

體育課程的策劃和推行

Planning and implementation of PE curriculum

嶺南鍾榮光博士紀念中學

Lingnan Dr Chung Wing Kwong Memorial Secondary School

黃仲賢 WONG CHUNG YIN

24/5/2023

嶺南鍾榮光博士紀念中學

學校類別：津貼中學

開班數目：24班

可用場地：一個籃球場、兩個排球場、一個有蓋操場、禮堂及小型健身室

教學情況：

- 兩位體育老師(一男一女)及一位體育助理教師
- 一個教學循環10日，一個循環兩堂體育課，每堂1小時，共2小時
- 兩班一同上體育堂，男、女生分組上課
- 新開設高中體育選修科

體育校隊：• 排球、羽毛球、籃球、足球、乒乓球、越野、田徑

A hand holding a lit sparkler against a dark, splattered background. The sparkler is bright and glowing, with many small sparks flying out. The background is dark with white splatters and a circular pattern. The overall mood is celebratory and festive.

背景

背景

- 疫情期間擔任體育科主任兼任課外活動主任

難點：

- 1. 對學校歷史及發展並不掌握
- 2. 疫情令所有活動停擺
- 3. 學生對體育活動的參與動機極低

機會：

- 1. 校方期待值↓壓力、要求↓
- 2. 重新反思、建構整個體育科

課程發展

舊有課程

教學重點	教學內容	週次	教節	學生學習			學習評估			共通能力	
				課堂 / IT 活動	堂課	家課	增潤活動 / 照顧學習差異項目	隨堂小測驗	專題習作		其他
量度 - 認識身體的變化，以調節日後的運動量	量度及常規	1	2	度高、磅重規則、分組	-	-	-	-	-	P/H	- 運算能力 - 自我管理能力的
體能訓練 - 加強心肺、肌肉及關節的功能	- 四肢及腰腹力 - 陸運會報名	2	2	- 肌肉及筋腱伸展	-	-	-	- Sit-up、Push-up、九分鐘跑、跳繩、Step test 及（背仰）	-	P/H	- 運算能力 - 協作能力的
田徑 - 認識基本田徑比賽項目要求	- 蹲踞式起跑 - 短跑	3	2	- 起跑姿勢 - 反應練習 - 加速跑 - 追逐跑	-	-	- 兩組火燒後欄遊戲 - 小步跑 - 後踢腿 - 跨步跑	- 起跑及短跑	-	P	- 溝通能力 - 學習技能能力的
田徑 - 認識基本田徑比賽項目要求	- 剪式跳高 - 擲壘球*	4	2	- 起跳 - 三步起跳 - 助跑過竿 - 原地投擲 - 助跑投擲	-	-	- 能用剪式跳高逾一公尺 - 能投擲 2/3 個籃球場的距離	- 剪式跳高	-	P	- 溝通能力 - 學習技能能力的

課程改革 – 原因

- 體育課是學生最有機會接觸體育活動的時間
- 有規劃及有質素的體育課：
 1. 能引發學生對體育活動的興趣。
 2. 能讓學生學習相關體育技巧及知識，提高學生在閒餘時間如小息等，進行相關體育活動的機會。
 3. 能為校隊物色有潛質之隊員

課程改革 - 小步子

嶺南鍾榮光博士紀念中學

體育科課程計劃

年級	中一	中二	中三	中四	中五	中六
排球	移動步法 下手傳球 上手傳球	上手發球 接發球	升球 扣球 三傳技巧 攔網	接一傳陣式 防守位置 分組比賽		
田徑	短跑 接力 跳遠	鉛球 跨欄	標槍 鐵餅 跳高	田項技術重溫	田項技術重溫	田項技術重溫
籃球	基本運球 傳球 單手射球	急停接球 中樞足 三脅勢 運球 上籃	防守技巧 籃板球 長傳 高速運球 快攻	基本進攻戰術 基本防守戰術 半場 3ON3		
羽毛球	移動步法 (前後) 發高遠球 正手高遠球 正手挑球	米字形步法 正、反手短發球 反手高遠球 正、反手網前放小球	反手挑場 殺球 吊球 平抽擋	簡化單打/ 雙打比賽		
足球		直線盤球 停球 腳內側傳球 擲界外球要領 控凌空球 前額頂球	射門 一對一攻門 假動作 防守技術	支援、走位 五人賽進攻法 分組比賽		

課程改革 – 小步子

- 先理解校內文化
- 制定校本重點項目
- 重點發展項目-
 - 排球、籃球、羽毛球、田徑
- 次要發展項目-
 - 足球、乒乓球、手球、體操
- 學生較少接觸項目 -
 - 壘球、閃避球、欖球

課程改革 – 小步子

計劃書
係咁寫！

- 達至學生於德、智、體、群、美五育並重的理想，培養**整全人格**。
- 培養學生有經常**運動的習慣**，增強他們的**身心健康**，讓他們有能力應付繁重的學習及生活上的挑戰。
- 擴展視野，讓學生**接觸不同類型的體育運動**項目，發掘各自的興趣及專長，更應支持學生多與外界交流，發揮多元才能。

課程改革 - 小步子

- 點解要用？
- 提高體育科的重要性
- 提升專業形象



課程改革 - 小步子

• 中一課程(例子)

循環周	活動範疇(類別)	體育活動(學習單元/項目)	學習內容	學習活動	體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力
1	屬會報名及體適能測試									
2	球類	排球	<ul style="list-style-type: none"> ● 量度及常規 ● <u>開網方法</u> ● 移動步法 	<ul style="list-style-type: none"> ● 計算 BMI ● 引入遊戲： - 反應遊戲 	<ul style="list-style-type: none"> ● 認識動態熱身 ● 判斷排球的來勢及落點 ● 運用不同的移動步法技巧：<u>滑步</u>、<u>拼步</u>、交叉步、跨步、跑步、後退 	<ul style="list-style-type: none"> ● 度高、磅重 ● 認識身體的變化，以調節日後的運動量 ● 速度 ● 敏捷度 ● 反應時間 ● 爆發力 ● 協調 	<ul style="list-style-type: none"> ● 服從老師 ● 尊重同學 ● 遵守規則 	<ul style="list-style-type: none"> ● 體育課的常規 ● 穿著合適的服裝進行體育活動 ● 在指定空間活動 	<ul style="list-style-type: none"> ● 認識身體質量(BMI)數值 ● 排球場的界線及特徵 	<ul style="list-style-type: none"> ● 欣賞別人 ● 氣氛美：<u>積極投入</u>



改變

改變

- 質的改變

- 學生上課表現較為投入
- 學生體能有明顯進步
- 與學生關係提升
- 體育科課時增加
- 學界成績提升

- 量的改變

- 校隊人數大幅上升
- 體育及校隊預算提升





未來願境

未來願境

· 軟件

- 持續檢討課程發展，更加貼合學生需要
- 控制校隊人數，推展精英化
- 吸納區內體育成績良好的小學生

· 硬件

- 健身單車館(全方位教育基金)
- 健身室的落成(優質教育基金)
- 禮堂改建室內體育館(戴麟趾爵士康樂基金)

寄語

- 際遇 還是「製」遇？
- 仔細規劃，認真執行，隨機應變，精益求精。

課程連結



課程計劃



男子教學進度



女子教學進度



THANK
YOU