

北區體育科基礎活動學習社群

課程規劃分享會

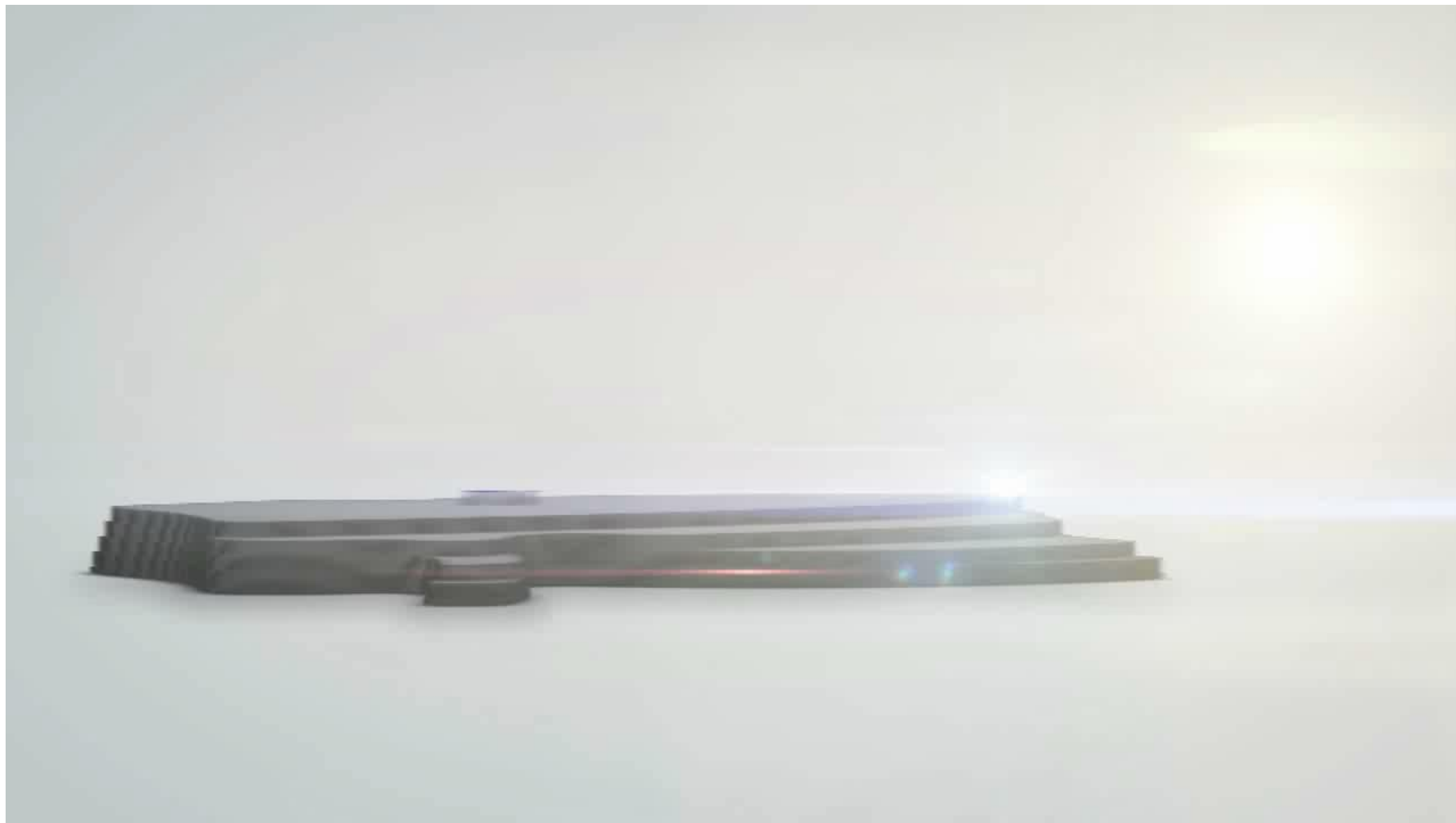
福德學社小學

「蛻變——從課堂到課程」

# 背景資料

- 位於沙頭角
- 一校兩舍
- (一、三、五年級-新校舍)
- (二、四、六年級-舊校舍)

# 背景資料



# 上課環境片段



2015-16年度教育局體育組曾到本校  
作探訪課程給予本校一些建議

# 2016前之體育科課時

2015-2016 課時比例

↻			學習領域↻ (科目)↻		建議課時↻
教節↻	實際課時↻	合共↻			
11↻	22%↻	28%↻	中文↻		25%-30%↻
2↻	4%↻		普通話↻		
1↻	2%↻		圖書↻		
10↻	20%↻	20%↻	英文↻		17%-21%↻
10↻	20%↻	20%↻	數學↻		12%-15%↻
7↻	14%↻	18%↻	常識↻		12%-15%↻
1↻	2%↻		成長↻		
1↻	2%↻		電腦↻		
2↻	4%↻	10%↻	藝術↻ 教育↻	音樂↻	10%-15%↻
3↻	6%↻			視藝↻	
2↻	4%↻	4%↻	體育↻		5%-8%↻
50↻	100%↻	100%↻	合共↻		100%↻

- 課時不足(本校體育課每班級每星期有兩節，每節30分鐘)

(即時處理：2016-17年度增加課時至每星期三節，每節30分鐘)

# 建議一 – 教師專業發展

- 鼓勵教師參與更多相關的校外專業進修課程
- 跟進：
- 如有合適的進修項目，多鼓勵老師參與；
- 建議每位任教術科的老師最少參與一個相關進修項目，回校後可於科務會議中分享

# 建議二 – 進度表宜根據教育局課程 指引所列六大學習範疇編寫

周次	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	審美能力
1	● 體適能測試	● 度高、磅重 ● 了解體育活動的益處	● 服從老師、尊重同學、遵守規則	● 體育課的常規和注意事項 ● 穿著合適的服裝進行體育活動	● 身體各部分名稱	● 整齊合適的服裝是美 ● 整潔是美
2						
3	● 步行、伸展、捲曲	● 認識進行體育活動時身體的反應	● 在活動中接受自己和同伴的失誤，樂於嘗試	● 進行體育活動前要先做熱身活動		
4						
5	● 跑馬步、跑跳步、滑步		● 學習與同伴輪流參與活動			
6						
7	● 踏跳步、雙足跳	● 在課後或假日，邀請家人或朋友，一同參與體育活動	● 在老師協助下，敢於嘗試不同動作			● 整齊擺放用具是美
8						
9	● 直身滾、側滾翻、支點平衡(靜態)、單人動作造型					
10						
11	● 跳及著地、從髖高處跳下		● 對同伴的動作表示欣賞或有善意的回應			
12						



# 18-19年度P.5進度表(例子)

週次	日期	單元	學習範疇		備忘
			體育技能(A)	其他範疇(B)至(F)	
1	11/2-15/2	-----	--	(B) <u>度高磅重</u> ， (D) 常規訓練	15/2 本校陸運會
2	18/2-22/2	-----	--	(B) <u>度高磅重</u> ， (D) 常規訓練	19-22/2 籃球比賽
3	25/2-1/3	籃球	*1.展示跑動傳接球的技巧 2.認識走步違例的規則	(B) 認識籃球運動對健康的好處 (C) 互相合作的精神 (D) 1.穿著整齊合適的服飾進行活動 2.訓練前要足夠的熱身運動 (E) 1.傳球動作與胸前傳球相同，傳球位置略前於接球者。2.跑動最多兩步將球傳出。3.持球兩步後必須傳球及投籃 (F) 懂得欣賞優美的傳球動作	
4	4/3-8/3	籃球	1.展示正確的防守步 2.以正確防守步防守運球的同學	(B) 認識籃球運動對健康的好處 (C) 互相合作的精神 (D) 1.穿著整齊合適的服飾進行活動 2.訓練前要足夠的熱身運動 (E) 1.防守概念: 防守時應站在對手與籃框之間 2.防守步: <u>前腳同側</u> 的手臂向斜上方伸出，	5-8/3 排球比賽

# 本校專業發展進程

- 2016-2017 加入FMLC群組(初步認識)
- 2017-2018 單元設計—  
空中轉體+從髖高處跳下(雙足落地)
- 2018-2019 基礎活動課程規劃
- 2019-2020 區域結伴計劃

# 在單元設計方面的反思

必須包括： 安全性、有效性、趣味性、多元性、  
活動量、六大學習範疇...

- 善用現有教具及場地設計教學活動，能夠有效照顧學習多樣性
- 讓學生能夠表達自己及發揮創意
- 進一步加強合作學習的元素
- 加強學生自主學習的能力  
(預習、歸納學習重點、自我調控)

# 在單元設計方面的反思

- 適當地提高對學生的期望，  
必須注意教學內容是否由淺入深
- 加入情境教學，  
以提升學生的學習趣味及增加投入度

蛻變前...

# 蛻變前

- 三年級某些體育技能需較大空間，如閃避、腳運球等故需從崗下校舍(新校)步行到山咀校舍(舊校)
- 步行舊校需時8-10分鐘  
所以上雙堂時才會到舊校上課

	課堂分佈
一年級	單堂 + 單堂 + 單堂
二年級	單堂 + 單堂 + 單堂
三年級	雙堂(連堂) + 單堂

# 三年級單堂的處理

- 進行體適能活動，如6分鐘跑，曲膝仰臥起坐等
- 延續上一課內容

# 低小課程的不足之處

- 一年級至三年級的課程沒有銜接，分佈混亂
- 未有包括建議的36個基礎動作



蛻變後…

# 蛻變後

- 課堂分佈不變

	課堂分佈
一年級	單堂 + 單堂 + 單堂
二年級	單堂 + 單堂 + 單堂
三年級	雙堂(連堂) + 單堂

- 36個基礎動作已依深淺度及校本情況分佈在各年級中

# 所需 課節

2 1	校本活動： (陸運會) 1. 操控用具技能： 助跑擲(豆袋) 2. 動作概念 i. 方向(前) ii. 力量(強/弱) ii. 時間(快/慢)	學生能 1. 掌握擲豆袋的動作技巧 2. 以較理想的投擲角度(40°至45°)擲出豆袋 3. 運用助跑流暢地擲出豆袋	學生能 1. 認識定時進行體育活動的好處 2. 明白擲需運用上肢肌力	學生能 1. 主動協助同學做準備動作，檢視姿勢是否正確，並提示同學擲豆袋的動作要點 2. 培養欣賞及多讚賞別人的態度 3. 願意接受同學和教師的意見，改善自己表現不足的地方 陸運會： 1. 積極、認真和投入參與比賽 2. 積極為同學打氣，鼓勵同學完成挑戰 3. 學習團隊合作及「勝不驕、敗不餒」的體育精神	學生能 1. 善用一般空間和個人空間，避免碰撞 2. 明白陸運會當日需注意的事項 3. 明白參加陸運會比賽項目(擲豆袋)時應注意的事項	學生能 1. 認識擲的動作要點及詞彙： i. 準備動作： a. 將豆袋後引，前臂和下臂成「L」形 b. 側身，異側腳踏前 ii. 身體扭向異側，配合擲球動作，手由上至下在身前畫出半圓 iii. 擲豆袋後，手順勢跟進至異側腳旁 2. 認識助跑擲豆袋的動作要點： i. 緊握豆袋 ii. 跑直線至距離投擲線前一米的位置 iii. 重心腳在後，同時將豆袋後引 iv. 迅速轉移重心，把豆袋擲出 3. 描述擲豆袋時手部動作的方向及動力的使用 4. 認識理想的投擲角度為40°至45°	學生能 1. 欣賞同學優美動作的表現 2. 運用適當的詞彙，指出同學動作的優點及可改善的地方	1. 課堂觀察 2. 教師提問	● 協作能力 ● 自我管理 ● 溝通能力
1	1. 電子學習平台 ETV FUN 1. 運動安全 2. 田賽項目 3. 徑賽項目		學生能認識多做運動對自己的身體有益處，提 多做運動的意識	學生能認識田徑比賽的規則並應用在稍後的陸運會中	學生能 1. 認識進行體育活動時的安全守則 2. 認識田徑比賽需注意的安全事項	學生能 1. 認識運動需注意安全 2. 認識田賽的所有項目 3. 認識徑賽的所有項目		1. 電子學習平台 測試成績	● 協作能力 ● 明辨性思 考能力 ● 運用資訊 科技能力
2	1. 操控用具技能：								

1. 平衡穩定技能：  
前滾翻  
2. 動作概念  
i. 身體形態 (闊大/窄長/圓身/扭體)  
ii. 時間 (快/慢)  
iii. 路線 (直/曲/折)  
iv. 力量 (強/弱)  
v. 方向 (前)  
vi 身體各部分 (雙手、頭後半部、背、腰、雙腳)  
3. 連串動作組合

學生能  
1. 展示正確的前滾翻動作  
2. 以不同移動技能、前滾翻、身體形態創作動作句子

學生能  
1. 藉著展示不同的翻滾及伸展動作，增加平衡及協調能力，加強柔軟度  
2. 認識「柔軟度」— 柔軟度即是關節的伸縮活動範圍  
i. 良好的柔軟度，使關節不易僵硬，身體靈活敏捷  
ii. 減少因為肌肉緊張而帶來的疲勞和痠痛  
iii. 提高肌肉的伸縮性，減低運動受傷的機會

學生能  
1. 培養對體操的興趣，並積極投入課堂、認真學習  
2. 反思自己的表現，並能主動幫助同伴學習，互相改善  
3. 培養欣賞及多讚賞別人的態度  
4. 在教師或同學的協助下，敢於嘗試不同的動作

學生能  
1. 在進行地墊活動時注意的安全  
2. 在進行前滾翻時，依動作要點，以正確的姿勢進行滾翻，避免弄傷頭椎  
3. 懂得正確搬運軟墊的姿勢  
4. 在進行墊上活動前做足夠的熱身

學生能  
1. 認識前滾及詞彙：  
a. 雙手按地  
b. 以頭後先  
c. 蹬腿抬臀  
d. 身體團緊  
e. 抱膝起(地幫助回復)  
ii. 翻滾順序  
2. 認識前滾與地面接觸的次序：  
身體與地面接觸的部位依次為：雙手、頭後半部、背、腰、雙腳  
3. 描述動作時使用的路線、方向、動力、肢體等概念  
4. 認識連串動作組合的要點及詞彙：  
i. 有明顯的起始及結束造型  
ii. 以前滾翻作其中一個動作  
iii. 以不同的移動方法 (踏跳步，跑跳步) 作移動  
iv. 展示不同身體形態的造型  
v. 展示不同的移動路線  
vi. 連接暢順

# 1. 課堂觀察

## 2. 教師提問

### 3. 學生互評

# 三年級—單堂處理

- 體適能
- 評估（教師總評、學生同儕互評）
- 進行電子學習平台（ETVFUN）

# 未來願景

- 一年級及二年級能由3節單堂→雙堂+單堂
- 原因一：現時單堂課時較短；  
如能變至雙堂，時間可較為充裕
- 原因二：引入多元化評估(如電子評估、學生互評、學生自評等)

# 未來願景

- 參與sportACT 獎勵計劃，提升學生對運動的認知，推動學生持續參與運動，達致MVPA60
- 引入不同體育活動，讓學生接觸不同的項目，選擇適合自己的運動，發展學生活躍及健康的生活方式

# 本年度二年級課堂安排

- 二年級已由3節單堂 → 雙堂+單堂
- 善用雙堂單元
- 單堂處理與三年級大致相同