

香港教育學院 體藝學系體育部 /  
教育局 體育組

體育教師暑期學校2008  
校本經驗分享研討會(小學組)

宣道會葉紹蔭紀念小學經驗分享——  
透過體育課本協助學習  
以發展創意與批判性思考  
林浩原老師，李宗博士

地點：香港教育學院

日期：二零零八年七月五日

此簡報只供學術及教學參考之用，不能作任何商業用途。

# 經驗分享研討會 流程

- 一. 批判性思考及創造能作的理念
- 二. 體育課本的使用方法
- 三. 利用課本之體育教材以發展批判性思考事例
- 四. 利用課本之體育教材以發展創造力事例
- 五. 總結及反思

# 一. 批判性思考及創造能作的理念

## 批判性思考能力及創造力的重要性

- 課程發展委員會/議會自七十年代開始的體育課程指引 (CDC 1975, 1980, 1985, 1988, 1995, 2002, 2007) 均以「透過身體的教育」為一貫路向



全人教育 → 發展智育是體育目標之一



批判性思考能力及創造力是重要的智育元素，故此應是體育目標之一

# 本港之教育改革

目標→全人發展及

學會學習



共通能力



創造力及批判性思考能力



終身學習

(Education Commission, 1999; 2002).

## 建立培育批判性思考及創造力的情境

- 建立「學生為中心」的學習環境及教學模式
- 建立較開放的學習環境
- 容許學生探索及犯錯
- 能引發及接受另類解決方案，思想開放
- 以學生相互教授，協作學習
- 利用高思維提問以轉移學生對自己學習負上較多的責任
- 對他人的意見及情境具敏感度
- 能觀整體形勢
- 能經常處於應激及願意參與

(Lipman, 1988 ; McBride, 2004; Gossett and Fisher, 2005; (McBride, 2004; Park and Helsler 2001; McBride and Cleland 1998)

-→裝備學生成良好的思考者

## 二.體育課本於本校的使用

- 資料

- 1 現行小學適用書目內的體育教科書
- 2 自製教材

設計及建立多樣化的學習活動及情境以促進  
批判性思考及創造能力

# 體育課本的使用方法

# 非體育課時間







# 課堂上評估

(課堂圖片)

# 體育教材批判性思考事例

# 體育教材批判性思考事例

## 六色思維

# 六色思維簡介

六頂思考帽(Six Thinking hats)  
(愛德華·德·波諾1996)

- 白帽: 資料與信息
- 紅帽: 直覺與感情
- 黑帽: 邏輯與批判
- 黃帽: 積極與樂觀
- 綠帽: 創新與冒險
- 藍帽: 系統與控制




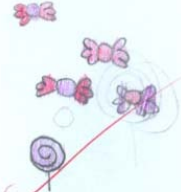
# 體育教材批判性思考事例

## 六色思維

按年級增加分析的要求



# 小一 ---- 六色思維 : 有益的食物

畫出兩種「宜多吃的食物」及「宜少吃的食物」。

| 宜多吃的食物  |   | 宜少吃的食物  |  |
|---|---|---|--|
|  |  |  |  |

|            |                                 |
|------------|---------------------------------|
| 黃色<br>(好處) | 多吃 <u>蔬果</u> 食物會令身體 <u>健康</u> 。 |
| 藍色<br>(行動) | 我們應多吃 <u>有益的食物</u> 。            |

畫出兩種「宜多吃的食物」及「宜少吃的食物」。

| 宜多吃的食物   |   | 宜少吃的食物   |  |
|--|---|--|--|
|  |  |  |  |

|            |                                 |
|------------|---------------------------------|
| 黃色<br>(好處) | 多吃 <u>水果</u> 食物會令身體 <u>健康</u> 。 |
| 藍色<br>(行動) | 我們應多吃 <u>魚 蔬果</u> 。             |

# 小二 ---- 六色思維：體育新聞

法國著名足球員施丹的體育新聞 —  
於2006年德國舉行的世界杯決賽，施丹用頭撞向一名意大利球員，令該球員受傷。

|            |   |
|------------|---|
| 白色<br>(事實) | <u>法國</u> 於2006年 <u>德國</u> 舉辦的 <u>世界杯</u> 決賽失敗。 |
| 紅色<br>(感受) | 我覺得 開心 / <u>不開心</u> 。                           |
| 黑色<br>(壞處) | 施丹這樣做會令該球員 <u>受傷</u> 。                          |

討論：假如你是施丹，你會這樣做？



# 小三 ---- 六色思維：飲食

## 食物金字塔

|            |                                      |
|------------|--------------------------------------|
| 紅色<br>(感受) | 我喜歡吃 芝士類、 <del>穀類</del> 、魚類、蔬菜類和水果類。 |
| 黃色<br>(好處) | 我知道 吃穀類、麵包、飯、粉麵(每日6碗)是很不健康的。         |
| 白色<br>(事實) | 我以食物天然清淡為主才算吃得健康。                    |

|            |                          |
|------------|--------------------------|
| 紅色<br>(感受) | 我喜歡吃 奶類食品和小果類。           |
| 黃色<br>(好處) | 我知道 根據「食物金字塔」的比例進食是好的行為。 |
| 白色<br>(事實) | 我知道均衡飲食是健康的基礎。           |

# 小四 ---- 六色思維：食物金字塔

|         |  |
|---------|--|
| 白色(事實): | 食物金字塔要多吃甚麼? 少吃甚麼?<br>要多吃餅粉麵等等, 要少吃油、糖類等。       |
| 紅色(感覺): | 依食物金字塔進食, 你會有甚麼感覺?<br>蔬菜及瓜類很難吃, 不想吃多些。         |
| 黑色(壞處): | 小明只愛吃肉不吃菜, 你會覺得他的的膳食有甚麼問題?<br>只吃肉會肥胖, 不吃菜會不健康。 |
| 黃色(好處): | 依食物金字塔進食, 對身體有甚麼好處?<br>會健康, 強壯。                |
| 綠色(創意): | 按食物金字塔檢視你的午餐, 你會為你的午餐增加甚麼?<br>加多些豆和蛋類          |
| 藍色(行動): | 訪問一位同學, 並給與他改善進食的建議。<br>他愛吃肉, 我想建議他多吃蔬菜和       |

# 小五 ---- 六色思維：食物及營養

|            |  |
|------------|--|
| 白色<br>(事實) | 我們不可以不吃早餐,因為不吃早餐容易令人軟弱無力,不能集中精神。<br>影響工作或上課效率。 |
| 綠色<br>(創意) | 我們可以開一個關於減肥的網站。 好!                             |
| 藍色<br>(行動) | 我們應多做運動,保持身體健康。                                |

|            |                         |
|------------|-------------------------|
| 白色<br>(事實) | 不吃早餐會引致人軟弱無力、影響工作或上課效率。 |
| 綠色<br>(創意) | 做運動時,可以自創一套健體操。         |
| 藍色<br>(行動) | 我們該多做運動,保持健康。           |

# 體育教材批判性思考事例

## 六色思維

主題分析(健康體適能、奧運)

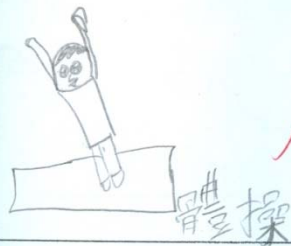


# 小四 ---- 六色思維(奧運)

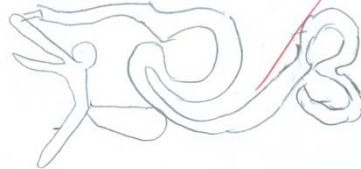
篆書之美 - 北京2008年奧運會體育圖示

|         |   |
|---------|---|
| 白色(事實): | 這些體育圖示會在甚麼時候採用?<br>在奧運會專案識別和奧運會市場開發方面的時候。 |
| 紅色(感覺): | 這些體育圖示帶給你甚麼感覺?<br>很像一些奧運運動。               |
| 黑色(壞處): | 這些體育圖示帶給你甚麼可改善的地方?<br>可以畫多一些圖。            |
| 黃色(好處): | 這些體育圖示帶給你甚麼特色?<br>經常做運動。                  |

綠色(創意): 按已有運動項目, 自行設計一個的體育圖示。



|                               |  |
|-------------------------------|--|
| 白色(事實):                       | 這些體育圖示會在甚麼時候採用?<br>紀念設計。   |
| 紅色(感覺):                       | 這些體育圖示帶給你甚麼感覺?<br>好想參加北京奧運。  |
| 黑色(壞處):                       | 這些體育圖示帶給你甚麼可改善的地方?<br>變成彩色。  |
| 黃色(好處):                       | 這些體育圖示帶給你甚麼特色?<br>意思明白。  |
| 綠色(創意): 按已有運動項目, 自行設計一個的體育圖示。 | 藍色(行動): 觀察其他同學設計, 並給與意見。<br>觀察者學號: ( )<br><input type="checkbox"/> 設計美觀<br><input type="checkbox"/> 容易明白<br><input type="checkbox"/> 有動感<br><input type="checkbox"/> 其他: _____ |



# 小六 ---- 六色思維(奧運)

奧運馬術新聞：

國際奧委會主席羅格表示香港正踏上舉辦一個絕佳2008奧運馬術賽的坦途

|            |                                    |
|------------|------------------------------------|
| 白色<br>(事實) | 國際奧委會主席羅格表示香港正踏上舉辦一個絕佳2008奧運馬術賽的坦途 |
| 紅色<br>(感受) | 很開心，因為香港有一個絕佳的馬術比賽場。               |
| 黃色<br>(好處) | 帶旺旅遊。                              |
| 黑色<br>(壞處) | 破壞環境。壞( )                          |
| 藍色<br>(行動) | 支持宣揚奧運                             |
| 綠色<br>(創意) | 奧運完了可以當其他活動。                       |

|            |                   |
|------------|-------------------|
| 白色<br>(事實) | 08奧運的馬術項目在香港舉行    |
| 紅色<br>(感受) | 很開心，因為遊客將會在香港大量購物 |
| 黃色<br>(好處) | 這次比賽將會帶動香港經濟      |
| 黑色<br>(壞處) | 香港會變得擠迫           |
| 藍色<br>(行動) | 盡力幫助外地人           |
| 綠色<br>(創意) | 如果香港市民可以免費入場就好了   |

# 體育教材批判性思考事例

## 六色思維

主題分析(體育時事)

# 小二 ---- 六色思維

法國著名足球員施丹的體育新聞 —  
於2006年德國舉行的世界杯決賽，施丹用頭撞向一名意大利球員，令該球員受傷。

|            |                                |
|------------|--------------------------------|
| 白色<br>(事實) | 法國於2006年德國舉辦的 <u>世界杯</u> 決賽失敗。 |
| 紅色<br>(感受) | 我覺得 開心 / <u>不開心</u> 。          |
| 黑色<br>(壞處) | 施丹這樣做會令該球員 <u>受傷</u> 。         |

## 小討論

問題：假如你是施丹，你會這樣做嗎？



# 小六 ---- 時事分析

2004年雅典奧運新聞：欄王劉翔首奪世錦賽金牌

劉翔讓我們學習到什麼呢？

劉翔讓學到雖然一開始可能會落後，但只  
要繼續努力，一定可以得到勝利。

劉翔讓我們學習到什麼呢？

我們學習到在比賽上就算開頭被人佔了  
優勢，之後也要用盡力完成整場比賽。

# 小五 ---- 體育時事剪報

奧運新聞：李麗珊任第一火炬手

## 第二部分 六色思維：體育時事剪報

|            |  |
|------------|--|
| 白色<br>(事實) | 火炬傳到香港，李麗珊擔任第一棒火炬手。                            |
| 紅色<br>(感受) | 如果我真的能夠做火炬手，我會覺得很榮幸。                           |
| 黃色<br>(好處) | 使每位火炬手能親身嘗試傳火炬的滋味。                             |
| 黑色<br>(壞處) | 會封路，要與學生提早回校和塞車。                               |
| 綠色<br>(創意) | 在每間學校中，一星期都有 <del>六</del> <sup>兩</sup> 天會玩傳火炬。 |
| 藍色<br>(行動) | 去火炬手傳送時經過的地方，拍照留言。                             |

## 新聞：曾蔭權不任火炬手

### 第二部分 六色思維：體育時事剪報

|            |   |
|------------|---|
| 白色<br>(事實) | 曾蔭權先生不任火炬手，李麗珊跑第一棒。                             |
| 紅色<br>(感受) | 又開心，又有小小失望，因為曾蔭權婉拒擔任火炬手，但李麗珊可以為香港跑第一棒，所以感到開心。好！ |
| 黃色<br>(好處) | 曾先生雖然不能做火炬手，但可以主持火炬接力儀式。好！                      |
| 黑色<br>(壞處) | 怕傳送火炬時有不好的事發，和怕天氣不好。                            |
| 綠色<br>(創意) | 可以在各區舉行一些關於奧運的活動。                               |
| 藍色<br>(行動) | 去支持火炬手。   |

## 體育新聞：奧運聖火開始中國境外傳遞

|            |                     |   |
|------------|---------------------|---|
| 白色<br>(事實) | 奧運聖火開始境外傳遞          | 。 |
| 紅色<br>(感受) | 很期待,希望2008年奧運可以快些來臨 | 。 |
| 黃色<br>(好處) | 可以促進國內經濟發展          | 。 |
| 黑色<br>(壞處) | 藏族人民蓄意引起騷亂          | 。 |
| 綠色<br>(創意) | 可以用不同的形式來傳遞聖火       | 。 |
| 藍色<br>(行動) | 我會強健體魄,迎接北京奧運的來臨    | 。 |



# 奧運馬術新聞：300匹海外馬匹抵港，需進行隔離檢疫

## 第二部分 六色思維：體育時事剪報

|            |                        |
|------------|------------------------|
| 白色<br>(事實) | 賽馬嚴防賽馬現流感潮。            |
| 紅色<br>(感受) | 很擔心；因為馬也會感染流感。         |
| 黃色<br>(好處) | 今天8月奧運馬術時期會有300匹海外馬來港。 |
| 黑色<br>(壞處) | 人和馬也會有流感併發症。           |
| 綠色<br>(創意) | 可以用大象進行奧運馬術。<br>好!     |
| 藍色<br>(行動) | 馬匹需進行隔離住木製疫。           |

## 體育新聞：姚明手術順利留美休養

### 第二部分 六色思維：體育時事剪報

|            |                                  |
|------------|----------------------------------|
| 白色<br>(事實) | 姚明手術順利留美休養。                      |
| 紅色<br>(感受) | 我覺得又驚又喜，驚喜因為他可以如期比賽，<br>遺憾他不能參加。 |
| 黃色<br>(好處) | 可以為國奪得一些金牌。                      |
| 黑色<br>(壞處) | 他受傷後可能會有後遺症。                     |
| 綠色<br>(創意) | 讓一些人創作一個不會受人受任何傷害的器材。            |
| 藍色<br>(行動) | 希望求父給姚明一個好身體。                    |

### 第二部分 六色思維：體育時事剪報

|            |                               |
|------------|-------------------------------|
| 白色<br>(事實) | 姚明因腳傷而不能擔任火炬手。                |
| 紅色<br>(感受) | 可惜，因為姚明不能擔任火炬手。               |
| 黃色<br>(好處) | 讓各運動員警惕，別免因小事而不能參加奧運的一些活動。    |
| 黑色<br>(壞處) | 讓姚明的支持者非常失望。                  |
| 綠色<br>(創意) | 讓姚明坐着輪椅來傳遞聖火。<br><i>good!</i> |
| 藍色<br>(行動) | 鼓勵姚明不能參加這次聖火傳遞，<br>不用感到灰心。    |



# 體育教材批判性思考事例

互評自評

# 小二 ---- 同儕互評(急救)

## 急救課：流鼻血

請畫出兩種用品可以幫助你急救

| 用品一   | 用品二   |
|---|---|
|  |  |

### 同儕互評

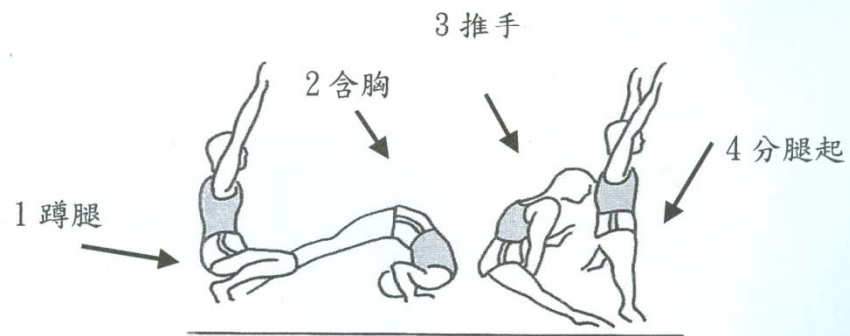
同學現在完成步驟 2 及 3，然後互相觀察，看看誰做得好？

| 組員   | 步驟 2   | 步驟 3   |
|------|--|--|
| (7)號 | 坐下，頭稍向前傾   | 用口呼吸，以手稍為用力捏住鼻部軟骨  |
| 圈出   | <input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> | <input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> |



# 小三 ---- 自評

## 第二部分 體操—前滾翻分腿起






你能完成動作的信心指數(圈出): 1 2 3 4 (5)

你的順暢指數(圈出): 1 2 3 4 (5)





# 小四 ---- 自評

四年級 (籃球--雙手胸前傳接球) 日期：\_\_\_\_\_

一. 學習前，先擬定學習目標，並在自己目標的方格上填✓。課堂後，評估自己對該項目的整體表現，並在面孔上畫上合適的表情以表示能否掌握本項目的技巧。

| 學習前                      | 完成本課後，我能             | 課堂後   |
|--------------------------|----------------------|---|
| <input type="checkbox"/> | 1. 於 3 米的距離完成雙手胸前傳接球 |  |
| <input type="checkbox"/> | 2. 於 5 米的距離完成雙手胸前傳接球 |  |
| <input type="checkbox"/> | 3. 於 8 米的距離完成雙手胸前傳接球 |  |

二. 運動技能的學習果效：

|    |   |   |
|----|---|---|
| 1. | 傳球：十指分開盡量包著籃球，十指持球時是 <u>向著自己</u> 。          |   |
| 2. | 傳球：雙臂用力推出籃球，傳球後手指指向接球者。                     |  |
| 3. | 接球：兩臂在胸前準備接球，手指自然分開，成籃球般大小，前臂肌肉收緊，盡量預測來球位置。 |  |
| 4. | 接球：當球碰到你的手指時，雙手一合，以十指把球穩住，之後兩臂後引減低球的來速。     |  |

# 小五 ---- 活動自評

## 第二部分 尹約基跑

### 活動一. 「齊來二人跑」

我覺得 好笑

因為 一人快, 一人慢, 好像 拉狗

成功指數: ★★★★★

### 活動二. 「看不見的二人跑」

我覺得 很可怕

因為 看不見 光明, 只看見 黑暗

成功指數: ★★★★★

# 小五 ---- 健體操互評



# 服飾自評

做個整齊清潔好寶寶

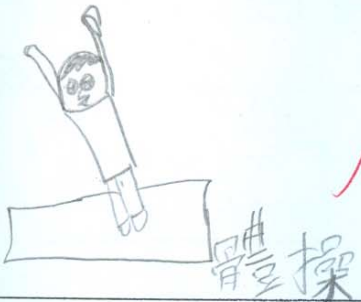
 Excellent

| 1. 體育服清潔  | 2. 運動鞋清潔  | 3. 手甲剪好   | 4. 手巾清潔   |
|---|---|---|---|
|    |    |    |    |

# 體育教材創作思考事例

# 小四 ---- 六色思維 (綠色：創意)

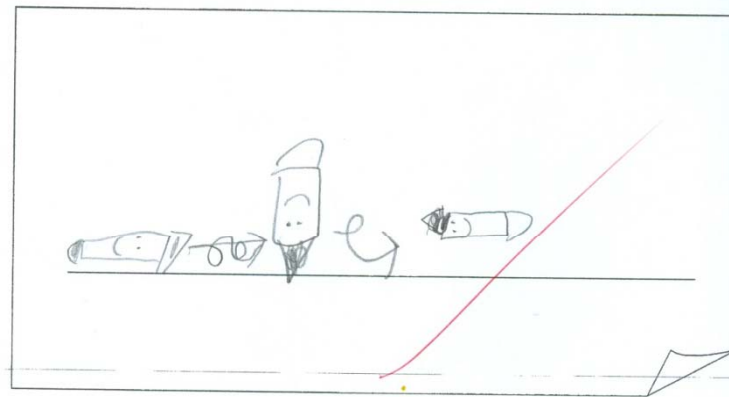
## 四年級體育科六色思維 -- 篆書之美

|                               |  |
|-------------------------------|--|
| 白色(事實):                       | 這些體育圖示會在甚麼時候採用?<br>紀念設計。   |
| 紅色(感覺):                       | 這些體育圖示帶給你甚麼感覺?<br>好想參加北京奧運。  |
| 黑色(壞處):                       | 這些體育圖示帶給你甚麼可改善的地方?<br>變成彩色。  |
| 黃色(好處):                       | 這些體育圖示帶給你甚麼特色?<br>意思明白。  |
| 綠色(創意): 按已有運動項目, 自行設計一個的體育圖示。 | <p>綠色(創意): 按已有運動項目, 自行設計一個的體育圖示。</p>   |
| 藍色(行動): 觀察其他同學設計, 並給與意見。      | <p>藍色(行動): 觀察其他同學設計, 並給與意見。</p> <p>觀察者學號: ( )</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 設計美觀</li> <li><input type="checkbox"/> 容易明白</li> <li><input type="checkbox"/> 有動感</li> <li><input type="checkbox"/> 其他: _____</li> </ul> |

# 小一 ---- 創意

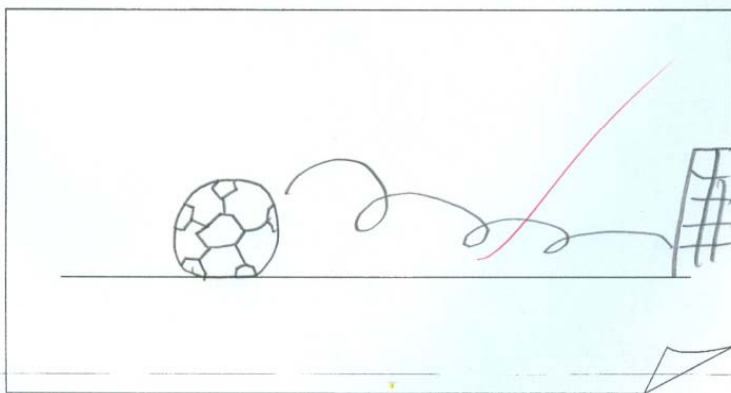
## 第二部分 身體滾動

假如你是一種東西或食物(food)，在體育課時滾動的樣子是怎樣的？試把它畫出來。



## 第二部分 身體滾動

假如你是一種東西或食物(food)，在體育課時滾動的樣子是怎樣的？試把它畫出來。

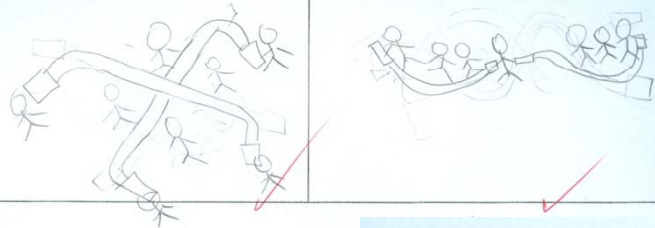




(課堂圖片)

# 小三--- 跳繩花式創作

E. (自創花式) 地球花式跳 F. (自創花式) 齊來跳



## 小訪問

我最喜歡的花式是 連鎖跳 ✓

我覺得最難的花式是 單側迴旋跳 ✓

我可以完成朋友跳 16 次。 ✓

我可以完成橫排跳 15 次。 ✓

我可以完成連鎖跳 19 次。 ✓

我可以完成單側迴旋跳 0 次。 ✓

E. (自創花式) 雙人跑步跳 F. (自創花式) 橫排八字輪流跳



## 小訪問

我最喜歡的花式是 朋友跳。 ✓

我覺得最難的花式是 單側迴旋跳。 ✓

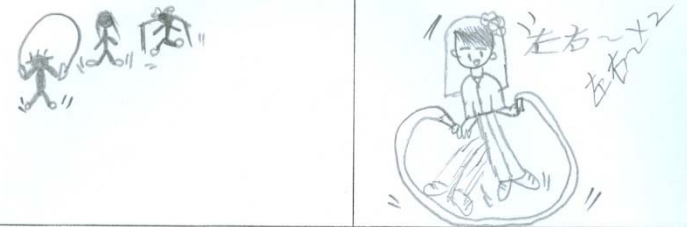
我可以完成朋友跳 25 次。 ✓

我可以完成橫排跳 15 次。 ✓

我可以完成連鎖跳 35 次。 ✓

我可以完成單側迴旋跳 1 次。 ✓

E. (自創花式) 時光隧道 F. (自創花式) 滑雪跳



## 小訪問

我最喜歡的花式是 滑雪跳。

我覺得最難的花式是 交叉跳。

我可以完成朋友跳 5 次。

我可以完成橫排跳 10 次。

我可以完成連鎖跳 10 次。

我可以完成單側迴旋跳 10 次。

# 體育教材創作思考事例

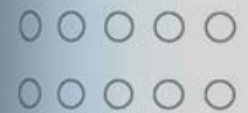
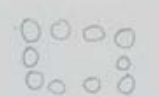


## 健體操圖型創作

(課堂圖片)

# 小四 ---- 健體操圖型

## 健體操——圖形創作

健體操創作的圖形千變萬化，請根據方形、三角形和十字架等不同的指示，利用 10 位學生完成不同圖形。

|   |   |
|---|---|
| <p>例子：</p> <p><b>兩橫排</b></p>  | <p>1.</p> <p><b>方形</b></p>     |
| <p>2.</p> <p><b>十字架</b></p>  | <p>3.</p> <p><b>三角形</b></p>  |

# 小五 ---- 健體操圖型創作

## 第二部分 形體舞圖形創作

假設你是一位排舞老師，你有 10 個學生，你需要自創 5 個圖形，令你的形體舞有不同的變化。

原則：1. 圖形 2. 水平

|  |  |  |
|--|--|--|
| <p>例子： 觀眾位置</p> <p>○○○○○</p> <p>○○○○○</p> <p>兩行直排，前排坐，後排站，</p> <p>面向觀眾</p>           | <p>圖形是深 觀眾位置</p> <p>字馬</p> <p>站立</p> <p>面向觀眾</p>                         | <p>圖形是三角形 觀眾位置</p> <p>拱橋</p> <p>疊</p> <p>面向觀眾</p>                |
| <p>圖形是花 觀眾位置</p> <p>10號側立</p> <p>雙對拱</p> <p>橋</p> <p>雙數字</p> <p>馬</p> <p>3. 面向觀眾</p> | <p>圖形是十字 觀眾位置</p> <p>架</p> <p>拱橋</p> <p>一字馬</p> <p>側立</p> <p>4. 面向觀眾</p> | <p>圖形是小雙 觀眾位置</p> <p>雙雙漢</p> <p>一字馬</p> <p>側立</p> <p>5. 面向觀眾</p> |

做個整齊清潔好寶寶

|          |          |         |         |
|----------|----------|---------|---------|
| 1. 體育服清潔 | 2. 運動鞋清潔 | 3. 手甲剪好 | 4. 手中清潔 |
| 😊 😐 😞    | 😊 😐 😞    | 😊 😐 😞   | 😊 😐 😞   |

## 第二部分 形體舞圖形創作

假設你是一位排舞老師，你有 10 個學生，你需要自創 5 個圖形，令你的形體舞有不同的變化。

原則：1. 圖形 2. 水平

|   |   |  |
|---|---|--|
| <p>例子：觀眾位置</p> <p>①②③④⑤ →</p> <p>← ⑥⑦⑧⑨⑩</p> <p>兩行直排，前排坐，後排站，<br/>面向觀眾</p>              | <p>觀眾位置</p> <p>① ② ③ ④ ⑤</p> <p>⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩</p> <p>1-5 向右走，6-10 向左走</p> <p>1. 走的時候拍手五下。</p> | <p>觀眾位置</p> <p>⑥ 蹲下</p> <p>⑦ 做任何的花式</p> <p>⑧ ⑨ ⑩</p> |
| <p>⑥ 拍手</p> <p>觀眾位置</p> <p>拍手 ①</p> <p>⑦ 拱橋</p> <p>⑧ ⑨ ⑩</p> <p>3. ⑩ 拍手</p> <p>拍手 ⑤</p> | <p>觀眾位置</p> <p>⑥ ② ① ← 蹲下</p> <p>⑤ ③ ← 蹲下</p> <p>④ ← 舉手</p> <p>⑩ ④ ⑤ 4 舉手</p>             | <p>觀眾位置</p> <p>④ Y 字 (蹲下)</p> <p>⑤ ② ③ ④ ⑤</p>       |

## 第二部分 形體舞圖形創作

假設你是一位排舞老師，你有 10 個學生，你需要自創 5 個圖形，令你的形體舞有不同的變化。

原則：1. 圖形 2. 水平

|   |  |  |
|---|--|--|
| <p>例子：觀眾位置</p> <p>①②③④⑤</p> <p>⑥⑦⑧⑨⑩</p> <p>兩行直排，前排坐，後排站，<br/>面向觀眾</p>  | <p>觀眾位置</p> <p>生 ③</p> <p>生 ②</p> <p>生 ①</p> <p>生 ④</p> <p>生 ⑤</p> <p>生 ⑥</p> <p>1. 生 ④</p>  | <p>觀眾位置</p> <p>轉</p> <p>⑩ ① ②</p> <p>③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨</p> <p>2. 生 ③</p>   |
| <p>① 走</p> <p>觀眾位置</p> <p>走 ②</p> <p>③ 走</p> <p>④ 走</p> <p>⑤ 走</p> <p>⑥ 走</p> <p>⑦ 走</p> <p>⑧ 走</p> <p>⑨ 走</p> <p>⑩ 走</p> <p>3. ⑦</p> | <p>走</p> <p>觀眾位置</p> <p>拍 ②</p> <p>① 拍</p> <p>③ 拍</p> <p>④ 拍</p> <p>⑤ 拍</p> <p>⑥ 拍</p> <p>⑦ 拍</p> <p>⑧ 拍</p> <p>⑨ 拍</p> <p>⑩ 拍</p> <p>4. 拍 ②</p> | <p>觀眾位置</p> <p>一字馬 ①</p> <p>② → 一字馬</p> <p>③ → 一字馬</p> <p>④ 在 ⑤ 拍</p> <p>⑥ 在 ⑦ 拍</p> <p>⑧ 在 ⑨ 拍</p> <p>⑩ 在 ⑪ 拍</p> <p>5. 拍 ②</p> |

## 第二部分 形體舞圖形創作

假設你是一位排舞老師，你有 10 個學生，你需要自創 5 個圖形，令你的形體舞有不同的變化。

原則：1. 圖形 2. 水平

|   |   |  |
|---|---|--|
| <p>例子：觀眾位置</p> <p>○○○○○</p> <p>○○○○○</p> <p>兩行直排，前排坐，後排站，<br/>面向觀眾</p>        | <p>觀眾位置</p> <p>2 4 6 8 10</p> <p>1 3 5 7 9</p> <p>1. 1, 3, 5, 7, 9 做倒立</p>    | <p>觀眾位置</p> <p>9 10</p> <p>1 2 3 4 5 6 7 8</p> <p>2. 1, 2, 3, 4 站 2, 5, 6, 7 站</p>           |
| <p>觀眾位置</p> <p>3 5 6 7 8 9 10</p> <p>3. 1, 3, 5, 7, 9 坐, 2, 4, 6, 8, 10 做</p> | <p>觀眾位置</p> <p>3 5 6 7 8 9 10</p> <p>4. 1, 2, 5, 6, 9, 10 站, 3, 4, 7, 8 做</p> | <p>觀眾位置</p> <p>1 3 5 7 9</p> <p>2 4 6 8 10</p> <p>5. 1, 3, 5, 7, 9 做倒立, 2, 4, 6, 8, 10 做</p> |

## 第二部分 形體舞圖形創作

假設你是一位排舞老師，你有 10 個學生，你需要自創 5 個圖形，令你的形體舞有不同的變化。

原則：1. 圖形 2. 水平

|   |  |  |
|---|--|--|
| <p>例子：觀眾位置</p> <p>○○○○○</p> <p>○○○○○</p> <p>兩行直排，前排坐，後排站，<br/>面向觀眾</p>  | <p>觀眾位置</p> <p>一字馬</p> <p>○○○○○</p> <p>人滾</p> <p>1.</p>              | <p>觀眾位置</p> <p>⑦ ④ ③</p> <p>① ②</p> <p>⑤ ⑥ ⑧</p> <p>2.</p>                                 |
| <p>觀眾位置</p> <p>⑩ ⑧ ⑦ ⑥ ⑤ ④ ③ ② ①</p> <p>⑩ ⑧ ⑦ ⑥ ⑤ ④ ③ ② ①</p> <p>3.</p> | <p>觀眾位置</p> <p>① 一字馬</p> <p>② 一字馬</p> <p>③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ 一字馬</p> <p>4.</p> | <p>觀眾位置</p> <p>⑩ ⑧ ⑦ ⑥ ⑤ ④ ③ ② ①</p> <p>2, 4, 6, 8, 10 做一字馬, 1, 3, 5 做一字馬平衡。</p> <p>5.</p> |



## 第二部分 形體舞圖形創作

假設你是一位排舞老師，你有 10 個學生，你需要自創 5 個圖形，令你的形體舞有不同的變化。

原則：1. 圖形 2. 水平

|   |                |                |
|---|----------------|----------------|
| <p>例子：觀眾位置</p> <p>①②③④⑤<br/>⑥⑦⑧⑨⑩</p> <p>兩行直排，前排坐，後排站，<br/>面向觀眾</p> | <p>1. 觀眾位置</p> | <p>2. 觀眾位置</p> |
| <p>3. 觀眾位置</p>  | <p>4. 觀眾位置</p> | <p>5. 觀眾位置</p> |

## 第二部分 形體舞圖形創作

假設你是一位排舞老師，你有 10 個學生，你需要自創 5 個圖形，令你的形體舞有不同的變化。

原則：1. 圖形 2. 水平

|   |                |                |
|---|----------------|----------------|
| <p>例子：觀眾位置</p> <p>①②③④⑤<br/>⑥⑦⑧⑨⑩</p> <p>兩行直排，前排坐，後排站，<br/>面向觀眾</p> | <p>1. 觀眾位置</p> | <p>2. 觀眾位置</p> |
| <p>3. 觀眾位置</p>  | <p>4. 觀眾位置</p> | <p>5. 觀眾位置</p> |

## 第二部分 形體舞圖形創作

假設你是一位排舞老師，你有 10 個學生，你需要自創 5 個圖形，令你的形體舞有不同的變化。

原則：1. 圖形 2. 水平

|   |                |                |
|---|----------------|----------------|
| <p>例子：觀眾位置</p> <p>○○○○○<br/>○○○○○</p> <p>兩行直排，前排坐，後排站，<br/>面向觀眾</p> | <p>1. 觀眾位置</p> | <p>2. 觀眾位置</p> |
| <p>3. 觀眾位置</p>  | <p>4. 觀眾位置</p> | <p>5. 觀眾位置</p> |

## 二部分 形體舞圖形創作

設你是一位排舞老師，你有 10 個學生，你需要自創 5 個圖形，令你的形體舞有不同的變化。

原則：1. 圖形 2. 水平

|   |                |                |
|---|----------------|----------------|
| <p>子：觀眾位置</p> <p>○○○○○<br/>○○○○○</p> <p>行直排，前排坐，後排站，<br/>面向觀眾</p> | <p>1. 觀眾位置</p> | <p>2. 觀眾位置</p> |
| <p>3. 觀眾位置</p>  | <p>4. 觀眾位置</p> | <p>5. 觀眾位置</p> |

# 健體操設計

假設你是一位排舞老師，你需要自創 5 個圖形，令你的形體舞有不同的圖形和水平變化。

|                               |                               |                            |
|-------------------------------|-------------------------------|----------------------------|
| <p>觀眾位置</p> <p>1. 提示：右邊雜翼</p> | <p>觀眾位置</p> <p>2. 提示：左邊雜翼</p> | <p>觀眾位置</p> <p>3. 右邊家務</p> |
| <p>觀眾位置</p> <p>4. 左邊家務</p>    | <p>觀眾位置</p> <p>5. 右邊雜翼</p>    | <p>觀眾位置</p> <p>6. 結果動作</p> |

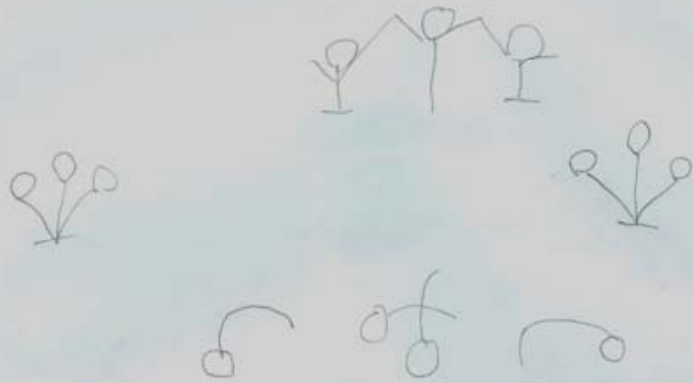
假設你是一位排舞老師，你需要自創 5 個圖形，令你的形體舞有不同的圖形和水平變化。

|                               |                               |                            |
|-------------------------------|-------------------------------|----------------------------|
| <p>觀眾位置</p> <p>1. 提示：右邊雜翼</p> | <p>觀眾位置</p> <p>2. 提示：左邊雜翼</p> | <p>觀眾位置</p> <p>3. 右邊家務</p> |
| <p>觀眾位置</p> <p>4. 左邊家務</p>    | <p>觀眾位置</p> <p>5. 右邊雜翼</p>    | <p>觀眾位置</p> <p>6. 結果動作</p> |



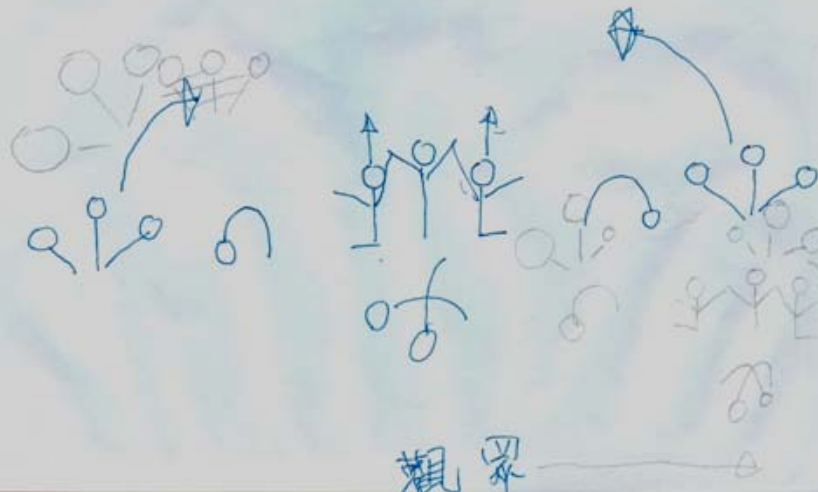
# 健體操設計

結束動作：

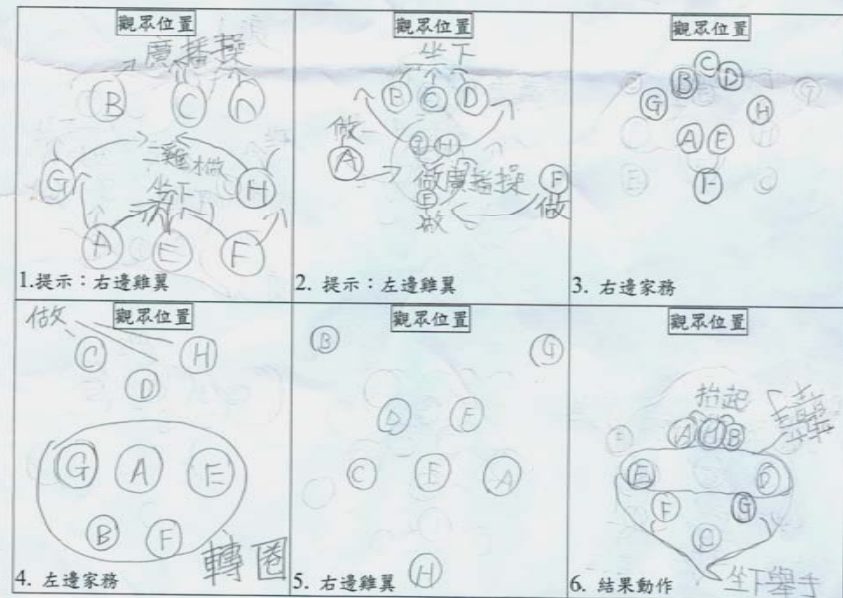


觀眾

6)



假設你是一位排舞老師，你需要自創5個圖形，令你的形體舞有不同的圖形和水平變化。



# 健體操設計

## 6. 結束動作

① 十字拱橋 - A.C (加多兩組普通拱橋)

② 人橋: 橋, B.H 跳 (大字橋) (Y字) 由橋上跳落地

③ 人扇: (兩組)

④

普通拱橋

普通拱橋



人橋



十字拱橋

普

3 左雞

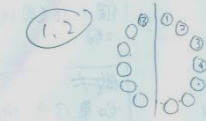
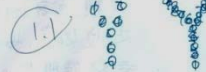


做完右雞轉左  
雞, 全部 1~12 號  
走位 180 度, 如果  
唔夠時間, 1~12 號  
1 個人位 (即 1 號站  
2 號)

做大  
如果 13 號做右  
雞果時, 冇坐低  
咁做 ③ 時要坐  
返低

如果  
做 ④  
坐低  
至  
做 ⑤ 再  
洗生

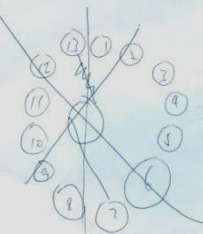
1. 開始動作:



← 做人浪

如果做 ①, 做完唔走位  
返返原本個位置做右雞

2. 右雞



移向右邊左雞

1~12 號唔走位,  
淨做上身,  
13 號要走位同  
上身動作



# 創作課堂事例

## 流程

1. 分組商議(於前一課安排)
2. 獎門人遊戲(熱身活動)
3. 分組採排
4. 合組表演 及 同儕互評

# 未創作前

(課堂圖片)

# 1. 分組商議(於前一課安排)



## 2. 獎門人遊戲(熱身活動)

(課堂圖片)

# 3. 分組採排

(課堂圖片)

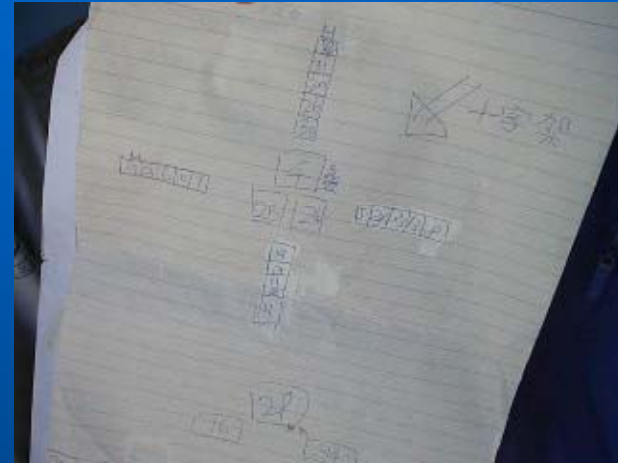
# 4. 合組表演 及 同儕互評

(課堂圖片)





# 總結及反思



# 總結及反思

運用體育課本的好處：

- 定立清晰的評估標準
- 自評及互評建立
- 學習歷程的記錄
- 體育時事反思，培養讀書體育新聞，關心體育發展
- 圖形展示，將概念具體化，協助創意發展

# 面對問題

- 設計耗時
- 批改工作量增加
- 教學模式的轉變

## 參考書目

余玲菊等(2007)：《小學體育》，香港，宏思。

課程發展委員會(1975)：《中學體育科課程綱要》，香港，香港政府印務局。

課程發展委員會(1980)：《中學體育科課程綱要》，香港，香港政府印務局。

課程發展議會(1988)：《中學體育科課程綱要》，香港，香港政府印務局。

課程發展議會(1985)：《小學體育科課程綱要》，香港，香港政府印務局。

課程發展議會(1995)：《小學體育科課程綱要》，香港，香港政府印務局。

課程發展議會(2002)：《體育, 學習領域課程指引(小一至中三)》  
香港，香港政府印務局。

課程發展議會與香港考試及評核局(2007)：《體育課程及評估指引(中四至六)》，香港，香港政府物流服務署。

愛德華·德·波諾(1996)：《六頂思考帽》，台灣，桂冠。

1. Education Commission.(1999). *Review of Education system: Framework for education reform. Learning for life.* Hong Kong:Printing Department.
  2. Education Commission.(2000).*Learning for life. Learning through life. Reform proposals for the education system in Hong Kong.* Hong Kong:Printing Department.
- Gossett,M. and Fisher, O. (2005). Bringing together critical thinking and co-operative learning between two schools. *Strategies.* 19,2 27-30.
  - Lipman, M. (1988). Critical thinking – What can it be? *Education Leadership,* 46(1), 38-43 Marlett, P.B. and Gordon, P.B. (2004). The use of alternative texts in physical education. *Journal of Adolescent & Adult Literacy.* 48 (3). p.228- 237
  - McBride, R.E. (2004).If you structure it, they will learn... Critical thinking in physical education classes. *The Clearing House.* Jan/Feb, 77, 33-6.
  - McBride, R.E. & Cleland, F. (1998). Critical thinking in physical education. Putting the theory where it belongs: In the gymnasium. *Journal of Physical Education, Recreation and Dance.* 68(7).42.
  - Park, R.J. and Heisler, B. A. (2001).School programmes can foster creativity through physical education. *Education,* 95 (3).225-228.
  - Edward de Bono(1985) Six Thinking hats