



示例I

示例I：中學生選修體育計畫

理念

- ◆ 提供一個以學生為本的課程，配合學生需要及興趣。
- ◆ 為學生提供全方位的學習機會。

學校背景

- ◆ 新界馬鞍山一所男女中學。
- ◆ 有四位擁有不同專長的體育老師。
- ◆ 校外有多個容易到達的體育場地可供使用。
- ◆ 此計畫在某一年級的所有班別推行，學校制定靈活的上課時間表，以配合特別設計的體育活動。

目的

- ◆ 引起同學對體育活動的興趣。
- ◆ 提升學生學習體育技能的成效。
- ◆ 引發學生積極參與體育活動。
- ◆ 透過學習不同的體育活動，幫助學生定下學習目標。
- ◆ 發展學生批判性思考、解決問題及自我管理的能力。

選擇活動原則

- ◆ 著重學生的興趣及能力。
- ◆ 提供愉快的學習經驗。
- ◆ 考慮活動的延伸價值。
- ◆ 著重發展學生的體育技能、體適能、正面價值觀和態度。
- ◆ 善用老師的專長及其他人力資源。
- ◆ 善用學校及社區的體育設施。

學生興趣調查

- ◆ 每年或每學期，學校會對該級學生進行簡單的調查，收集他們對體育活動的有關意見，以便選取適合他們的活動。
- ◆ 學校每兩年向全校派發問卷，收集學生參與體育活動的資料及相關的意見。

活動策畫

- ◆ 活動分為必修及選修兩類。每位學生須在每個學期參加一項必修活動及一組選修活動。



學生在課堂上學到的田徑知識及技能，配合聯課活動的加強練習，在校內及校外運動會上盡情發揮。

- ◆ 必修活動包括田徑及體適能訓練。選修活動則包括籃球、羽毛球、網球、游泳、划艇、保齡球、健康舞、爵士舞及排球等。每一項選修活動通常為期六至八個循環周。



此計畫下，學校充分利用社區的體育設施，除可讓學生有機會親臨城門河一嘗划艇之樂外，校內體育教師亦可發揮所長，協助學校建立獨有的體育文化。

示例I

- ◆ 根據校內及校外的設施、師生人數比例以及特別的安全條例，每組選修活動都有條件限制及人數限額。
- ◆ 活動的流程包括預訂設施、制訂教學時間表和財政預算、預備家長同意書及有關文件。

推行細則

選修活動時間表(二零零一)					
組別	活動項目	日期	場地	費用	備註
1	羽毛球	17/9, 24/10, 29/11, 11/12, 7/11, 16/11, 19/12	恒安室內康體中心 及學校	\$9	1. 限額：44人
	田徑	25/9, 5/10, 15/10	學校		
2	游泳	25/9, 5/10, 24/10	馬鞍山游泳池	\$25	1. 限額：44人 2. 只限男生
	網球	7/11, 16/11, 29/11, 11/12, 19/12	頌安邨網球場		
	田徑	17/9, 15/10	學校		
3	保齡球	15/10, 24/10, 7/11, 29/11, 11/12	ABC保齡球場	\$70	1. 限額：42人
	田徑	17/9, 25/9, 5/10, 16/11, 19/12	學校		
4	划艇	15/10, 24/10, 7/11, 16/11, 29/11, 11/12, 19/12	沙田划艇中心	\$70	1. 限額：32人 2. 懂得游泳 3. 除了體育老師，校方還聘請了一位合資格的划艇教練
	田徑	17/9, 25/9, 5/10	學校		

備註：學生須於下午一時五十分到達上課地點向負責老師報到。

- ◆ 依據他們先前的選擇，學生被分配到四組不同的活動。每組的名單會在開課前公佈。除非事先得到老師同意，否則學生不能轉組。
- ◆ 男女混合分組，但選游泳課的男女生則分別在不同學期上課。
- ◆ 所有活動都在同一課節進行。每組由一位特定體育老師（或連同教學助理）在指定地方教授。
- ◆ 為了令學生有較充裕時間到達場地及進行活動，所有該級的體育堂都被安排在最後兩節課進行。
- ◆ 如事先得到家長同意，學生可在課堂完畢後留下練習。
- ◆ 教師在第一堂向學生講解課堂內容，須遵守的規則及條例、安全措施和活動的評估方法。
- ◆ 學生在另一學期須選修其他活動。

計畫的評估

- ◆ 每個學期完畢，學校會進行簡單的調查，對計畫作出評估。如有需要，學校會提供其他的選修活動。
- ◆ 學校亦會在每個學期完結時，就學生的表現、教學的成效及計畫的推行，作出檢討。

對學習的影響

- ◆ 調查資料顯示該級學生喜歡此項上課模式，他們的缺席率亦有所降低。有些學生在計畫完畢後甚至參加進一步的訓練和加入校隊。
- ◆ 問卷調查顯示，該級學生較其他學生就教授方式及設施運用方面有較正面的評價。資料亦明確顯示學生對活動的享受程度、滿足程度、投入感及學習態度有正面的回應。

示例 I

與課程改革的關係

- ◆ 選修體育課程採用以學生為本的設計，有利體育的學與教。
- ◆ 這例子清楚顯示了一個多元化及靈活的教學課程。
- ◆ 透過善用房委會、康樂及文化事務署及其他社區組織的資源，學校能提供不同類型的活動，令體育課程更為豐富。
- ◆ 外聘教練能為課程提供額外的專業支援。
- ◆ 透過積極參與本課程，學生能進一步發展他們的共通能力，如協作、溝通、批判性思考及創造力等，同時能培養他們的美感。

修訂自香港中國婦女會馮堯敬紀念中學

