

具趣味性課堂教學活動設計

借調教師：博愛醫院鄧佩瓊紀念中學

葉創基

MVPA60

- ▶ 協助學生建立活躍及健康的生活方式
- ▶ 不同層面的學生為對象
 - 校隊成員 / 對運動有興趣的同學
 - 一般學生 / 動機較低學生

MVPA60：校隊成員 / 對運動有興趣的同學

- ▶ 此類學生參與運動 / 希望活躍生活的動機較高
- ▶ 校隊訓練日子會較活躍
- ▶ 其他日子？(補課 / 溫書 / 功課 / 打機 / 玩手機)
- ▶ 會否在不用訓練的日子自行設計及實行體能訓練計劃？

MVPA60：校隊成員 / 對運動有興趣的同學

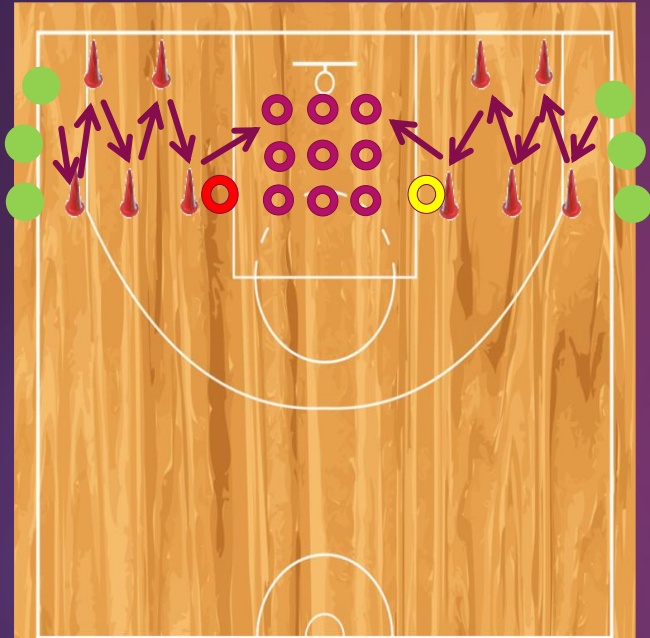
- ▶ 鼓勵全面活躍及健康的生活方式：
 - 生活態度：Derrick Rose
 - 改善運動表現
 - 預防運動創傷 (e.g. 11+)

MVPA60：一般學生 / 動機較低學生

- ▶ 佔全校大多數同學 (70%?)
- ▶ 達至MVPA60的影響因素：
 1. 受交通方法所影響 (單車 / 步行)
 2. 受學校氛圍影響 (小息/午飯/放學時活動氣氛)
 3. 受學校活動機會影響 (有機會及容易參加嗎?)
 4. 受體育評核方法影響 (Google Classroom / Log Book)
 5. 受體育課學習方式所影響 (具趣味? 能延伸?)

具趣味性課堂設計：

橫併步遊戲



1. 兩組人分成兩行，分別橫併步觸碰所有雪糕筒。
2. 拾起色碟然後放到九宮格，與對隊玩大型過三關,放完色碟後到隊尾排隊。
3. LV2 可改為向後橫併步。
4. LV3 可改為放一隻色碟在中間，鬥快取得後往自己場區底線走，未能搶碟的另一隊可追碰對方，碰到對方或搶碟過底線那邊得一分。
5. 全籃球場可安置四組同時進行。



：色碟

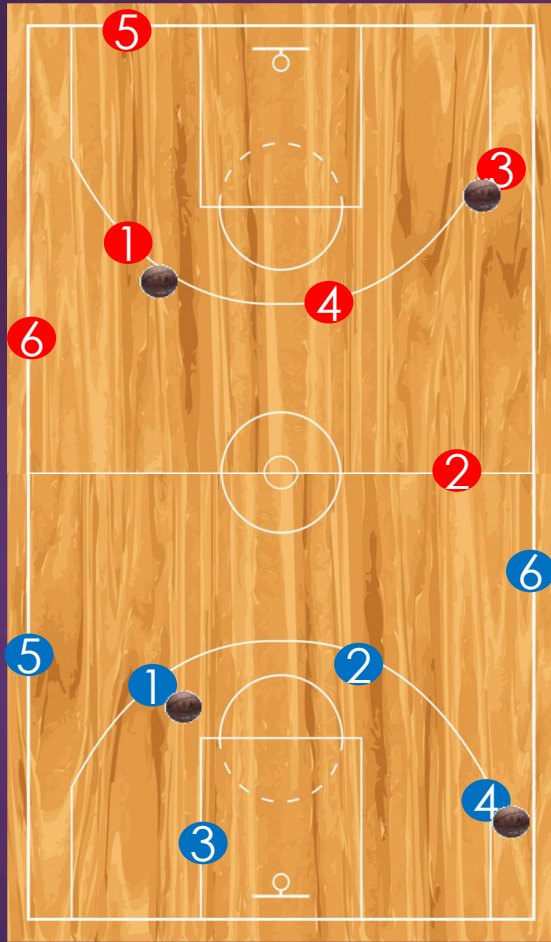


：移動方向

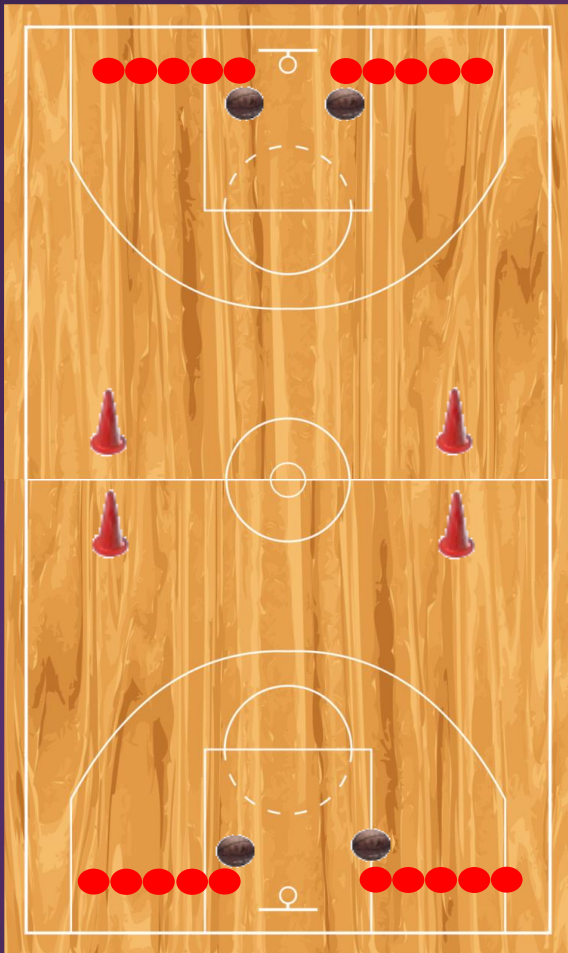


：學生

具趣味性課堂設計： 路軌夾公仔




1. 可分小組遊戲或全班遊戲，視乎人數。
2. 每人只可依著場地上的線，如籃球場線、排球場線等跑動。
3. 其中1組學生持球，須一直運球。
4. 以2個球作為捕捉器，能夾擊另1組的1位同學便得一分，被夾擊同學出場並做10下開合跳後可返回場地。




具趣味性課堂設計：

射籃遊戲

1. 全班分成4組，每組排成一行。
2. 一人一個籃球，輪流射籃，等待同學可原地運球。
3. 不入球者需立刻運球往雪糕筒折返後才能排回隊尾，入球者可立刻排隊尾。
4. 限時3分鐘，入球多的組別勝。

 : 雪糕筒

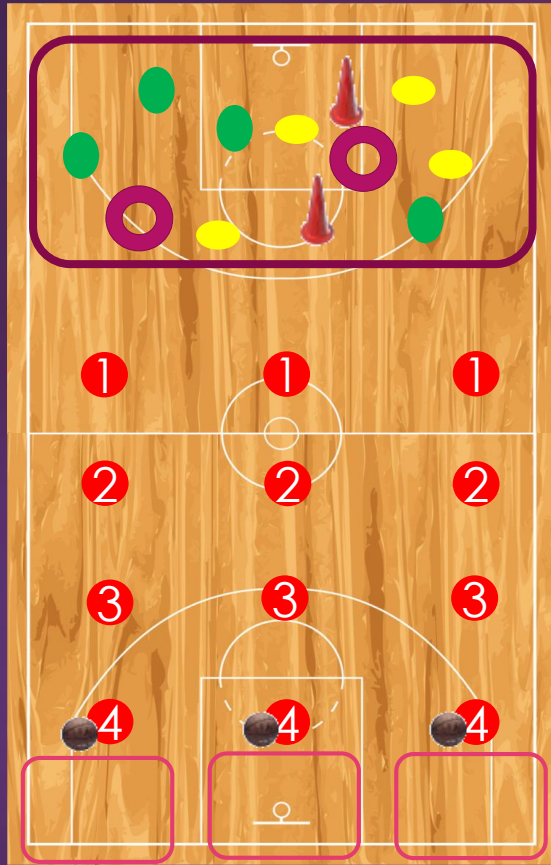
 : 學生

具趣味性課堂設計：

搶資源

1. 學生分成三組。
2. 從隊尾開始傳球，直到隊頭的組員接到球，可以運球往道具區，拿走一件物件，並運球到隊伍最後的得分區。
3. 每位組員傳球後向隊頭移動一格，奪取最多的道具為勝利。
4. 其後可加入移動非重心腳後轉身的練習進行遊戲。

備註：不同道具有不同分數：呼拉圈5分 / 雪糕筒3分 / 豆袋1分



- : 呼拉圈 ⇄ : 移動方向 □ : 得分區
● : 學生 ●● : 豆袋 □ : 道具區

總結

- ▶ 加入趣味元素不是忽略技術教學
- ▶ 學生上課有樂趣 → 進行課堂延伸 → MVPA60
- ▶ 配合體育科六大學習範疇設計課堂
- ▶ 善用數據及會議討論去持續改善體育課學與教



Thank you!!

