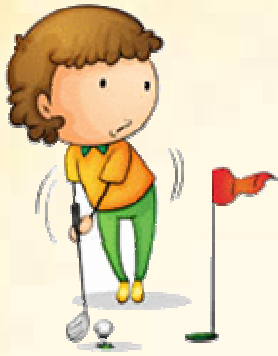
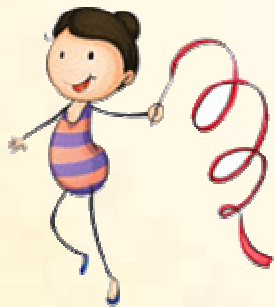


# 體育科



# 自主運動齊達到



## 一. 引言

本校以「創意與傳統並重，體藝伴學術齊飛」為發展方向。因此自從本人於 2009 年獲委任為鳳溪第一小學體育科主任開始，一直致力於透過身體活動推動教育。本校位於北區，校園遼闊，運動設施齊備。同時，部份學生為跨境學童，普遍上學交通時間長。在校推行運動文化正彌補了學生少有參與外間機構的課外活動的機會的不足。

## 二. 專業能力範疇

### **發展校本課程：**

為配合學生學習的多樣性，在校本課程方面，本校善用了校園面積廣闊的優點，在體育課中加入多項一般校舍難以進行的「冷門」運動，發展出內容豐富，且極具特色的項目。

在初小階段，學生主要進行基礎活動學習。本校在「身體操控」中加入武術原素，讓學生在進行身體活動之餘，認識傳統中國文化，並在「用具操控」中加入高爾夫球單元。而在高小方面，則加入箭藝、武術、高爾夫球、花式跳繩等課程，讓不同個性的學生都得到投入運動的機會。

### **成就與反思**

根據以往的經驗，身體發展良好的學生，一般在體育課中會獲得較大的成功感。在發展校本課程中，我發現肥胖或身體發展遲緩的學生臉上多了笑容，對體育課充滿期待。經常在課前追問體育課的內容。即使課堂結束，亦不願離去。

### **加入電子輔助教學：**

雖然沒有資訊科技輔助仍然可以進行優質教學。在適當的學習內容加上電子輔助教學，可以促進學生學習。現時在本校推行電子輔助教學的單元有武術、高爾夫球、籃球、手球、羽毛球及田徑。本校將教學活動分成三部分，課前、課堂和課後。以四年級創意體操課為例：

#### **1. 課前預習階段：**

##### **● 照顧學習多樣性：**

因應學生的能力分作三組，以學習平台展示難度適切的學習內容重點，讓其牢記和理解。

##### **● 課前掌握學習進度，容易調配課堂內容：**

- a. 以學習平台發放開放式題目，評估其知識上的學習進度，並誘發其思考。
- b. 要求學生上載學習成果(動作照片或短片)以檢視其技能預習成果。

##### **● 了解學生能力，發展領導才能：**

老師憑課前課業，選出小領袖帶領同學在課堂階段進行練習。

#### **2. 課堂階段：**

##### **● 組成專家組，發揮個人潛能：**

- a. 由小領袖帶領，透過讓學生各自重溫課前所學並再次檢視預習成效。
- b. 並以此活動培養三種不同學習內容的專家。
- c. 每三個不同預習內的專家組成一組，並使用老師發放的學習材料，進行同儕學習。

##### **● 引導學生建構身體形態：**

- a. 透過展示老師的創意體操讓學生參考及評鑑;
- b. 利用學習平台讓學生發揮創意，制作屬於自己的創意體操。

### 3. 課後階段：

- **發展「四評」習慣，促進家校協作：**

- a. 以學習平台成為學生發表創作的場所，達至自評、互評、教師評及家長評之果效；
- b. 讓學生選出乞優勝組別，發展評鑑能力。

### 成就與反思

日新月異的資訊科技教學，配合日常教學的反思，令學生能在技能和知能學習以外，得到與人合作、互相指導的學習經驗，有系統地發展共通能力。透過學習平台的協助，讓學生成為自己學習的主人，並發展高階思維。

### 結合多樣的教學策略：

#### 1. 以「工作投入環境」培育積極活躍學習者：

從參加教育局和香港中文大學體育運動科學系合辦的「體育教師暑期學校計劃」，主題為「活躍新世代」的行動研究中發現：

- 建立「工作投入環境」能夠有效促進學生的共通能力及引發學習動機。
- 「工作投入環境」能夠建立正面的學習氛圍，引發學生自主地找出學習需要。

#### 2. 以「合作學習法」為基礎，建立同儕學習的慣性：

將學習內容整理成特定的工作以學習平台成為同儕之間互相指導的工具，將技能學習重點透過自評、互評和他評等工作向學生灌輸。此教學策略着重學生以小組形式學習，互相合作和指導。

#### 3. 以「領會教學法」令學生聚焦學習：

「領會教學法」以比賽的戰術和意識為課堂學習的主體，利用真實或接近真實的比賽環境，令學生「領會」和理解該運動的本質，將學習內容和實踐結合起來，並令他們明白自己需要學習哪些技能，令學生建立自主積極的學習文化。

#### 4. 結合以上的教學法輔以資訊科技輔助教學，達致教學相長，以四年級籃球運球課堂為例：

- **課前預習階段：**

教師邀請學長拍攝有關比賽示範短片，讓學生在家中預習。令其相信自己有能力完成，增加專注力和自信心。

- **課堂技術建立階段：**

- a. 教師將學習動作要點擺放在電子學習平台，施教時除了示範，還利用大電視展示學習平台中的圖片、技術重點描述。
- b. 當進行分組練習時，學生可透過瀏覽學習平台，隨時重溫要點。
- c. 學生透過利用相片和短片記錄練習成果。
- d. 教師依據練習記錄片段，講解動作優點，給予讚揚及鼓勵，強化學生對學習動機。
- e. 學生利用平台整合的學習重點和練習記錄，作為自評和互評和評的依據。練習者能見到自己的練習情況，同儕亦能給予準確的指導及回饋。

- **循環訓練：**

- a. 進行「循環訓練」，教師示範四種簡單的運球練習利用預載的圖片，提醒同學練習的要點和難點。
- b. 學生分為四組，每組到一個站(Station)開始活動。完成一個站的練習後，運球繞操場一圈，然後於PowerLesson討論區，以留言做紀錄。
- c. 學生如不清楚活動細節或動作要點，可自行閱覽討論區內的圖片，重溫要點和難點。
- d. 透過不停的自學、練習、自我挑戰培養他們自學和反思，並照顧學習多樣性。

- **技能評估：**

同伴需利用學習平台的攝錄功能，拍下評估者的運球往返過程，同時擔任計時員和紀錄員。完成後，同伴需將片段上載，並將往返次數連評估者的姓名，作為紀錄。

- **課後階段：**

請同學在家中，開啟學習平台，邀請家長觀看自己的技能評估動作，然後留言作一個鼓勵和一個改善建議。

### **成就與反思** (詳見 附件 1, 2)

從學生訪問中得知，大部份學生喜歡利用製造「工作投入環境」為主體，並配合同儕學習的課堂。學生在過程中了解運動項目的本質，轉化為特定的學習活動，提升學習動機。學生在同儕學習中亦掌握了自學的方法。學生在家中亦能自主學習，對提升學生課餘運動量建立良好基礎。最終達致終生運動的願景。

## **三. 培育學生**

### **創建校內運動的文化** (詳見 附件 3, 4, 5)

#### **1. 開設運動興趣班和普及班，讓學生可以在體育課時以外有培養運動習慣的機會。**

- **課前時段：**

本校在 7 時 45 分致 8 時 20 分開設田徑興趣班，上學期每周五次，下學期每周三次。讓學生每星期學習一種田徑的基礎動作，循序漸進地認識田徑運動。

- **課後時段：**

本校在課後開設一個半小時的四項田徑普及班(徑項、跳高、跳遠及擲壘球)、武術初班、兩班舞蹈班(高小、低小)及高爾夫球班，每周進行一次訓練。

- **周末時段：**

本校在周末上午開設一個半的足球興趣班及趣味田徑班，讓低小的學生有機會初部接觸足球或田徑等運動。

- **多元活動時段：**

本校在周五安排一個半小時的活動時段，讓學生付費選擇由外聘導師教授的活動項目，其中有 7 項為體育活動，是各類別之冠。

#### **2. 鼓勵學生積極參與校際或公開比賽，進行全人教育：**(詳見 附件 6)

本校在課後時段開設個半至兩小時不等的訓練班，包括田徑、足球、籃球、手球、武術、太極、箭藝及舞蹈等 8 個類別的校隊培訓。旨在訓練有潛質的學生，提升其技巧及競賽能力，為校及自身增光。

#### **3. 開設體育科小息活動，增加學生參與運動的機會：**(詳見 附件 7)

本校逢星期一、三、五的小息將開放球場及室外多用途平地進行足球、籃球、手球及跳繩等活動。由體育科老師負責當值，確保學生在安全的情況下進行活動。各訓練班的老師亦會利用這時段安排一些基礎技術訓練，讓學生有焦點地從事體育活動。

#### **4. 在體育科考試中加入態度評估項目，增加學生參與運動的誘因：**(詳見 附件 8)

本校體育科在考試中加入學生態度的評估。除了評估學生課的積極性、遵循班規和學習態度外，還把學生參與課餘體育活動的情況作為其中一個評估的項目。藉此鼓勵學生積極參與。

#### **5. 鼓勵有需要的同學，透過運動，提升健康：**(詳見 附件 9)

根據衛生署的身高別體重量表，追蹤受體重問題困擾的學生，為他們提供一個關於體能活動及能量消耗的講座。讓肥胖學生了解適量運動和飲食均衡對控制體重的重要。為學

童訂立一個減重目標，並提供一本小冊子讓學生在暑期記錄運動和飲食情況，並由家長作監察。在下一學年再作檢視及獎勵。

## **成就與反思**

本校學生積極參與校內運動興趣及訓練班。每個上學日約有 250 人次，星期三更達至 350 人次。而周六亦達至約 90 人。本校投放大量資源於興趣班及普及運動上。畢竟一般能力的才是大多數。另外，在一個關於學童協調力研究報告中發現，我校學生的協調能力發展高於另一研究對象學校。相信這發現和我校的運動文化有密切的關係。就學童體重問題開展相應的獎勵計劃，鼓勵同學注意飲食和進行運動，亦得到家長一致的好評。

## **讓學生有發光發亮的機會** (詳見 附件 10)

### **1. 舉行才藝匯演，讓學生有表演的平台：**

為了讓學生盡展所長，顯現才能，體育科與活動組合辦的校園電視台「才藝匯演」節目將為學生提供一個平台，以現場表演形式，讓學生得以展示他們的各種才藝，同時亦提供渠道讓學生交流及提升自學能力。他們表演的項目包括課程內的武術、舞蹈和花式跳繩，甚至課程外的花式足球、跆拳道及各式舞蹈等。

### **2. 推行表揚學生計劃，發展全方位學習**

為積極發展全方位學習活動，期望透過不同的多元智能課程、訓練班、課外活動、比賽、才藝匯演等，能發掘並發展學生的多元智能，讓學生走進真實的環境中學習，把課堂所學的知識與真實環境結合，從而鞏固所學。為表揚及鼓勵學生積極參與比賽，凡學生以個人名義報名參加之**校外比賽**，而向校方申報者，校方將替學生把相關資料記錄在「表揚學生獎勵計劃」的檔案內，並有機會於早會或適當場合表揚學生成就。

### **3. 舉行班際體育比賽**

透過由香港賽馬會慈善信託基金贊助舉辦的班際比賽，培養學生的團隊合作及體育精神，灌輸正確的價值觀，與及增進學生的運動技巧。競技比賽項目包括：環校接力跑比賽、足球、手球和籃球。武術比賽項目包括：太極拳及五步拳。讓由二年級至六年之學生參與。開設武術比賽項目是為了照顧學習多樣性，讓一些身體發展正常甚至稍遜的同學，他們都有途徑或能力為班增光。

## **成就與反思**

每到才藝匯演的季節，小息時總是充滿同學的討論聲，當任何能力、興趣的同學，都有屬於自己的舞台，所有努力的成果都有機會向全校師生展示及獲得別人的肯定。學生就可以自由建立一個合適、屬於自己的興趣和強項。在照顧多樣性的同時，讓學生自定成功的道路，並在師生的相互鼓勵貫徹地走下去。

舉辦班際比賽，學生能獲得與人協作的機會培養出對班的歸屬感及榮譽感。競技項目的賽事，學生參賽率約五至七成。武術類比賽，更達到全民參與。學生可從比賽中明白公平公正的重要性。個別比賽，更邀請專業的外聘教練到校作裁判。

## **加強支援，讓學生盡展所長：**

### **1. 做好中、小、幼及體育會之間聯繫，讓學生對運動的參與可持續發展：**

- 本辦學團體是一個涵蓋了幼稚園、小學及中學的機構。就着體育課程發展、活動或場地建設等事項，各校之體育科主任會作不定期會議，以作商議。以協助學生在學期間可有焦點地持續發展體育項目。

- 本校與屬校幼稚園於田徑及太極兩個項目作聯繫，讓對該兩個項目有興趣之中班或高班學生，到本校進行為數約 10-20 次的興趣班，培養興趣及進行基礎訓練。
- 本校與屬校中學就高爾夫球課程、箭藝課程及校隊訓練進行聯繫。讓有志於該項目發展的學生在小學階段已有基礎的知識及能力，造就長遠發展。歷來晉身香港代表隊的畢業生不計其數。如 2012 年畢業於本校的黃詩敏和呂慧森，在小學階段初接觸箭藝活動，其後在升讀中學後繼續發展，現已成為香港青年代表隊成員。
- 本校各運動會保持良好溝通，讓傑出的校隊代表可以得到進一步的培訓，盡展天賦。與本校有聯繫的體育會包括有田徑、足球、武術、高爾夫球、箭藝、跳繩，讓不同的學生都有盡展所長的機會。如在 2010 年畢業的潘幸慧，在小學階段已經屢破香港 100 米及 200 米賽跑分齡紀錄。跟隨田徑會苦練多年，現已成為香港田徑代表隊成員，屢破香港青年紀錄，及替香港屢獲殊榮。

### **成就與反思**

幼稚園、小學及中學合起來共有十五年。替學生建立一個興趣或活動項目，可以貫穿這十五年的學習生涯，甚至終生參與。對學生的全人教育，定有所裨益。

### **讓學生走出課室，多元學習：(詳見 附件 11)**

#### **1. 透過參觀活動，擴闊學生視野：**

- 藉着參選活動，開闊學生眼界，提升對運動的興趣。透過接觸不同運動項目發掘自身的才能及性趣，開拓終生運動的道路。

#### **2. 推行服務學習，回饋學校：**

- 體育部服務生協助收拾，整理體育室用具。服務生每周服務一次，於課前時間在老師看管下收拾體育用具，或在小息活動前、後，派發及收拾用具。在進行簡單安全的執拾用具工作，培養責任感。
- 於各項校內體育活動中、協助及促進活動進行。例如中秋競技活動、新年文化日體育攤位、班際比賽及暑期親子學堂等。與其他年級的同學建立良好人際關係、營造關愛文化。在實際工作內，學習與人相處的技巧，修正及反省自己，力求改進。

### **成就與反思**

本校體育科提供機會，讓學生從實際經歷裏，親身體驗、感受和學習，透過服務老師及同學，將品德內化。如潘幸慧畢業五年，現時仍協助田徑校隊訓練，為母校服務。

## **四. 專業精神和對社區的承擔**

### **建立積極的分享文化：**

1. 舉辦或參與教學展示，邀請同工參觀體育電子學習公開課，並透過觀課、討論、答問等活動，相互學習，共同成長。

日期	示範課 主題	主辦或合作機構	備註欄
4/2016 (將在 16/4/2016 進行)	香港大學電子學習實驗室研究伙伴學校 啟動禮暨全港電子學習公開課 2016 教學示範活動「花式跳繩教學」	香港大學電子學習實驗室 鳳溪第一小學	
6/2015	WiFi100 電子學習專業分享會暨 鳳溪屬校資訊科技展 2015 教學示範活動 「創意體操教學」	鳳溪第一小學	示範課 (詳見 附件 12)

日期	示範課 主題	主辦或合作機構	備註欄
11/2014	教師專業分享暨 e-class 學校計劃啟動禮 教學示範活動「籃球教學」	博文教育（亞洲） 有限公司 鳳溪第一小學	示範課 (詳見 附件 13)
3/2014	13-14 eClass 全港教師分享日 2014 教學 示範活動「五步拳教學」	博文教育（亞洲） 有限公司	示範課 (詳見 附件 14)
6/2013	資訊科技展示日「五步拳教學」	鳳溪第一小學	示範課 (詳見 附件 15)

2. 接受訪問或對外分享，將教學或舉辦活動經驗與同工分享，協助促進成果共享的文化。

日期	分享 主題	主辦或合作機構	備註欄
12/2015	優秀教師課堂分享系列 嘉賓評論	香港教育工作者聯會	協助分享
11/2015	鳳溪箭隊訪問	數碼電台-教育台	訪問
9/2015	優秀教師課堂分享系列 電台訪問	HK Feel 香港教育工作者聯會	訪問
3/2015	優秀教師課堂分享「高爾夫球教學」	教聯會	分享 (詳見 附件 16)
5/2014	13-14 中大體育系暑期體育教師分享 「小學體育科投入環境論」行動研究	香港中文大學體育系	教研、分享
6/2013	12-13 中大體育系暑期體育教師分享 「活躍新世代」行動研究	香港中文大學體育系	教研、分享
5/2012	11-12 中大體育系暑期體育教師分享 「體育的價值」行動研究	香港中文大學體育系	教研、分享

3. 協助行政長官教學獎教師協會作展示，推動分享的氛圍。

日期	分享 主題	主辦或合作機構	備註欄
11/2015	學習成果 - 功課展示（電腦）	教育局	體藝聯展

### **成就與反思**

相互分享交流可以促進彼此成長。每次訪問、分享或公開課，都是一個好的機會整理及檢視自己過去的工作。歸納出優勢，向同工介紹，讓教師們決定是否有可取的地方。同時，尋找不足之處，與同工分享，避免他們誤走歪路，或向同工討教解決的方法。每當分享完畢一刻，就是新階段開始。透過與同工的討論、答問、甚至閒談，總是有所啟發，再回饋到課堂上。

相互分享交流的風氣是值得推行。氛圍的形成要靠彼此都前行一步。讓一班志同道合的教育工作者走在一起，為着提升學與教質素而一起努力，確保學生得到一個理想的環境。

### **支援教學研習**

1. 積極推動各同事支持不同機構以夥伴形式進行教學研究，透過嘗試不同教學策略，持續不斷地優化課堂學質教。

日期	教學研究 主題	主辦或合作機構	備註欄
進行中	校園科技促進運動學習與 體適能研究計劃「七分鐘體能鍛鍊運動」	香港中文大學體育系 雲通科技有限公司	教研、分享

日期	教學研究 主題	主辦或合作機構	備註欄
3/2015	eClass 港澳區中小學教學設計比賽 2015 「創意體操教學」	博文教育（亞洲） 有限公司	小學組 亞軍 (詳見 附件 17)
3/2015	I.T. In P.E.體育科資訊科技教學試驗課	教育局	教研
5/2014	13-14 中大體育系暑期體育教師分享 「小學體育科投入環境論」行動研究	香港中文大學體育系	教研、分享
3/2014	2014 優秀教師選舉 「高爾夫球教學」	香港教育工作者聯會	個人 教學組 (詳見 附件 18)
3/2014	eClass 港澳區中小學教學設計比賽 2014 「籃球教學」	博文教育（亞洲） 有限公司	小學組 亞軍 (詳見 附件 19)
2/2014	學生自我運動能力信心與身體基礎活動 能力的關係研究	香港中文大學體育系	教研
12/2013	協調性研究計劃	香港中文大學體育系	教研
5/2013	香港教師中心「教育研究計畫 12/13」 「探討利用錄像科技教授體育科武術單 元，對回饋及教學效能的影響」	香港教師中心	教研報告 獲刊登 (詳見 附件 20)
5/2013	12-13 中大體育系暑期體育教師分享 「活躍新世代」行動研究	香港中文大學體育系	教研、分享
1/2013	香港小學生對空手道及體育課堂的見解	香港教育學院	教研
12/2012	協調性研究計劃	香港中文大學體育系	教研
9/2012	學童生活質素研究	香港中文大學體育系	教研
5/2012	11-12 中大體育系暑期體育教師分享 「體育的價值」行動研究	香港中文大學體育系	教研、分享

### **成就與反思**

教師個人的知識和經驗是有限的。本校近年來積極與不同機構進行教研。透過在專家指導下接觸及試用不同的教學法，旨在檢視自身的不足，提高學與教的效能。

## **五. 學校發展**

### **建立專業的學習社群：**(詳見 附件 21，22)

1. 推動分享文化，為教學作好準備。透過共同備課，讓教師同儕學習技能、分享教學經驗策略及教學資源共享，提高教師備課效能。並於科會內增設同儕分享環節，建立分享文化。
2. 以身作則鼓勵同儕觀課，開放課堂讓同事觀摩。候選人邀請同儕觀課，並在相互專重的情況下坦誠的評課和給予建議，促進教師專業交流。同時鼓勵同事相互觀課，推行觀課文化。
3. 建立體育科教師自評系統，推動科組同事對課堂教學作持續的反思，務求精益求精。就着學校或科組的關注事項，於每學年初制定自評表讓同事知識自評重點及其意義，並在每學期末統計及分析，然後在科會中作交流及檢討。

### **成就與反思**

在推動學習社群，首先要確立團體目標-提供優質的學習經歷給學生。為着共同的目標進行同儕協作。在推行初期需以身作則，起示範作用。繼而透過務實的專業對話提升個人及團體教學效能。周而復始地進行交流，便建立起專業社群，創造體育科積極分享、精益求精的了文化。



## **加強家校合作，促進學校效能：**

### **1. 爭取校方的支持**

#### **● 增建場地設施：**

- a. 在校方的支持下，近年增建了 5 條 120 米的泰坦跑道、兩個籃球場、跳遠沙池連跑道、跳高場、多元活動室，1 個體育室(總數兩個)，優化了高爾夫球練習場、硬地跑道，並籌備興建室內游泳館。

#### **● 優化獎學金制度**

- a. 增設了校運會破紀錄獎學金及校運會傑出運動員獎學金，同時優化了對體育有傑出貢獻的獎學金制度。

#### **● 優化信息發佈的渠道**

- a. 在校舍增設了獎盃展示櫃，讓家長和學生我知我校參與校外比賽的情況。
- b. 協助整理活動成績小冊子，於家長日派發，讓家長了解我校參加比賽成績。
- c. 善用校網資源，即時發報及更新我校體育活動消息。

### **2. 讓家長走進校園，從加深了解中建立互信**

- 邀請家長到校進行服務，讓他們從過程中了學校的運作。同時，學校得到這群「拍檔」幫助，提升學校效能。
- 邀請家長到校參與課外活動。每年校運會，家長會獲邀參加家長教師接力賽，與教師一同參與 8 x 50 米的接力賽。另外，學校每年均邀請家長參加北區健樂跑和百仁基金 BeHero 慈善跑的 3 公里親子組賽事，讓他們養成陪伴子女運動的習慣。
- 邀請家長到子女的學習活動，讓他們了解子女的學習進展。推行體育科功課，透過學習平台的輔助讓學生在家中進行預習，及進行互評及家長評。從家長評的過程中，不但促進了親子關係，還能加深對子女課堂的認知。

### **3. 提升教師參與運動的風氣**

- 舉辦教師聯誼體育活動。在課餘時間邀請校長及同事參與體育活動，加強身體素質，提升工作效率。如舉行遠足、長跑、足球、羽毛球等活動。曾與福利組合辦校內乒乓球大賽，非體育科任更意外地包攬三甲。
- 為同事組織參與坊間體育比賽，增加運動的趣味。如教聯會舉辦的教師體育節及慈善長跑賽事，香港教師會舉辦的教師田徑賽，更邀請同事隨北區體育教師足球隊與澳門教師足球隊進行友誼賽，促進同事與對運動有熱誠的教師進行交流。
- 舉辦全校教師體育工作坊，課題包括太極、五步拳、7 分鐘運動提倡同事多參與運動。

## **成就與反思**

教師和父母都是學生的模範，推動兩者積極參與運動的文化。即學生不論在學校還是在家，均被積極參與運動的氛圍影響着，對於提升學生運動的積極性和課餘的體能活動量有正面的作用。

## **六. 總結**

根據課程發展議會指出的方向：培育學生對體育活動的正確態度；幫助學生養成經常參與活動的習慣；幫助學生建立積極活躍的生活方式；以促進身心健康，達致五育並重的教育宗旨(課程發展議會，2002)。但學生每星期只有 70 分鐘課時，所以本校體育科任相信，課堂必須是高效的。同時，帶給學生愉快的學習經歷，過程中培養學習方法及正確的態度，亦要營造教師、學生及家長積極參與運動的氛圍。最終幫助學生建立活潑、健康的生活模式。