

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(中學組)

救世軍石湖學校經驗分享
推展輕度智障學生的體育文化及社會教育

龍惠玲老師

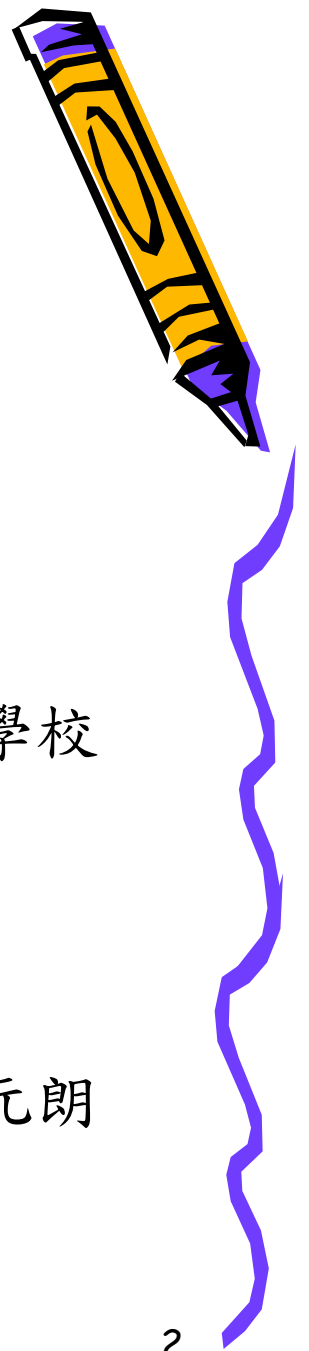
日期：二零零九年七月四日

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。



救世軍石湖學校簡介



- 救世軍教育服務部屬下的特殊學校
- 宗教背景：基督教
- 新界北區唯一一所專為輕度智障學童提供服務的學校
- 開設班級：小一至中六，共開設12班
- 服務範圍：上水、粉嶺、大埔、沙頭角、深圳、元朗



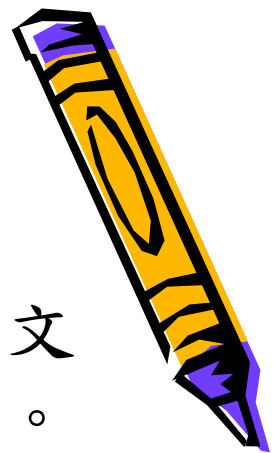
何謂【文化】？

1. 「文化」，就其廣泛的民族學意義來講，是一複合整體，包括知識、信仰、藝術、道德、法律、習俗以及作為一個社會成員的人所習得的其他一切能力和習慣。(Tylor, 1988)
2. 綜言之，文化是人類生活總體，是所有社會成員的生活模式，由其共同的知識所組成。泛指人類為了求生存，確保生活安定，發展出有形及無形的事物，並在實際生活上普遍實行，其意義和價值標準必須是約定俗成或制式化的。



體育文化在文化中的歸屬

1. 文化可最少包括物質文化、制度文化、精神文化三大系統，其中體育是歸於精神文化系統。
2. 文化學分為理論文化學和應用文化學，體育文化學與管理文化學、藝術文化學、宗教文化學、旅遊文化學等屬於應用文化學，是把文化學的基本理論、方法和結論，應用於社會文化生活的實際，從而找出相應的解決辦法。（易劍東，1998）



體育文化的定義

1. 體育文化屬於文化類別，是廣義文化的一個組成部分，它是利用各種身體練習來提高人的生物學和精神潛力的範疇、規律、制度和物質設施的總和。
2. 體育文化是一種利用身體運動動作以促進人體生命機能正常發展、維護健康、增強體質的人類運動活動，具有社會性和精神性的意義。粘附於此，由此衍生的一切人類行為實踐、組織制度、思想觀念等都歸屬於體育文化的範疇。

(易劍東，1998)



體育文化的三個基本形式

1. 體育物質文化

包含體育活動方式、體育用具與設施、比賽規則等

顯性層面

2. 體育制度文化

包含體育社會組織形式、規章制度及教育等

顯性層面

3. 體育觀念文化

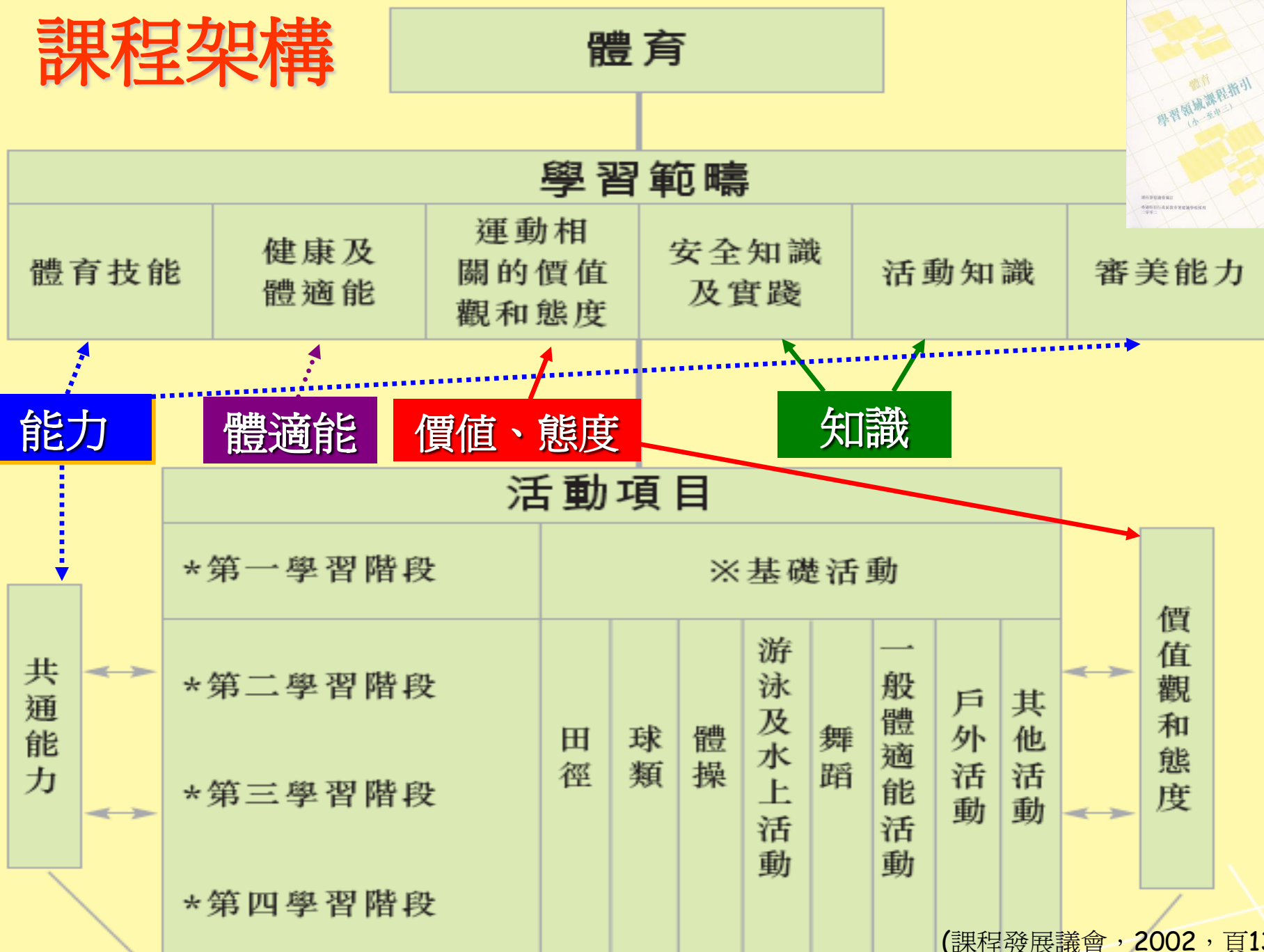
包含體育意識、體育思想及體育社會地位等

隱性層面

此外亦可將上述三個基本形式分為顯性及隱性兩個層面。



課程架構




輕度智障學童的學習特性

- 智能發展較一般人為慢
- 語言發展慢，表達及理解能力弱
- 在學習和人相處方面有不同程度的困難
- 肌能協調較弱，動作發展較緩慢
- 注意力較短暫及不能持久集中
- 缺乏隨機應變之能力
- 一般性格率直、熱情，時會出現不適當的社會性行為
- 自我控制能力差，較易衝動
- 感覺統合失衡



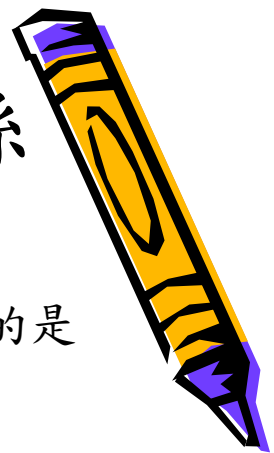
為有特殊教育需要學童智障學生而訂定的體育教學內容及模式

- 1. 基礎教育 
- 2. 高中教育：其他學習經歷 
- 3. 高中教育：選修科 

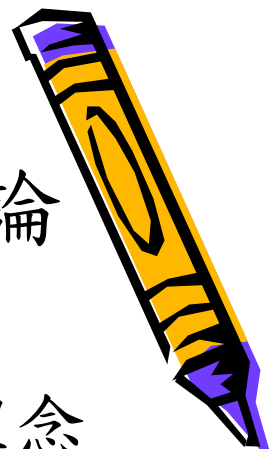


體育文化與現代文明社會發展的關係

1. 現代體育文化的發展是現代文明社會的重要標誌之一。
2. 我國近代教育家蔡元培先生強調德、智、體、美並重，又主張體育的目的是“要發達學生的身體，振作學生的精神”。
3. 美國學校體育的目的在於“使學生成為一個完整的人，以便借助於健全的身體來更好地生活和服務社會。”並認為體育會促進身體技能、感情成熟、道德觀念和處世能力等，並能助人懂得合作，競爭的意義和精神，而又可從比賽中培養性格。
4. 日本則對學校教育推行保健體育的目標，目的通過合理的運動實踐，使學生喜愛運動，理解生活的健康與安全，樹立愉快而明朗的生活態度。
5. 香港學校體育的目的在於讓學生學習體育技能，獲取相關的體育知識，並養成正面的價值觀和態度，從而建立積極、活躍及健康的生活方式。
6. 綜言之，優良的體育文化，能使學生在耳濡目染的薰陶下，喜愛運動並培養其健全的身心。



透過體育推展社會文化教育的基礎理論



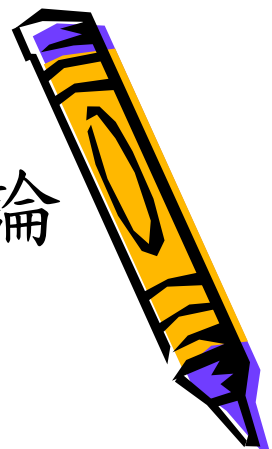
A. 學生之個人及社會責任模式 - 五層責任理念

1. Level 0: Irresponsibility 沒有責任感
2. Level I: Respect 尊重
3. Level II: Participation 參與
4. Level III: Self-Direction 自我導向
5. Level IV: Caring 關愛別人

(Hellison, 2003)



透過體育推展社會文化教育的基礎理論



B. 體育活動的好處

1. Learning to depend on one another 互相依靠的學習
2. Enhancing self-esteem and self confidence 促進自尊及信心
3. Building a sense of teamwork and responsibility 建立團隊精神及責任感
4. Developing the 'whole person' 全人發展
5. Instilling 'sportsmanship' 培育體育精神

(McHugh, 1995)



透過體育以培育輕度智障學生的社會文化教育的可行措施



A. 教師觀念的改變

→ 著重社會文化教育於體育的培育

- 角式-啓發者、協調者，對學生的學習不要作過多的干預
- 給與學生責任感的經歷
- 對學生的社群發展及文化的認識有期望



透過體育以培育輕度智障學生的社會文化教育的可行措施



B. 教法的轉變

1. 課堂重點

- 分配較多的學生社群協作時間
- 運用多元教學法
- 設計促進社群協作的環境



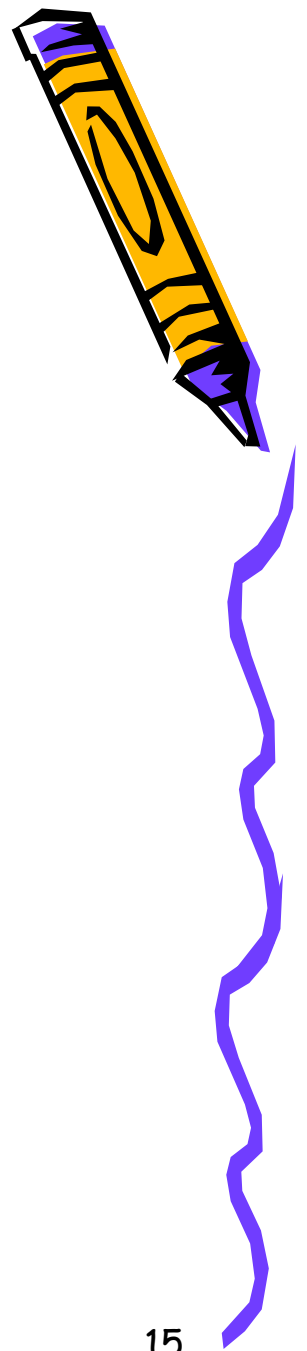
2. 建立培育社群協作及文化建立的情境及先決條件

- 建立「學生為中心」的學習環境及教學模式
- 多利用以學生相互教授、協作學習
- 轉移學生對自己學習負上較多的責任
- 建立較開放的學習環境
- 能引發及接受別人的意見，關愛他人



培育輕度智障學生的社會及文化層面之體育教學可行模式

- 領會教學法
- 問題為本的學習
- 協作學習
- 分站式教學法
- 促進學習評估及學習成果架構



在體育中的教學舉隅

- 在小組比賽中，認識隊員、隊長、教練、裁判等不同角色及其責任。
- 在不同的訓練和比賽中，培養個人的責任及團隊意識。
- 在活動中，接納他人的表現，並尊重他人的權益和顧及別人的感受。
- 發揮各隊員的強項，改善弱項，以提高隊伍的整體表現。
- 通過討論和協議，綜合各人的意見，採用適合的策略，發揮全隊最大的潛能。



- * 協作(Collaboration)需要耐心聆聽，欣賞他人，具備溝通、協商、領導、判斷、影響和激勵他人的能力……建立相互促進的關係。
- * 沟通能力(Communication)是指人與人在互動持續的過程中交往……學習有效地聆聽、說話、閱讀及書寫……選用最恰當的方法……評估自己能否與人有效地溝通……。

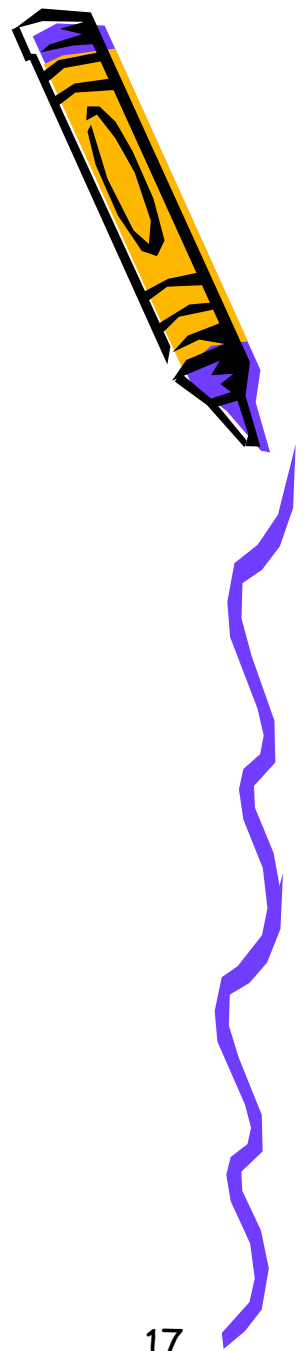
(課程發展議會，2002)



學校

在體育社會文化層面的推展情況

- 1. 學生參與體育活動的機會
- 2. 參與校內校外比賽的目標
- 3. 學校傳統風氣
- 4. 體育精神
- 5. 中華文化歸屬感
- 6. 傳統運動(國術、獅藝、龍藝、足毬)
- 7. 普及運動和精英運動
- 8. 學生身體超重所引申的問題
- 9. 傳媒與運動



救世軍學石湖學校 體育活動發展方向

- 1. 普及化
 - a. 課外活動
 - b. 運動會
- 2. 精英化
 - a. 精英運動員
 - b. 合作機構：香港弱智人士體育協會
<http://www.hksam.org.hk/chi/home/index.asp>
- 3. 盛事化
 - a. 奧運會 
 - b. 特殊奧運會夏季世界賽 



跑步--在救世軍石湖學校 發展體育活動的重要性



• 1. 學生的特殊性

學生的智能除低於一般水平外，還伴隨有身體協調、姿勢不良、體力差、容易疲勞、呼吸功能差、活動量小、骨骼或關節等問題，而大部份唐氏綜合症學生更兼有心血管疾病。基於上述原因，學生之體質及抵抗力較一般主流學校之同齡學生為弱。

• 2. 跑步對輕度智障學生的效益

運動可以充分運動心臟、肺、肌肉等器官，從而改善及解決上述問題是無容置疑的。惟基於種種條件的局限，特別是家長未能全面接受家有智障兒的因素，智障兒童可選擇的運動類型並不單多。香港中文大學體育運動科學系王香生教授曾言緩步跑是簡單易做的運動，對促進健康特別是心肺功能方面，效果特別明顯。對於刺激循環系統和鍛鍊心肺功能方面，緩步跑是一種既簡單、又有效和最經濟的方法。



跑步對各項體育項目的基礎作用



- 1. 田徑運動的基礎技術是跑

- * 田徑項目中50%以上屬於跑項

- * 田徑項目中80%~90%的項目與跑步速度密切相關

- 2. 球類項目借助跑步訓練發展動作速度、移動速度和提高體能力量

(李衛平、張金諾，2000)



救世軍石湖學校校本科研項目--探討體適能耐力跑如何提升有特殊教育需要輕度智障學童的體質



如果你想聰明，
跑步吧！



如果你想健美，
跑步吧！



如果你想強壯，
跑步吧！

出自古希臘名言。(王安利，2005)





協作能力

創造力

溝通能力

跑步



共通能力

批判性
思考能力

解決問題
能力

研習能力

運算能力

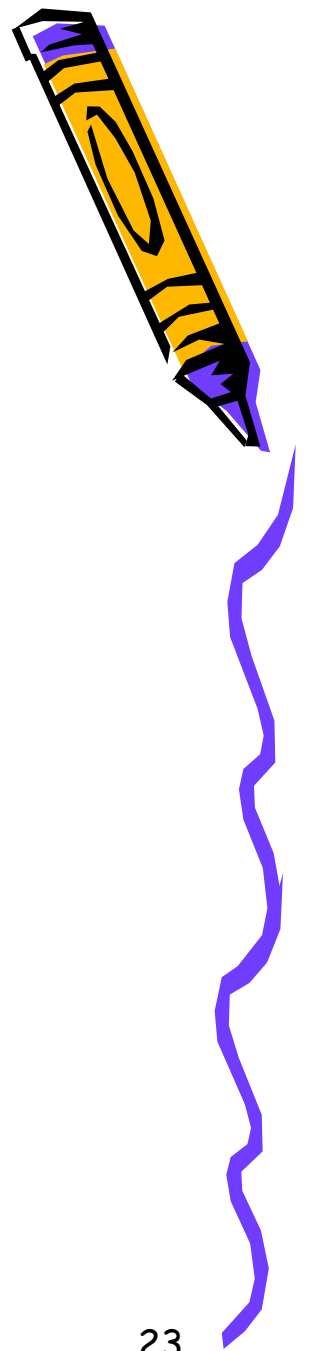
運用資訊
科技能力

自我管理
能力



傳統運動在石湖

(國術、獅藝、龍藝、足毬)



- 推行方式：透過正規課程及非正規課程
推展

* 正規課程：體藝活動

* 非正規課程：訓練班

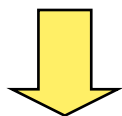
-- 獅藝訓練班

-- 國術訓練班

-- 龍藝訓練班



推行健康教育活動及計劃 改善學生身體超重問題



小胖子瘦身計劃



透過聯課活動推廣體育文化 



1. 學校陸運會 

2. 救世軍屬下小學聯校運動會

3. 特殊奧運會分區田徑比賽



國際特殊奧運會

1. 國際特殊奧運會成立於1968年，創辦人尤妮絲·甘乃迪·史維法夫人。
2. 特殊奧運概念萌芽於1960年代，史維法夫人為智障人士舉辦的日營，當中發現智障人士在體育活動的潛能遠高於專家的估計。
3. 建基於特殊奧運的信念，我們相信讓能力相若的學員透過持續性的訓練及比賽，是促進其個人發展的有效動力。透過參與特殊奧運活動，加深公眾人士對智障人士的認識，提高社會大眾對智障人士的接納與尊重。
4. 特殊奧運會也是唯一獲得國際奧委會特別准許使用「奧運」這個名稱的組織，目前共提供超過三十種奧運形式的體育比賽及訓練項目。

<http://www.hkso.org.hk/chi/home/index.asp>

國際特殊奧運會



*精神

特殊奧運會所重視的是運動員克服本身殘障的頑強意志，而並不在乎他們是否體健如牛，雄心萬丈。倘若欠缺不屈不撓勇往向前的精神，就算奪得獎牌也是枉然，反之就已經立於不敗之地了。

運動員誓言：「勇敢嘗試 爭取勝利」

Athlete Oath : "Let me win. But if I cannot win, let me be brave in the attempt."



<http://www.hkso.org.hk/chi/home/index.asp>

特殊奧運會



四個基本原則：

- 1) 以能力分級比賽，使各運動員都有均等的機會爭取勝利。
- 2) 運動員是整個特殊奧運會中最重要元素。舉辦比賽的目的是要發展運動員的潛能，包括他們的體能、智能及社交能力等。
- 3) 除了盡量參加各項運動外，尚要設法鼓勵運動員努力達致某一專項的最高水平，這是教練、家長和運動員三方面都要共同努力的方向。
- 4) 特殊奧運會應保持一個高的水平，例如運動員的成績和人權都應該被尊重，他們亦應在具有真正的奧運精神下，公平地進行比賽。



- 正生事件

- 東頭村唐氏綜合症資源中心

<http://www.hk-dsa.org.hk/>



- 九龍灣麗晶花園--九龍灣健康中心
(愛滋病健康中心)



社會教育

本校一直與社會福利署、北區區議會、香港社會服務聯會、大埔及北區康復服務協調委員會及地方機構等保持緊密聯繫，積極參與或協辦不同的社區活動。同時，本校亦積極與地區組織合作，透過活動擴闊學生的眼界外，亦致力與地區組織共同建設共融的社區。

透過體育活動推動社會教育

透過不同類型的體育活動讓社會人士對有特殊教育需要人士有更多的認識和了解，創造共融和諧的社區及社會。



共融活動在石湖



- 1. 乘風航--伙伴計劃

- a. 乘風航是全港首個為弱能年輕人而設的
海上訓練計劃，為參加者提供具備康體和
教育意義的課程。
- b. 透過海上歷奇活動，特殊學校學生和主流
中學學生在互相扶持的環境下攜手合作，
接受挑戰。

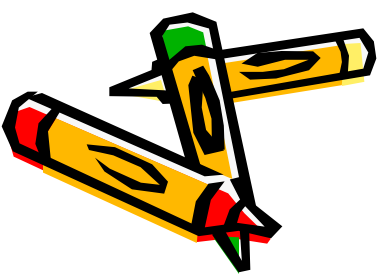


共融活動在石湖


- 2. 與姊妹學校聖公會陳融中學以奧運為主題所進行的一系列體育聯課共融活動

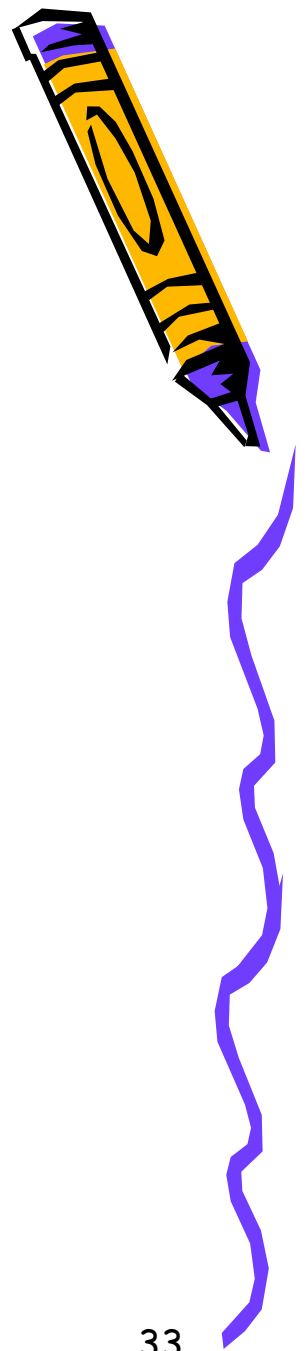
*活動項目包括：

- a. 陸運會
- b. 聖誕節慶祝會
- c. 暑期活動







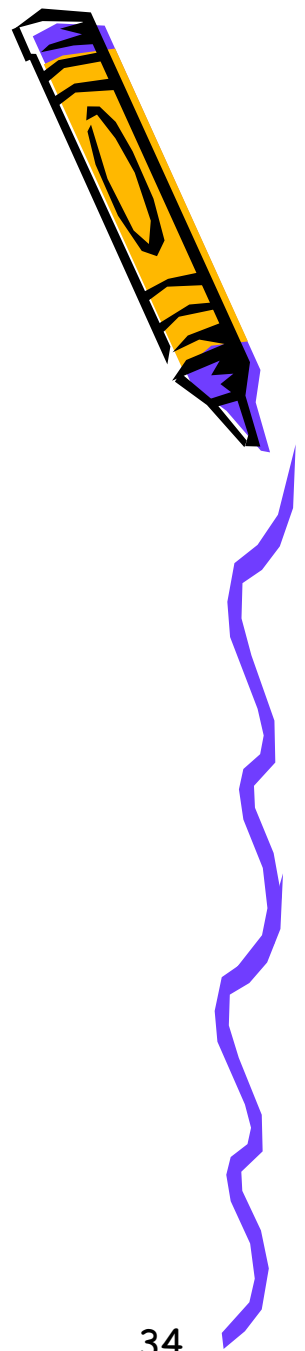
體育文化在推動社會共融 所擔當的角色

- 1. 透過體育活動增進彼此的了解
 - 安排姊妹學校參與學校陸運會 
 - a. 參與大會義工工作
 - b. 參與比賽
 - * 100米飛人賽
 - * 4x100米接力賽
 - * 4x25米、4x50米、4x100米姊妹學校社際接力賽
- 邀請區內普通小學參與融合接力賽



體育文化在推動社會共融 所擔當的角色

- 2. 參加公開比賽
 - 龍獅藝錦標賽 
 - 香港學校舞蹈節 
 - 田徑錦標賽
- 3. 安排課外活動班參與社區表演服務
 - 獅藝訓練班
 - 國術訓練班 
 - 健體舞訓練班
 - 舞蹈訓練班
 - 健身操訓練班 



救世軍石湖學校健身操 推廣計劃



1. 目標--

- 推動區內學校及機構共同參與及緊密合作，善用社區資源以提高區內各成員對健康的意識並合力推展健康的生活模式。
- 鼓勵學生在學術、德育、體藝及社會服務四方面均衡發展，奠定良好成長根基，同時趨向多元智能發展。
- 推動學生學習健身操，建立正確的健康生活態度，合力以積極有勁的精神共同建立健康社區。
- 通過健身操體現中國傳統文化的特色，於活動中感受中國文化，享受中國文化。
- 通過傷健共同參與及合作，展現人人參與，人人享有的公平權利。

2. 計劃推行



3. 成果分享



4. 接續發展



參考書目



王安利 (2005): 《運動忠告》，香港，天地圖書有限公司。

李衛平、張金諾 (2000): 節拍健身跑介紹與示範，輯於錢銘佳、鄧樹勛和廖玉光編
《2000年學校體育國際會議：二十一世紀學校體育與運動科學的結合和探討》頁287-300
香港，香港教育學院。

易劍東 (1998): 《體育文化學概論》，台北，文津出版社。

香港特殊奧運會。上網日期：2009年6月12日，檢自：<http://www.hkso.org.hk/chi/home/index.asp>

乘風航。上網日期：2009年6月12日，檢自：http://www.adventureship.org.hk/abtus_c.php

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。

Hellison, D. (2003). Teaching personal and social responsibility in physical education. In S. J. Silverman & C. D. Ennis (Eds.), *Student learning in physical education: Applying research to enhance instruction* (pp. 269-286). Champaign, IL: Human Kinetics.

McHugh, E. (1995). Going 'beyond the physical': Social skills and physical education. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 66(4), 18-21.

Tylor, E. B. 著，蔡江濃 (譯) (1988): 《原始文化》，杭州，浙江人民。

