

教育局 體育組 / 香港教育學院 健康與體育學系

體育教師暑期學校2009  
校本經驗分享研討會(小學組)

# 培僑小學經驗分享

從  
差異教學  
到  
合作學習

劉家俊老師及梁錦輝老師

日期：二零零九年七月四日  
地點：香港教育學院

# 我們小時候的體育課……

## 體育教學：

- 以教師為主導
- 直觀及操練為主
- 很少機會提問
- 甚少分析體育相關的議題
- 沒有進展性評估

# 批判性思考能力及創造力

我們希望學生……

- 成為具**洞察力**的**評鑑者**
- 能主宰自己的學習
- 應付眾多世界上複雜問題的方法

# 定義

## 批判性思考能力

(課程發展議會，2002，頁21)

批判性思考是指檢出資料或主張中所包含的意義，對資料的準確性進行質疑和探究，判斷甚麼可信，甚麼不可信，從而建立自己的觀點或評論他人觀點的正誤。



# 體育課程如何配合

- 以學生為主導
- 給予思考、討論、創作、評鑑、回饋的機會
- 重點試行

# 教學實踐

敢於創新 照顧差異

# 乒乓球活動

片段1

片段2

# 羽毛球活動

片段1

片段2



# 籃球活動

片段1

片段2

# 推行困難

## 教師

- 需要較多時間設計活動
- 分組人數參差，活動空間不足

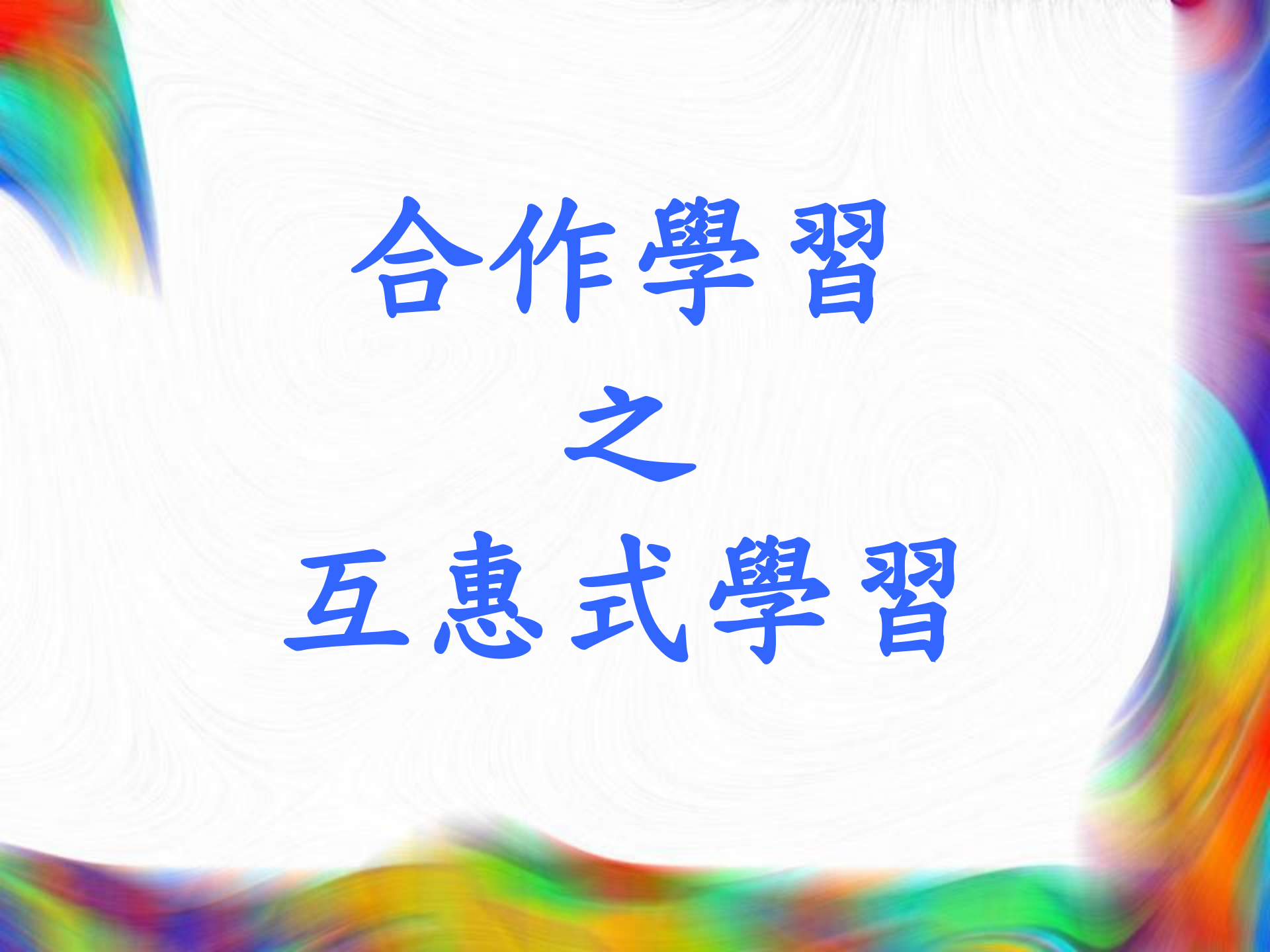
# 怎樣克服

## 教師

- 每位教師負責一至兩個單元
- 老師隨機應變，調節活動空間

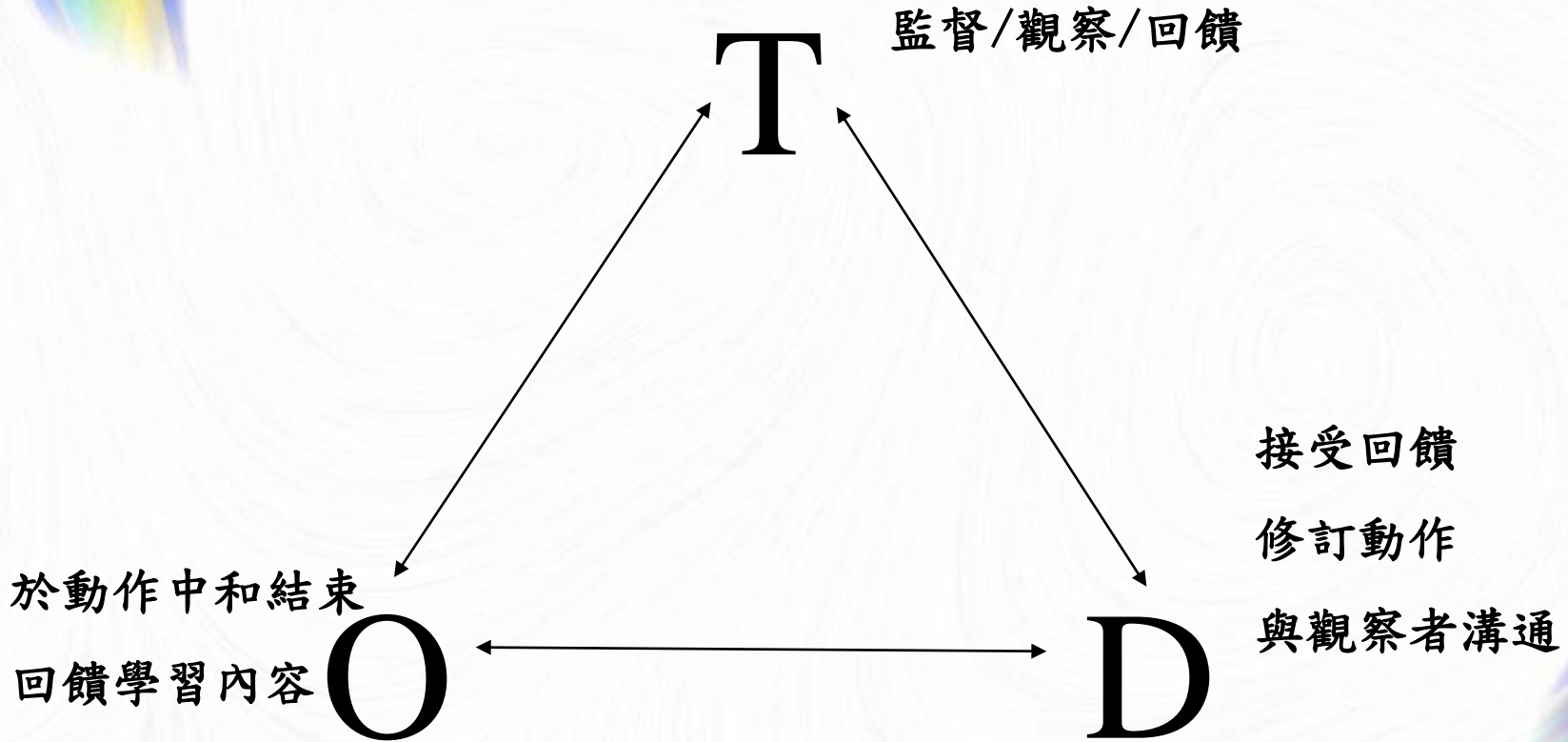
答問時間





合作學習  
之  
互惠式學習

# T-teacher / O-observer / D-demonstrator



# 標準卡的設計

- 1) 活動內容描述
- 2) 學習者可能困擾部份
- 3) 圖片或程序舉例說明
- 4) 口語行為回饋範例

片段

# 互惠式教學(合作學習) 之實踐

乒乓球活動

片段1

片段2



# 互惠式教學(合作學習) 之實踐

羽毛球活動

片段1

片段2

同學示範

# 互惠式教學(合作學習) 之實踐

籃球活動

片段1

# 互惠式教學(合作學習) 之實踐

## 老師回饋及示範

# 總結

## 教師

- 建立「學生為中心」的學習環境及教學模式
- 持開放的思想和態度，能引發及接受另類解決方案
- 鼓勵學生相互教授，協作學習
- 容許學生探索及犯錯
- 能觀整體形勢，不斷反思

## 學生

- 願意接受他人的意見及對學習作出調整
- 能願意參與並嘗試回饋同學
- 協助他人成功



培僑小學經驗分享

體育科-個人檔案

# 由總結性———>持續性

從前的……

- 總結性體育評估(每學期一次)

現今的……

- 自評 / 互評 / 老師評核(每單元一次)

# 體育科學學習檔案

小五及小六學生每人一本學習檔案冊

培僑小學

體育科  
個人檔案



班別：\_\_\_\_\_

姓名：\_\_\_\_\_

學號：\_\_\_\_\_

年度：\_\_\_\_\_

健康體適能

量度日期：\_\_\_\_\_

身 高：\_\_\_\_\_ 厘米(cm)

體 重：\_\_\_\_\_ 千克(kg)

<p>立定跳遠</p>	<p>手力</p>
<p>測試結果</p> <p>_____ 厘米(cm)</p>	<p>測試結果</p> <p>_____ 千克(kg)</p>
<p>坐地俯背</p>	<p>6分鐘跑</p> <p>學生於6分鐘 作繞圈跑(一圈 為80米)</p>
<p>測試結果</p> <p>_____ 厘米(cm)</p>	<p>測試結果</p> <p>_____ 米(m)</p>



# 體育科學習檔案

## 小五及小六學生每人一本學習檔案冊

培僑小學

2008-2009 年度

體育科

個人檔案



班別： \_\_\_\_\_  
姓名： \_\_\_\_\_  
學號： \_\_\_\_\_

培僑小學

2008-2009 年度

體育科

個人檔案



班別： \_\_\_\_\_  
姓名： \_\_\_\_\_  
學號： \_\_\_\_\_

培僑小學

2008-2009 年度

體育科

個人檔案



班別： \_\_\_\_\_  
姓名： \_\_\_\_\_  
學號： \_\_\_\_\_



# 每個單元的互評，能增強學生的批判性思考能力及鑑賞力。

評估(一)

評估日期：\_\_\_\_\_

評分準則：未能掌握(0分)・部分掌握(1分)・完全掌握(2分)

	學生評分	老師評分
<b>跳遠</b> (踏地)	評分者姓名：_____	
助跑：	測試者有足夠的加速距離(約20米) ( )	測試者有足夠的加速距離(約20米) ( )
加速：	測試者加速時，有由慢至快 ( )	測試者加速時，有由慢至快 ( )
起跳：	測試者是否利用單足踏地，起跳有足夠的高度 ( )	測試者是否利用單足踏地，起跳有足夠的高度 ( )
騰空：	測試者有袖手挺身騰空 ( )	測試者有袖手挺身騰空 ( )
落地：	測試者落地時，有蹲下 ( )	測試者落地時，有蹲下 ( )
	合計：	合計：

感想：\_\_\_\_\_

評估(二)

評估日期：\_\_\_\_\_

評分準則：未能掌握(0分)・部分掌握(1分)・完全掌握(2分)

	學生評分	老師評分
<b>籃球</b> (急停跳射)	評分者姓名：_____	
運球前進：	測試者運球時的流暢度及速度 ( )	測試者運球時的流暢度及速度 ( )
急停起跳：	測試者射球時，有浮球觸籃起跳 ( )	測試者射球時，有浮球觸籃起跳 ( )
投球是否命中：	測試者射失(0)・中籃或候板(2)・入球(4) ( )	測試者射失(0)・中籃或候板(2)・入球(4) ( )
流暢度：	測試者在整個回合技術中的流暢度 ( )	測試者在整個回合技術中的流暢度 ( )
	合計：	合計：

感想：\_\_\_\_\_

本校計分方法：上、下學期共有八個單元，每學期四次單元評估，計算學生自評、互評的分數，在各單元中，最高的兩次為技巧分數。

# 加入規則和球例，使學生獲取更多知識

## 跳遠

早在公元前七至八世紀就是古代奧林匹克運動會的比賽項目。女子跳遠始於1943年第十四屆世界運動會才正式列入比賽。男子跳遠的世界紀錄是2.91公尺，由美國人湯克·赫威爾(Mike Powell)於1991年8月在東京創下。

若參賽者犯下列任何情況，即被**試跳失敗**：

- ◇ 不論起跳與否，身體的任何部位觸及起跳區以外的地面。
- ◇ 不論是否超過起跳線，在起跳線內或以外起跳。
- ◇ 著地時，身體的任何部分觸及起跳區以外的地面，而以該點為落足區起點之位置為起。
- ◇ 完成試跳後，在落足區內進行。
- ◇ 使用任何翻騰動作試跳。

除上述(B)行為外，參賽者未到達起跳線即開始起跳，亦被視為失敗。

- 動作過程：1. 跳遠的動作過程可分為四部分：(1)助跑 (2)起跳 (3)空中動作 (4)著地動作。
2. 跳遠的距離來自於助跑所得的水平速度，加上起跳、空中和著地動作的良好配合。



起跳式：適用於學者的簡單自然姿勢。

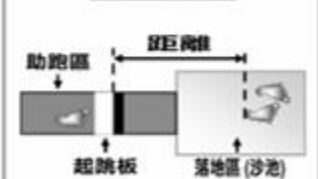


起身式：上體彎曲及手膝互成垂直。



走步式：須通過懸空及雙腳互成垂直。

跳遠區域的長度不足。



## 排球



### 排球技術：

1. 有球技術：包括傳球、墊球、扣球、發球和翻腕。
2. 無球技術：包括準備姿勢、移動、吸球及各種防禦動作等。

### 下手傳球：

#### A. 準備姿勢：

1. 雙腳分開，膝關節彎曲，膝線與後足九十度或半時。
2. 雙肩伸直，雙膝一上一下地重坐，手指緊靠足底並指向地面，使手腕彎曲及手腕伸直。



準備姿勢

#### B. 接球動作：

1. 接球時，應用「反作用」之原理(入射角等於反射角)，用膝手腕以上15厘米的肘部部份觸球墊球。
2. 雙腳同時收攏，使身體及手臂上升，切忌揮動手臂迎擊來球。
3. 無論在任何情況下，應在來球未到達前先去接觸球以穩定球墊球。





答問時間



# 經驗小分享

有心者，千方百計；

無心者，千難萬阻。

# 參考資料

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