

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)

# 可風、可藝中學經驗分享 – 發展學生的體育文化


陳鉅賢 副校長

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。

# 體育在學校的角色



圖片

# 奪獎

新聞：學界D1田徑賽(決賽)  
拔萃贏晒

# 培育優秀運動員

新聞：盼任教練 培育新秀  
跳水少年首國際賽 運動學業取平衡


# 健康

文匯報新聞：  
少年發福不是福  
小心糖尿病

新聞：  
5個港童1個肥  
亞洲稱冠

# 從每一課開始—體育

➤ 創造體育氣氛



相片

# 課程主導

相片

- 多樣多變
- 以身作則

相片

# 爭取資源

相片

- 社區/團體資源
- 創造環境

相片



# 改善設施



- 預先籌謀
- 善用場地



# 修築文化



- 檢視趨勢
- 強化自我

相片

# 善用空間



- 勇於創新
- 敢於嘗試



# 重視啟動



- 創業唯艱
- 承先啓後

# 擴闊視野


團體相片

- 多作反思
- 調整需要



# 活化體育教育 – 會考體育科

- 多層次的教育
  - 技能
  - 情感
  - 認知



相片

# 強化體育文化—跨學科的學習

- 技能：師兄姐的示範作用
- 認知：能多角度去看事物
- 情感：做個好學生



# 強化運動的重要性--運動科學化

新聞：強化心理  
提升運動表現



# 強化運動的重要性--運動醫學-- -避免傷害

東方日報新聞：  
涉20%求診個案  
錯用器具欠熱身  
運動做足準備  
唔會創傷

# 運動商管 -- 管理知識

Recruit 進修特寫：  
康體專業升溫  
管理人練好才能

# 深化健康知識

新聞：  
壓力刺激皮質醇分泌  
提高心臟病風險  
正確飲食習慣有助減壓

# 強化運動的重要性--團隊精神

校園新聞：  
道教鄧顯中學體育日  
「運動KISS」激勵鬥志

# 強化運動的重要性-- 個人前途

新聞：  
麥基學業踢波雙發展

新聞：  
民政局聘400公僕增數百職位

# 強化運動的重要性--發展興趣

新聞：7成青年 京奧期間運動增

# 強化運動的重要性—培養家國情操


新聞：90%港生為京奧驕傲  
體育興趣提升  
運動次數增加

# 強化運動的重要性--運動改善情緒 提升孩子學習力

聯合報 3月29日

- 運動可以促進血清素和多巴胺等神經傳導物質的分泌，這跟我們的情緒是直接的關係，運動完的人表情都是溫和的，沒有愁眉苦臉的；
- 運動使學生情緒改善，不會動不動發脾氣帶氧血液到大腦使思緒清楚；
- 當我們在運動時，心跳加快，快速運輸帶氧的血液到大腦去，使思緒清楚，學習效果更好。






上列總有一項，總能打動學生  
學習體育運動的念頭，只要老  
師能把握，適時作出引導！

# 深化體育教育 – 新高中體育

- 消弭中學大學間體育的斷層
- 進入大學的門檻
- 學科地位提昇
- 不再有「閒科」的歧視



相片



*Thank you!*