領域、德育、公民及國民教育、跨課程學習活動和全方位學習經歷中進行。根據 2008 年課程發展議會提出的德育及公民教育課程架構，列出了七種首要培育的價值觀和態度，反映香港這個被譽為「中西交匯」的國際城市，具備中西文化和價值觀共存共融的獨特性。這些價值觀和態度對學生的全人發展，以及配合個人以至社會需要，均為重要。七種首要培育的價值觀和態度是：堅毅、尊重他人、責任感、國民身份認同、承擔精神、關愛和誠信。

我們建議學校採納全校參與模式，推行價值觀教育，培養學生於個人、家庭、社會、國家及世界各個層面的正面的價值觀和態度；亦可根據學校的理念和因應學校的情況，加入培育其他價值觀。

在體育學習領域裡，學校可以透過選取適當的題目和活動落實「價值觀教育」，幫助學生應用和反思相關的價值觀和態度，闡述如下：

題目	活動
堅毅	• 讓學生閱讀運動員的故事，並撰寫反思日誌以加深對堅毅的理解 • 透過討論運動員的故事，從中學習在積極面對逆境
尊重他人	• 利用校園電視台報導校隊的狀況，以鼓勵學生對同輩的尊重 • 鼓勵學生分享同儕的運動影片
責任感	• 鼓勵學生完成個人參與的所有運動比賽 • 讓學生設計個人體適能計劃及訂立目標，並按計劃完成目標，以培養學生的責任感
國民身份認同	• 舉辦交流活動到國內參觀體育設施及觀摩國家運動員訓練，以培養學生對國民身份的認同
承擔精神	• 在陸運會、水運會、遊戲日等全校性體育活動，提供機會給學生擔任義工，以培養他們的承擔精神 • 活動結束後讓學生反思參與義務工作的過程
關愛	• 鼓勵學生參與社區服務，例如「導盲跑」以培養他們的關愛和同理心 • 指導學生參加「以體育為題」的專題研習（如奧運精神），以拓闊他們對關愛的理解
誠信	• 利用體育有關議題（如比賽做假、公平競賽），舉辦辯論比賽，加深他們對誠信的理解 • 邀請專業運動員、體育界別的從業者（如評判）及運動總會代表，到校推廣誠信

2.7 與課程持續更新的其他發展重點

體育與 STEM 教育之融合

'STEM'是科學(Science)、科技(Technology)、工程(Engineering)及數學(Mathematics)學術範疇之統稱。透過綜合和應用與科學、科技及數學學習領域中的知識與技能，學生能明白科學、科技和數學的發展與社會環境是息息相關，而科學與科技的進步更可改善現今世界的生活質素。學生可透過綜合和應用知識與技能，解決真實的問題和製作發明品所獲得的經驗，有助學生發展正面的價值觀和積極的態度，對學生的全人發展至為重要。

我們可透過多元化的體育活動及跨學習領域學習活動，推動 STEM 教育。在規劃及設計這些學習活動時，體育教師可與科學教育、科技教育和數學學習領域的教師緊密合作，並視乎學校的實際情況、學生的興趣和能力、教師的專長，採用不同的學與教模式，例如專題研習、情境為本學習等，以促進學生能綜合和應用所學的知識和技能。*(請參閱附錄 3)*

企業家精神

「企業家精神」不局限於教授學生創業和經營商務，而是指樂於構思嶄新意念的精神和將意念實踐的能力，發展學生的知識、技能和態度，讓學生將來發展有所裨益。「企業家精神」的重要素質包括堅毅、適應能力、靈活性、主動和承擔責任、努力改善和追求卓越、對不確定和逆境抱正面態度等。教師可透過校本體育課程或提供機會讓學生組織不同的學校體育活動，讓學生體現企業家精神。

人文素養

人文素養協助學生認清他們生存於世上的意義，與個人價值觀有密切關係。體育學習領域提供寬廣及有意義的學習情境以灌輸及培養學生對人文素養的認識。例如透過「奧林匹克格」的闡述，鼓勵學生在參與體育活動上追求卓越。教師亦可藉着「奧運會」把一些重要的價值觀，例如尊重、互相認識、友誼、團結於及公平競爭等展示出來。這些重要的價值觀與人文素養息息相關，以延展學生從認識及關注個人，以至社會及世界。

加強電子學習和資訊素養

「電子學習」是指一種開放及靈活的學習模式，透過應用電子媒介（包括數碼資源及通訊工具）以達致學習目的。電子學習的重點在於提升學校的學與教效能，以及協助培養學生在二十一世紀必備的素質（如自主學習）。教師可透過電子學習發展其教學造詣，有助提升、轉化及完善現有的學與教策略，開展新的教學法，一些常見的方法如利用軟件去分析學生的體適能情況以改善學與教策略、透過手提裝置紀錄學生的表現供自評或互評之用或利用網上的資料以提升學生學習效能。在加強學生在體育科進行電子學習時，亦可同時提升學生的資訊素養。

資訊素養意指有效及合乎道德地使用資訊的能力和態度，目的是幫助學生 i) 認識對資訊的需求；ii) 找出、評估、提取、整理和表達資訊；iii) 創建新的想法；iv) 應付資訊世界的變化；和 v) 秉持使用資訊的道德操守，避免作出缺德的行為，如網絡欺凌及侵犯知識產權。四個關鍵項目將為學生提供發展和應用資訊素養的機會。學生學習需要不時應用資訊素養。體育學習領域的角色是培養學生的資訊素養，如以體育課題作專題研習，學生須搜集數據、整理、表達及匯報結果，這些都是資訊素養的主要技能，在促進學生學習體育時，同時培育學生成為有識見、負責任的公民。

讀寫能力

讀寫能力是指能有效閱讀和寫作，以達成預期目標或成果，同時增進個人知識和發展潛能的能力。體育學習領域能為學生提供合適的情境，讓他們運用讀寫能力去建構知識，幫助他們成為終身學習者。

跨課程語文學習是綜合語文和學科內容的一種學習取向，讓學生通過語文，以全面和綜合的方式，在體育學習中獲取知識和發展能力，例如教師可在中國語文/英國語文課堂以陸運會為主題，安排學生搜集相關照片作討論，這樣學生應用他們的中/英文的知識和技巧的同時，亦可透過這些活動展示體育知識。

2.8 課程規劃、推行及評估

對課程的優化在的規劃、推行及評估課程的過程中最能如實反映。更新重點如下:

照顧學習者多樣性

- 鼓勵教師繼續透過調整課程內容、教學方法及評估以照顧學習者多樣性，使他們更有效地學習
- 體育學習領域將持續深化照顧學習者多樣性，以滿足由「有特殊學習需要」至具體育潛能學生的需要，因應他們不同的興趣和能力，提供適切的支援
- 鼓勵學校繼續採取「資優教育的三層架構推行模式」，以識別學生的運動潛能，並提供彈性及適切的輔導及支援，以協助他們充分發揮潛能、追求卓越
- 以一個示例來說明在體育課中透過全校性模式照顧學習者多樣性的原則。*（示例見附錄4）*

評估

在更新體育課程時，我們亦優化了體育的評估，並著重提升教師的評估素養，這是令評估發揮其正面和積極的作用的重要成功因素。我們亦會更注重推動在校內實行「促進評估的學習」和「作為學習的評估」。

促進評估的學習重點是透過學與教活動中的回饋，以提升學習效果，同時亦可透過從評估資料找出學生的需要以改變教學策略，這些評估活動會在日常教學中出現並佔一個較少的學習時間。如教師可根據評估資料分辨學生的強弱，適當配合不同程度的學習活動以檢視教學成效。

作為學習的評估: 焦點是讓學生發展評估意識和技巧以監察和評估他們的學習進度，學生可利用評估資料以了解及訂立自己的學習方向，強化學生在評估的角色以協助他們發展自主學習的能力。如在學習排球下手時，教師會介紹不同的學習重點(評估標準)和水平(學習成果架構)，學生可進行自估以認識所達水平，並進行不同的練習，以提升技術水平。

3. 有甚麼支援策略？

為加強學校在體育學習領域的發展，不同的支援策略將繼續發展和整合。

3.1 學與教資源

- 學校圖書館能適時為體育學習領域提供不同類型的資訊，例如參考書、期刊及多媒體資料等，以支援課程內外的學與教活動
- 教育局推出「一站式學與教資源平台」（www.hkedcity.net/edbosp），讓教師搜尋各種為體育學習領域而設計的最新數碼教學資源，減少準備教材的時間
- 透過其他資源(如政府部門、非政府組織、大專院校、專業團體等) 的協助，舉辦與體育學習領域有關的全方位學習活動，以增進學生的學習經驗

3.2 合作伙伴

- 教育局一向與不同組織合作，包括不同的政府部門和非政府組織，包括大學、大專院校和專業團體，透過舉辦各類比賽、教師講座及工作坊等，以助推廣體育學習領域教育
- 我們鼓勵學校加強與其他學校、專業團體及大專院校等的聯繫和合作，以提升教師的專業發展，從而有利學生學習
- 我們鼓勵學校建立學習社群，以增加學校內外不同層面的知識交流

4. 常見問題

問一:　　什麼是學會學習 2.0？

答一:　　學會學習 2.0 是自 2001 年實行學會學習課程改革的持續更新，以回應本地及全球在經濟、科學、科技、社會及政治的變化。為了讓學校教育能與時並進及保持學生在國際上的競爭力，新一個週期的香港學校課程更新是必須的，以深化、保持現有優勢及聚焦可行的課程規劃。我們會繼續透過不同渠道，蒐集持份者意見，以制定課程持續更新的方向。

問二:　　為什麼體育學習領域需要進行課程更新?

答二:　　預視未來世界的急速多變及社會的範式轉移仍會持續，而學童運動量不足也將會繼續是我們面對的議題。缺乏體能活動是多種疾病的主要風險因素。
要改變這個趨勢，我們加強體育的學與教策略，並與持份者同心協作，鼓勵學童多做運動，建立活躍及健康的生活方式。

附錄 1

下表為《基礎教育課程指引：聚焦 深化 持續(小一至小六)》 (2014 年)所修訂的七個學習宗旨：

基礎教育課程指引內的七個學習宗旨	說明
1. 責任感	懂得分辨是非善惡，能適切地履行自己在家庭、社會和國家所擔當的責任，並對多元的價值觀，展現接納與寬容
2. 國民身份認同	認識自己的國民身份，並懂得關心社會、國家和世界，成為負責任的公民
3. 閱讀習慣	養成廣泛閱讀的興趣和主動閱讀的習慣
4. 語文能力	積極主動地以兩文三語與人溝通
5. 學習能力	發展獨立學習的能力，特別是自我管理能力及協作能力；
6. 八個學習領域的知識/ 廣闊知識基礎 ?	透過八個學習領域的課程，掌握相關的基礎知識，為升讀中學作好準備
7. 健康的生活方式	建立健康的生活方式，培養對體藝活動的興趣和基本鑑賞能力

來源：基礎教育課程指引 https://cd.edb.gov.hk/becg/english/chapter1.html#s1.7

附錄 2

透過體育活動綜合發展學生的共通能力

例子一：透過體育課發展學生整全性思考能力

目的

- 提供學習機會予學生發展並綜合運用明辨性思考、創造力及解決問題能力
- 培養學生探究精神，並發展他們的反思和鑑賞的能力

學習階段

第二學習階段(小二至小六)

單元主題

田徑—跳遠(蹲踞式)

課堂實踐

- 播放蹲踞式跳遠的動作示範影片，著全班學生細心觀察跳遠動作的四個部分—助跑、起跳、空中動作和著地；教師適時定格影片以分析四個部分的動作要點 *(明辨性思考：探究及檢視)*
- 提供機會予學生分組討論並探究如何跳得更遠，著學生提供實際的建議*(創造力)*
- 與學生共同實踐及討論動作建議後，教師總結及解釋蹲踞式跳遠的要點*(明辨性思考及解決問題：分析、比較和反思)*
- 當同學分組練習時，組員利用平板電腦以慢動作模式拍攝同學的動作，分析及比較同學的表現，並提出值得欣賞及需要改善的地方*(明辨性思考及解決問題：分析、比較和反思)*
- 課堂完結後可以作課後延伸：老師於學校內聯網討論區上載部分學生優秀的跳遠短片，鼓勵學生及家長重溫這些動作片段，然後留言鼓勵及提出改善建議*(明辨性思考：評估及反思)*

對學習的影響

- 透過觀賞動作影片，提供學生觀察、分析、比較和反思的機會，從而提升學生的整全性思考能力
- 透過資訊科技融入教學，有效提升學生的學習興趣，並能提供平台進行同儕評估學習，有助引導學生自主學習

例子二：透過體育課發展學生協作式解決問題能力

目的

- 透過課堂協作活動，發展學生溝通及自我表達的能力，並培養彼此尊重、互相支持的學習態度
- 透過課堂討論，讓學生尋求共識，共同選取最合適的解決問題策略

學習階段

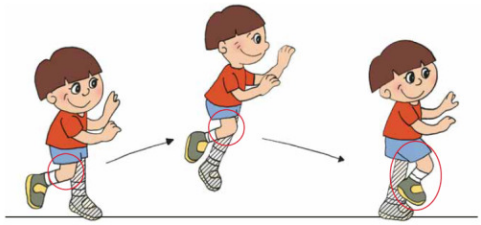
第一學習階段(小一至小三)

已有知識

學生必須掌握相關跳躍的體育技能及活動知識

單元主題一

移動技能-跳躍(雙足跳及單足跳)



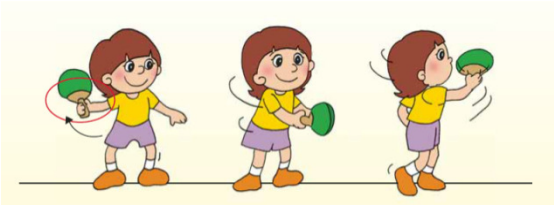
課堂實踐

應用活動：

- 全班分為六組，每組 4 至 5 人
- 每組獲分發用具： 4 個藤圈、4 條色帶及 2 塊紙磚
- 每組組員需要運用提供的用具，共同設計及設置跳躍路線。學生可因應組員的能力及實際的可行性，調較跳躍路線的難度*(距離及高度)（運用協作、溝通、解決問題的能力）*
- 全組同學再商討決定運用以下五種不同的跳躍方式完成已設計的路線：*（運用協作、溝通、解決問題的能力）*
    - 雙起雙落
    - 單起單落（同足）
    - 單起單落（異足）
    - 單起雙落
    - 雙起單落
- 在跳躍的起始及結束時，每個學生須自行構思一個平衡穩定造型
- 教師可適時安排學生轉換組別，試跳其他組別所設計的跳躍路線

<u>單元主題二</u>

操控用具技能-單手持拍擊球



<u>課堂實踐</u>

- 全班分為六組，每組學生一起設計單手持拍擊球遊戲的玩法。老師先模擬示範一個運用單手擊球技能於遊戲中的設計，並提示學生設計遊戲時的要求：*（運用協作、溝通、解決問題的能力）*
  - 遊戲的趣味性
  - 遊戲的可行性和難度
- 設計完成後，在組內找同學負責講解及示範玩法，然後跟其他組別分享，並輪流試玩*（運用協作、溝通的能力）*

<u>對學習的影響</u>

學生在應用活動中，透過小組討論，彼此協作，互相溝通，一起將所學的體育技能及活動知識融會貫通，一起完成任務。

附錄 3

心率與運動強度的關係

學習階段

第三及第四學習階段

課程

跨學習領域

目標

- 發展學生綜合和運用跨體育、科學、科技及數學學科知識與技能的能力
- 讓學生透過心率監測器的應用，參與和明白有關心臟健康的活動
- 讓學生透過心率監測器的應用，明白心率與不同活動強度的反應

學習領域	學習元素
體育	• 慢跑姿勢 • 籃球運球技巧 • 籃球比賽
科學教育	• 靜止心率與運動心率 • 心率對不同活動強度的反應 • 每搏輸出量和心輸出量概念
科技教育	• 心率監測器的應用 • 心率監測應用程式
數學教育	• 運算和處理數據 • 處理圖形和圖表

<u>實踐</u>

用具　　:　心率監測器(如心率感應器和運動手錶或裝有拍攝鏡頭的自能電話/平板電腦);及心率監測應用程式

方法　　:　透過心率監測器得出的資料，同步輸入心率監測應用程式作分析

- 量度心率: 利用不同的心率監測器量度及比較靜止心率與運動心率
- 心率對不同活動強度的反應: 以小組安排讓學生在特定時間內參與不同強度的體能活動。例如：10 分鐘慢跑; 10 分鐘籃球運球; 及 10 分鐘籃球比賽。在活動完畢後，學生能比較和聯繫心率對不同活動強度的反應。學生亦可以圖形和圖表方式表達心率對不同活動強度的反應
- 跨學習領域活動: 以運算方式介紹每搏輸出量和心輸出量概念 - 心輸出量概念(毫升/分鐘) = 心率(心跳/分鐘) ×每搏輸出量 (毫升/心跳)，並以不同容器表達其輸出

附錄 4

照顧學習者多樣性

理念

- 發掘學生不同興趣及潛能
- 給予學生享受、挑戰、表現及互動的種種機會

目標

- 幫助學生培養自重精神及道德價值觀
- 帶領學生親身觀賞運動賽事，協助學生以參加者及觀眾的角度認識及學習欣賞不同運動項目
- 給予學生參與不同體育活動的機會，培養成終身運動之習慣
- 協助學生認識及懂得欣賞自己在體育方面的長處
- 透過體育活動推行融合教育

課程設計

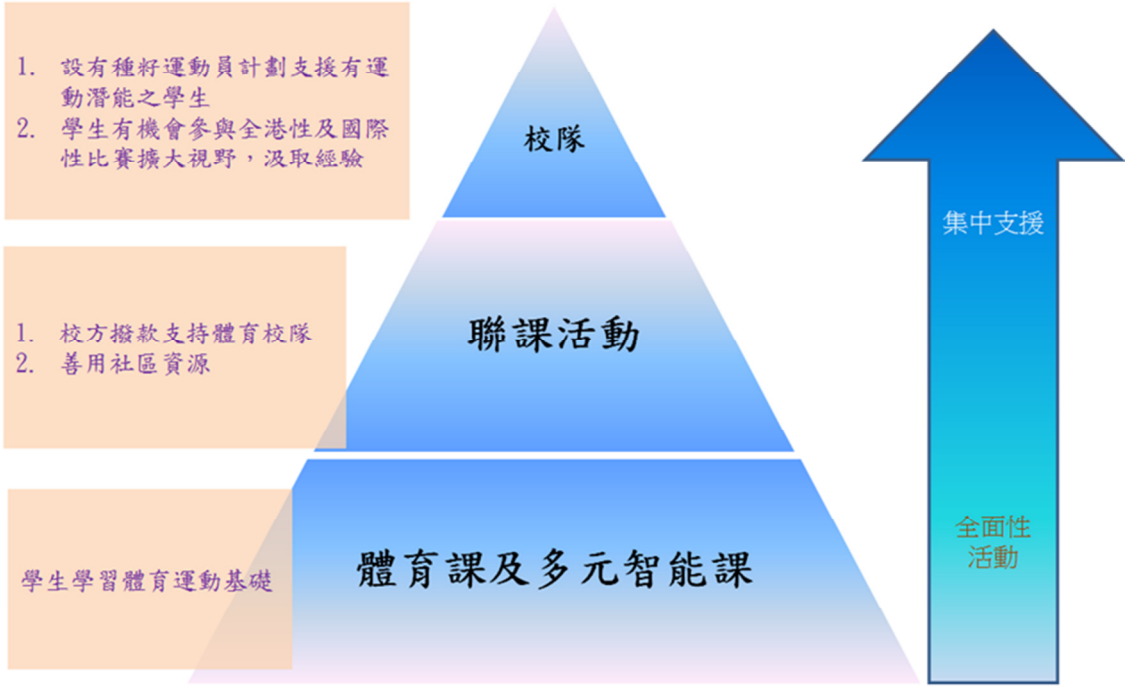
- 在設計課程內容及學習活動前，參考過往經驗、「管理情意及社交表現評估（APASO）」的數據、學習目標、學生需要及學校的關注事項等
- 每三學年一次，就體育科宗旨及目標進行周期性檢討

採用合適的教材，從認知及體能方面照顧學習者的多樣性

課程規劃

- 根據課程發展處《體育學習領域課程指引》中的建議，並涵蓋不同種類的體育，以設計適切的校本體育課程
- 重點發展運動攀登及小型棒球為校本的重點體育項目
- 體育的學與教並不局限於常規的體育課內，更延伸至校內及校外的聯課活動

照顧學習者多樣性差異的全面方位向政策



<u>課程評估</u>

學生方面：

- 實施同儕評估，以推動促進學習的評估
- 利用體育學習歷程檔案，連同反思報告，作成為體育科評估的一部分

教師方面：

- 定期進行協作會議
- 共同備課；並於每學期的檢討會議上，檢視學與教效能及評估
- 邀請學生及家長參與體育活動檢討工作

<u>成果</u>

- 學生對做運動持高度動機
- 成功建構體育風氣
- 各級實施促進學習的評估
- 利用全面的策略照顧學習者多樣性
- 學生在體育方面得以全面的發展

(來源: 沙田圍胡素貞博士紀念學校)