

# 全方位學習：體育

## 課程宗旨

體育課程旨在幫助學生：

- 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。

## 學與教

教師應考慮以下的主導原則，使學與教更有效益，包括：

- 提供安全的學習及教學環境；
- 體育課堂中學生有足夠的活動量，以及在課堂保持足夠的主動學習時間（Active Learning Time）；
- 提供多樣化的體能活動，以便照顧不同的學生需要；
- 學生在參與體育活動中可獲取樂趣和愉快的學習經歷；
- 提供不同的活動，當中包括多樣化的學習經歷，讓學生將所學的技能 and 知識應用在體育之中；
- 為提高學生的學習成效，教師應緊貼體育和運動的最新發展；及
- 透過全方位學習活動，鼓勵學生參與體育聯課活動。

## 全方位學習

全方位學習在體育課程內十分重要。學校應組織全方位活動，例如參加體育比賽、觀賞本地大型或國際體育賽事以豐富學生在課外和校外的學習經歷。透過親身體驗體育活動能培養學生的情意素質和共通能力。

參與體育聯課活動能發展學生素質和多方面的能力，如溝通能力、協作能力和運用資訊科技能力。學生可透過各式各樣的活動，例如組織體育活動、參與啦啦隊、編寫網頁等，以展示個人所長；在籌辦體育活動時，學生更可應用已有的知識和概念，例如推行的策略、規則，這些能為學生提供寶貴的經驗以達至全人發展（有

關詳情，請參閱《基礎教育課程指引》第六章及《中學教育課程指引》第七冊）。

### 其他學習經歷

除了有組織的體育課外，在課堂以外和校外參與體育活動對學生的體育發展也非常重要。學校應鼓勵學生積極及恆常地參加體育聯課活動，幫助他們建立活躍及健康的生活方式。此外，學校應為學生提供參與不同體育相關活動的機會，例如觀看本地的運動比賽、在陸運會擔任裁判，以及參與和組織班際體育活動及比賽，豐富學生的學習經驗，並配合全方位學習，發展學生的共通能力，以及培養他們正面的價值觀和積極的態度。

### 全方位學習活動例子

#### 示例一

#### 以全方位學習模式強化校園體育文化：活力校園政策

##### 背景：

- 一所男女小學實施「活力校園政策」，利用課堂與校內、外延伸學習活動，推廣校園體育文化。
- 主要由六位在體育方面各有專長的體育教師負責推行，而家長亦有機會參與其中。

##### 具體措施：

- 除每週兩節體育課堂外，還可以採用以下的措施，營造有利運動的環境，培養學生恆常參與體育活動的習慣：

#### 1. 早操：

每天設早操時段，校長及全校師生一同做早操約五分鐘。學生於體育課堂學習一系列的伸展動作；而教師和校長則於特定時段熟習有關的動作。

#### 2. 活力廣場：

於校內開設多個運動場區，例如乒乓球區、呼拉圈區及跳繩區，鼓勵學生在小息時多做運動（每天有三個小息，共35分鐘），並配合各項活動，制訂以下行政安排：

- 學生可以穿著校服在活力廣場進行活動；
- 安排教師（不局限於體育教師）及風紀輪值，維持秩序；
- 高年級學生負責擺放及收拾體育用具；及
- 安排學校花式跳繩隊隊員到禮堂跳繩區指導同學跳繩技巧。

### 3. 小小運動家計劃：

小小運動家計劃旨在：

- 訂立標準，鼓勵更多學生參與運動訓練；
- 以展覽、專題影片和展板推廣不同運動；
- 每學年設有四至五個運動主題攤位，介紹各種運動項目；
- 讓學生填寫工作紙，鼓勵他們在展覽板中找尋答案以豐富體育知識；及
- 設「運動家挑戰站」，由體育教師帶領運動大使於小息時指導學生學習不同的體育技能。

### 4. 大型體育活動：

- 陸運會 - 鼓勵學生參與最少兩項比賽，以及成為社際啦啦隊隊員；
- 體育運動日 - 上午進行社際比賽（乒乓球、籃球及障礙賽）；下午安排學生按興趣自由參與不同的體育活動，包括高爾夫球、壁球、籃球、排球、跳繩、踢足毬、投擲、拍球障礙賽等；
- 體適能日 - 安排全體小一至小三的學生，在高年級學生協助下進行體適能測試；
- 「鄉郊體育齊參與日」 - 安排全體初小學生，在教練的帶領下進行舞蹈、健體操、武術等運動；及
- 一連四天舉行社際壁球比賽 - 邀請家長到場觀賞打氣，與學生共享做運動的樂趣。

### 5. 提升學生體適能：

- 除了參加全港的「學校體適能獎勵計劃」外，學生亦可參加校本獎勵計劃，以了解自己的體適能水平，並針對弱項進行個人的訓練計劃；及
- 體育教師於小息時，帶領運動大使指導及協助學生進行體適能測試，並在測試場區旁張貼「龍虎榜」，鼓勵學生挑戰自我。

### 6. 推廣壁球：

校內全班參與模式：

- 「壁球遊戲同樂日」 - 安排全體小一學生參與壁球遊戲；有興趣的家長亦可參與；及
- 「多元智能課時段」 - 所有小一及小二學生以循環小組的形式，輪流參加免費壁球遊戲。

校內抽離模式：

- 「壁球訓練班」 - 於課後開辦壁球訓練班，為水平較佳的高小學生提供壁球訓練，每星期有八次練習。

### 校外支援模式：

- 「校隊訓練」 - 挑選表現出色的高小學生接受校隊訓練；及
- 推薦優秀表現的校隊成員加入香港精英培訓隊及香港青年代表隊，接受進一步的特別訓練，幫助他們日後晉身成為精英運動員。

### 7. 多元化體育活動：

- 於課後開辦多項不同的校隊訓練和興趣小組，活動包括田徑、游泳、中國舞、龍獅藝、壁球、籃球、足球、乒乓球、跳繩、跆拳道等；及
- 讓全校學生按個人喜好，選擇參與最少一項運動，發揮所長。

### 8. 多元智能課體育活動安排：

逢星期五下午設有多元智能課，當中包括多項體育活動，讓學生有更多機會參加及嘗試不同的體育項目。學校應作出以下的相應安排：

- 於一、二年級及三、四年級分別安排壁球遊戲及跳繩循環小組，使全校學生均有機會接觸壁球及跳繩運動；及
- 於五、六年級的多元智能課增設三組「體育活動」小組，引入專項體育訓練。三組學生以循環形式分別接受乒乓球、花式跳繩及足球各八堂的訓練。

### 9. 舉辦家長讚美操班：

- 一星期舉辦二至三天家長讚美操班，提供場地與機會讓他們一起做運動，親身感受做運動的好處，並為子女樹立好榜樣；及
- 家長的參與是在校內宣揚體育文化的重要元素。

### 10. 參與校外運動計劃：

所有學生均參與康樂及文化事務署的「sportACT獎勵計劃」，他們在計劃內取得的成績與校內社際比賽的成績掛鉤（即學生在sportACT取得獎章，其所屬的分社獲加分）。這措施讓學生有更大的動力參與獎勵計劃，同時亦使他們有更多參與體育活動的機會。

### 影響

- 自2009/10學年開始推行計劃後，學生參與課餘運動的數字持續上升。在2015/16學年，約七成學生已恆常參與體育活動，使學校的體育風氣更興盛。校方相信透過全方位的學習活動能提升學生的全人發展；及
- 透過通告、講座和家長聚會，亦可讓家長更明白體育活動的重要性，並全力支持子女參與課外體育活動，例如興趣班和運動隊伍。

（來源：聖公會聖約瑟小學）

資料來源：《體育學習領域課程指引（小一至中六）》（課程發展議會 2017）