

透過體適能活動

發展學生創造力、協作能力、
溝通能力及運用資訊科技的能力

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。

體育課程的發展方向

- 發展學生參與不同體育活動的能力；
- 培養學生正面的價值觀和積極的態度，以建立活躍及健康的生活方式；
- 根據世界衛生組織的建議，鼓勵學生每天在體育課堂內外累積最少 60 分鐘中等至劇烈強度的體能活動；
- 就香港以至全球社會環境的不斷變化，在體育學習領域上融入學校課程持續更新的各主要更新重點，以達至全方位及終身學習的教育目標。
- 隨著世界的轉變，科學、科技、工程、社會及經濟的急速發展，體育課程需融入各主要更新重點（如推展 STEM 教育和資訊科技教育），以裝備學生各方面的能力。

學會學習 2+ — 香港學校課程

課程寬廣而均衡，提供多元和專門的選擇，以配合學生在學術、專業和職業的發展需要。

培養學生終身學習及自主學習的能力

多元出路

促進學生全人發展

七個學習宗旨

五種基要學習經歷

德育及公民教育

智能發展

社會服務

體藝發展

與工作有關的經驗

中四至中六

高中

核心科目

中國語文
英國語文
數學
通識教育科

+

選修科目

20個選修科目
應用學習
其他語言

+

其他學習經歷

德育及公民教育
社會服務
藝術發展
體育發展
與工作有關的經驗

中一至中三

初中

四個關鍵項目：達至主要更新重點(初·高中)

STEM 教育和資訊科技教育、價值觀教育(包括德育及公民教育與基本法教育)、跨課程語文學習(包括閱讀)等

中國語文教育

學習領域

英國語文教育

學習領域

數學教育

學習領域

科學教育

學習領域

科技教育

學習領域

個人、社會及人文教育

學習領域

藝術教育

學習領域

體育

學習領域

常識科

小一至小六

小學

價值觀和態度、技能和知識

語文

幼兒數學

大自然與生活

個人與群體

藝術與創意

體能與健康

幼兒班至高班

幼稚園

價值觀和態度 七種首要價值觀

- 堅毅
- 尊重他人
- 責任感
- 誠實
- 同理心
- 關愛
- 誠信
- 守法

共通能力

- 基礎能力
- 溝通能力
- 數學能力
- 運用資訊科技能力
- 思考能力
- 批判性思考能力
- 創造力
- 解決問題能力
- 個人及社交能力
- 自我管理
- 自學能力
- 協作能力

九種共通能力

- 溝通能力
- 數學能力
- 運用資訊科技的能力
- 明辨性思考能力
- 創造力
- 解難能力
- 自學能力
- 協作能力
- 自我管理能力的

學校背景

- 直資中學 (37班)
- 6天循環週，每循環週2節體育課
- 每次體育課70分鐘
- 男女分班上課
- 基本程度的電子教學
- 學校運動風氣良好，但仍需要為學生創造更多活動空間

體育課反思

- 中學生的**體適能水平**每況月下
- 大部份學生都**抗拒體能活動**
- 學生在體育課時的**運動強度**是否足夠？
- 如何增加體適能活動的**參與度**？
- 提升學生對於體能訓練的**認知**的重要性
- **電子學習**時間 vs 學生的**活動時間**
- 如何提升學生參與體能活動的**自主性**？
- 可否從體能活動中提升學生的**創造力**？

研究目的

- 增加體育課的活動量，提升學生的體適能水平
- 提升學生的健康意識
- 培養學生的協作、溝通能力及創造力
- 學生運用資訊科技進行延伸學習，培養運動習慣

研究方法

- 中四級1班、中五級1班、中一級2班 (隨機)
- 體育課安排：進行4至5個循環週的體能活動
- 每次體育課進行10-15分鐘體能活動
- 比較研究班級的體適能測試結果
- 觀察學生的參與度和投入程度
- 訪問學生對體適能活動(HIIT)的認識和觀感

高強度間歇訓練(HIIT)

- 以“運動+休息”相間的循環模式，達到短時間燃燒卡路里的效果。
最典型的 HIIT 例子如下：

“衝10秒，休息20秒，再衝10秒，休息20秒.....重覆10次”

- 慳時間
- 提升肌肉適能
- 有效提升新陳代謝率
- 變化多
- 易完成

實施原則

- 認知：HIIT原則、體能訓練的好處
- 態度：積極、自我挑戰、自律
- 技能：不同肌群的鍛鍊方法
- 參與誘因：
 - 建立常規
 - 自我鍛鍊
 - 爭取更佳體適能成績
 - 體適能龍虎榜

計劃進度

<u>循環周</u>	<u>內容</u>	<u>體適能活動</u>	<u>時間</u>
17	HIIT	老師示範、教學、簡介HIIT概念	10-15分鐘
18	HIIT	利用網上資源(APPS / YOUTUBE)	10-15分鐘
19	HIIT	學生分組進行	10-15分鐘
20	HIIT	學生分組進行	10-15分鐘
<u>21</u>	HIIT	學生分組進行	10-15分鐘
22		體適能測試	

營造團隊

- 學生自行分組
- 由第二週開始由每組帶領活動
- 組內每位同學最少帶領一個動作
- 同學決定訓練內容
- 可參考網上資源

建立課堂常規

- 體適能活動安排
 - 分組進行
 - 訓練安排 (熱身時間 vs 課堂完結前)

學習過程 (老師回饋)

- 第一週：同學未能掌握動作要求，組織需時
- 第二週：小組形式較理想，同學互相鼓勵完成目標 (高年級較明顯)
- 第三週：開始建立常規，時間管理有所改善
- 第四週：同學互動增加，未有主動創作
- 第五週：面對體適能測試較有信心和積極

教學困難與限制

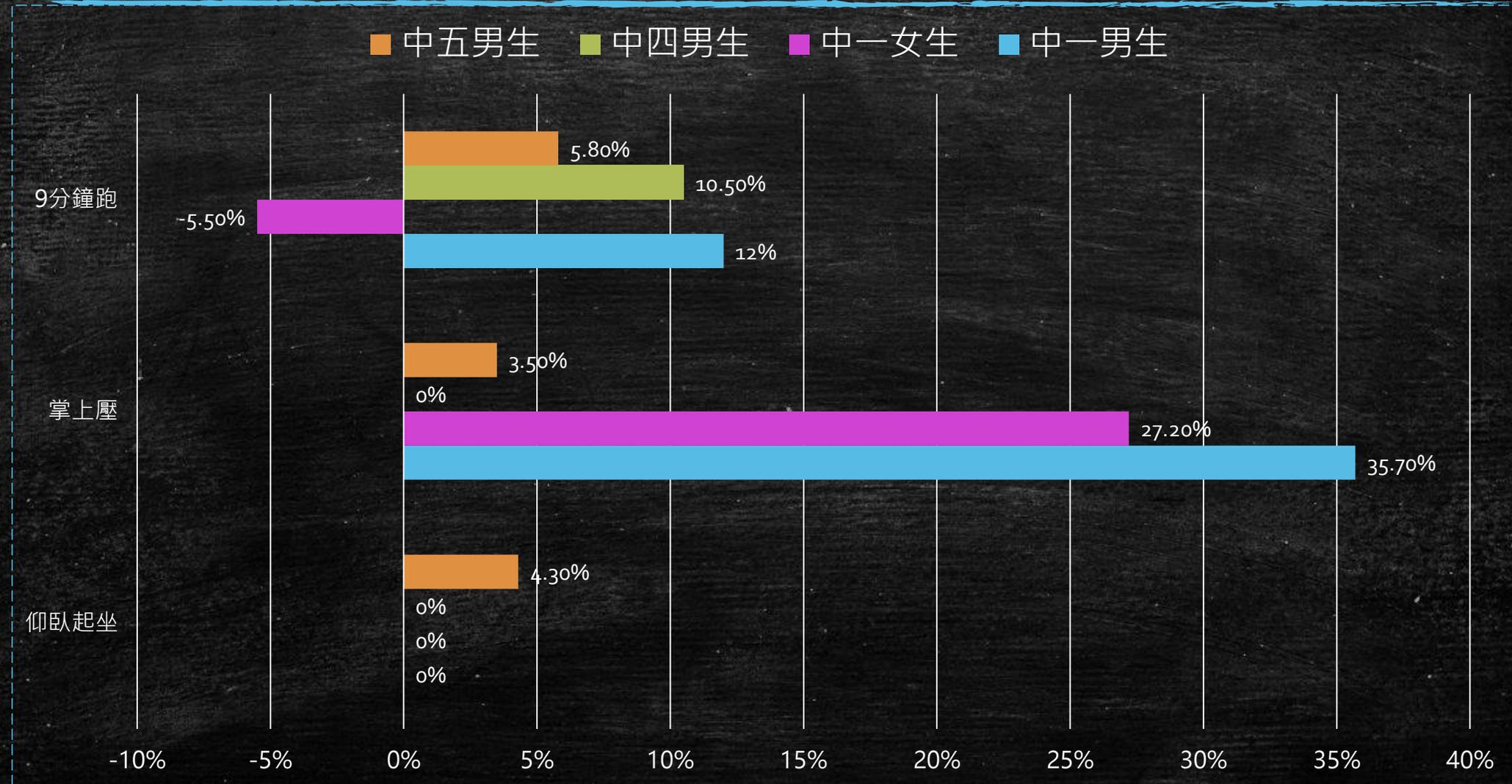
- 電子應用的限制
- 同學互動程度不高
- 學生較被動和依賴
- 動作的準確性有待改善
- 可以發揮創意的空間不足夠
- 減少運動項目學習時間
- 15分鐘時間有限，難以深化學習



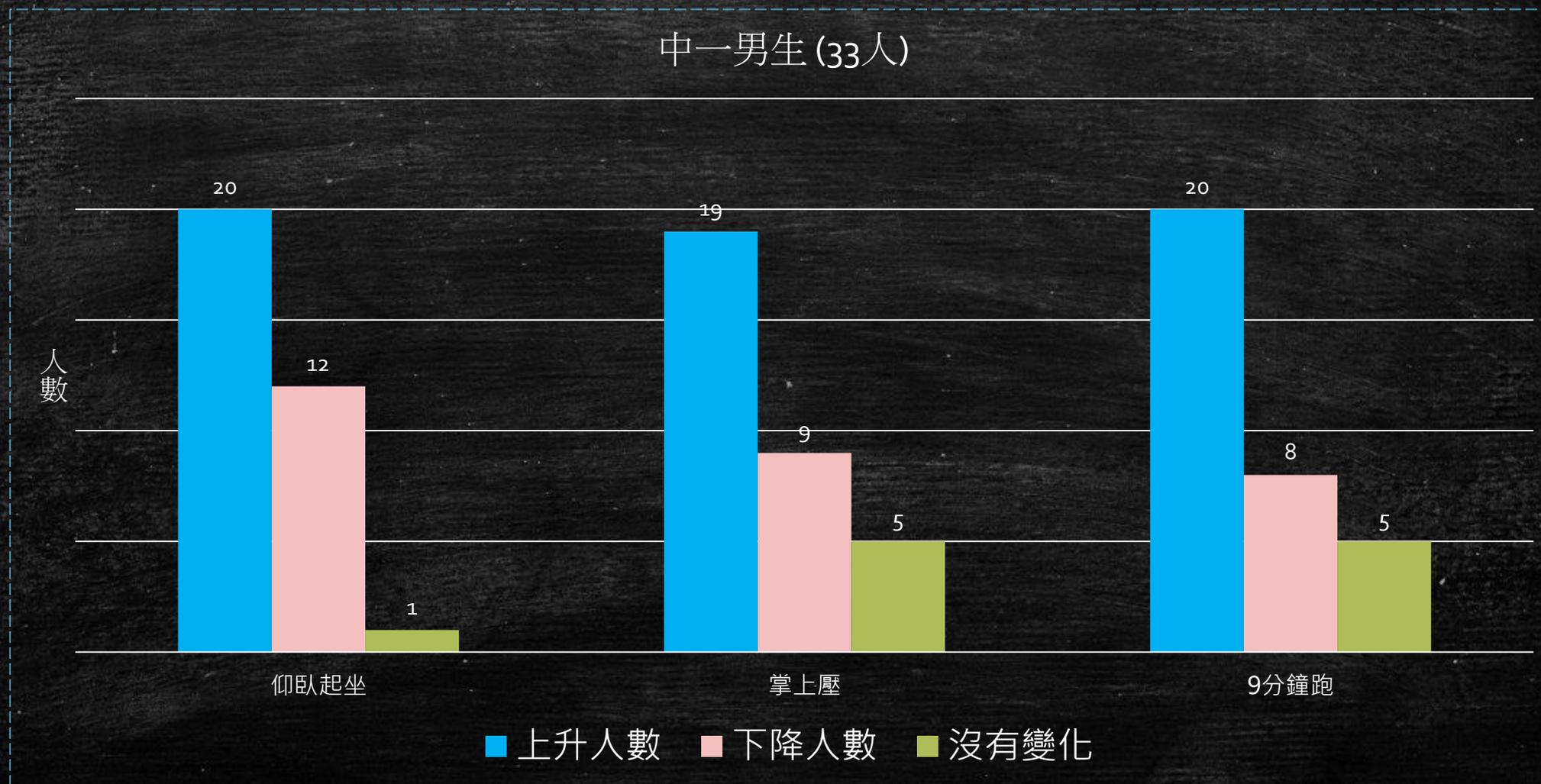
研究結果：體適能數據比較

- 研究班級：
 - 初中：中一男生、中一女生
 - 高中：中四男生、中五男生
- 比較研究班級上、下學期的體適能測試成績
- 與比較其他班級的上、下學期體適能數據差異
- 體適能測試項目：
 - 1分鐘仰臥起坐、30秒掌上壓、坐地前伸、9分鐘耐力跑

研究班級的體適能成績(平均值)上升比率

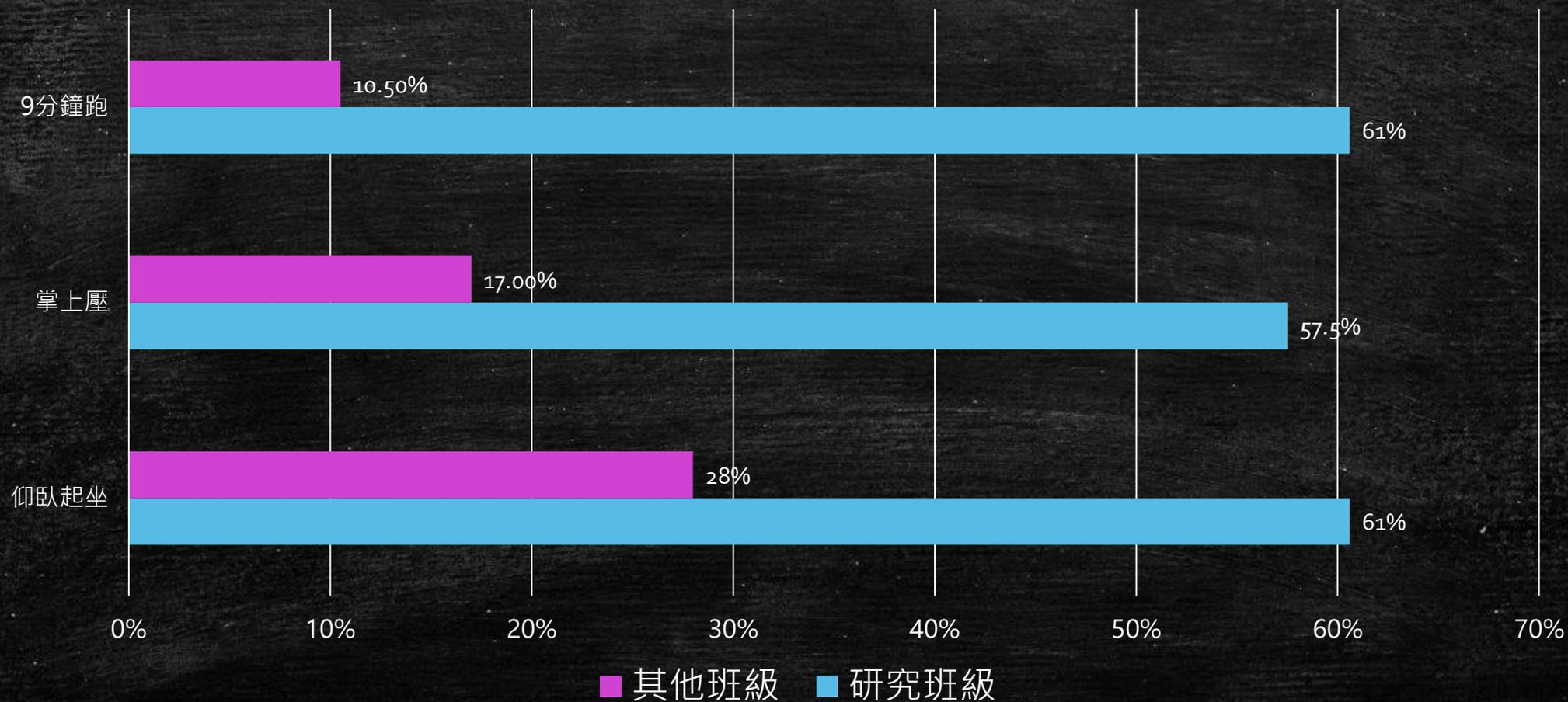


研究班級的體適能成績 (人數比較)

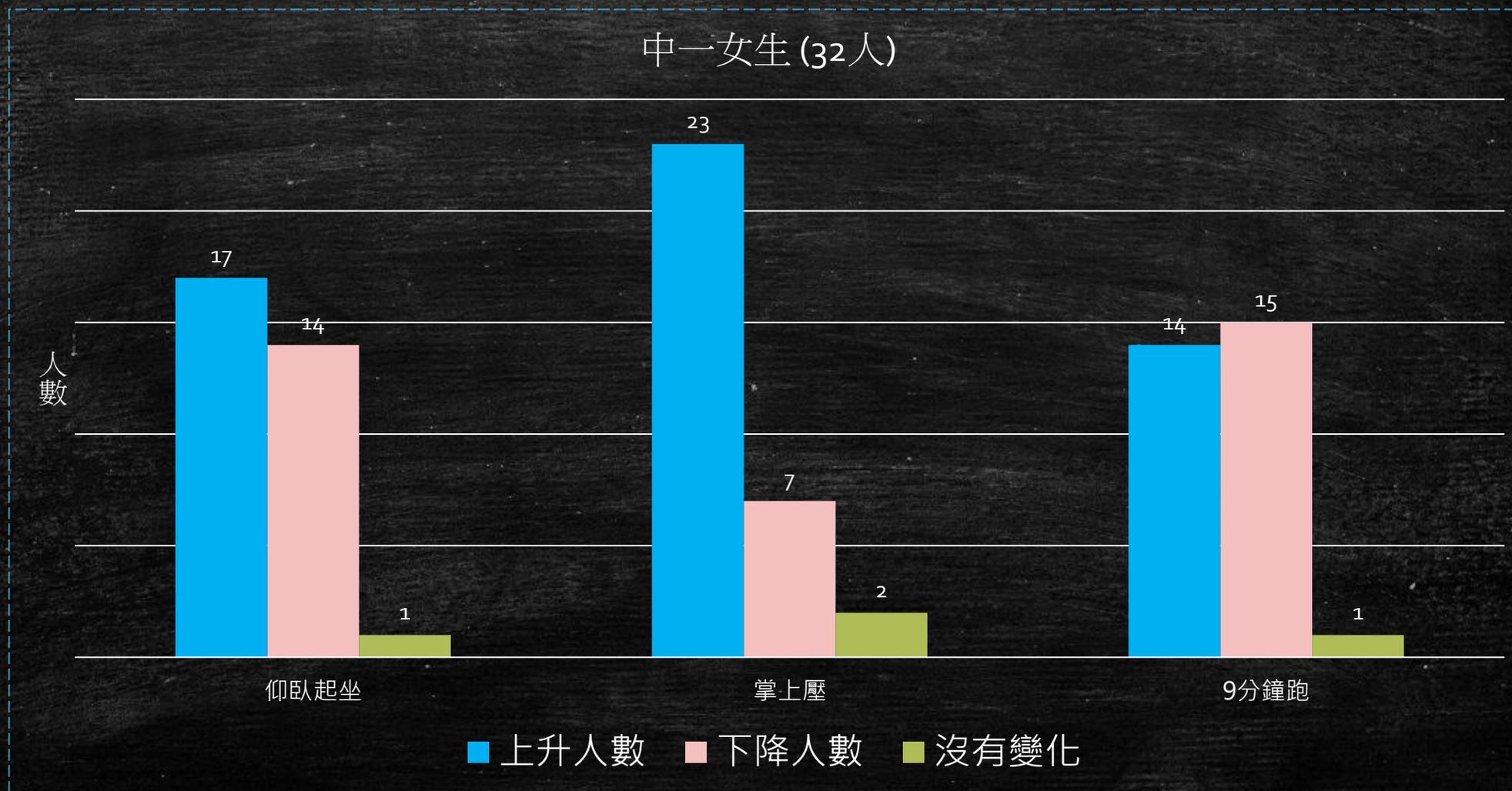


比較同級的體適能成績(人數)上升比率

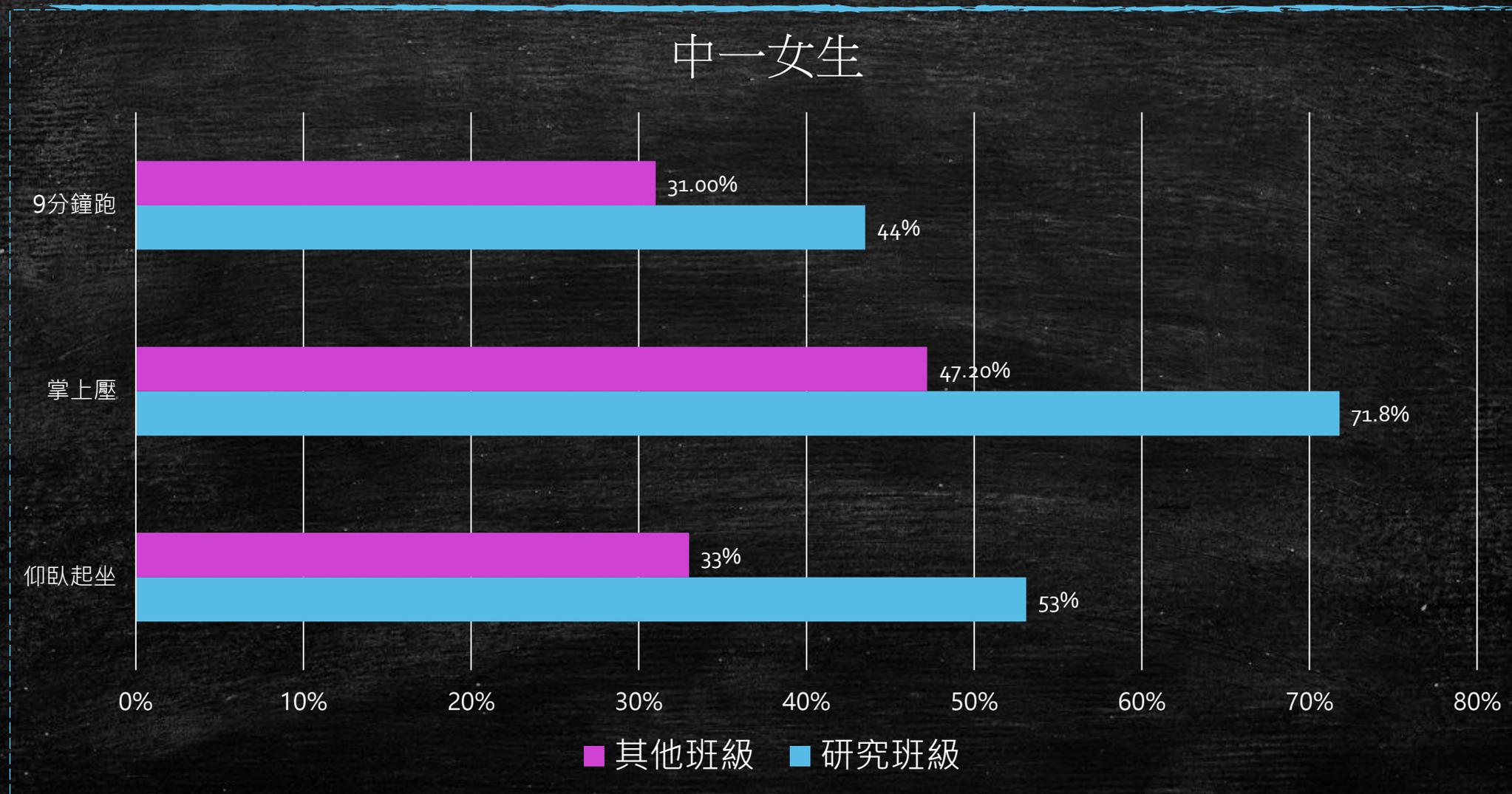
中一男生



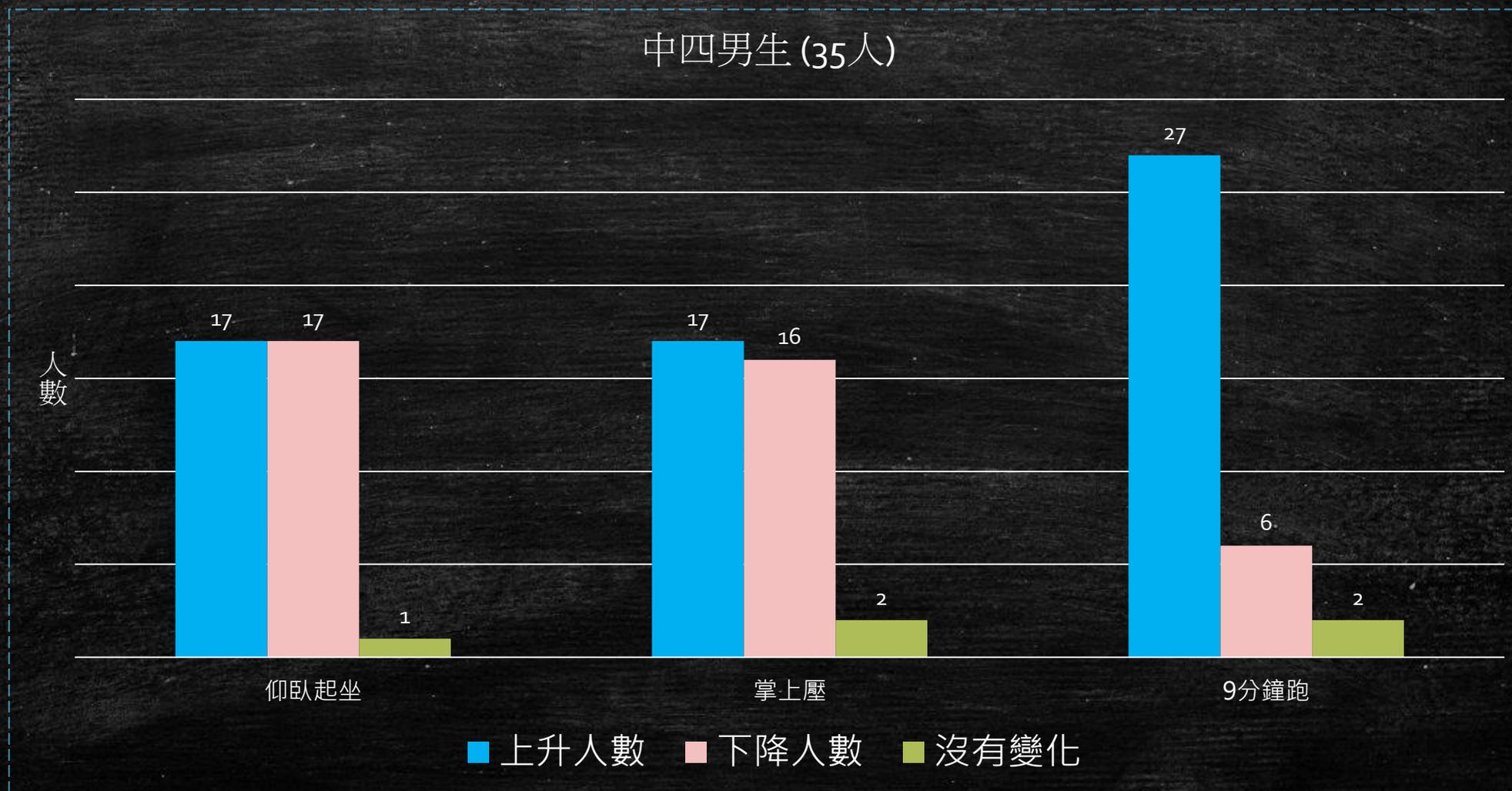
研究班級的體適能成績 (人數比較)



比較同級的體適能成績(人數)上升比率

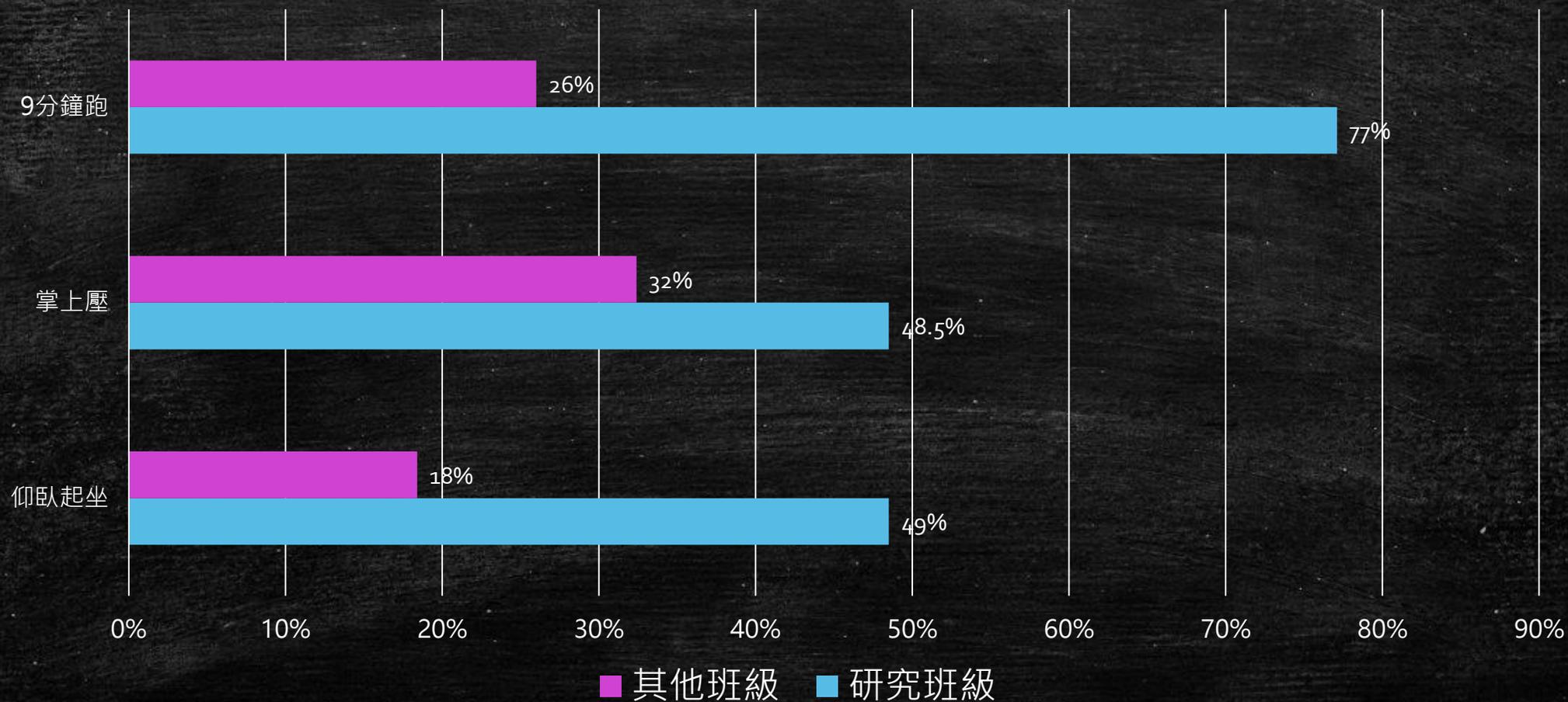


研究班級的體適能成績 (人數比較)

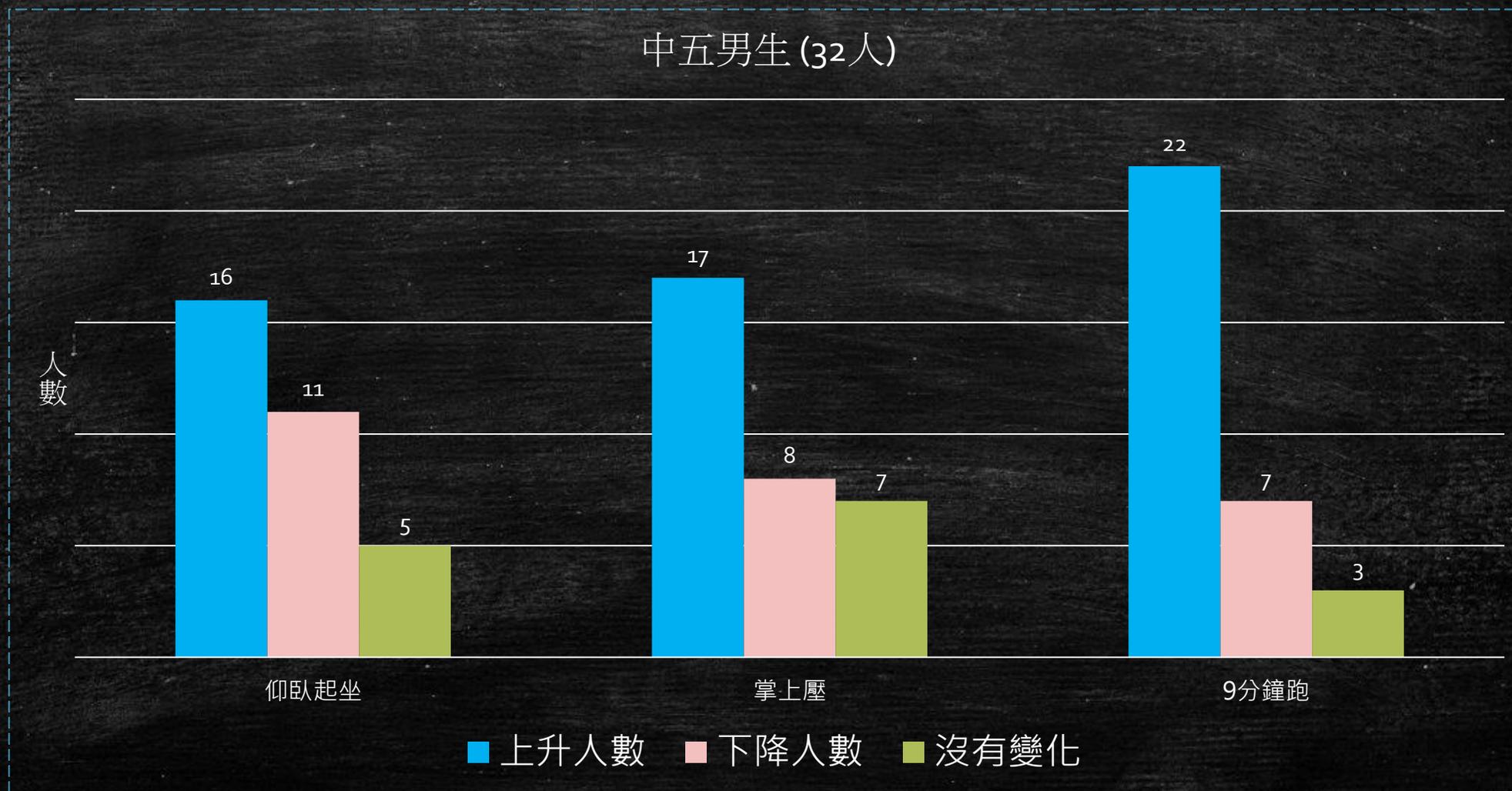


比較同級的體適能成績(人數)上升比率

中四男生

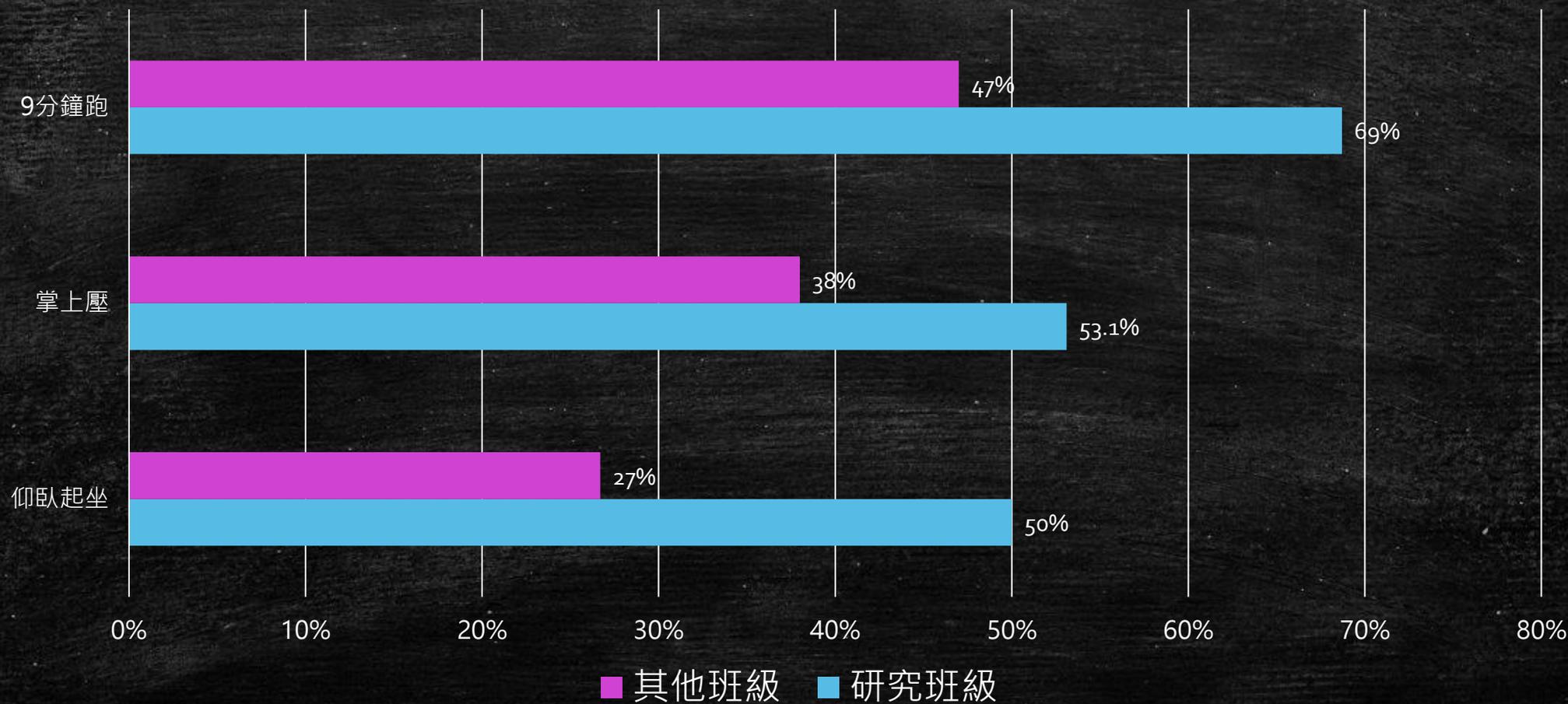


研究班級的體適能成績 (人數比較)



比較同級的體適能成績(人數)上升比率

中五男生



學生訪問

- 按學生能力、投入程度劃分
高、中、低。
- 進行訪問

問卷調查 (收回問卷128份)

- 問題1：體育課加入體能活動之後，增加了你對HIIT訓練模式的認知。
- 問題2：體育課加入體能活動之後，增加了我在體育課的運動量。
- 問題3：除了體育課之外，我有利用這種方式進行自我鍛鍊。
- 問題4：我會在IPAD或手機下載HIIT的APPS。

非常同意

非常不同意

問題	5	4	3	2	1
問題 1	22.6%	26.6%	31.2%	13.3%	6.2%
問題 2	33.6%	39.8%	20.3%	3.9%	2.3%
問題 3	16.4%	18.6%	28.1%	21.8%	14.8%
問題 4	17.1%	25%	39.8%	9.4%	8.6%

總結研究成果

- 研究班級已建立**體能活動常規**
- 學生對於HIIT的訓練模式有**基本認識**
- 男生的積極性較女生高
- **小組形式**進行可提升學生參與度、溝通
- 大部份學生對個人的**體適能水平提升**都有期望
- **網上資源可促進**體適能活動
- 如要提升學生創造力和協作能力，需要**安排更多課堂**

改善方案

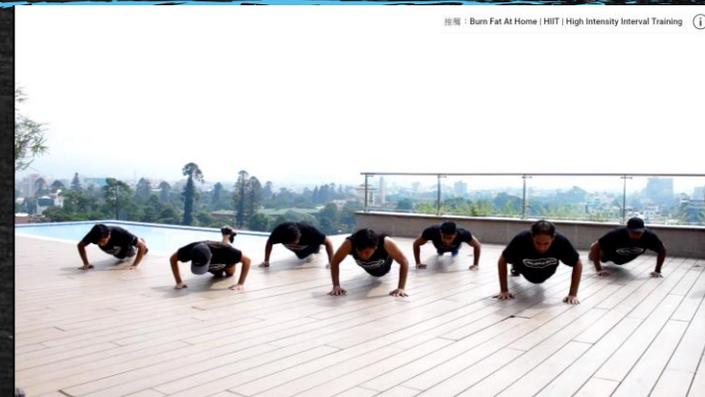
- 熱身環節
- 二人小組→小組學習
- 善用其他教學資源
- 自訂訓內容
- 參考個人體適能水平
- 給予多種訓練模式
- 提供音樂
- 展示小組成果



來年推行方案

初中

- 增加課堂次數至10-12次
- 熱身常規
- 減少分組人數
- 增加學生對體能訓練的認知
- 組員分工
- 強化學生的個人目標



高中

- 增加課堂次數至10-12次
- 強化學生對訓練不同肌群的概念
- 促進不同組別之間競爭
- 提供音樂
- 要求小組展示設計成果



https://www.youtube.com/watch?v=aUYRVSNz_VY

資源分享

▪ SCHOOL APPS STORE

推介APPS



Butt



Legs



Abs



Chest



Charge

Seve



Charge

Seve



Charge

ats



Six Pack

最近新增的APPS

日期

2018-05-04



HIIT Workout - 7 Minute High Intensity Intervals

2018-04-20



PDFelement - PDF Editor

2018-03-27



Legs workout plan

2018-03-27



Abs Workout - Daily Fitness

2018-03-27

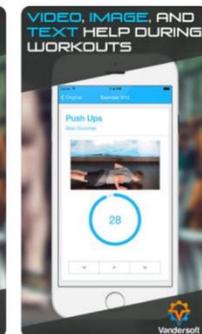
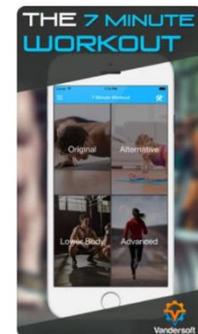


Butt workout plan



7分鐘鍛煉 - 高強度...
7 Minute Workout

開啟



資源分享

▪ SCHOOL APPS STORE

推介APPS



MiniHiit

Ascending Interval

Ascending interval starting with 20 seconds in four rounds up to 60 seconds.
- 04:00

Gladiator Metabolic

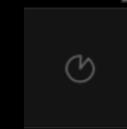
Metabolic training on its highest level: 90 second workout, 45 second breaks. - 10:30

Push-Pause Training

30-10-10 seconds interval - with short breaks. - 06:10

Tabata Interval

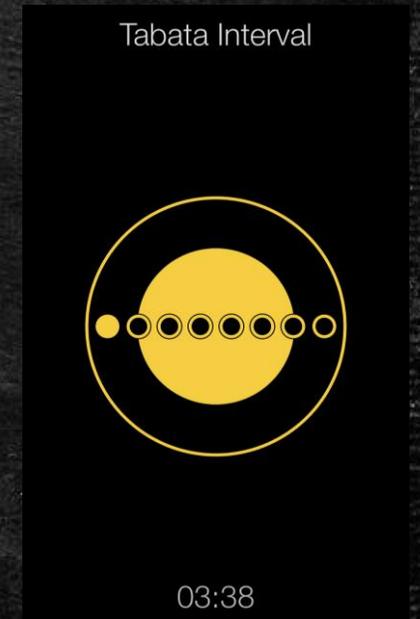
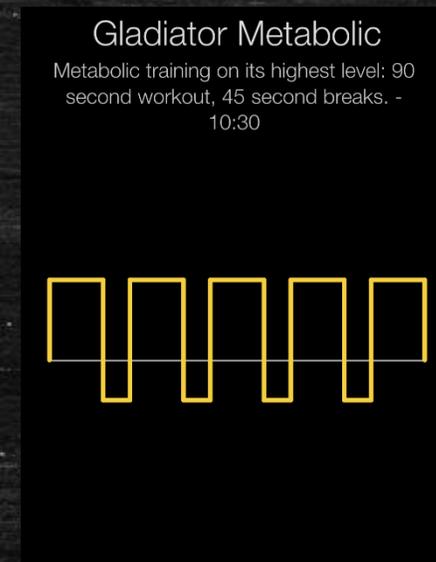
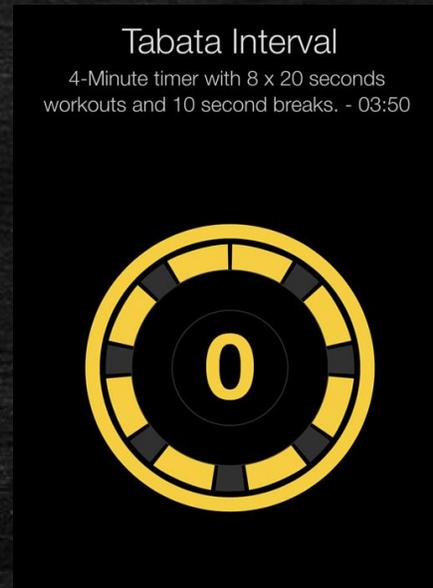
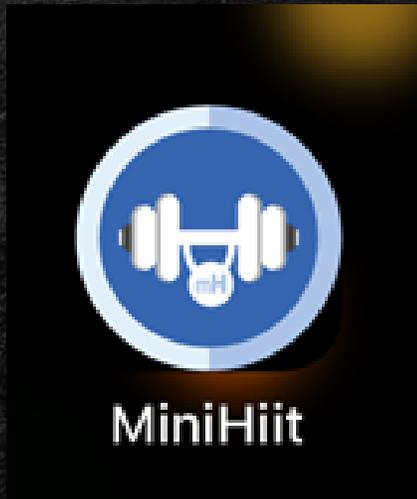
4-Minute timer with 8 x 20 seconds workouts and 10 second breaks. - 03:50



資源分享

▪ SCHOOL APPS STORE

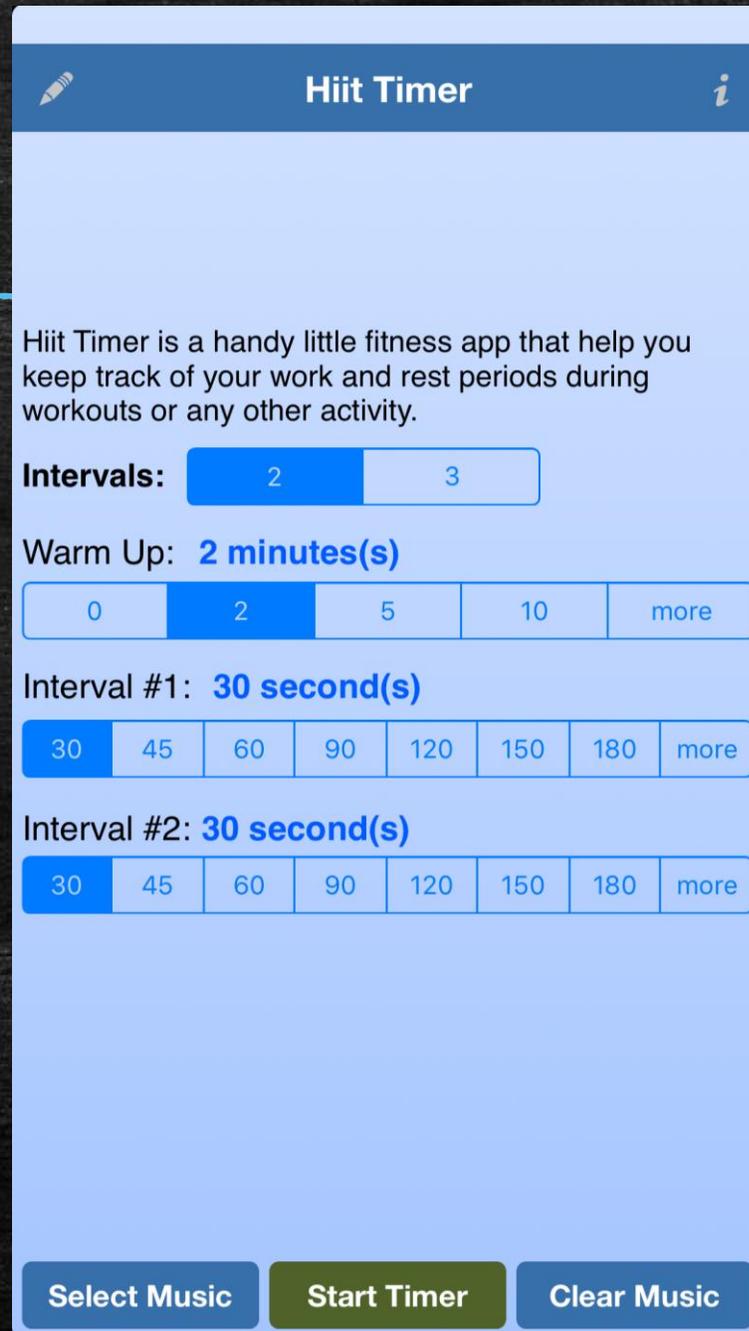
推介APPS



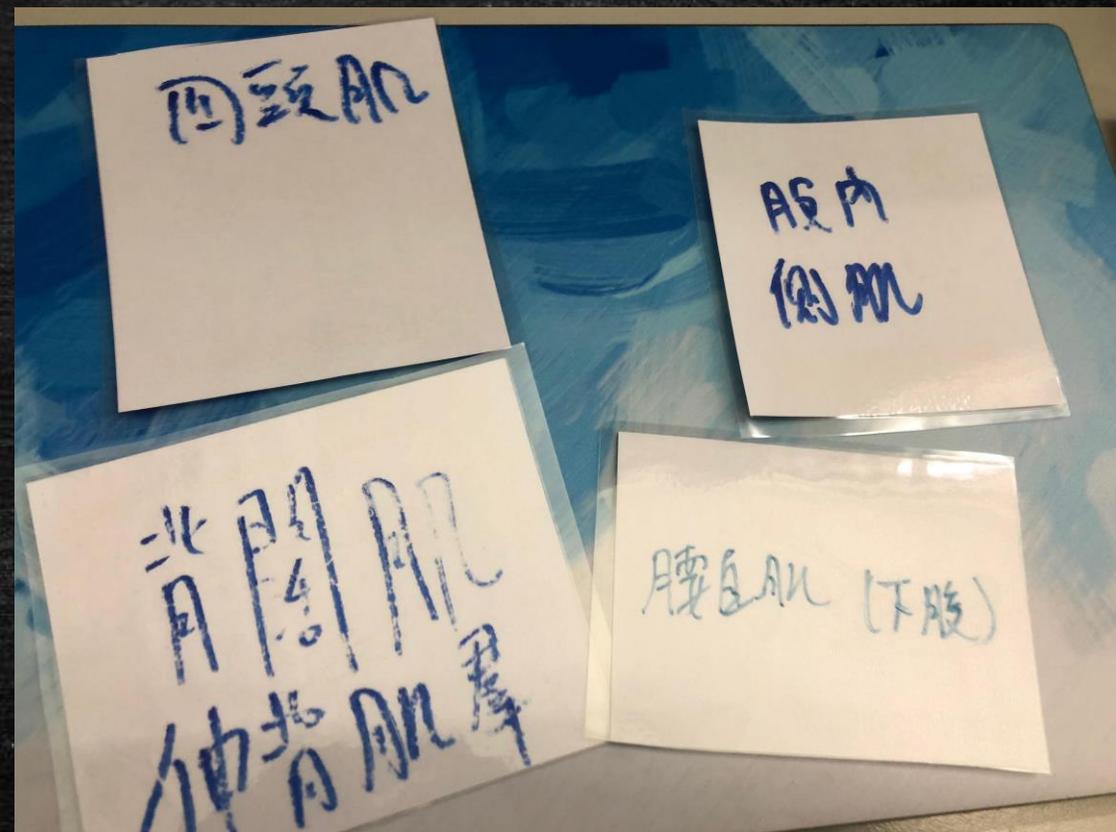
資源分享

- SCHOOL APPS STORE

推介APPS



提示卡



中小學生運動量嚴重不足

4,047

讚 2



■跳繩可增加女生的運動量。譚靜雯攝

AA

■跳繩可增加女生的運動量。譚靜雯攝

【本報訊】香港學生缺乏運動，中文大學一項研究發現，小學生每
天的運動時間，男學生及女學生分別平均只有39.9分鐘及29.5分鐘。
衛生組織建議每天一小時的運動量有差距。升中後，男、女中學生平
均時間更分別跌至26.2及16.8分鐘，跌幅高達34%及43%。

5學童1個肥 加體育課時有救？

評論版 2013/09/16 讚好 0

A+ A- 圖 眼 旗

分享: f 6 信 鏈

不少家長着重孩子的學術科目遠高於體育課，但在地，體育課時數多寡掀起爭論，新加坡、台灣近年紛紛提升中小學的體育課時，強身健體之餘，更可推低肥胖率，在5個小學生1個肥的香港，不如考慮一下！

體育課成為不少外地政府改革對象，新加坡政府今年7月發布新《體育及運動大綱》，提出從明年起至2017年，分階段把小一至中四學生體育課時，從每周1至1.5小時，增加到至少2小時，又要學生多接觸大自然，要求有一定課時為戶外教育。

2016/03/24, 新聞

香港學生校內運動時間 可能比在囚人士更少

初中體

小時睇電



提問時間

謝謝指教