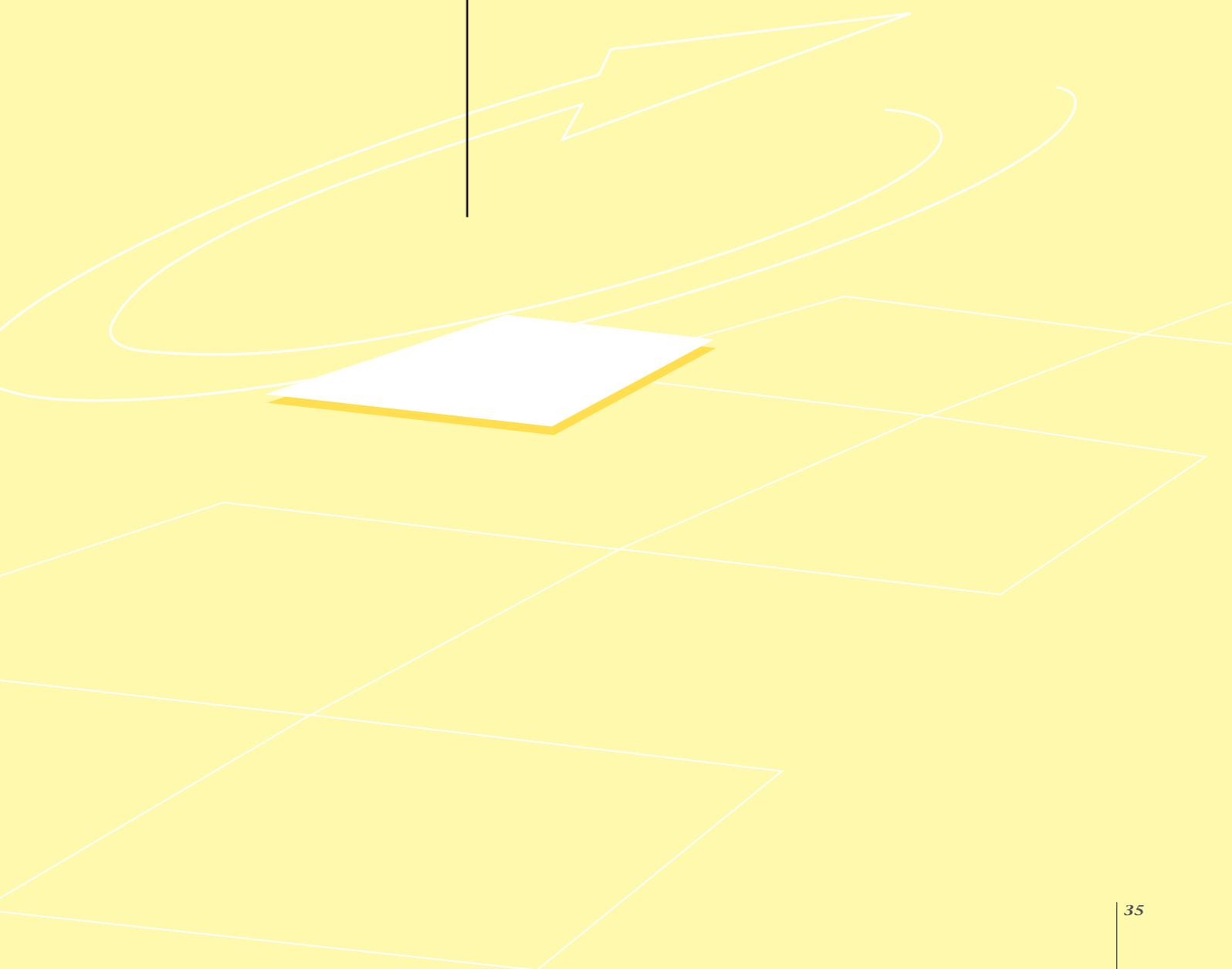


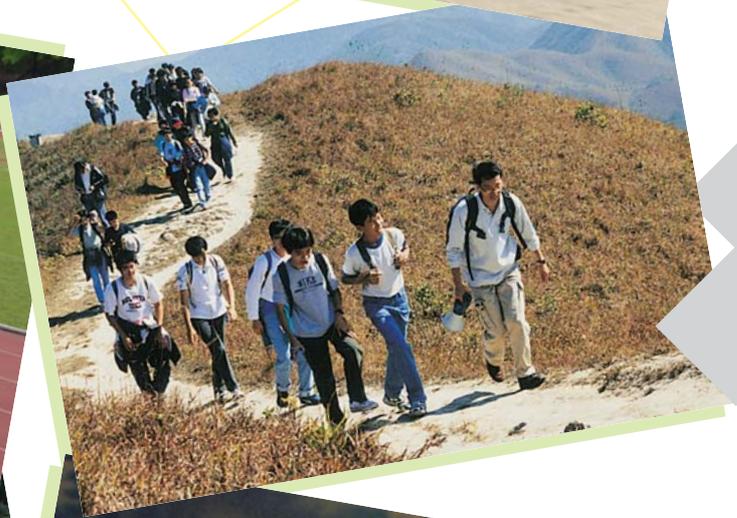
第三章

課程規畫



3. 課程規畫

為配合香港整體的教育目標，學校須以本指引的課程架構為藍本，並因應實況，規畫多元化、靈活及連貫的校本體育課程，提供全面而均衡的學習經歷，鼓勵以學生為本的全方位學習。



3.1 均衡的課程

為達致體育課程的目標，學校應發展一套涵蓋各類活動範疇中不同活動的體育課程，以提供多元化的學習經歷(請參照4.1.3活動多元性)，擴闊學生的選擇空間，更可照顧能力不同、需要不同的學生，讓他們全面發展與體育相關的技能、知識和共通能力，養成正面的價值觀和態度。同時，課程亦須有助培養學生持之以恆地參與至少一項終身體育活動，以改善他們的身體素質和健康狀況。

體育學習並不局限於正規課堂，學校應鼓勵學生參與非正規及非正式課程的活動，例如興趣小組、訓練班及校隊。學校亦應靈活地運用學校內外的時間、設施及資源，以提供均衡而豐富的課程內容。而在真實環境及日常生活中進行的全方位學習，有助提昇學生的情意素質和共通能力(請參照《基礎教育課程指引—各盡所能·發揮所長》(2002)第6分冊「全方位學習—切身經驗·豐富學習」及3.3.3傳遞模式)。

3.2 中央課程與校本課程發展的聯繫

課程發展議會編訂《體育學習領域課程指引》，以定出體育課程的發展方向。為貫徹體育學習領域的課程宗旨，課程指引提供以一個開放及具彈性的課程架構方式顯示的中央課程。課程架構涵蓋的學習內容，包括要促使所有學生達到的學習目標、掌握的學習重點、具備的共通能力和正面的價值觀與積極的態度(請參照2.2課程架構)。預期學校將以中央課程的課程架構為藍本，因應學生的需要、興趣、能力，教師的準備程度和學校的實際情況，適當地調適及製訂本身的校本課程，讓學生獲得均衡而全面的學習經歷(請參照3.3課程內容)。為幫助學生達到學習目標和掌握學習重點，學校可就學習內容的組織、學與教的策略及進度，以及評估模式和準則，作靈活的調適。

課程發展是不斷改進的過程。學校應該把握適當的機會，發展適合自己的校本課程；積極鼓勵教師發展專業，並協同其他課程持份者，幫助學生貫徹體育課程架構的課程宗旨、達到學習目標及掌握學習重點(請參照《基礎教育課程指引—各盡所能·發揮所長》(2002)第2分冊「學校整體課程規劃—貫徹學習宗旨及學校課程發展短期目標」及第10分冊「專業發展及校本課程發展—持續及加強改革的動力」)。

3. 課程規畫

3.3 課程內容

在符合本課程指引的基本要求下，學校可彈性地制訂校本體育課程，以切合學生的需要，並配合整體學校的課程目標。在編訂課程內容前，教師須先考慮下列因素，並運用專業判斷來作出選擇。

3.3.1 學生為本

- ◆ 每位學生都應該有機會享受活動所帶來的樂趣及成就感，並在活動中發揮潛能(請參照4.3照顧學習差異)。
- ◆ 在編寫課程時，必須先考慮學生的需要、能力及背景。
- ◆ 選擇活動時，教師須重視學生的意見。例如課程內容可加入學生自選部分，以提高學生的學習興趣和主動性(請參照示例I：中學生選修體育計畫)。

3.3.2 課程選材

- ◆ 可列入體育課程的活動舉隅：

活動範疇	活動
基礎活動 (適用於第一學習階段)	發展移動技能、平衡穩定技能及用具操控技能的活動和遊戲等
田徑	跑項、跳項、擲項、越野賽跑等
球類	隊際運動： 籃球、足球、排球、手球、曲棍球、欖球、壘球、投球等 執拍運動： 羽毛球、乒乓球、壁球、網球等
體操	基本體操、教育體操、藝術體操、技巧體操、彈網等
游泳及水上運動	基本泳式、拯溺、水中自救技巧、韻律泳、獨木舟、划艇、風帆、滑浪風帆等
舞蹈	律動、西方土風舞、中國舞、社交舞、創作舞、爵士舞等
一般體適能活動	循環訓練、阻力訓練、心肺功能訓練、耐力訓練等
戶外活動	遠足、露營、野外定向、野外考察等
其他活動	跳繩、足毬、健康舞、高爾夫球、國術、單車、冰上運動等

3. 課程規畫

學生需要在第一學習階段學習基礎活動，並在第二至第三學習階段在不少於四類活動範疇中學習至少八項不同的體育活動。

- ◆ 選擇體育活動時，教師須注意安全，並綜合考慮各種問題，例如活動本身的危險性、教育則例、任教資格、環境設施、課堂及聯課活動的管理、學生病歷紀錄、急救程序等，並須參照《香港學校體育科安全措施》、《戶外活動指引》、《學校課外活動指引》及其他相關資料。這些資料包括課程發展委員會在一九八八年及香港課程發展議會在一九九五年出版之中、小學體育科課程綱要，教育署發出有關的通告及通函，及各總會發出的安全指引(請參照4.1.1活動的安全性)。



有關體育的指引及小冊子

3. 課程規畫

- ◆ 體育活動應以大肌肉運動為主，以提升學生的心肺功能、肌力及肌耐力，而教師應選取相關的理論知識，融入日常教學中。
- ◆ 體育活動須有趣味性及愉悅性，以引發學生的學習動機(請參照4.1.4活動的趣味性)。
- ◆ 各學習階段之間的活動須互相銜接，以確保課程的連貫性（請參照《基礎教育課程指引—各盡所能·發揮所長》(2002)第9A分冊「幼稚園與小一的銜接」及第9B分冊「小六與中一的銜接及協助升讀中四學生選科的策略」)。
- ◆ 除了考慮活動的普及性和趨勢，所挑選的體育活動須具延伸價值，對學生未來的個人和社交生活，以及職業的發展皆有裨益。



高爾夫球是一項在本港逐漸普及，且有助學生未來社交發展的活動。



例子四：中學體育知識教材內容

教師依據下列教材內容，讓學生在七年的中學體育學習經歷中，獲取體育基本知識，一般運動的簡介、歷史及裁判手號等知識。

(資料提供：佛教慧因法師紀念中學)

中學體育知識教材內容			
	年級		年級
(I) 體育基本知識		(II) 一般運動的簡介及歷史	
體育之目的	中一	田徑	中一
熱身活動和整理活動	中一	乒乓球	中一
體育安全措施	中二	游泳	中二
血液循環系統	中二	籃球	中二
呼吸系統	中二	足球	中三
運動與營養	中三	體操	中三
急救	中三	排球	中四
訓練方法	中三	羽毛球	中四
拯溺	中四	手球	中五
運動生理學	中四	獨木舟	中五
運動心理學	中四	網球	中六
人體骨骼及肌肉	中五	棒球及壘球	中六
運動力學	中五	劍擊	中七
運動創傷	中五	曲棍球	中七
比賽組織	中六		
香港體育團體簡介	中七		
(III) 裁判手號			
籃球	中六		
排球	中六		
手球	中七		
足球	中七		

3. 課程規畫



例子五：選材準則計分表

教師可利用各選材準則，以評量各活動項目的分數，並優先考慮教授得分最高的項目。此外，學生亦可在過程中給予意見和參與檢討。

選材準則計分表												
*評分 活動項目 舉隅	籃球	足球	欖球	壁球	田徑	西方土風舞	跳繩	基本體操	游泳	獨木舟	循環訓練	
選材準則 舉隅												
符合教育目標												
校內設施												
校外設施												
安全性												
趣味性												
連貫性												
普及性												
活動量												
教師專長												
學生能力												
延伸價值												
總分												

*評分：0 – 十分低 1 – 低 2 – 高 3 – 十分高

3.3.3 傳遞模式

除了正規的課堂學習模式，教師還可以組織學生在學校內外，以各種不同形式進行學習。以下是一些可供學校參考的體育課程傳遞模式：

- ◆ 戶外活動 — 教育營、遠足、野外定向及野外考察等戶外活動能激勵學生接受挑戰，並豐富他們的生活經驗。



例子六：戶外教育營

通過戶外教育營來進行全方位學習，如紮木筏活動，可讓學生在過程中學習組織、溝通、領導等技巧。

(資料提供：庇理羅士女子中學)



- ◆ 大型體育活動 — 大型體育活動如遊戲日、水運會及運動會，均能為學生提供重要的學習機會。透過全體師生的參與，學生可以在活動中擔當不同的角色(請參照4.3.2聯課活動)。



例子七：運動會

藉著舉辦運動會，讓學生擔當不同的工作崗位，為全校師生服務。學生從中學學習裁判知識、領導技巧及團隊合作外，更培養他們判斷、溝通、協作等能力。

(資料提供：沙田循道衛理小學)



3. 課程規畫

- ◆ 日常運動——早操及課間操有助學生養成持恆運動的習慣，並能加強學校的體育文化。



例子八：早操活動

透過每天全校師生、家長一起做早操，彼此建立健康活躍的生活模式。

(資料提供：馬鞍山循道衛理小學)



- ◆ 特別體育課節——學校可在時間表內安排特別的活動課。而在校外進行的活動課，更能令學生在不同環境中獲得學習的經驗。



例子九：包括課餘興趣班的上課時間表

學校除了運用體育課時間，還在每天放學後安排兩節聯課活動。為學生提供多元化的課餘興趣班。根據學生的需要及興趣，善用校內或校外設施及資源，由教師或聘請導師擔任指導，讓他們自由參加。體育活動包括田徑、羽毛球、國術、曲棍球、中國舞及游泳等，種類繁多。

(資料提供：培基學校)

時間 \ 科目		星期				
		一	二	三	四	五
07:50-08:10		早禱				
07:35-08:10		中/英/數輔導				
1	08:10-08:55	課堂				
2	08:55-09:30					
09:30-09:45		小息				
3	09:45-10:20	課堂				
4	10:20-10:55					
10:55-11:10		小息				
5	11:10-11:45	課堂				
6	11:45-12:20					
12:20-13:10		午膳				
7	13:10-13:45	課堂				
8	13:45-14:15					
9	14:15-14:50					
14:50		放學				
15:00-16:00		課餘興趣班 (一)				
16:00-17:00		課餘興趣班 (二)				

3. 課程規畫

透過以下不同的傳遞模式，可以發展學生的共通能力及正面的價值觀和態度，亦可聯繫不同的關鍵項目：

傳遞模式	共通能力								關鍵項目				價值觀和態度				
	協作能力	溝通能力	創造力	批判性思考能力	運用資訊科技能力	運算能力	解決問題能力	自我管理	研習能力	德育及公民教育	從閱讀中學習	專題研習	運用資訊科技進行互動學習	國民身份認同	責任感	承擔精神	尊重他人
興趣小組及訓練班	✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓
班際、社際及校際比賽	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓
戶外教育營及遠足	✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓
遊戲日、水運會及運動會	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓
早操及課間操	✓		✓	✓				✓		✓			✓	✓	✓	✓	✓

3.3.4 資源運用

- ◆ 除學校的場地及設施外，教師亦可善用公眾體育設施，令學生能廣泛地接觸各類型的活動(請參照6.2體育設施)。



例子十：善用公眾體育設施
學校利用附近的公眾硬地球場進行手球、足球等體育課及聯課活動。

(資料提供：皇仁書院)

- ◆ 學校須善用教師的專長與經驗，配合學校內外相關的資源，為學生提供更多參與體育活動的機會(請參照6.4人力支援)。

學校應善用校外場地及設施，以舉辦大型活動。



3. 課程規畫

3.4 跨學習領域的連繫

- ◆ 把體育課程與其他學習領域課程融合，能幫助學生聯繫意念與概念，並讓他們從不同角度觀看事物。下列是體育與其他學習領域的連繫：

學習領域	連繫的例子
中國語文教育	<ul style="list-style-type: none">• 透過閱讀及聆聽有關體育文獻及資料，增加對體育活動的瞭解，包括技巧的分析、安全守則及比賽的規則，並增加對運動的興趣。• 透過閱讀、聆聽、口述有關體育的評論，培養鑒賞運動的能力及審美能力。• 透過講述或寫作，啟發堅毅不屈、努力不懈的體育精神；並指出追求健康活躍的生活模式及愛惜生命的重要。
英國語文教育	<ul style="list-style-type: none">• To use spoken and written expressions to examine the pros and cons of various physical activities in terms of health and fitness.• To examine and discuss a range of issues related to healthy living, personal and environmental safety in the sports context, and the physical and mental health of individuals.• To use verbal and non-verbal messages to express appreciation of the grace and beauty of body movements in physical activities.
數學教育	<ul style="list-style-type: none">• 選擇正確的量度工具和單位計算運動場的大小及比賽成績。• 應用數學理論，如能量攝取和消耗來幫助控制體重。• 瞭解比賽規則的理念，如田徑場設計與四百公尺不同起點的關係。
科學教育	<ul style="list-style-type: none">• 透過不同運動科學的科目，如解剖學及生物力學瞭解身體的功能及協調性。• 從科學的觀點瞭解運動服飾及裝備對體育活動安全的重要。• 運用科學的知識，如運動與飲食習慣來對個人的身心康盛作出正確的決定。
科技教育	<ul style="list-style-type: none">• 瞭解運動器材與人體動作的關係。• 運用資訊科技以獲取運動知識及交換訊息。• 應用現代科技在不同的運動中，以改善技能及欣賞動作美態。

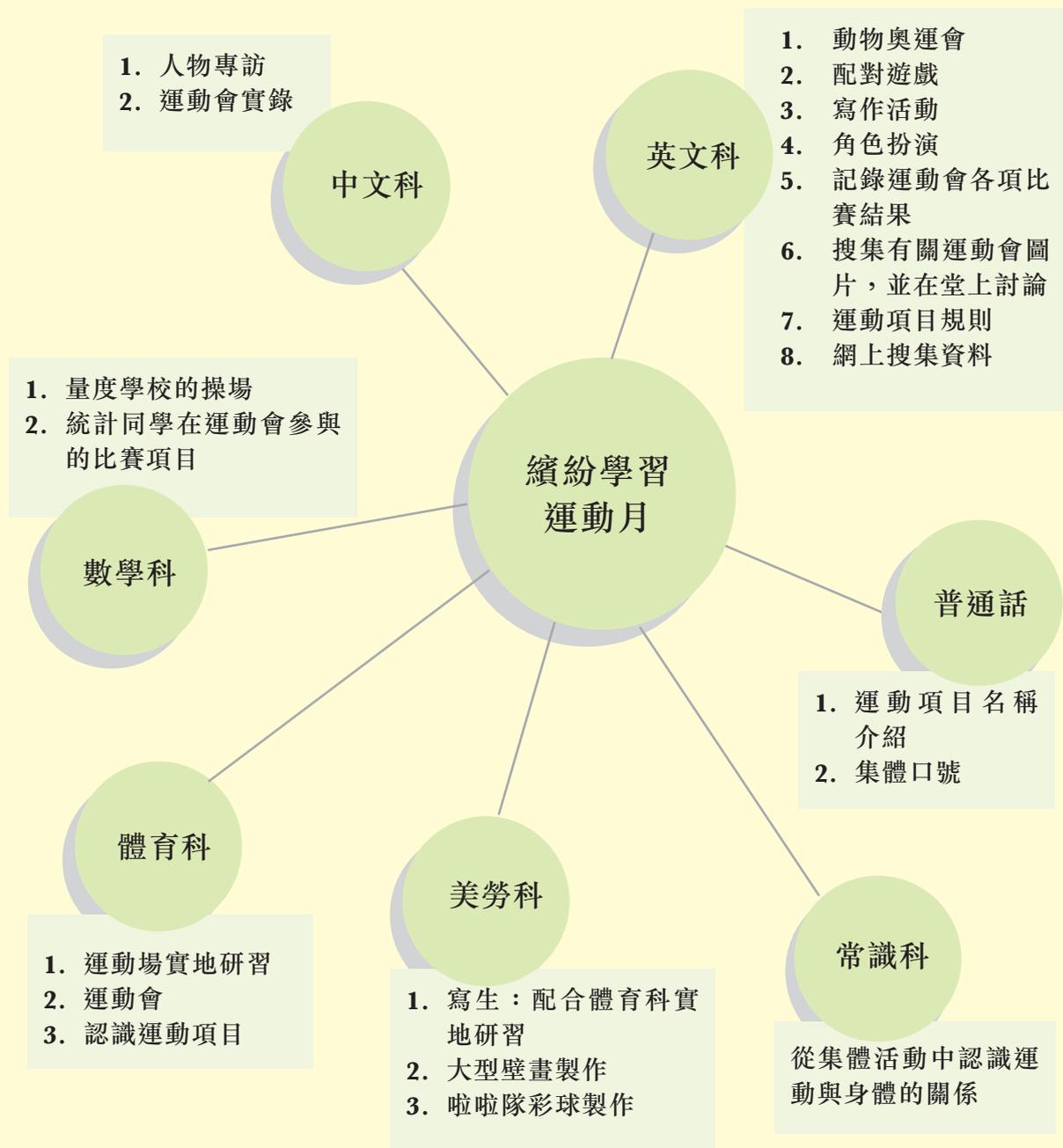
學習領域	連繫的例子
個人、社會及人文教育	<ul style="list-style-type: none">• 瞭解保持活躍及健康的責任及其對個人發展的重要。• 在有關運動議題上作出正確的判斷，並在比賽中發揮應有的體育精神。• 瞭解環境、文化及種族對運動的影響。
藝術教育	<ul style="list-style-type: none">• 設計海報及標語牌，帶出運動項目的主題。• 運用不同的物料製作圖畫以表達運動的意念。• 藉欣賞舞蹈的表演，培養審美能力。

3. 課程規畫

例子十一：課程統整學習單元

學校通過課程統整，以「繽紛學習運動月」為題，結合各科教學內容及活動，讓學生能以一個整體的學習單元，全面掌握有關的技能、知識、價值觀和態度。

(資料提供：元朗官立下午小學)



- ◆ 透過與其他學習領域的協作，進一步培養學生的國民身份認同、承擔精神、責任感、尊重他人和堅毅。
- ◆ 專題研習能鼓勵學生積極學習，為他們提供不同的學習經驗，發展在真實環境的共通能力、價值觀和態度（請參照《基礎教育課程指引—各盡所能·發揮所長》(2002) 第3C分冊「專題研習」)。



例子十二：專題研習報告節錄

學校在六年級以專題研習作為體育的一個學習項目。例子中學生以「足球」為題進行專題研習。學生選題後，循互聯網、參考書、雜誌等各種渠道搜集資料，然後選材、組織及撰寫結論，擬就一份專題研習報告。

學校再將學生作品以壁報展示，並安排作者向同學介紹報告的內容、回答同學提問，互相觀摩。透過專題研習，學生不但獲得了更多有關足球發展的知識，在資料搜集、選材及表達過程中，更發展批判性思考、閱讀、寫作、語言表達及資訊科技等能力。

(資料提供：聖公會偉倫小學)

題目：體育習作(足球)

歷史

足球是一種在世界很多地方都流行的球類活動。大約三千年前，中國人使用一些動物的皮來造足球。在同一個年代，日本人也用布來造足球。當時，日本的武士由兩個人來進行足球比賽。



在1800年，英國的學校都在自己學院的足球場進行比賽，但比賽的時間、龍門的面積和球場的大小都不同。

規則

一個足球隊出場是11人，其中一名守門員。普通比賽中，一個球隊至少要有7人進場比賽。一場比賽中，以更換二人為限。



場地

足球場的大小，通常都是規定為縱100碼以上，橫50碼以上的長方形。球門線的中央各有一座球門，球場寬8碼，高8英尺。

