

體育教師暑期學校 2006  
校本經驗分享研討會 (小學組)





# 香港青年協會李兆基小學



## 小學校本課程——廣播操

高潔怡, 鄧浩然

日期：二零零六年七月八日      地點：香港教育學院

此簡報只供學術及教學參考之用，不能作任何商業用途。

廣播操是一種配合節奏進行的健體運動，透過持續運動，能有效增強學生以下四方面：

- (1)心肺功能
- (2)肌肉力量
- (3)柔韌素質
- (4)身體協調能力

# 廣播操的簡介：

❖ 本校所推行的廣播操，我們稱為形體操，是由中國教育部創編的。

❖這系列運動在內地已廣泛推廣並獲得很大成功，它不但擁有傳統體育課程所需的運動量，還具備豐富的時代感，可以在很大程度上激發學生的進行體育運動。

# 廣播操的分類

《第二套中小學生（幼兒）系列廣播體操》共有五套，其中幼兒操一套，小學操兩套，中學操兩套，分別命名為：

(1) 《世界真美好》

(2) 《雛鷹起飛》

(3) 《初昇的太陽》

(4) 《時代在召喚》

(5) 《青春的活力》

# 本校廣播操發展歷程

表一



第一階段：

全體體育科老師學懂《初昇的太陽》及《青春的活力》廣播操

第二階段：

全校老師學懂《初昇的太陽》

第三階段：

編製一學期進度表，讓學生學習《初昇的太陽》及《青春的活力》廣播操

第四階段：

培訓種籽隊，定期舉辦廣播操比賽

觀看廣播操的示範動作

觀看本校廣播操的比賽