



# 「躍動校園活力人生」計劃 「發展活躍及健康的小學校園」工作坊

## 課堂教學與延伸學習活動設計

浸信宣道會呂明才小學  
體育科主任  
朱鎧滢老師

# 疫情下的體育課

如何在疫情下  
提升學生做運  
動的興趣？

網上  
教學



社交  
距離

個人  
活動

低強  
度





# 疫情後為體育教學帶來的契機

- 善用資訊科技促進學與教
- 課堂延伸活動促進家校合作

## 課堂延伸練習

- 自 跳大繩入繩練習 (用毛巾或繩子進行)
- 自 原地跳大繩練習
- 自 跳大繩擺繩練習
- 自 前滾翻 (二) 目 4
- 自 前滾翻 (身體滾動練習)
- 自 手持木板擊球練習 2 (利用紙球及練習簿代替)
- 自 手持木板擊球練習 1 (利用紙球及練習簿代替)
- 自 滑雪跳搓包剪掙





# 呂小體育科目目標

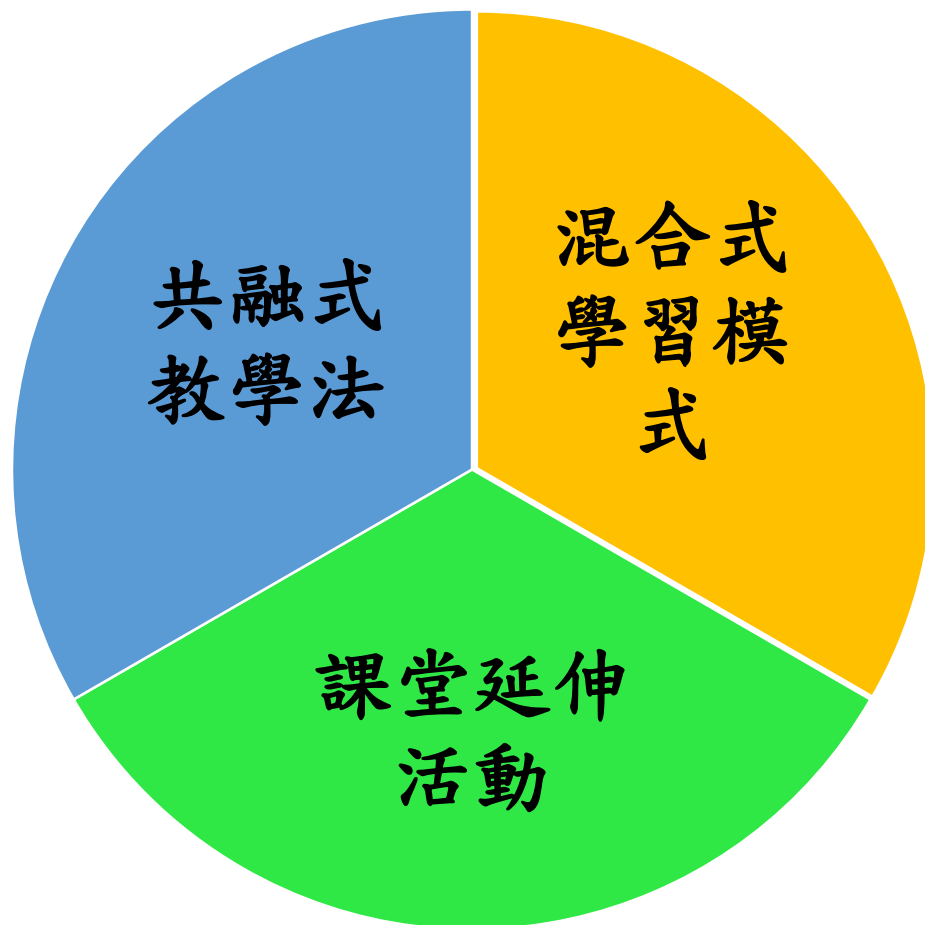
- 提升學生做運動的習慣和興趣，並且**融合於日常生活** — 「**運動就是生活**」。最終幫助學生建立終身運動的習慣。
- 透過家校合作，將運動**延伸至家長**，促進全校體育運動的氛圍。
- 透過提升學生參與體育活動的機會，進而提升他們的**自信心、學習動機**
- 建立活躍及健康的生活方式 — 「**悅做，愈做**」





從課堂起步  
**悅做·愈做**

# 課堂中運用策略



# 策略： 混合式學習模式



體育課堂時間有限  
每星期兩節體育課（每節30分鐘）

↓  
利用網上短片協助學生掌握相關體育技能

↓  
學生在家中練習

↓  
學生體育課中鞏固相關體育技能

- 節省教學時間，**提升課堂活動時間**
- 促進學生**自主學習**
- 提升學生**課後參與體育活動**的機會



# 課堂前提供短片 學生先在家中進行練習



2. 向上拋出紙圈時，手臂由下而上伸直



# 學生體育課中鞏固相關體育技能



# 體育課後於家中進行課堂延伸活動

- 於課後進行相關技能鞏固活動
  - 提升技能的掌握
  - 提升課後參與體能活動的機會
- 引入**親子**元素
- 將課堂**延展至家中**





# 策略： 共融式教學法（提升學習興趣）

- 學習差異大
- 老師於同一個活動教學中，設計出不同難度的教學活動
- 學生則需要按照自己的評估，
- 選擇一種合適自己能力的活動去開始進行練習。

## 「星」級挑戰

★ 單手拋，雙手接膠圈

★ ★ 單手拋，單手接膠圈

★ ★ ★ 二人同時單手拋，雙手接膠圈

目標次數：成功接到 10 次

# 於課堂中運用共融式教學法實例

## 共融式教學法好處

- 照顧學習者之多樣性
- 能力高學生能感受到**挑戰性**
- 能力較弱學生能從中**體驗成功感**
- 提升體育課堂的**趣味**
- 提升學生**自信心**及對體能活動的喜好
- **終極目標**：
  - 促進他們做運動的動機

### 「星」級挑戰

★ 單手拋，雙手接膠圈

★★ 單手拋，單手接膠圈

★★★ 二人同時單手拋，雙手接膠圈

目標次數：連續成功接到 10 次



**疫情前**

- 遊戲
- 同儕互動



**疫情下**

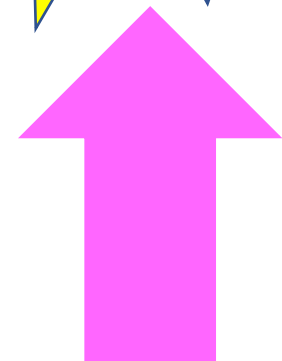
- 資訊科技
- 親子互動
- 師生互動



**疫情後**

- 如何結合？
- 互相補足？

**活躍及健康  
生活方式**



**學習動機**



**自主學習**





謝謝！