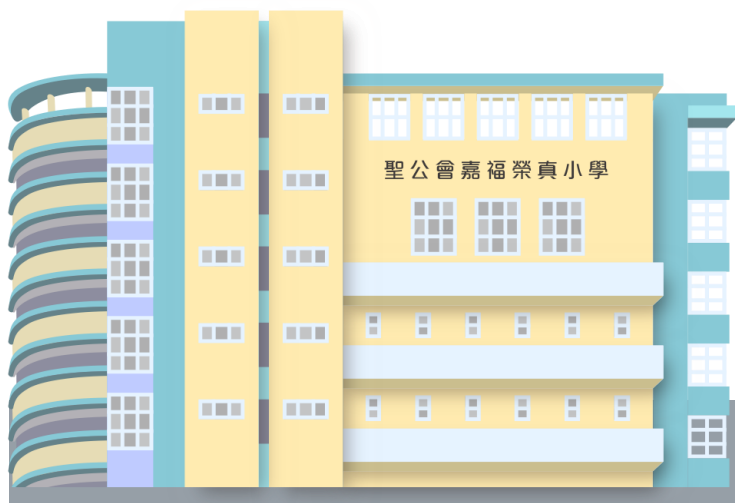




北區體育科基礎活動學習社群 課程規劃分享會 聖公會嘉福榮真小學

如何從基礎活動課程中滲入健康 及體適能元素？



學校背景資料



- 體育課安排
 - 每星期兩節，每節35分鐘
- 參與計劃前
 - 教學計劃較著重學生的體育技能發展
 - 未能全面涵蓋六大學習範疇
 - 未有將共通能力、價值觀和態度放在教學計劃當中



課程設計特色



- 周年計劃其中一個目標：
 - 幫助學生建立健康的生活方式，積極參與體育活動，並懂得欣賞運動。
- 1. 將體適能滲入全校課程
 - 一、二年級：體適能遊戲
 - 三至六年級：體適能獎勵計劃
- 2. MVPA60
 - 體育課、活力區、課外活動、校隊訓練……



課程內容

課堂內：

- 體適能單元
- 跳繩單元
- 其他基礎活動單元

課堂外：

- 社際跳繩比賽(PI-6)
- 小小運動會 (PI-3)
- 活力區 (體適能月)
- 其他 (如課外活動等)

MVPA60

The diagram consists of two blue boxes at the top, one on the left and one on the right. The left box is titled '課堂內' and contains a list of three items: '體適能單元', '跳繩單元', and '其他基礎活動單元'. The right box is titled '課堂外' and contains a list of four items: '社際跳繩比賽(PI-6)', '小小運動會 (PI-3)', '活力區 (體適能月)', and '其他 (如課外活動等)'. Below these two boxes, two dark blue arrows point downwards and inwards towards a central green box. The left arrow starts from the bottom of the '課堂內' box and points to the left side of the green box. The right arrow starts from the bottom of the '課堂外' box and points to the right side of the green box. The green box contains the text 'MVPA60' in white.

課堂內：體適能單元

- 一、二年級
- 上、下學期各2節，全年共4節
- 內容：
 - 以遊戲 / 競技為主 → 增加趣味性
 - 接力遊戲、跑壘遊戲、追逐遊戲……



節數	單元主題	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	*共通能力 / ◆價值觀和態度 / #評估方法	備註
2	單元(4) 1.體能遊戲 i.耐力跑 ii.穿梭跑 iii.接力跑 2.活動概念： i.接力遊戲 ii.追逐遊戲	學生能 1.掌握跑步的動作技巧 2.掌握以下遊戲的玩法： i.豆袋搬運戰 ii.人型包剪探	學生能了解自己目前體適能(心肺功能)的狀況，並加以提升或改善	學生能服從教師、尊重同學及遵守規則	學生能 1.懂得在跑步前做熱身運動 2.因身體狀況量力而為，不要過度勉強自己進行體育活動	學生能 1.認識追逐遊戲的活動概念 2.重溫接力遊戲的活動概念		*沟通能力 *協作能力 ◆承擔精神 ◆關愛 ◆堅毅 #課堂觀察	

課堂內：體適能單元

■ 三年級，共4節

■ 內容：

■ 體適能練習及測試

■ 量手握力

■ 度脂肪

■ 6分鐘耐力跑

■ 坐地前伸

■ 1分鐘曲膝仰臥起坐

節數	單元主題	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	*共通能力/ ◆價值觀和態度/ #評估方法
4	單元(4) 體適能練習及測試: i.量手握力 ii.度脂肪 iii.6分鐘耐力跑 iv.坐地前伸 v.1分鐘曲膝仰臥起坐	學生能 1.掌握耐力跑的動作技巧 2.配合腳步的頻率，以口、鼻一起呼吸 3.完成6分鐘耐力跑測試(心肺耐力測試) 4.了解在1分鐘內的完成仰臥起坐的次數越高，即表示腹肌耐力便越強，越持久	學生能 1.了解自己目前體適能(手部肌力/脂肪比例)的狀況，並加以提升或改善 2.了解量手握力的數字越高，即表示手部肌力便越強 3.了解脂肪比例與身高及體重的關係。度脂肪的數字高並不等於過重，反之亦然 4.了解自己目前體適能(心肺功能)的狀況，並加以提升或改善 5.認識耐力跑訓練能提升心肺耐力 6.了解自己的柔軟度，數字越高，即表示柔軟度便越好 7.於小息時在「活力區」多做運動，以達至MVPA60	學生能 1.遵從教師的指令、遵守課堂規則、尊重同學 2.盡力完成測試，堅持到底 3.專心聆聽教師的講解 4.遵守測試規則 5.協助同伴完成訓練	學生能 1.正確使用手握力計 2.在耐力跑測試前必須做熱身運動 3.不要過度勉強自己進行訓練，要因身體狀況量力而為，避免因過度訓練造成傷害 4.必須在墊上，並以正確姿勢進行曲膝仰臥起坐，避免傷害脊椎	學生能 1.認識進行量手握力的要點及注意事項 i.手垂下，位置約在大腿旁，單手握握力計，手指第二節須彎曲在把手下 ii.測量時，須盡全力緊握握力計 2.認識進行度脂肪的要點及注意事項 i.量度位置為右手手臂後三頭肌的中位和右小腿內側 ii.量度右手手臂時須站立，手放鬆，手心向身體 iii.量度右小腿內側時，右腳應放鬆屈曲至90度，並放於提高的平面上(如長椅或坐椅) 3.認識進行耐力跑的要點及注意事項： i.兩手配合兩腳前後擺動，做有韻律感的交互跑步 ii.配合腳步的頻率，以口、鼻一起呼吸 iii.身體重心稍降低，抬高膝蓋跑 iv.身體不適或跑不動時不可勉強，可以跑步或走路完成 4.認識進行坐地前伸的要點及注意事項： i.脫去鞋子，面向木箱，直膝坐在墊上，雙足貼著木箱端板 ii.雙手前伸，手掌互疊向下，中指齊平 iii.測量時，上身慢慢前伸，手指盡量前伸，頭部自然垂下在兩臂之間，雙足距離約為肩膊闊度 iv.慢慢前伸四次，第四次前伸時手掌必須按在箱上刻度，最少停一秒	*協作能力 *溝通能力 *數學能力 ◆責任感 ◆承擔精神 ◆關愛 ◆堅毅 ◆誠信 #課堂觀察 #測試成績

課堂內：跳繩單元

- 一至三年級，共4節
- 內容：
 - 參考基礎活動網頁的跳繩單元
 - 配合本校學生程度



<p>單元(7)↵</p> <p>1.操控用具技能：↵</p> <p>i.前後跳↵</p> <p>ii.滑雪跳↵</p> <p>iii.肯肯跳↵</p> <p>iv.朋友跳↵</p> <p>v.橫排跳↵</p> <p>2.動作概念：↵</p> <p>i.動力(快/慢)↵</p> <p>ii.力量(強/弱)↵</p> <p>4↵</p> <p>iii.關係(個人/小組)↵</p>	<p>學生能展示前後跳、滑雪跳、肯肯跳、朋友跳、橫排跳的動作技巧↵</p>	<p>學生能↵</p> <p>1.透過跳繩活動提升心肺耐力、腿部肌力，以及眼、手、腳協調能力↵</p> <p>2.於小息時在「活力區」多做運動，以達至 MVPA60↵</p>	<p>學生能↵</p> <p>1.協助及提示同學完成動作↵</p> <p>2.培養欣賞及多讚賞別人的態度↵</p> <p>3.透過練習和展示，培養尊重他人及勇於承擔的態度↵</p>	<p>學生能↵</p> <p>1.了解一般空間及個人空間，避免碰撞↵</p> <p>2.明白進行體育運動前作熱身活動的重要性，以避免受傷↵</p>	<p>學生能↵</p> <p>1.認識前後跳的動作要點：↵</p> <p>i.起跳後交錯地進行前後跳↵</p> <p>ii.雙腳腳尖指向前方，左前右後，反之亦然↵</p> <p>2.認識滑雪跳的動作要點：↵</p> <p>i.起跳後才做出相應動作↵</p> <p>ii.雙腳合攏向左/向右跳↵</p> <p>3.認識肯肯跳的動作要點：↵</p> <p>i.提腿↵</p> <p>ii.踢腳↵</p> <p>iii.提腿↵</p> <p>iv.還原↵</p> <p>4.認識朋友跳的動作要點：↵</p> <p>i.由一個人跳前繩或後繩↵</p> <p>ii.另一人由前或側方加入跳繩↵</p> <p>iii.三個不同方向：二人面向、二人相向、二人背向↵</p> <p>5.認識橫排跳的動作要點：↵</p> <p>i.二人持雙繩站立，面向同一方向↵</p> <p>ii.交互握繩，繩交叉處呈交叉狀↵</p>	<p>學生能指出動作優美及可改善的地方，並欣賞同學的表現↵</p>	<p>*責任感↵</p> <p>*尊重他人↵</p> <p>◆溝通能力↵</p> <p>◆承擔精神↵</p> <p>◆協作能力↵</p> <p>◆明辨性思考能力↵</p> <p>#課堂觀察↵</p> <p>#提問↵</p>
--	---------------------------------------	---	--	---	---	-----------------------------------	---

課堂內：其他基礎活動單元

- 著重活動量
 - 不同的熱身活動 / 遊戲
 - 加入遊戲及競技元素的活動
- 提升學生肌力
 - 透過不同活動 / 遊戲，著學生運用身體不同部分的力量
 - 如扮演動物運送豆袋，需要運用四肢爬行
→ 增強四肢肌力



課程內容

課堂內：

- 體適能單元
- 跳繩單元
- 其他基礎活動單元

課堂外：

- 社際跳繩比賽(PI-6)
- 小小運動會 (PI-3)
- 活力區 (體適能月)
- 其他 (如課外活動等)



MVPA60

課堂外：小小運動會 (PI-P3)

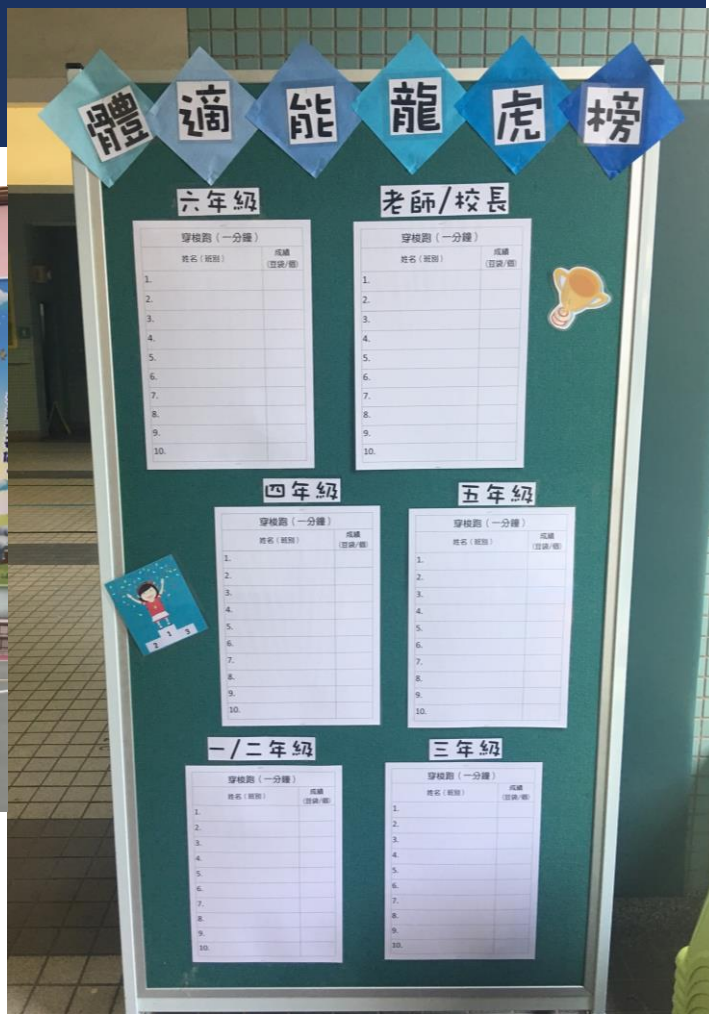
小小運動會 (二年級)

	接力障礙賽	擲豆袋	運橙	平衡過三關	總分
2A	2	1	3	3	9
2B	1	5	2	5	13
2C	5	3	1	1	10
2D	3	2	5	2	12

第一名：5分
第二名：3分
第三名：2分
第四名：1分



課堂外：活力區--體適能月



運動令你快樂嗎？

- <https://www.youtube.com/watch?v=I9CtyrYxB0g>
- 2'12-4'11



MVPA60

每位學生都有一本體育學習冊

內容：

- MVPA60時間表建議
- 健康生活約章
- 身高體重紀錄
- 體適能紀錄 (P3)
- 評估表
- 學習內容圖解

😊 MVPA 60 😊

世界衛生組織的建議，5-17 歲的兒童及青少年每天應累積最少 60 分鐘中等至劇烈強度的體能活動(簡稱 MVPA60)。

MVPA60 時間表						
	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
四息	「活力區」(20 分鐘)				/	
課堂時段	體育課 (35 分鐘) (每星期兩節)					
全方位學習課	/				體育相關活動課 (45 分鐘)	校隊訓練/ 興趣班 (60-120 分鐘)
課外活動時段	校隊訓練/興趣班 (60-120 分鐘)					
自選活動建議	跟據體育學習冊建議進行體能活動 (15 分鐘)					
家務勞動建議	清潔家居：吸塵/掃地/抹地 (15 分鐘)					
平日親子活動建議	親子運動/急步行 (15 分鐘)					
假日親子活動建議	戶外親子動態活動 (60-120 分鐘)					



健康生活約章

我 _____ 承諾：

(一) 每天累積最少 60 分鐘中等至劇烈強度的體能活動。

體能活動	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 所有會消耗能量的身體活動 ◇ 包括：體育課、運動競賽、體能訓練；以及交通往來(如步行或踏單車)、家務勞動、各類動態的遊戲和娛樂等
中等強度	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 做活動的時候，呼吸與心跳稍為加快和輕微流汗，但不是太辛苦 (即仍然可以交談自如) ◇ 例如：急步行走、緩步跑、行樓梯、緩慢地踩單車
劇烈強度	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 做這些活動的時候，呼吸急速、心跳好快及大量流汗，覺得辛苦 ◇ 例如：不能夠交談自如或感覺困難

(二) 從今天起注意均衡營養飲食：

<ul style="list-style-type: none"> ◇ 減少進食零食、煎炸食物、汽水或其他高糖飲品； ◇ 每天定時進食三餐；不偏食、也不暴食； ◇ 遵照三低一高(低脂、低糖、低鹽和高纖維)的原則選擇食物及飲料，並且學習養成多吃有營養食品的習慣。
--

見證人(家長)簽署

學生簽署

日期



體會或深刻的學習

- 透過FMLC的到校交流及分享會議，提供更配合校本需要的建議
- 詳盡的課程規劃，有助我們實施教學及有利學生的學習
- 有助高小課程規劃設計的銜接



體會或深刻的學習

重新審視體育科的整體課程架構

更有系統地編排初小的體育課程

優化校本課程設計

讓教師對體育課程有更深入的了解

有助教師在課堂中實踐課程的要求



多謝大家！