

香港教育局/香港教育學院 體育教師暑期學校2007

校本經驗分享研討會 (小學組)

日期：二零零七年六月九日(星期六)

地點：香港教育學院大埔校園

打鼓嶺嶺英公立學校經驗分享— 跳繩活動的推廣與實踐

賴長天老師
陳奕倫老師

此簡報只供學術及教學參考之用，不能作任何商業用途。

打鼓嶺嶺英公立學校經驗分享

跳繩活動的推廣與實踐

體育的基本理念

- 培養學生對體育活動的正確態度
- 幫助學生養成經常參與活動的習慣
- 幫助學生建立積極活躍的生活方式
- 以促進身心健康，達致五育並重的教育宗旨

均衡的課程

- 為達到體育課程的目標，學校應發展一套涵蓋各類活動範疇中不同活動的體育課程，以提供多元化的學習經歷，擴闊空間。
- 課程亦須有助培養學生持久之恆地參與至少一項終身體育活動，以改善他們的身體素質和健康狀況。

體育

學習範疇

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

活動項目

*第一學習階段

※基礎活動

*第二學習階段

*第三學習階段

*第四學習階段

田徑

球類

體操

游泳及水上活動

舞蹈

一般體適能活動

戶外活動

其他活動

價值觀和態度

共通能力

課程策畫、推行及評估

體育課程宗旨

課程選材

活動範疇	活動
基礎活動 (適用於第一學習階段)	發展移動技能、平衡穩定技能及用具操控技能的活動和遊戲等
田徑	跑項、跳項、擲項、越野賽跑等
球類	隊際運動： 籃球、足球、排球、手球、曲棍球、欖球、壘球、投球等
	執拍運動： 羽毛球、乒乓球、壁球、網球等
體操	基本體操、教育體操、藝術體操、技巧體操、彈網等
游泳及水上運動	基本泳式、拯溺、水中自救技巧、韻律泳、獨木舟、划艇、風帆、滑浪風帆等
舞蹈	律動、西方土風舞、中國舞、社交舞、創作舞、爵士舞等
一般體適能活動	循環訓練、阻力訓練、心肺功能訓練、耐力訓練等
戶外活動	遠足、露營、野外定向、野外考察等
其他活動	跳繩、足毬、健康舞、高爾夫球、國術、單車、冰上運動等

跳繩活動的推廣與實踐

- 學校體育課
- 校內跳繩活動
- 校外跳繩活動
- 校內跳繩比賽
- 校外跳繩比賽

學校體育課

- 全校推廣（小一至小六加入跳繩課程）
- 內容包括：個人、雙人及團體花式
- 小一至小三以教授基本花式為主（腳步）
- 小四至小六以教授難度花式為主（手、腳協調）
- 在跳繩課中播放節奏輕快的音樂
- 在跳繩課中加入表演、遊戲、測試及比賽
- 每課也給予學員創作新花式時間

校內跳繩活動

- 跳繩同樂日
- 花式跳繩表演（畢業禮、聖誕聯歡、家長日）
- 傳媒訪問
- 課外活動
- 才藝坊
- 專業發展日（教師跳繩工作坊）
- 心臟健康教育

校外跳繩活動

- 花式跳繩表演
- 花式跳繩推廣
- 跳繩工作坊
- 拍攝教育電影

校內跳繩比賽

- 分上、下學期進行
- 比賽組別：全體同學（跳繩隊、非跳繩隊）
- 比賽項目：速度、花式變化（個人、團體）
- 獎項：每組別均設冠、亞、季、殿，獎品包括：獎狀、繩、小禮物

校外跳繩比賽

- 世界跳繩比賽
- 「跳繩強心」校際花式跳繩比賽
- 中國香港跳繩總會全港分齡賽
- 中國香港跳繩總會表演盃

學生獲益良多

- 在跳繩活動中發揮潛能、獲得樂趣和成就感
- 強心健體
- 提高經常運動的興趣
- 了解健康生活
- 學習有趣的跳繩花式
- 增強自信心
- 改善學業成績
- 提昇學習動機

本校的花式跳繩隊

- 領隊：任兆祺校長
- 教練：賴長天主任、陳奕倫老師

李雅麗(隊長)、李嘉茵、葉秀莉、
郭 瑤、李聿綉、鍾澤玉、李俊民、
梁佩珊、陳華婷、鄔安寶、陳華姿、
陳嘉浚、鍾竣樺、賴文軒

花式跳繩隊的成立

- 二零零三年初，本校畢業生鄭子厨先生(現任香港跳繩學院院長)將花式跳繩運動引進本校，並於當年派出基督教香港信義會心誠中學跳繩隊親臨本校作跳繩示範及表演，令本校師生們獲益良多。
- 在前任校長祁惠宜校董大力支持下，跳繩隊於二零零三年二月正式成立，成員以三至五年級同學為主

成立花式跳繩隊的目的

- 實踐五大學習經歷-體育美育發展
- 培養學生九大共通能力
- 提昇學生情意素質
- 培養學生對體育活動的正確態度
- 幫助學生養成經常參與活動的習慣
- 幫助學生建立積極活躍的生活方式
- 以促進身心健康，達致五育並重的教育宗旨

花式跳繩隊的發展

- 隨著跳繩隊的成立，表演的機會亦隨之增加，同學的技術及默契亦日趨成熟，同年便參加由中國香港跳繩總會舉辦的跳繩比賽及年底由香港心臟專科學院舉辦之跳繩強心校際花式跳繩比賽。幸運地，本校在各比賽中屢獲佳績，而花式跳繩項目亦都成為本校最受歡迎的體育活動之一。

花式跳繩隊歷年參與的表演

花式跳繩隊歷年參賽的陣容

花式跳繩隊歷年參賽的成績

花式跳繩隊歷年參賽的口號

世界冠軍的誕生

- 本校同學許景青，入選了花式跳繩香港代表隊，他是四人代表隊(唯一小學學生)成員之一，該隊於06年7月18日由香港出發往加拿大多倫多參加世界賽，結果獲得世界冠軍，本校能出世界冠軍，實可喜可賀也。

正是：

「跳出香港非井蛙，
繩藝超群確堪誇。
強隊遠征加拿大，
心情興奮迎獻花。」

花式跳繩隊面對之困難

- 花式跳繩隊的日常開支
- 訓練場地不足
- 訓練時間不足
- 交通安排
- 表演頻密
- 隊員厭戰、疲倦
- 隊員畢業或轉校

成功秘訣

- 校董、校長及家長鼎力支持
- 師生參與
- 校園環境清幽
- 媒體宣傳

花式跳繩隊歷年影片

- 「Da Da De De 識多D」兒童節目
- 廣州電視台之讓夢飛起來花式跳繩表演
- 有線電視採訪本校花式跳繩隊
- 第6屆世界跳繩比賽(雙人花式)
- 第6屆世界跳繩比賽(交互繩)
- 2006年「跳繩強心」校際花式跳繩比賽甲組
- 2005年「跳繩強心」校際花式跳繩比賽甲組

花式跳繩隊歷年相片

- 世界心臟日
- 05.11.17神六航天表演
- 跳繩同樂日
- 跳繩強心嘉年華
- 跳繩強心比賽
- 海港城跳繩活動
- 跳繩健體同樂日

References

- HONG KONG COLLEGE OF CARDIOLOGY ,
<http://www.hkcchk.com/chi/index.php>
- HONG KONG ROPE SKIPPING ASSOCIATION , CHINA ,
<http://www.hkrsa.com/>
- DEPARTMENT OF HEALTH , <http://www.dh.gov.hk/cindex.html>
- HONG KONG ROPE SKIPPING INSTITUTE(HKRSI)
<http://www.hkrsi.com/>
- ROPE FOR HEART <http://www.jumprope.org.hk/f07.htm>
- Education Commission.(2000).Learning for life. Learning through life. Reform proposals for the education system in Hong Kong. Hong Kong:Printing Department.
- 課程發展議會 (2002):<< 體育, 學習領域課程指引(小一至中三)>> , 香港: 課程發展議會。



答 問 時 間