

預防 2019 冠狀病毒病  
進行體育活動的指引及支援措施  
網上研討會

體育學與教活動安排

香港學校體育學會

執行委員會秘書

香港教育大學健康與體育學系

高級講師及副系主任(學與教)

甘偉強先生

體育課也能網上教學？

# 網上體育課建議

原則

課程宗旨

內容

方法及策略

反饋及評估

# 原則：

1. 體育學習是所有學童應享有的權利。
2. 家居體育學習(包括透過網上學習)應被視為正規課程的重要部分，可達致介紹，練習，鞏固，伸延，應用，分析技能，知識，情意及終身學習技能的學習。
3. 編排及帶領家居體育學習(包括透過網上學習)應關注其專業，安全，有效性等原素。

# 體育係？

## 課程宗旨？

- 透過體育活動，發展體育技能，獲取相關的活動知識，以及培養正面的價值觀和積極的態度，從而建立恆常運動的習慣；
- 透過活躍及健康的生活方式，促進身體健康，提升體適能和身體協調的能力；
- 培養正確的道德行為，學會在群體生活中互相合作，發展判斷力和欣賞優美動作的能力；及
- 成為負責任的公民，為活躍及健康的社區作出貢獻。

# 體育

學習領域課程指引  
(小一至中六)



課程發展議會編訂

香港特別行政區政府教育局建議學校採用  
二零一七

# 內容

- ▶ 六大範疇、九大共通能力、態度及價值觀、課程持續更新下的主要更新重點。
- ▶ 體育活動可適當地調整課程內容，以發展心肺功能的有氧徒手運動和單人練習動作為主。
- ▶ 對一向較為少在課程內帶出的課題可多加考慮, 如運動相關的價值觀及態度。

# 實踐課 Practical

- ▶ 體育運動和健身（高強度間歇式訓練(HIIT)、伸展運動、太極拳等)
- ▶ 舞蹈和有節奏的活動（例如有氧舞蹈，Line dance等）
- ▶ 簡單的運動技能（例如乒乓球的握拍和球感）
- ▶ 參考活動

[https://www.edb.gov.hk/tc/curriculum-development/kla/pe/Doing\\_Physical\\_Activities\\_at\\_Home/index.html](https://www.edb.gov.hk/tc/curriculum-development/kla/pe/Doing_Physical_Activities_at_Home/index.html)

<http://home.eduhk.hk/~teachpe/PE-fitness/>

[https://www.youtube.com/playlist?list=PLupHtO3vhYkH226S1qexIVeQjpdX\\_8-3A](https://www.youtube.com/playlist?list=PLupHtO3vhYkH226S1qexIVeQjpdX_8-3A)

# 網上體育課原則

安全考慮：编排課程- 內容的合適，進度，可行性等。

帶領：注意督導，環境，活動演進，學生特質，體質及個人性等因素。

- ▶ Flexibility (彈性安排)
- ▶ Handling with care (小心處理)
- ▶ Caring attitude (關懷態度)
- ▶ Communication (保持溝通)



# 理論課 Theoretical

- ▶ 體育運動和健身（運動計劃的計劃，實施和評估）
- ▶ 運動分析
- ▶ 體育規則
- ▶ 體育的歷史與發展
- ▶ 討論與體育相關的價值觀、態度和共通能力
- ▶ 預防運動創傷

# 網上體育課模式

- ▶ 模式大致上如下：
  - ▶ 同步教學 (Synchronous)
  - ▶ 非同步教學 (Asynchronous)
  - ▶ 混成學習 ( Blended / Hybrid Learning )

# 學習環境及教學策略

- ▶ 讓**家長**也參與學生的學習。
- ▶ 容讓**學生選擇**合適其生活模式的活動以建立活躍的生活模式。
- ▶ 促進**獨立及自主的學習**。
- ▶ 平衡學生對**屏幕時間**及體育活動的時間。
- ▶ 建立與學生及家長**恆常溝通**的渠道及頻次。
- ▶ 掌握網上體育課的處理及相關的**指引**, 並按照**體育教學的專業**設計網上體育課的安排。
- ▶ 掌握學生**已有知識及技術**, 以方便教學時的進程。

# 網上體育課安排參考

- ▶ 可維持每星期兩節體育課, 以協同教學, 一班縮短為一節15-20分鐘同步教學, 以減省學生屏幕時間並多一位教師共同協助觀察以及在網上平台及予學生回饋。
- ▶ 可考慮製作教學片段, 以方便進行同步教學時即時可進行回饋。
- ▶ 教育軟件的運用以顯證學生在體育活動中的參與及支援相關的學習。



# 假設例子： (單元計劃)

單元：體適能

(單元的預期學習成果?) –

4 節課節

第一教節：體能動作 I – 下肢及上肢 (....)

第二教節：體能動作 II – 下肢及上肢 (....)

第三教節：體能動作 III – 核心及下肢 (....)

第四教節：體能動作組合 – 恆常練習的指引及準則 (....)

預期學習成果?

同步教學 (Synchronous)

# 假設例子： (教學計劃) 混成學習

非同步教學 (Asynchronous)

## 引入活動

- 熟適學習環境(2') (安全提示及檢視-學員及環境...)
- 原地踏步 (1')
- 伸展 (2')

## 技能發展

- 體能動作 I (4 個動作輔以音樂進行) – 教學要點及讓學生熟習檢查脈搏
  - 開合跳 (2')
  - 頸後屈臂伸(2')
  - 跨步蹲(2')
  - 全手旋轉(2')
  - 伸展 (2')

## 應用 (體育課延伸/體育家課?)

- 以附上的音樂, 串連該四個體能動作以達至60%-70%的最高心跳律

## 總結

- 把串連的體能動作拍下並上載網上學習平台
- 回饋 (動作的質素, 運動的強度等)

# 網上體育課的管理

# 建立網上體育課的常規

進行網上體育課前，

1. 小心編排教學內容, 設計課堂, 並準備相關的硬件及軟件, 確保學生能熟習運作。
2. 與學校保持溝通, 建立校本網上課堂的指引起。
3. 把有關網上體育課的指引預先發放給學生及家長, 並獲家長簽署健康狀況及同意其子女參與網上體育課  
(課前之安全提示及檢視 -學員及環境...)
4. 老師也要建立如何安排未能進行網上體育課的學生。



# 建立網上體育課的常規

在進行同步實時教學時，

1. 確保學生開啟鏡頭並沒有使用虛擬背景。
2. 確保所有學生或其他參與者，以及他們身處的環境都能在授課老師的屏幕上清楚看到。
3. 在課堂開始前，先讓學生熟悉身處的環境，老師亦需要對此作出評估及提示，以決定是否適合進行教授的體育運動。
4. 所有的教學及示範都需要在鏡頭前展示。

# 建立網上體育課的常規

在進行同步實時教學時，

5. 嘗試在網上同步實時教學上建立良好的溝通，例如開始及停止活動、在給予指示前關掉學生的麥克風、使用「舉手」的功能以確認學生對內容的理解（Zoom）。
6. 考慮使用家裡可用而又安全的器材。
7. 老師應確保學生在其他成年的家庭成員陪同下，才可以參與體育活動。

# 建立網上學習的常規

8. 老師在設計課堂活動時，應仔細考慮到學生的能力、提示及檢視學生狀況及身處的環境（包括樓底高度、房屋周圍之潛在危機等）。
9. 倘若發生意外，應停止活動並跟進受傷學生的情況。

# 學生的參與度

1. 積極參與學習（包括在網上教學平台或實時教學中積極提問、參與活動或示範等等）。
2. 在學習過程中能應用所學的知識（組織小組討論、報告或示範）。
3. 與其他同學互動（小組討論）。
4. 學生進行反思，讓他們從學習中獲得進步。

# 反饋及評估

# 反饋及評估

1. 及時反饋
2. 學生在網上平台或實時的匯報、討論和示範。
3. 在學生的遞交的課業或展示的任務中，作出總結（包括學生的表現、優點及缺點）。

# 學生的學習成果

- ▶ 自我反思
- ▶ 每週體育運動記錄表
- ▶ 網上匯報
- ▶ 把自己錄影的視頻傳送到網上學習平台
- ▶ 工作紙
- ▶ 電子學習歷程檔案 (ePortfolio)

# 學生的學習成果

- ▶ 運用資訊科技以顯證學生在體育活動中的參與及支援相關的學習
- ▶ 參考體育學習領域課程指引的內容



Google Sites





# 網上體育課資源

建立專業社群，  
互相幫助，  
迎向新挑戰!

## ▶ 香港參考

- ▶ 家居運動 - 在家進行體能活動網上教學資源

[https://www.edb.gov.hk/tc/curriculum-development/kla/pe/Doing\\_Physical\\_Activities\\_at\\_Home/index.html](https://www.edb.gov.hk/tc/curriculum-development/kla/pe/Doing_Physical_Activities_at_Home/index.html)

[https://www.edb.gov.hk/tc/curriculum-development/kla/pe/Doing\\_Physical\\_Activities\\_at\\_Home/index.html](https://www.edb.gov.hk/tc/curriculum-development/kla/pe/Doing_Physical_Activities_at_Home/index.html)

<http://home.eduhk.hk/~teachpe/PE-fitness/>

[https://www.youtube.com/playlist?list=PLupHtO3vhYkH226S1qexlVeQjpdX\\_8-3A](https://www.youtube.com/playlist?list=PLupHtO3vhYkH226S1qexlVeQjpdX_8-3A)

## ▶ 外國參考

- ▶ <https://fitnessgram.net/covid19-resources/> (Fitnessgram)

- ▶ <https://www.shapeamerica.org/covid19-resources.aspx> (SHAPE America)

- ▶ <https://everactive.org/covid19-resources/> (Alberta)

- ▶ <https://www.gov.uk/government/publications/coronavirus-covid-19-online-education-resources/online-science-pe-wellbeing-and-send-resources-for-home-education#physical-education-pe-and-physical-activity> (UK)

- ▶ [https://ec.europa.eu/education/resources-and-tools/coronavirus-online-learning-resources\\_en](https://ec.europa.eu/education/resources-and-tools/coronavirus-online-learning-resources_en) (EU)

# 網上體育課

## ▶ SHAPE America

- ▶ 網上體育課作為教授體育課另一種途徑
- ▶ 基本上不能取代面授(FACE-TO-FACE)的體育課
- ▶ 據美國的研究指出網上體育課一般都以體適能為主 (Fitness-focused), 但主要的學習成果以認知多於技能 (difficult to provide real-time psychomotor feedback, which is invaluable for the improvement of motor skills)

## ▶ EUPEA

- ▶ Position Statement

<https://eupea.com/wp-content/uploads/2020/06/EUPEA-Position-Statement-FINAL.pdf?fbclid=IwAR03w3w09kkiEFldHWEoilqM54XL5GGEWTGoTmiUtNOkeUuQGgrd7yGS-Ck>

THANK YOU!  
謝謝!

FOR EVERY  
CHALLENGE  
EXPERIENCED

THERE IS OPPORTUNITY  
FOR GROWTH