

體育教師暑期學校2006 -  
校本經驗分享研討會（中學組）

# 體育校本評估

梁健生老師

聖公會呂明才中學

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。

# 目錄

	投影片編號
◆ 改變	... 3
◆ 現行評估模式的檢視	... 4
◆ 現行課程的學習領域	... 6
◆ 現行評估模式	... 7
◆ 構思新評估模式	... 13
◆ 新評估模式的理念架構	... 14
◆ 校本評估示例	... 15
◆ 體育校本課程與評估的感受	... 27
◆ 反思與前瞻	... 29

# 改變

- 何謂「改變」？
- 爲何要「改變」？
  - 1) 「教」與「學」 → 「學」與「教」
  - 2) 「學」與「教」的效果建構於：
    - 學校的未來發展計劃
    - 現有的資源
    - 現存的教學環境
  - 3) 教改對現行模式之檢視

# 現行評估模式的檢視

- ◆ 強：
  - 本科評估以分數計入總成績
  - 整體學生守規受教
- ◆ 弱：
  - 學生較被動
  - 體育課模式偏向由老師主導
- ◆ 機：
  - 教改下「三三四」新學制與新課程
  - 注入有趣味及有創意的元素

# 現行評估模式的檢視

## ◆ 危：

- <體育學習領域課程指引>：
  - 六個學習範疇：涵蓋太多
- 現行評估模式：
  - 過於著重技能領域
  - 難以評核共通能力
- 社會上的風氣、次文化與外來引誘：
  - 學生誤解健體的觀念
  - 學生失去對健康身心重要性的關注

# 現行課程的學習領域

- 多集中於：
  1. 認知 - 理論課：體育運動的知識
  2. 技能 - 體育課堂的實習：運動項目的技巧
- 情意 - 上課時的態度及參予  
(由於評估準則太含糊，近兩年取消此項領域)。

# 現行評估模式

1. 初中（中一至中三）：分數\*
2. 高中（中四至中七）：等級
3. 中四至中五體育會考班：分數\*

\*以分數方式計算入總成績，影響升留級。

開設體育會考班給予同學多方面發展升學及就業機會。

## 各級分數總覽

	中一	中二	中三	中四	中五	中六	中七
實習	35%	35%	30%	80%	80%	80%	80%
理論	15%	15%	20%	/	/	/	/
總計	50%	50%	50%	80%	80%	80%	80%

中四、五體育科會考班分數分配：

實習	45%
理論	55%
總計	100%



# 各級實習分數分配：中一至中三

## 中一、二

上學期		下學期	
田徑	15%	游泳	5%
游泳	10%	跳舞	5%
		跳繩	5%
		球類	5%
		體操	5%
體能	10%	體能	10%
總分	35%	總分	35%

## 中三

上學期		下學期	
田徑	10%	游泳	5%
游泳	10%	球類	5%
		握拍類	5%
		體操	5%
體能	10%	體能	10%
總分	30%	總分	30%

# 各級實習分數分配：中四至中七

## 中四

上學期		下學期	
田徑	20%	游泳	20%
游泳	20%	體操	20%
跳舞/跳繩	20%	球類	20%
體能	20%	體能	20%
總分	80%	總分	80%

## 中六

上學期		下學期	
田徑	20%	游泳	20%
球類	20%	握拍類	20%
游泳	10%	曲棍球	10%
運動行政	10%	體操	10%
體能	20%	體能	20%
總分	80%	總分	80%

## 中五

一學期	
田徑	15%
游泳	15%
球類	20%
體操	10%
體能	20%
總分	80%

## 中七

一學期	
田徑	20%
游泳	20%
球類	10%
健體	10%
體能	20%
總分	80%

## 中四五體育科會考班上課與評估模式

- 非正常科目編制中；  
非教學時間表以內上課。
- 每週兩次相連教節，多安排於放學後；  
包括理論課與實習課，副以體適能訓練與測試。
- 每年兩次考試及自訂小測作考核，模式跟隨體育科會考設計；  
考試成績亦計算入該生總成績。

現行模式需要：

- 溫故知新
- 自我評估檢視
- 老師反思 → 引導學生反思

# 構思新評估模式：校本評估

- 整體理念需切合校本：
  - 發展學生的共通能力「3C」
  - 讓同學多參與設計課堂活動及組織活動
  - 培養及訓練其：
    1. 創造能力 (Creativity) (示例3)
    2. 批判性思考能力 (Critical thinking) (示例1,3)
    3. 溝通能力 (Communication) (示例2,3)

# 新評估模式的理念架構

<體育學習領域課程指引> - 第五章：評估

[http://www.emb.gov.hk/FileManager/TC/Content\\_3130/chapter5\\_c.pdf](http://www.emb.gov.hk/FileManager/TC/Content_3130/chapter5_c.pdf)

## 1.進展性評估 -

- 運用學習歷程檔案（示例1）

## 2.總結性評估 -

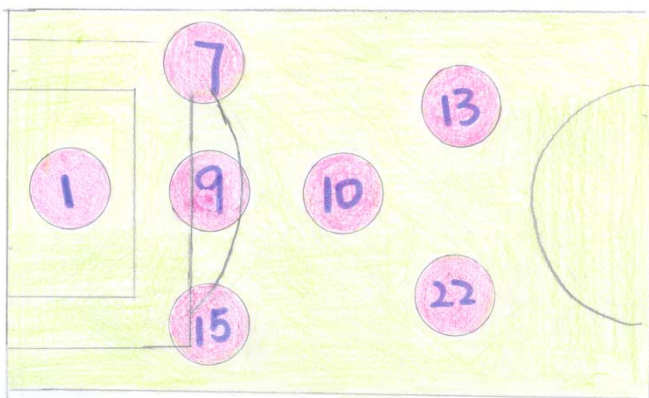
- 運用自評或互評（雙人/小組）（示例3）
- 設計課程及評估方法：
  - 配合「學校體育推廣計劃」參予體育正規課堂以外的活動
- 鼓勵學生參與：校外相關性的訓練課程

# 校本評估示例1

- 項目：〈中四女生足球〉
- 針對：學生較被動的學習態度
- 設計：分組活動由學生設計比賽
- 評估：- 學習歷程檔案
  - 情意領域評估
  - 小組各隊員自評
  - 作出對整個活動設計的回應

## 四呂壯士大軍陣容

No.	Name	位置	page
11		M	3
13		CF	4
7		DF	6
1		GK	6
8		DF	7
9		DF	8
10		M	9
15		DF	10
22		CF	11



## 賽制

λ 每場時限: 20 分鐘一場, 9 分鐘

半場, 中場休息為 2 分鐘

λ 初賽對手以抽籤形式決定, 1 號

vs 1 號 ; 2 號 vs 2 號 ;

λ 以淘汰形式比賽, 贏就留, 輸就

走

λ 若打成平手, 以 12 碼定勝負, 每

隊 3 個入球 (初賽) 或 5 個 (決賽)

λ 每場參賽球員為 7 個, 包括龍門

在內



聖公會呂明才中學  
中四體育科  
足球課個人歷程檔案

姓名: \_\_\_\_\_  
球隊名稱: 四呂壯士

班別: \_\_\_\_\_  
角色: 前鋒/教練

1. 我享受 / 不享受今天的體育課? 為甚麼?

與隊友合作:

合作無間, 相處融洽。

其他:

很过瘾! 控球原來不難。

2. 今天, 我在足球課上得到:

踢波的技巧  
團隊精神

3. 今天, 我在足球課上遇到的困難:

某些球員不聽話  
用錯位踢波

4. 今天, 我欣賞自己在足球課中以下的表現:

領導球隊學懂了老師所教的。  
我入了一球波, 還是遠射!

5. 我希望在下堂中, 我可以改善下列數點:

~~某些球員不聽話~~ 學會快身轉身!  
令球隊更強勁!

聖公會呂明才中學  
中四體育科  
足球課個人歷程檔案

姓名: \_\_\_\_\_  
球隊名稱: 四呂壯士

班別: \_\_\_\_\_  
角色: 隊長

1. 我享受 / 不享受今天的體育課? 為甚麼?

與隊友合作:

增加了同學之間的友誼, 笑料百出, 為體育課增加了不少歡樂。

其他:

大家都是不會踢足球, 甚至是第一次踢, 所以同學都會全力投入去踢, 不會因為怕被其他同學取笑。

2. 今天, 我在足球課上得到:

在球場上互相合作, 得到成果後與隊友一起的歡樂和滿足感。

3. 今天, 我在足球課上遇到的困難:

本來以為將球踢向指定一方是一件很容易的事, 但原來用腳上不同的部分踢球, 球所往的方向就會不同, 要踢到遠處的確有難度。

4. 今天, 我欣賞自己在足球課中以下的表現:

在自己隊中, 分組比賽時射入了一球。

5. 我希望在下堂中, 我可以改善下列數點:

不會再用手碰球。

# 校本評估示例2

- 項目：〈中三男生排球〉
- 針對：學生較少接觸之項目
- 設計：運用資訊科技讓學生學習新技巧
- 評估：
  - 技能領域 - 評核技巧
  - 情意領域 - 評估學習過程中的感受、興趣等

# 體育科評估 – 「扣球」評估表： 技巧領域及情意領域

聖公會呂明才中學  
梁健生老師

聖公會呂明才中學  
體育科評估表

項目： 排球 技巧： 扣球

姓名： \_\_\_\_\_ ( ) 班別： \_\_\_\_\_ 日期： \_\_\_\_\_

扣球」技巧 - 10 項技術要點				
	非常弱		非常好	
	1	2	3	4
<b>助跑</b>				
1. 二/三步助跑：右腳跨出一大步，左腳及時併上(1)。				
2. 保持膝部屈曲，加上揮臂後擺(1)。				
<b>起跳</b>				
3. 起跳時雙腳同時蹬地，雙臂向上擺動，爭取於最高點觸球(1)。				
4. 起跳時預計落點應離網一個腳掌位(1)。				
<b>拉弓 + 扣殺</b>				
5. 揮臂動作：右臂向後上方抬起拉弓(1)。				
6. 向前上方揮動手臂，手臂盡量伸直(1)。				
7. 揮臂時在身體前上方最高點擊球(1)。				
8. 擊球動作：以全手掌擊球的後中部(1)。				
9. 主動用力屈腕、屈指向前推壓(1)。				
10. 落地：屈膝緩衝下落力量，以前腳先著地再過渡至全腳掌(1)。				
<b>獎勵</b>				
- 成功擊球至對方場區(2)。				
<b>共通能力 / 價值觀和態度</b>				
	沒有嘗試		經常嘗試	
	1	2	3	4
1. 同學間互相提示(1)。				
2. 在小組練習時主動爭取機會(1)。				
3. 遵守規則(1)。				
4. 支持鼓勵同學，發揮體育精神(1)。				
5. 互相檢討與改善技術(1)。				

評分： \_\_\_\_\_

老師姓名： \_\_\_\_\_

老師簽署： \_\_\_\_\_

體育校本評估  
8-7-2006

## 體育科評估 - 「扣球」評估表：技巧領域

<b>扣球」技巧- 10項技術要點</b>				
	非常弱		非常好	
助跑	1	2	3	4
1. 二/三步助跑：右腳跨出一大步，左腳及時併上(1)。				
2. 保持膝部屈曲，加上揮臂後擺(1)。				
<b>起跳</b>				
3. 起跳時雙腳同時蹬地，雙臂向上擺動，爭取於最高點觸球(1)。				
4. 起跳時預計落點應離網一個腳掌位(1)。				
<b>拉弓 + 扣殺</b>				
5. 揮臂動作：右臂向後上方抬起拉弓(1)。				
6. 向前上方揮動手臂，手臂盡量伸直(1)。				
7. 揮臂時在身體前上方最高點擊球(1)。				
8. 擊球動作：以全手掌擊球的後中部(1)。				
9. 主動用力屈腕、屈指向前推壓(1)。				
10. 落地：屈膝緩衝下落力量，以前腳先著地再過渡至全腳掌(1)。				
<b>獎勵</b>				
- 成功擊球至對方場區(2)。				

## 體育科評估 - 「扣球」評估表：情意領域

共通能力/ 價值觀和態度				
	沒有嘗試		經常嘗試	
	1	2	3	4
1. 同學間互相提示(1)。				
2. 在小組練習時主動爭取機會(1)。				
3. 遵守規則(1)。				
4. 支持鼓勵同學，發揮體育精神(1)。				
5. 互相檢討與改善技術(1)。				

# 校本評估示例3

- 項目： <中六男生運動行政> 課堂
- 針對：
  - 預科班學生因循舊有上課模式
  - 欠缺主動和投入
- 設計：
  - 學生以小組形式籌劃及創作課堂活動
  - 學生發揮思考與創意能力
- 評估：
  - 進展性評估
  - 著重過程而非結果
  - 作出自評與互評
  - 對整個活動設計的回應

## 體育科評估 - 「運動行政」評估表：情意領域

內容	自評				互評				教師評估			
	沒有		經常有		沒有		經常有		沒有		經常有	
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
<b>設計/ 籌劃活動</b>												
1. 能考慮安全												
2. 能照顧差異												
3. 能客觀思考及處理問題												
4. 能與組員溝通和協作												
5. 能承擔責任												
<b>推行活動：共通能力/ 價值觀和態度</b>												
1. 注意安全												
2. 提示或鼓勵同學												
3. 顧及或尊重他人												
4. 即時洞察或解決問題												
5. 向同學建議改善方法												
<b>檢討/ 反思</b>												
1. 檢視強弱地方												
2. 互相分享經驗												
3. 建立正面的價值觀												
4. 商討改善方法												
5. 期望下一次的活動來臨												

# 體育科評估 - 「運動行政」評估表：情意領域

聖公會呂明才中學

體育科評估表

項目： 運動行政 技巧：         

姓名：                          班別： 65 日期： 18-2-2006

內容	自評				互評				教師評估																													
	沒有		經常有		沒有		經常有		沒有		經常有																											
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4																										
<b>設計 / 籌劃活動</b>																																						
1. 能考慮安全				✓		✓																																
2. 能照顧差異			✓				✓																															
3. 能客觀思考及處理問題			✓			✓																																
4. 能與組員溝通和協作			✓																																			
5. 能承擔責任			✓				✓	✓																														
<b>推行活動：共通能力 / 價值觀和態度</b>																																						
1. 注意安全				✓			✓																															
2. 提示或鼓勵同學			✓				✓																															
3. 顧及或尊重他人				✓			✓	✓																														
4. 即時洞察或解決問題			✓				✓																															
5. 向同學建議改善方法			✓				✓																															
<b>檢討 / 反思</b>																																						
1. 檢視強弱地方			✓				✓																															
2. 互相分享經驗			✓					✓																														
3. 建立正面的價值觀				✓				✓																														
4. 商討改善方法			✓				✓																															
5. 期望下一次的活動來臨			✓				✓																															
<table style="width:100%; border:none;"> <tr> <td style="width:10%;"></td> <td style="width:10%;"></td> <td style="width:10%;"></td> <td style="width:10%;"></td> <td style="width:10%;"></td> <td style="width:10%;"></td> <td style="width:10%;"></td> <td style="width:10%;"></td> <td style="width:10%;"></td> <td style="width:10%;"></td> <td style="width:10%;"></td> <td style="width:10%;"></td> <td style="width:10%;"></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td>33</td> <td>16</td> <td></td> <td></td> <td>6</td> <td>24</td> <td>16</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>																													33	16			6	24	16			
			33	16			6	24	16																													

評分： 95  
 老師姓名： KS Leung  
 老師簽署：



## 示例 1-3 的共通點

- 學生自主性
- 溝通與協作
- 學生檢討與反思
- 老師的角色
- 情意領域的重要

# 體育校本課程與評估的感受

## ➤ 正：

- 不斷檢視與檢討
- 鞏固體育科在學校的地位
- 老師、家長對本科正確的概念
- 計分評估機制：量化、系統化
- 連貫的學習歷程：  
初中普通體育課 → 高中會考體育班  
→ 未來的進修或就業  
- 終身學習

# 體育校本課程與評估的感受(續)

## ➤ 負：

- 困難不少
- 學生對筆試的重視
- 老師認同與家長理解
- 分數比重：  
100%  
↓  
50%（與其他術科一致）
- 新學制的體育選修科：不明朗

# 反思與前瞻

- 保持課程與評估的效度，如：
  - 透明度、信用度
  - 可信性、可行性
- 通過檢視「強弱機危」設計課程發展計劃，重點在於：
  - 學年開始：訂立可行目標
  - 學年當中：視乎情況作出調整
  - 學年完結：檢討效度及制訂改善方案
- 用心思考改進：
  - 讓學生欣賞本科的重要性

以學生為重.....與時並進.....

謝謝！

體育教師暑期學校2006 -

中學組校本經驗分享研討會

# 體育校本評估

- 示例 -

梁健生老師

聖公會呂明才中學

8-7-2006



## 賽制

- λ 每場時限:20 分鐘一場,9 分鐘半場,中場休息為 2 分鐘
- λ 初賽對手以抽籤形式決定,1 號 vs 1 號 ; 2 號 vs 2 號 ;
- λ 以淘汰形式比賽,贏就留,輸就走
- λ 若打成平手,以 12 碼定勝負,每隊 3 個入球(初賽)或 5 個(決賽)
- λ 每場參賽球員為 7 個,包括龍門在內

聖公會呂明才中學  
中四體育科  
足球課個人歷程檔案

姓名: \_\_\_\_\_  
球隊名稱: 泡泡隊

班別: \_\_\_\_\_  
角色: 隊員

1. 我享受 / 不享受今天的體育課? 為甚麼?

與隊友合作: 相處很融洽, 大家很有團隊精神

其他: 學到很多新的技巧

2. 今天, 我在足球課上得到:

更多新的足球技巧

3. 今天, 我在足球課上遇到的困難:

剛開始時未能掌握技巧

4. 今天, 我欣賞自己在足球課中以下的表現:

能盡力比賽

5. 我希望在下堂中, 我可以改善下列數點:

好好運用所學的東西

聖公會呂明才中學  
中四體育科  
足球課個人歷程檔案

姓名: ?  
球隊名稱: 泡泡隊

班別: \_\_\_\_\_  
角色: 球員

1. 我享受 / 不享受今天的體育課? 為甚麼?

與隊友合作: 雖比賽輸了, 但是隊友已盡力, 見到大家的團隊精神很開心

其他: \_\_\_\_\_

2. 今天, 我在足球課上得到:

真正比賽的經驗

3. 今天, 我在足球課上遇到的困難:

踢球技巧不太好

4. 今天, 我欣賞自己在足球課中以下的表現:

盡了全力

5. 我希望在下堂中, 我可以改善下列數點:

能夠做得更好



聖公會呂明才中學  
體育科評估表

項目： 排球 技巧： 扣球

姓名： ( ) 班別： 日期：

扣球技巧 - 10 項技術要點	非常弱		非常好	
	1	2	3	4
<b>助跑</b>				
1. 二/三步助跑：右腳跨出一大步，左腳及時併上(1)。				
2. 保持膝部屈曲，加上揮臂後擺(1)。				
<b>起跳</b>				
3. 起跳時雙腳同時蹬地，雙臂向上擺動，爭取於最高點觸球(1)。				
4. 起跳時預計落點應離網一個腳掌位(1)。				
<b>拉弓 + 扣殺</b>				
5. 揮臂動作：右臂向後上方抬起拉弓(1)。				
6. 向前上方揮動手臂，手臂盡量伸直(1)。				
7. 揮臂時在身體前上方最高點擊球(1)。				
8. 擊球動作：以全手掌擊球的後中部(1)。				
9. 主動用力屈腕、屈指向前推壓(1)。				
10. 落地：屈膝緩衝下落力量，以前腳先著地再過渡至全腳掌(1)。				
<b>獎勵</b>				
- 成功擊球至對方場區(2)。				
<b>共通能力 / 價值觀和態度</b>				
	沒有嘗試		經常嘗試	
	1	2	3	4
1. 同學間互相提示(1)。				
2. 在小組練習時主動爭取機會(1)。				
3. 遵守規則(1)。				
4. 支持鼓勵同學，發揮體育精神(1)。				
5. 互相檢討與改善技術(1)。				

評分： \_\_\_\_\_

老師姓名： \_\_\_\_\_

老師簽署： \_\_\_\_\_

聖公會呂明才中學  
體育科評估表

項目： 運動行政 技巧： /

姓名： ( ) 班別： 日期：

內容	自評				互評				教師評估			
	沒有		經常有		沒有		經常有		沒有		經常有	
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
<b>設計 / 籌劃活動</b>												
1. 能考慮安全												
2. 能照顧差異												
3. 能客觀思考及處理問題												
4. 能與組員溝通和協作												
5. 能承擔責任												
<b>推行活動：共通能力 / 價值觀和態度</b>												
1. 注意安全												
2. 提示或鼓勵同學												
3. 顧及或尊重他人												
4. 即時洞察或解決問題												
5. 向同學建議改善方法												
<b>檢討 / 反思</b>												
1. 檢視強弱地方												
2. 互相分享經驗												
3. 建立正面的價值觀												
4. 商討改善方法												
5. 期望下一次的活動來臨												

評分： \_\_\_\_\_

老師姓名： \_\_\_\_\_

老師簽署： \_\_\_\_\_

聖公會呂明才中學

體育科評估表

項目： 運動行政 技巧：         

姓名：                          班別： 65 日期：      -      - 2006

內容	自評				互評				教師評估			
	沒有		經常有		沒有		經常有		沒有		經常有	
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
<b>設計 / 籌劃活動</b>												
1. 能考慮安全				✓			✓					
2. 能照顧差異			✓					✓				
3. 能客觀思考及處理問題			✓				✓					
4. 能與組員溝通和協作			✓									
5. 能承擔責任			✓					✓	✓			
<b>推行活動：共通能力 / 價值觀和態度</b>												
1. 注意安全				✓				✓				
2. 提示或鼓勵同學			✓					✓				
3. 顧及或尊重他人				✓			✓		✓			
4. 即時洞察或解決問題			✓				✓					
5. 向同學建議改善方法			✓					✓				
<b>檢討 / 反思</b>												
1. 檢視強弱地方			✓					✓				
2. 互相分享經驗			✓						✓			
3. 建立正面的價值觀				✓					✓			
4. 商討改善方法			✓					✓				
5. 期望下一次的活動來臨			✓					✓				
			33	16			6	24	16			

評分： 95  
 老師姓名： KS Leung  
 老師簽署：

體適能訓練紀錄表

姓名：\_\_\_\_\_ 班別：\_\_\_\_\_ 班號： 24 日期： 28/3

性別：男女 年齡：14 身高：171 cm 體重：56 kg

項目	部位	訓練目標	時間/次數	成績
1) 掌上壓	手	肌耐力	1分鐘	<u>35</u> (下)
2) 仰臥起腳	腰	肌耐力	1分鐘	<u>22</u> (下)
3) 蹲跳	腳	肌力	2次來回	<u>45</u> (秒)
4) 曲臂撐舉	手	肌力	1/2分鐘	<u>25</u> (下)
5) 仰臥起坐	腰	肌耐力	1分鐘	<u>33</u> (下)
6) 跳繩	腳	心肺耐力	1.5分鐘	<u>100</u> (下)

體適能生測試紀錄表

姓名：\_\_\_\_\_ 學號：\_\_\_\_\_ 班別：45  
 測試日期：1-6-2006 出生日期：1990年10月16日

- 1x80=80 米
- 2x80=160 米
- 3x80=240 米
- 4x80=320 米
- 5x80=400 米
- 6x80=480 米
- 7x80=560 米
- 8x80=640 米
- 9x80=720 米
- 10x80=800 米
- 11x80=880 米
- 12x80=960 米
- 13x80=1040 米
- 14x80=1120 米
- 15x80=1200 米

九分鐘跑/行記錄	
1 圈 = 80 米	
<del>1</del> <del>2</del> <del>3</del> <del>4</del> <del>5</del> <del>6</del> <del>7</del> <del>8</del> <del>9</del> <del>10</del> <del>11</del> <del>12</del> <del>13</del> <del>14</del> <del>15</del> <del>16</del> <del>17</del> <del>18</del> <del>19</del> <del>20</del> 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	16x80=1280 米 17x80=1360 米 18x80=1440 米 19x80=1520 米 20x80=1600 米 21x80=1680 米 22x80=1760 米 23x80=1840 米 24x80=1920 米 25x80=2000 米 26x80=2080 米 27x80=2160 米 28x80=2240 米 29x80=2320 米 30x80=2400 米
$19 \text{ 圈} \times 80 \text{ 米} + 75 \text{ 米} = 1595 \text{ 米}$	

仰臥起坐 (一分鐘內次數)	坐地前伸 (厘米)	掌上壓(男)/ 屈膝掌上壓(女) (次)	九分鐘 跑/步行 (米)
45	32	41	1595

(中四及中五體育科考試題目)