

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2010
校本經驗分享

中華基督教會協和小學下午校
如何透過體育促進學生全人發展

講者：譚國欣老師及高達倫博士

日期：二零一零年七月三日
地點：香港教育學院

學校課程宗旨

學校必須協助學生**建立正面**
的價值觀和態度，貫徹**終身**
學習的精神，從而學會如何
學習，培養**共通能力**，以便
獲取和建構知識，奠定全人
發展的基礎。

學校課程宗旨

學校課程應為所有學生提供終身學習所需的重要經驗，並因應個別學生的潛能，使能在德、智、體、群、美五育均有全面的發展，成為積極主動、富責任感的公民，為社會、為國家以至全球作出貢獻。

為了裝備學生面對廿一世紀的挑戰，學校課程必須協助學生建立正面的價值觀和態度，貫徹終身學習的精神，從而學會如何學習；培養各種共通能力，以便獲取和建構知識，奠定全人發展的基礎。

有見及此，廿一世紀的優質學校課程，應建立一個連貫而靈活的架構，務求能夠適應各種改變，以及照顧學生和學校的不同需要，從而釐定教與學的路向。

2000年11月發表的
《學會學習—課程發展路向》

(課程發展議會，2000)

課程發展方面採取的主導原則

- 採用各種學習及教學方法
- 發展學生的共通能力
- 培養學生的個人興趣，幫助他們發掘本身的潛能
- 拓闊學生的學習 **以達致全人發展**

(課程發展議會，2001，頁9)

學習領域(體育)

- 是課程的一個組成部分，把主要知識領域中基本和相關的概念聯繫在一起
- 提供讓學生發展及應用**共通能力**、**價值觀和態度**的情境
- 作為深層認知及建構新知識的情境
- 提供綱領以便檢視學習元素

九種共通能力

共通能力主要是幫助學生

- ⇒ 學會掌握知識
- ⇒ 建構知識
- ⇒ 應用所學知識解決新問題

(課程發展議會，2001，頁22)

九種共通能力

建議先集中發展的能力包括：

- 溝通能力
- 創造力
- 批判性思考

不過，亦不應忽視其他共通能力的培養。

價值觀和態度

- 價值觀是學生應發展的素質，是行為和判斷的準則，例如：人權與責任、承擔精神、誠信及國民身分認同。
- 態度是把工作做好所需的個人特質，在學習過程中，除了需要學習動機和認知能力，還要有良好的學習態度，例如：開明的思想、能與人合作、堅毅及豁達。
- 價值觀和態度是互相影響的。

(課程發展議會，2001，頁23)

學校/體育科可以為學生在全人發展做些甚麼？

本校的方向：

- 有效的學習與教學策略
- 促進學習的評估
- 照顧學習差異，並提升學生積極的自我形象

正規課程+非正規課程+全方位學習活動



全人發展

正規課程(本校)

- ① 教學模式
- ② 促進學習的評估
- ③ 健康體適能獎計劃
- ④ SPORTACT
- ⑤ 優化體育課程(舞蹈課)
- ⑥ 體育學習冊

< 教學模式 >

運作情況：

- 學校採用合作學習模式多年，學生以2-4人組進行學習活動。

學習成果：

- 學生習慣了此模式，有良性的競爭，大部分學生不會敵視其他組員，反之學會欣賞和鼓勵同學。

< 促進學習的評估 >

目的：

- 提升學生的自主學習能力

運作情況：

- 學生需要按學習的內容進行
- 每學期共有2次的技巧評估
- 自評(學習前、後各進行1次)
- 互評
- 教師評

< 促進學習的評估 >

理念：

- 《體育「學習成果架構」草擬文稿》
- 中學生都要透過文字闡釋內容，以理解動作的要求。

< 促進學習的評估 >

第一本學習冊2004-2005

- 高小評估項目加入評估表，中以文字顯示出動作的要要求，讓學生易於理解技巧的要求

體育活動評估表(二)

體育活動觀察表：籃球-運球上手走籃							
技巧要求		最初	最後	最初	最後		
		自評		互評			
1.	以「右、左、上」的韻律上籃		
2.	單足起跳		
3.	單足起跳同時，右足向上提		
4.	單足起跳同時，雙手向上提		
協助互評同學姓名：_____				✓=完全穩定/連貫地做到 ⊙=不穩定/不連貫地做到 ○=未能做到			
共通能力、價值觀和態度		自評			互評		
		經常	..	沒有	經常	..	沒有
◇ 鼓勵隊友		3	2	1	3	2	1
◇ 向同學建議改善方法		3	2	1	3	2	1
◇ 主動拾回籃球，傳給同學		3	2	1	3	2	1
..		*請圈出最合適的答案*					

< 促進學習的評估 >

理念：

《體育「學習成果架構」》

- 初小評估項目加入評估表
- 除以文字展示出動作的要求
- 並加入圖片讓學生更容易明白動作的要求。



(課程發展處體育組，2005)

< 促進學習的評估 >

第二本學習冊
2005-2006

自評技巧(二)

足球-腳內檔傳球

1. 助跑
2. 以腳內檔的位置踢球



3. 支撐腿踏在球側
4. 踢球腿「引後」



5. 踢球後，腿伸直向前跟進
6. 動作連貫



我的表現：(把適當數量填上顏色)

4個-完全掌握				
3個-大部份掌握				
2個-部份掌握				
1個-未能掌握				

P.9

技巧評估(二)

未能達到		互評1	互評2
足球-腳內檔傳球			
1. 助跑			
2. 以腳內檔的位置踢球			
3. 支撐腿踏在球側			
4. 踢球腿「引後」			
5. 踢球後，腿伸直向前跟進			
6. 動作連貫			
評估員(學生)			

教師評

- 完全掌握
- 大部份掌握
- 部份掌握
- 未能掌握

P.10

< 促進學習的評估 >

第三本學習冊
2006-2007

- 精簡評估目標的重點
- 令學生更易掌握評估的要求

技能評估(二)

擲豆袋

技巧分析	
A. 有將豆袋後引	
B. 身體扭向異側, 配合擲豆袋動作	
C. 擲出豆袋後, 手順著跟進	
D. 豆袋落地於 9 米外的位置	

自我評估 (把適當數量填上顏色)

4 個-完全掌握				
3 個-大部份掌握				
2 個-部份掌握				
1 個-未能掌握				

P.17

技能評估(二)

擲豆袋

達到	未能達到	互評
A. 有將豆袋後引		
B. 身體扭向異側, 配合擲豆袋動作		
C. 擲出豆袋後, 手順著跟進		
D. 豆袋落地於 9 米外的位置		
評估員(學號)		

教師評估

完全掌握	大部份掌握	部份掌握	未能掌握

P.18

< 促進學習的評估 >

安排學生自評的目的

- 清晰知道自己的強項、需要及進度
- 重視過程中的學習成果
- 在評估中做一個積極的參與者
- 對自己的學習負上責任



< 促進學習的評估 >

互評的優點

學生方面：

- 同儕互評可以**增加學習動機**
- 同儕互評**鼓勵主動學習**
- 增加**回饋**的次數
- 幫助學生**提升批判性思考能力**
- 有較完整及深層的反思結果



< 促進學習的評估 >

互評的優點

學生方面：

- 學生需闡釋對同儕評分的意見
- 發展學生對學習承擔的能力
- 學生可從同儕的強處及弱點中學習
- 學生從多次檢視同一資料中得到強化
- 令學生注意自己在技巧中需要知道什麼

< 促進學習的評估 >

教師方面：

- 提升**評價的素質**
- 能夠給所有學生**足夠的回饋**
- 加深認識學生的**深層思考**的質素
- 透過小組練習能幫助教師**分辨同學的工作表現及學習進程**

< 促進學習的評估 >

學生的成果

- 溝通能力及批判性思考的能力有所提升
- 透過互評或自評，學生更能掌握學習重點(知識)、增加**審美能力**，培養學生**互相提點**，能增加**溝通能力**、增強課堂**學習氣氛**。



< 促進學習的評估 >

顯證：

- 「老師我現在再與同伴一同練習，一會兒我可不可以再多考一次？」
- 大部分高年級學生對同儕所評的分數與老師評分十分接近

< 健康體適能獎計劃 >

提升自我形象及培養學生堅毅的精神

推行原因：

- 兒童超重的問題正在惡化，超重的兒童很多時都會有較低的自我形象，而且他們在成年時變得胖的機會也是相當高的。要抗衡肥胖症，就必須作定期的兒體結構評估，從要找出有肥胖傾向的兒童，及時為學生提供適當的處方，例如運動和飲食控制。《健康體適能測試手冊》
- 學校外評(填報J. 3及J. 6的測試成績)

< 健康體適能獎計劃 >

推行情況：

- 1-6年級都需要參與四項測試
- 2003年由3-6年級進行
- 2006至今全校進行
- 1年級：每項測試做1次
- 2-6年級：每項測試做2次
- 分前測及後測

< 健康體適能獎計劃 >

● 四項測試

香港兒童健康基金 瀏覽統計由二零零二年十月起計 843271

主頁 | 小小健康網 | 基金簡介 | 基金計劃 | 表格 | 兒童健康證書課程 | 體適能獎勵計劃 | 幼兒運動能力獎勵計劃 | 護兒防傷 | 自我評估

體適能之統計 - 6至12歲
體適能之統計 - 12至18歲
學校體適能獎勵計劃
女童軍體適能獎勵計劃
女童軍體適能獎勵計劃

護兒防傷
護兒防傷
兒童因意外而導致死亡的個案調查報告顯示，香港每年約有意外導致死亡，而每十人中受傷；故此，更不應忽視一號殺手。

學校體適能獎勵計劃
學校體適能獎勵計劃申請請逕至網頁內的通告頁供下載。
各種申請表格
測試家長協議人同意書
領取或購買獎狀獎章及物資詳情通告
計劃獎項名單
贊助機構
感謝狀給體育老師
如何將學生資料列印到獎狀常見問題

歡迎各位
新版本香港兒童健康基金網頁的版面設計，會更快到達需要瀏覽的主題。我們已加入更多不同類型的資料，例如動畫，影片等等。
我們亦新增了中文文字版網頁方便56K用戶瀏覽。
因為部分英文版及英文字版網頁仍在製作中，各位如需要瀏覽英文版亦可瀏覽我們**舊版網頁**。

請助香港兒童健康基金盡力推廣護兒防傷訊息

體架床上格
難上，難落，容易墮

體適能獎勵計劃 測試項目及方法

曲膝仰臥起坐



曲膝仰臥起坐
目標：一分鐘內完成最多次數的曲膝仰臥起坐，量度腹部肌肉耐力。
學生曲膝仰臥，上身離地向側轉，至手肘觸及大腿後，再還原至仰臥姿勢為一次。

詳細說明

體適能獎勵計劃 測試項目及方法

坐地前伸



坐地前伸
目標：把身體向前伸至最遠的距離，量度背脊及大腿後肌的柔軟度。
學生直膝坐在墊上，雙足貼著不稍張，上身慢慢前伸，手前盡量前伸。

詳細說明

體適能獎勵計劃 測試項目及方法

耐力跑

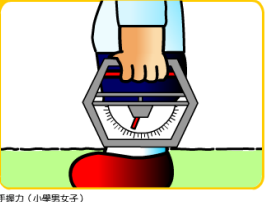


耐力跑
目標：在指定範圍內，行六或九分鐘，量度出體耐量，以評估心肺耐力。
學生在規定時間內，行最遠的距離。

詳細說明

體適能獎勵計劃 測試項目及方法

手握力



小學：手握力 (小學男女子)
目標：量度手部的最大握力。
將校握手握器學生手壓下，位置約在大腿旁，利用華手以姆指底部及其他手部的第二節部份盡力緊握握力計。

播放

詳細說明

< 健康體適能獎計劃 >

體適能自習計劃：

提供清楚的成功準則，可以促進學生的學習

- 前測：

學生進行前測後了解個人每項測試的水平

- 體適能自習計劃：

學生可於4-6個月按自己的目標，於平日進行練習並作記錄

- 後測：

學生進行後測後了解個人訓練後每項測試的水平

< 健康體適能獎計劃 >

項目成績

項目	測試時間	成績	等級
1 分鐘仰臥起坐 Situp	2nd 學期	次	
	3rd 學期	次	
坐地前伸	1st 學期	厘米	
	2nd 學期	厘米	
9 分鐘耐力跑	1st 學期	圈	
	2nd 學期	圈	
手握力	2nd 學期	千克(左手)	
		千克(右手)	
		千克(合共)	
	3rd 學期	千克(左手)	
		千克(右手)	
		千克(合共)	

全年個人成績

我於體適能測試中達到_____獎水平。

前測：

學生進行前測後了解個人每項測試的水平。

後測：

學生進行後測後了解個人訓練後每項測試的水平。

< 健康體適能獎計劃 >

教師提供的
指引

體適能自習計劃

仰臥起坐					
 <p>建議： 在家中由家長協助或自行訓練，每 20 次為一組。每天可做 1-2 組。</p>					
第一學期	例：1/9				
第二學期					
第三學期					
坐地前伸					
 <p>建議： 在家中由家長協助或自行訓練，腳部保持伸直，雙手伸真。每 30 秒為一組，每天可做 1-3 組。</p>					
第一學期	例：1/9				
第二學期					
第三學期					

扭毛巾					
<p>建議： 在家中由家長協助進行扭毛巾訓練，每 10 次為一組。每天可做 1-2 組。</p>					
第一學期	例：1/9				
第二學期					
第三學期					
跳繩					
<p>建議： 在家中或學校自行訓練，每 50 次為一組。每天可做 2-3 組。</p>					
第一學期	例：1/9				
第二學期					
第三學期					

< 健康體適能獎計劃 >

體適能評量表

- 學校利用校本數據發展體適能評量表
- 清晰列出每個年級中每項測試的要求
- 學生立刻了解到自己的每項體適能水平(即時的回饋)

< 健康體適能獎計劃 >

體適能獎勵計劃



等級	測試項目			
	1 分鐘 Sit-up	坐地前伸	9 分鐘耐力跑	手握力 (左手+右手)
A	41 次或以上	41cm 或以上	21 圈或以上	50kg 或以上
B	35-40 次	32-40cm	18-20 圈	41-49kg
C	30-34 次	29-31cm	17 圈	34-40kg
D	27-29 次	25-28cm	16 圈	29-33kg
E	26 次或以下	24cm 或以下	15 圈或以下	28kg 或以下

六年級

等級	測試項目			
	1 分鐘 Sit-up	坐地前伸	9 分鐘耐力跑	手握力 (左手+右手)
A	41 次或以上	41cm 或以上	21 圈或以上	50kg 或以上
B	35-40 次	32-40cm	18-20 圈	41-49kg
C	30-34 次	29-31cm	17 圈	34-40kg
D	27-29 次	25-28cm	16 圈	29-33kg
E	26 次或以下	24cm 或以下	15 圈或以下	28kg 或以下

三年級

等級	測試項目			
	1 分鐘 Sit-up	坐地前伸	6 分鐘耐力跑	手握力 (左手+右手)
A	31 次或以上	34cm 或以上	13 圈或以上	30kg 或以上
B	26-30 次	31-33cm	12 圈	26-29kg
C	21-25 次	29-30cm	11 圈	23-25kg
D	15-20 次	24-28cm	10 圈	19-27kg
E	14 次或以下	23cm 或以下	9 圈或以下	18kg 或以下

< 健康體適能獎計劃 >

學生的成果

- 提升自我形象及培養學生堅毅的精神
- 本校連續5年獲得**學校成就獎(小學)**
- 98%學生獲得銅章或以上的章別

顯證：

- 「老師，下一節課有沒有時間可以給我再多考一次？我希望可以取得更高的水平。」

< 健康體適能獎計劃 >

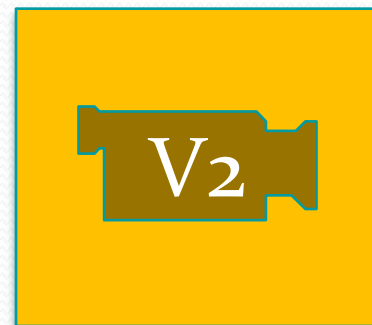
經驗分享：

- 1年級最需要協助測試
- 方法1：
由家長協助(2007-2009)
- 方法2：
由高年級學生協助(2009-2010) 6分鐘耐力跑

< 健康體適能獎計劃 >

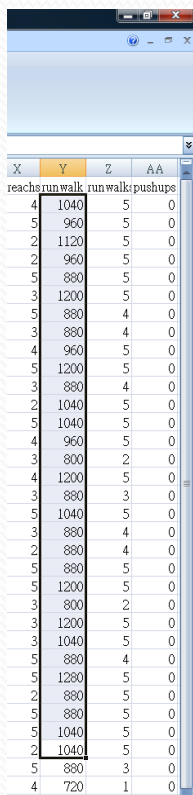
高年級同學協助的優點：

- 可以用**最短**的時間完成測試
- **訓練**高年級的學生**照顧**低年級的學生
- 由高年級同學陪跑所獲得**數據的信度較高**
- 在高年級陪伴進行的耐力跑成績比沒有協助的較為理想



< 健康體適能獎計劃 >

數據比較(比較1G及1W學生耐力跑的成績)



X	Y	Z	AA
4	1040	5	0
5	960	5	0
2	1120	5	0
2	960	5	0
5	880	5	0
3	1200	5	0
5	880	4	0
3	880	4	0
4	960	5	0
5	1200	5	0
3	880	4	0
2	1040	5	0
5	1040	5	0
4	960	5	0
3	800	2	0
4	1200	5	0
3	880	3	0
5	1040	5	0
3	880	4	0
2	880	4	0
5	880	5	0
5	1200	5	0
3	800	2	0
3	1200	5	0
3	1040	5	0
5	880	4	0
5	1280	5	0
2	880	5	0
5	880	5	0
5	1040	5	0
2	1040	5	0
5	880	3	0
4	720	1	0

1G(有高年級學生陪跑)

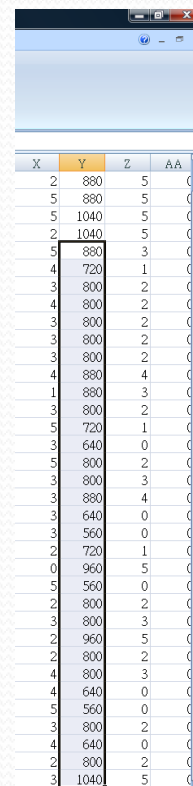
平均距離：

993.5米

1W (沒有高年級學生陪跑)

平均距離：

776.8米



X	Y	Z	AA
2	880	5	0
5	880	5	0
5	1040	5	0
2	1040	5	0
5	880	3	0
4	720	1	0
3	800	2	0
4	800	2	0
3	800	2	0
3	800	2	0
3	800	2	0
4	880	4	0
1	880	3	0
3	800	2	0
5	720	1	0
3	640	0	0
5	800	2	0
3	800	3	0
3	880	4	0
3	640	0	0
3	560	0	0
2	720	1	0
0	960	5	0
5	560	0	0
2	800	2	0
3	800	3	0
2	960	5	0
2	800	2	0
4	800	3	0
4	640	0	0
5	560	0	0
3	800	2	0
4	640	0	0
2	800	2	0
3	1040	5	0

< SPORTACT >

提升自我形象及培養學生堅毅的精神

經驗分享：

- 學生於每學期都需要參與SPORTACT獎勵計劃
- 將SPORTACT的成績，加入進展性評估的部分(10%)，由家長及教練協助評估

< SPORTACT >

考試評分標準

評分比例

- (一) 技能 40%
考核兩個不同範疇的運動，而每範疇評估一項技巧
- (二) 體適能 30%
依各級訂定的體適能項目進行評估
- (三) 態度 10%
按照學生平日上課的整體表現作評分
- (四) 運動習慣 10%
參照學生參與 SportACT 獎勵計劃的表現作評分
- (五) 知識及理論 10%
按照體育學習冊工作紙

家長簽署：_____

SportACT 獎勵計劃

	金	銀	銅	未達標
第一學期				
第二學期				
第三學期				

獎項	獎項分級標準
銅獎	每星期內須最少進行 2 次運動，合共最少 3 小時 (總計活動紀錄最少 12 次及 18 小時)
銀獎	每星期內須最少進行 3 次運動，合共最少 4 小時 (總計活動紀錄最少 18 次及 24 小時)
金獎	每星期內須最少進行 3 次運動，合共最少 5 小時 (總計活動紀錄最少 18 次及 30 小時)
備註	在 8 星期中最少有 6 個星期能達到指標； 建議的運動量度達中等或以上程度； 每次運動不少於 20 分鐘，每日最多記錄 2 小時。(不包括體育科的上課時數)

< SPORTACT >

經驗分享：

- 校本製作的SPORTACT小冊子
- 將康文署的小冊子加入體育學習冊的一部分
- 由家長/教練先作評估，再由教師作記錄
- 全校同一時間開始，同一時間完結
- 簡化填報的資料

< SPORTACT >

學生參與運動日誌(第一學期)



日	一	二	三	四	五	六	每週總計	
日期	13/9	14/9	15/9	16/9	17/9	18/9	19/9	
項目	RU	RG		OT		SW	運動次數 (4 次) 運動時間 (4 小時) (30 分鐘)	
時間	<input checked="" type="checkbox"/> 30分鐘 <input type="checkbox"/> 1小時 <input type="checkbox"/> 2小時	<input type="checkbox"/> 30分鐘 <input type="checkbox"/> 1小時 <input type="checkbox"/> 2小時	<input type="checkbox"/> 30分鐘 <input type="checkbox"/> 1小時 <input type="checkbox"/> 2小時	<input type="checkbox"/> 30分鐘 <input type="checkbox"/> 1小時 <input type="checkbox"/> 2小時	<input type="checkbox"/> 30分鐘 <input checked="" type="checkbox"/> 1小時 <input type="checkbox"/> 2小時	<input type="checkbox"/> 30分鐘 <input type="checkbox"/> 1小時 <input type="checkbox"/> 2小時	<input type="checkbox"/> 30分鐘 <input type="checkbox"/> 1小時 <input type="checkbox"/> 2小時	
日期	20/9	21/9	22/9	23/9	24/9	25/9	26/9	
項目								
時間	<input type="checkbox"/> 30分鐘 <input type="checkbox"/> 1小時 <input type="checkbox"/> 2小時	<input type="checkbox"/> 30分鐘 <input type="checkbox"/> 1小時 <input type="checkbox"/> 2小時	<input type="checkbox"/> 30分鐘 <input type="checkbox"/> 1小時 <input type="checkbox"/> 2小時	<input type="checkbox"/> 30分鐘 <input type="checkbox"/> 1小時 <input type="checkbox"/> 2小時	<input type="checkbox"/> 30分鐘 <input type="checkbox"/> 1小時 <input type="checkbox"/> 2小時	<input type="checkbox"/> 30分鐘 <input type="checkbox"/> 1小時 <input type="checkbox"/> 2小時	<input type="checkbox"/> 30分鐘 <input type="checkbox"/> 1小時 <input type="checkbox"/> 2小時	
日期	27/9	28/9	29/9	30/9	1/10	2/10	3/10	
項目								
時間	<input type="checkbox"/> 30分鐘 <input type="checkbox"/> 1小時 <input type="checkbox"/> 2小時	<input type="checkbox"/> 30分鐘 <input type="checkbox"/> 1小時 <input type="checkbox"/> 2小時	<input type="checkbox"/> 30分鐘 <input type="checkbox"/> 1小時 <input type="checkbox"/> 2小時	<input type="checkbox"/> 30分鐘 <input type="checkbox"/> 1小時 <input type="checkbox"/> 2小時	<input type="checkbox"/> 30分鐘 <input type="checkbox"/> 1小時 <input type="checkbox"/> 2小時	<input type="checkbox"/> 30分鐘 <input type="checkbox"/> 1小時 <input type="checkbox"/> 2小時	<input type="checkbox"/> 30分鐘 <input type="checkbox"/> 1小時 <input type="checkbox"/> 2小時	
日期	4/10	5/10	6/10	7/10	8/10	9/10	10/10	
項目								
時間	<input type="checkbox"/> 30分鐘 <input type="checkbox"/> 1小時 <input type="checkbox"/> 2小時	<input type="checkbox"/> 30分鐘 <input type="checkbox"/> 1小時 <input type="checkbox"/> 2小時	<input type="checkbox"/> 30分鐘 <input type="checkbox"/> 1小時 <input type="checkbox"/> 2小時	<input type="checkbox"/> 30分鐘 <input type="checkbox"/> 1小時 <input type="checkbox"/> 2小時	<input type="checkbox"/> 30分鐘 <input type="checkbox"/> 1小時 <input type="checkbox"/> 2小時	<input type="checkbox"/> 30分鐘 <input type="checkbox"/> 1小時 <input type="checkbox"/> 2小時	<input type="checkbox"/> 30分鐘 <input type="checkbox"/> 1小時 <input type="checkbox"/> 2小時	
日期	11/10	12/10	13/10	14/10	15/10	16/10	17/10	
項目								
時間	<input type="checkbox"/> 30分鐘 <input type="checkbox"/> 1小時 <input type="checkbox"/> 2小時	<input type="checkbox"/> 30分鐘 <input type="checkbox"/> 1小時 <input type="checkbox"/> 2小時	<input type="checkbox"/> 30分鐘 <input type="checkbox"/> 1小時 <input type="checkbox"/> 2小時	<input type="checkbox"/> 30分鐘 <input type="checkbox"/> 1小時 <input type="checkbox"/> 2小時	<input type="checkbox"/> 30分鐘 <input type="checkbox"/> 1小時 <input type="checkbox"/> 2小時	<input type="checkbox"/> 30分鐘 <input type="checkbox"/> 1小時 <input type="checkbox"/> 2小時	<input type="checkbox"/> 30分鐘 <input type="checkbox"/> 1小時 <input type="checkbox"/> 2小時	

WL/RU 步行/跑步 SW 游泳 RS 跳繩 RG 拍類運動 BG 球類活動 OT 其他運動

日	一	二	三	四	五	六	每週總計	
日期	18/10	19/10	20/10	21/10	22/10	23/10	24/10	
項目								
時間	<input type="checkbox"/> 30分鐘 <input type="checkbox"/> 1小時 <input type="checkbox"/> 2小時	<input type="checkbox"/> 30分鐘 <input type="checkbox"/> 1小時 <input type="checkbox"/> 2小時	<input type="checkbox"/> 30分鐘 <input type="checkbox"/> 1小時 <input type="checkbox"/> 2小時	<input type="checkbox"/> 30分鐘 <input type="checkbox"/> 1小時 <input type="checkbox"/> 2小時	<input type="checkbox"/> 30分鐘 <input type="checkbox"/> 1小時 <input type="checkbox"/> 2小時	<input type="checkbox"/> 30分鐘 <input type="checkbox"/> 1小時 <input type="checkbox"/> 2小時	<input type="checkbox"/> 30分鐘 <input type="checkbox"/> 1小時 <input type="checkbox"/> 2小時	
日期	25/10	26/10	27/10	28/10	29/10	30/10	31/10	
項目								
時間	<input type="checkbox"/> 30分鐘 <input type="checkbox"/> 1小時 <input type="checkbox"/> 2小時	<input type="checkbox"/> 30分鐘 <input type="checkbox"/> 1小時 <input type="checkbox"/> 2小時	<input type="checkbox"/> 30分鐘 <input type="checkbox"/> 1小時 <input type="checkbox"/> 2小時	<input type="checkbox"/> 30分鐘 <input type="checkbox"/> 1小時 <input type="checkbox"/> 2小時	<input type="checkbox"/> 30分鐘 <input type="checkbox"/> 1小時 <input type="checkbox"/> 2小時	<input type="checkbox"/> 30分鐘 <input type="checkbox"/> 1小時 <input type="checkbox"/> 2小時	<input type="checkbox"/> 30分鐘 <input type="checkbox"/> 1小時 <input type="checkbox"/> 2小時	
日期	1/11	2/11	3/11	4/11	5/11	6/11	7/11	
項目								
時間	<input type="checkbox"/> 30分鐘 <input type="checkbox"/> 1小時 <input type="checkbox"/> 2小時	<input type="checkbox"/> 30分鐘 <input type="checkbox"/> 1小時 <input type="checkbox"/> 2小時	<input type="checkbox"/> 30分鐘 <input type="checkbox"/> 1小時 <input type="checkbox"/> 2小時	<input type="checkbox"/> 30分鐘 <input type="checkbox"/> 1小時 <input type="checkbox"/> 2小時	<input type="checkbox"/> 30分鐘 <input type="checkbox"/> 1小時 <input type="checkbox"/> 2小時	<input type="checkbox"/> 30分鐘 <input type="checkbox"/> 1小時 <input type="checkbox"/> 2小時	<input type="checkbox"/> 30分鐘 <input type="checkbox"/> 1小時 <input type="checkbox"/> 2小時	
日期	8/11	9/11	10/11	11/11	12/11	13/11	14/11	
項目								
時間	<input type="checkbox"/> 30分鐘 <input type="checkbox"/> 1小時 <input type="checkbox"/> 2小時	<input type="checkbox"/> 30分鐘 <input type="checkbox"/> 1小時 <input type="checkbox"/> 2小時	<input type="checkbox"/> 30分鐘 <input type="checkbox"/> 1小時 <input type="checkbox"/> 2小時	<input type="checkbox"/> 30分鐘 <input type="checkbox"/> 1小時 <input type="checkbox"/> 2小時	<input type="checkbox"/> 30分鐘 <input type="checkbox"/> 1小時 <input type="checkbox"/> 2小時	<input type="checkbox"/> 30分鐘 <input type="checkbox"/> 1小時 <input type="checkbox"/> 2小時	<input type="checkbox"/> 30分鐘 <input type="checkbox"/> 1小時 <input type="checkbox"/> 2小時	

週數	運動次數 (累計)	運動時間 (累計)	可達標的級別 (總票法選擇的)
1.	次	小時	金 銀 銅
2.	次	小時	
3.	次	小時	
4.	次	小時	
5.	次	小時	
6.	次	小時	
7.	次	小時	
8.	次	小時	
總計	次	小時	

< SPORTACT >

1. 加入例子

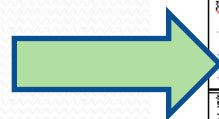


學生參與運動日誌(第一學期)

	日	一	二	三	四	五	六	每週總計
例子	日期	13/9	14/9	15/9	16/9	17/9	18/9	19/9
	項目	RU		RG		OT		SW
	時間	<input checked="" type="checkbox"/> 30分鐘 <input type="checkbox"/> 1小時	<input type="checkbox"/> 30分鐘 <input type="checkbox"/> 1小時	<input type="checkbox"/> 30分鐘 <input checked="" type="checkbox"/> 1小時	<input type="checkbox"/> 30分鐘 <input type="checkbox"/> 1小時	<input type="checkbox"/> 30分鐘 <input checked="" type="checkbox"/> 1小時	<input type="checkbox"/> 30分鐘 <input type="checkbox"/> 1小時	<input type="checkbox"/> 30分鐘 <input type="checkbox"/> 1小時
第一週	日期	20/9	21/9	22/9	23/9	24/9	25/9	26/9
	項目							
	時間	<input type="checkbox"/> 30分鐘 <input type="checkbox"/> 1小時 <input type="checkbox"/> 2小時	<input type="checkbox"/> 30分鐘 <input type="checkbox"/> 1小時 <input type="checkbox"/> 2小時	<input type="checkbox"/> 30分鐘 <input type="checkbox"/> 1小時 <input type="checkbox"/> 2小時	<input type="checkbox"/> 30分鐘 <input type="checkbox"/> 1小時 <input type="checkbox"/> 2小時	<input type="checkbox"/> 30分鐘 <input type="checkbox"/> 1小時 <input type="checkbox"/> 2小時	<input type="checkbox"/> 30分鐘 <input type="checkbox"/> 1小時 <input type="checkbox"/> 2小時	<input type="checkbox"/> 30分鐘 <input type="checkbox"/> 1小時 <input type="checkbox"/> 2小時
第二週	日期	27/9	28/9	29/9	30/9	1/10	2/10	3/10
	項目							
	時間	<input type="checkbox"/> 30分鐘 <input type="checkbox"/> 1小時 <input type="checkbox"/> 2小時	<input type="checkbox"/> 30分鐘 <input type="checkbox"/> 1小時 <input type="checkbox"/> 2小時	<input type="checkbox"/> 30分鐘 <input type="checkbox"/> 1小時 <input type="checkbox"/> 2小時	<input type="checkbox"/> 30分鐘 <input type="checkbox"/> 1小時 <input type="checkbox"/> 2小時	<input type="checkbox"/> 30分鐘 <input type="checkbox"/> 1小時 <input type="checkbox"/> 2小時	<input type="checkbox"/> 30分鐘 <input type="checkbox"/> 1小時 <input type="checkbox"/> 2小時	<input type="checkbox"/> 30分鐘 <input type="checkbox"/> 1小時 <input type="checkbox"/> 2小時
第三週	日期	4/10	5/10	6/10	7/10	8/10	9/10	10/10
	項目							
	時間	<input type="checkbox"/> 30分鐘 <input type="checkbox"/> 1小時 <input type="checkbox"/> 2小時	<input type="checkbox"/> 30分鐘 <input type="checkbox"/> 1小時 <input type="checkbox"/> 2小時	<input type="checkbox"/> 30分鐘 <input type="checkbox"/> 1小時 <input type="checkbox"/> 2小時	<input type="checkbox"/> 30分鐘 <input type="checkbox"/> 1小時 <input type="checkbox"/> 2小時	<input type="checkbox"/> 30分鐘 <input type="checkbox"/> 1小時 <input type="checkbox"/> 2小時	<input type="checkbox"/> 30分鐘 <input type="checkbox"/> 1小時 <input type="checkbox"/> 2小時	<input type="checkbox"/> 30分鐘 <input type="checkbox"/> 1小時 <input type="checkbox"/> 2小時
第四週	日期	11/10	12/10	13/10	14/10	15/10	16/10	17/10
	項目							
	時間	<input type="checkbox"/> 30分鐘 <input type="checkbox"/> 1小時 <input type="checkbox"/> 2小時	<input type="checkbox"/> 30分鐘 <input type="checkbox"/> 1小時 <input type="checkbox"/> 2小時	<input type="checkbox"/> 30分鐘 <input type="checkbox"/> 1小時 <input type="checkbox"/> 2小時	<input type="checkbox"/> 30分鐘 <input type="checkbox"/> 1小時 <input type="checkbox"/> 2小時	<input type="checkbox"/> 30分鐘 <input type="checkbox"/> 1小時 <input type="checkbox"/> 2小時	<input type="checkbox"/> 30分鐘 <input type="checkbox"/> 1小時 <input type="checkbox"/> 2小時	<input type="checkbox"/> 30分鐘 <input type="checkbox"/> 1小時 <input type="checkbox"/> 2小時

WL/RU 步行跑步 SW 游泳 RS 跳繩 RG 拍類運動 BG 球類活動 OT 其他運動

2. 簡化填報的時間



3. 簡化填報的內容



< SPORTACT >

成果：

- 學生明白做運動的重要性
- 連續3年有70%學生達到銅章或以上的章別

< 優化體育課程(舞蹈課) >

經驗分享：

- 每一年學生要學最少學習一首土風舞(2005)
- 土風舞納入為評估的一部分(2009)
- 拍攝短片作為供老師及學生作參考的資源(2009)

< 優化體育課程(舞蹈課) >

土風舞納入為評估的一部分(2009)

技能評估(五)
土風舞_可愛的蘇珊娜

技巧分析	最初	最後
A 正確展示跑跳步、滑步、互繞步		
B 節拍準確		
C 完以正確的舞步完成整首可愛的蘇珊娜		
D 整組同學表現合拍		

✓=完全穩定/連貫地做到
 ○=不穩定/不連貫地做到
 ✕=未能做到

P.23

技能評估(五)
土風舞_可愛的蘇珊娜

技巧分析	互評
A 正確展示跑跳步、滑步、互繞步	
B 節拍準確	
C 完以正確的舞步完成整首可愛的蘇珊娜	
D 整組同學表現合拍	

✓=完全穩定/連貫地做到 ✕=未能做到
 ○=不穩定/不連貫地做到

共通能力、價值觀和態度	經常	一般	沒有
尊重同學，與同學合作			
向同學建議改善方法			

教師評估

完全掌握	大部份掌握	部份掌握	未能掌握
			

P.24

< 優化體育課程(舞蹈課) >

成果：

- 過去在教學及學生學習成果都沒有明顯分別，但由08-09開始出現以下的變化，過去高年級的男生對舞蹈課較為被動，現在由1年級開始接受土風舞教授的學生，明顯較易接受，**部分學生表示自己喜歡舞蹈課。**

< 優化體育課程(舞蹈課) >

成果：




- 學生能利用過去5年舞蹈課的經驗及技巧，與同儕協作**創作新的舞步**
- 學生於討論的過程中學生學會**互相包容，接納別人的意見**
- 學生於過程中學會**與同儕分享**

< 優化體育課程(舞蹈課) >

顯證：

- 6年級學生可於土風舞加入創作的元素

教學設計流程(例子：求雨舞)：

- Lesson1 基本的舞步+配合音樂
- Lesson2 整首舞的配合，同學間的合作完成整首
舞曲 
- Lesson3-4 由學生以小組形式創作部分的舞步 
- Lesson5 展示學習的成果 

非正規課程及全方位學習

- 大型活動 陸運會、水運會、乒乓球比賽、班際籃球比賽
- 小息(服務生)
- 家教會舉辦不同的興趣班
- 校本的運動章別及康文署舉辦的章別測試
- 校隊訓練及比賽(隊長，師兄弟)
- 優秀運動員選舉及最佳男女子運動員

面對的困難及經驗的分享

- 困難：

全校33班，以1人之力是無法推行。

教師的專長各有不同

- 方法：

全組體育老師參與

按計劃的需要發揮老師的強項

科主任的角色

- 第一年做科主任：

任教9班體育，每一級最少教一班

- 第二年做主任至今：

任教6班體育，每一級最少教一班

優點：

- 可以全面檢視本科的發展
- 可以了解每級面對的困難

每年有清晰的發展方向

年度	行政	核心部分 課程	體適能 參與情況	重點發展	SPORTACT 參與情況	重點發展
2010-2011	<ol style="list-style-type: none"> 1 第二年用EXCELL計算體育成績 2 制作全校體育計算表計算體育成績 3 為教師製作體育教師手冊 4 有系統記錄體育運動員資料 5 建立校立的數據，以比較去年學生成績 	<ol style="list-style-type: none"> 1 修定體育科進度 2 改善評分準則 3 改善體育科資料冊(Small size)，同時加入自評及同學互評 4 體育學習冊技能評估中引入體育學習成果架構 5 體育學習冊增加閱讀文章，配合四關鍵的閱讀及公民教育 6 建立體育科舞蹈VIDEO(六個年級)配合運用資訊科技進行學習 7 修定舞蹈評估準則 	I.1-I.6	<ol style="list-style-type: none"> 1 推展至全校參與 2 將學生測試結果引入每一個學期學生評估成績 3 運用系統數據，建立校本數據，加入評分準則 4 資料冊加入換算表，給予學生自我訓練的目標 5 運用去年數據協助未達標學生 6 全年平均測試時間，給予學生定時測試的機會 	I.1-I.6	<ol style="list-style-type: none"> 1 第四年推行 2 嘗試引入課程部分，每學期進 3 結合於體育學習冊
2009-2010	<ol style="list-style-type: none"> 1 第二年用EXCELL計算體育成績 2 運用EXCELL作體育科財政報告 3 制作全校體育計算表計算體育成績 4 為教師製作體育教師手冊 5 有系統記錄體育運動員資料 6 建立校立的數據，以比較去年學生成績 7 建立新的資產記錄表 	<ol style="list-style-type: none"> 1 修定體育科進度(5年大修，重新檢視向及橫向發展) 2 改善評分準則(整體檢視及修訂全部的評估的效能) 3 改善體育科資料冊(Small size)，同時加入自評及同學互評 4 體育學習冊技能評估中引入體育學習成果架構 5 體育學習冊增加閱讀文章，配合四關鍵的閱讀及公民教育 6 建立體育科舞蹈VIDEO(六個年級)配合運用資訊科技進行學習 	I.1-I.6	<ol style="list-style-type: none"> 1 推展至全校參與 2 將學生測試結果引入每一個學期學生評估成績 3 運用系統數據，建立校本數據，加入評分準則 4 資料冊加入換算表，給予學生自我訓練的目標 5 運用去年數據協助未達標學生 6 全年平均測試時間，給予學生定時測試的機會 	I.1-I.6	<ol style="list-style-type: none"> 1 第四年推行 2 嘗試引入課程部分，每學期進 3 簡化學生記錄，並結合於體育
2008-2009	<ol style="list-style-type: none"> 1 運用EXCELL系統分析學生身高及體重比例 2 運用EXCELL作體育科財政報告 3 第二年用EXCELL計算體育成績 4 為教師製作體育教師手冊 5 有系統記錄體育運動員資料 6 建立校立的數據 	<ol style="list-style-type: none"> 1 修定體育科進度 2 改善評分準則 3 改善體育科資料冊(Small size)，同時加入自評及同學互評 4 體育學習冊技能評估中引入體育學習成果架構 	I.1-I.6	<ol style="list-style-type: none"> 1 推展至全校參與 2 將學生測試結果引入每一個學期學生評估成績 3 運用系統數據，建立校本數據，加入評分準則 4 資料冊加入換算表，給予學生自我訓練的目標 5 運用去年數據協助未達標學生 6 全年平均測試時間，給予學生定時測試的機會 	I.1-I.6	<ol style="list-style-type: none"> 1 第三年推行 2 嘗試引入課程部分，每學期進
2007-2008	<ol style="list-style-type: none"> 1 運用EXCELL系統分析學生身高及體重比例 2 運用EXCELL作體育科財政報告 3 首年用EXCELL計算體育成績 4 為教師製作體育教師手冊 5 有系統記錄體育運動員資料 	<ol style="list-style-type: none"> 1 修定體育科進度 2 改善評分準則 3 改善體育科資料冊(Small size)，同時加入自評及同學互評 4 體育學習冊技能評估中引入體育學習成果架構 	I.1-I.6	<ol style="list-style-type: none"> 1 A.推展至全校參與 2 B.將學生測試結果引入每一個學期學生評估成績 3 C.運用系統數據，建立校本數據，加入評分準則 4 D.資料冊加入換算表，給予學生自我訓練的目標 5 E.運用去年數據協助未達標學生 	I.1-I.6	<ol style="list-style-type: none"> 1 取代校本的體育活動記錄(每天) 2 第二年推行，行政計劃及配合
2006-2007	<ol style="list-style-type: none"> 1 運用EXCELL系統分析學生身高及體重比例 2 運用EXCELL作體育科財政報告 	<ol style="list-style-type: none"> 1 修定體育科進度 2 改善評分準則 	I.2-I.6	<ol style="list-style-type: none"> 1 推展二至六年級進行 2 將學生測試結果引入每一個學期學生評估成績 	I.1-I.6	<ol style="list-style-type: none"> 1 體育活動記錄(每天記錄) 2 第一年推行，嘗試參與，推行

從行政方面提升教師的效能

- 1 用EXCELL計算體育成績
- 2 為教師製作體育教師手冊
方便教師日常的工作
- 3 為體育科建立中央資源
- 4 有系統記錄體育運動員資料
- 5 建立校立的數據，以比較去年學生成績
 - a 體適能獎勵計劃
 - b S P O R T A C T
 - c 校外比賽成績

用EXCELL計算體育成績

														最低分數			相對等級	成績分數範圍	
4	5	1	男	15	18	30	8	1			1	10	7	88	A	0	E	0-39	
5	5	2	男	15	15	30	8	1			1	10	9	87	A	40	D	40-59	
6	5	3	男	20	15	30	8	1			1	10	9	92	A	60	C	60-69	
7	5	4	男	15	15	30	8			1	0	5	10	83	A	70	B	70-79	
8	5	5	女	18	18	30	8	1			1	10	8	92	A	80	A	80-100	
9	5	6	女	15	18	30	9	1			1	10	9	91	A				
10	5	7	男	18	18	30	8		1		1	10	9	93	A				
11	5	8	女	18	15	30	8		1		1	10	10	91	A	最低分數	相對等級	RTACT分數範圍	
12	5	9	女	15	20	30	8	1			1	10	9	92	A	0	5	未	
13	5	10	男	15	15	30	7	1			1	10	10	87	A	1	10	金/銀/銅	
14	5	11	女	15	15	25	7			1	0	5	10	77	B				
15	5	12	男	15	18	20	8			1	1	10	10	81	A	體適能	相對等級		
16	5	13	女	13	15	30	8			1	0	5	10	81	A	金章	(30分)		
17	5	14	男	15	18	30	10	1			1	10	9	92	A	銀章	(25分)		
18	5	15	男	15	20	30	10	1			1	10	9	94	A	銅章	(20分)		
19	5	16	男	15	18	30	7	1			1	10	10	90	A	9分	(18分)		
20	5	17	男	15	20	30	9		1		1	10	10	94	A	8分	(16分)		
21	5	18	女	18	15	30	8			1	0	5	10	86	A	7分	(14分)		
22	5	19	男	15	20	30	9	1			1	10	9	93	A	6分	(12分)		
23	5	20	男	13	18	30	7			1	0	5	10	83	A	5分	(10分)		

體育教師手冊

中華基督教會協和小學

2009-2010

體育科教師手冊

- 場地分配
- 體適能評估指標
- 各級進度表
- 各級評估總表及評分準則
- 成績等級對應表

建立校立的數據

歷年體適能報告

年度	全校參與人數	參與年級	人數					百分比					香港兒童健康基金	
			金	銀	銅	未達標	得獎	金	銀	銅	未達標	得獎	總分	成績
2009-2010	1008	J.1-6	679	229	80	20	975	67.4%	22.7%	7.9%	2.0%	98.0%	4162	全港亞軍
比賽上年數據			46	-28	-34	-11	-29	6.2%	-2.1%	-3.1%	-1.0%	1.0%	112	
2008-2009	1035	J.1-6	633	257	114	31	1004	61.2%	24.8%	11.0%	3.0%	97.0%	4050	全港亞軍
比賽上年數據			121	-105	-114	-41	-98	17.5%	-6.0%	-8.4%	-3.1%	3.1%	176	
2007-2008	1078	J.1-6	741	255	69	13	1065	68.7%	23.7%	6.4%	1.2%	98.8%	4539	全港亞軍
比賽上年數據			229	-107	-159	-59	-37	25.1%	-7.2%	-13.0%	-4.9%	4.9%	665	
2006-2007	1174	J.1-6	512	362	228	72	1102	43.6%	30.8%	19.4%	6.1%	93.9%	3874	全港亞軍
比賽上年數據			205	42	-32	-62	215	13.5%	-0.5%	-6.0%	-7.0%	7.0%	1119	
2005-2006	1021	J.2-6	307	320	260	134	887	30.1%	31.3%	25.5%	13.1%	86.9%	2755	全港季軍
比賽上年數據			181	16	-31	-10	166	15.5%	-3.8%	-8.2%	-3.5%	3.5%	922	
2004-2005	865	J.3-6	126	304	291	144	721	14.6%	35.1%	33.6%	16.6%	83.4%	1833	

2009-2010 體適能報告									
A	B	C	D	E	F	G	H	I	
1									
2			金	銀	銅	未達標	得獎人數	全班人數	
3	一年級	I	23	7	2	0	32	32	
4		G	12	13	5	1	30	31	
5		W	5	17	7	2	29	31	
6		T	19	9	3	0	31	31	
7		S	21	8	2	0	31	31	
8		L	23	7	1	0	31	31	
9		總人數	103	61	20	3	184	187	
10		全級百分比	55%	33%	11%	2%	98%		
11	二年級	I					0	0	
12		G	6	13	7	4	26	30	
13		W	6	9	12	3	27	30	
14		T	9	17	3	2	29	31	
15		S	26	6	0	0	32	32	
16		L	25	6	1	0	32	32	
17		總人數	72	51	23	9	146	155	
18		全級百分比	46%	33%	15%	6%	94%		
19	三年級	I					0	0	
20		G	16	8	0	0	24	24	
21		W	22	7	1	0	30	30	
22		T	20	4	1	0	25	25	
23		S	28	6	0	0	34	34	
24		L	27	5	1	0	33	33	
25		總人數	113	30	3	0	146	146	
26		全級百分比	77%	21%	2%	0%	100%		
27	四年級	I	16	6	3	0	25	25	
28		G	34	1	0	0	35	35	
29		W	26	8	3	0	37	37	
30		T	13	12	5	0	30	30	
31		S	17	7	6	0	30	30	
32		L	33	4	1	0	38	38	
33		總人數	139	38	18	0	195	195	
34		全級百分比	71%	19%	9%	0%	100%		
35	五年級	I					0	0	
36		G	24	1	1	2	26	28	
37		W	28	9	1	0	38	38	
38		T	28	1	0	0	29	29	
39		S	21	6	3	2	30	32	
40		L	37	1	0	0	38	38	
41		總人數	138	18	5	4	164	165	

從經驗得出的信念

- 小點子的嘗試
小的成果
再放大的嘗試
- 新的計劃必須親自的參與

參考資料

- 香港兒童健康基金：《健康體適能獎計劃》，檢白，
<http://www.childhealthhongkong.com/2003/chi/00main/main.php>
- 課程發展處體育組 (2003)：《體育學習成果架構草擬文稿》，香港，教育統籌局。
- 課程發展處體育組 (2005)：《體育學習成果架構》，香港，教育統籌局。
- 課程發展議會 (2000)：《學會學習 - 課程發展路向諮詢文件》，香港，政府印務局。
- 課程發展議會 (2001)：《學會學習 - 課程發展路向》，香港，政府印務局。

~完~

謝謝!