



宣道會葉紹禧紀念小學

Christian Alliance S Y Y Memorial Primary School

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

舞出動感校園

Fostering whole-person development
through school-based aerobic dance

體育科主任

黃嘉璐老師

Miss Caroline Wong

日期：二零一零年七月三日

地點：香港教育學院



宣道會葉紹禧紀念小學

Christian Alliance S Y Y Memorial Primary School

兩套健體操

(影片)



分享流程

1. 學校簡介
2. 引入健體操的目的及好處
3. 學生感言
4. 外界人士認同
5. 校本操的改進
6. 活動、課程及教學策略
7. 動作設計及解構
8. 常用步法及發展可行性
9. 簡單運動量調查
10. 總結及未來展望
11. 答問時間



宣道會葉紹禧紀念小學

Christian Alliance S Y Y Memorial Primary School

學校簡介

- 本校位於天水圍北區
- 創校於2001年
- 現在全校只有三名專科專教體育教師
- 音體視老師已接受「大眾健美操」訓練
- 本校重視課程重點發展(課程、評估、健體操)
- 07-08年度行政長官卓越教學獎參選重點之一
- 為了學生的健康及建立全校性文化，健體操是本校持續發展項目之一



宣道會葉紹蔭紀念小學

Christian Alliance S Y Y Memorial Primary School

配合本港體育課程，推行全人發展

六育發展

多元智能

共通能力



體育學習領域在學校課程的 定位、理念和方向與 本校建立健體操的理念

體育課程		健體操
定位	學習範疇： 體育技能 健康及體適能 價值觀和態度 審美能力 自信心 提升身體活動及競技能力 增強他們的體適能 認知、創作、協作、社交	體育技能→舞蹈 健康及體適能→帶氧運動 價值觀和態度→學校歸屬感，互相支持 審美能力→互相欣賞 自信心→常有表演及示範 提升身體活動及競技能力→柔韌度及協調力 創作、協作、社交→合作創作舞步及圖形



體育學習領域在學校課程的 定位、理念和方向與 本校建立健體操的理念

體育課程		健體操
理念	<p>培養體育活動的 正確態度</p> <p>養成經常參與活 動的習慣</p> <p>建立積極活躍的 生活方式</p>	<p>正確態度→互相欣賞，支 持鼓勵</p> <p>經常活動→小息午息及早 操課時常跳</p> <p>活躍生活→全校參與，師 生齊跳</p>



體育學習領域在學校課程的 定位、理念和方向與 本校建立健體操的理念

體育課程		健體操
方向	以學生為本 加強培養： 共通能力 價值觀和態度 作為終身學習 及發展全方位學習	以學生為本→參考學生喜 好，兩年轉新操 共通能力→活動配合、課 程學習及評估 全方位→參與學校慶典、 教育局分享及表演、區內 表演及義工服務



目的旨於全人發展

1. 加強學生對學校的歸屬感
2. 加強學生紀律性
3. 提升班內合作精神，增加師生及生生共賞機會
4. 最初推廣的是廣播操，希望學校與中國學校建立平台，名強化國民身分



目的旨於全人發展

5. 自編校本健體操，以基督教詩歌配合創作動作，以身體敬拜讚美耶和華
6. 增加學生參與運動的機會
7. 提升學生協調能力及節奏律動感
8. 增加本校健體操隊的社會服務及表演機會，培養他們關愛文化，讓他們學習回饋社會，扶老攜幼



目的旨於全人發展

9. 達到運動「基礎指標」

- 指每星期至少三天、每天累積最少30分鐘或以上中等或劇烈強度的體育活動。
- 「中等強度活動」是指做活動的時候，呼吸與心跳稍為加快和輕微流汗，但仍然可以交談自如的狀態，例如急步行走、緩步跑、行樓梯、緩慢地踩單車或跳舞等。

(康樂及文化事務署，2009)



健體操的好處(理論)

1. 謀求身體的培育和發展，增進健康和保持積極的心理、生理狀態。(鄒紅紅，2008)
2. 能發展學生的創造性思維，加強創編能力的培養，使學生具備自編、自導、自演的能力，使之終生受益。(井志俠和高斌，2005)
3. 可以反復進行健體操練習，發展肌力和肌耐力，學生掌握健體操的幅度和節奏，使學生的柔軟性得以提高。(俞宜南，2008)



健體操的好處(理論)

4. 是融體操、舞蹈、音樂為一體，經過再創造，按照全面協調發展身體的要求，組編成操，在音樂伴奏下，達到增進健康、培養正確體態、塑造美的形體、陶冶美的情操。
5. 以娛樂與健身為目的，重在鍛煉價值，要求難度低，重複次數多，使練習後輕鬆自如，達到再現自我的效果。



健體操的好處(理論)

6. 主要採用各種體操和舞蹈動作並配以節奏明快的音樂，創編而成，同時根據練習者的實際情況進行有氧鍛煉。
7. 經常進行鍛煉，有益於肌肉、骨骼、關節的勻稱與和諧的發展，有利形成正確的體態和健美的形體。
8. 通過長期有氧運動，改善人體內臟器官功能，促進其新陳代謝，從而增強體質。



健體操的好處(理論)

9. 對心理作用十分明顯，在音樂的伴奏下進行身體鍛煉，使練習者感受到愉快的情趣，從而調動人的精神力量和體力，培養和幫助人們進入一種最佳的心理狀態，並產生嚮往和追求美的心理趨勢。
10. 有著十分重要的社會價值，共操共樂，溝通人與人之間的情感，發展了愉快而自然的社交關係。



宣道會葉紹禧紀念小學
Christian Alliance S Y Y Memorial Primary School

學子感言

(影片)



宣道會葉紹禧紀念小學

Christian Alliance S Y Y Memorial Primary School

健體操獲外評人員及教院教授稱讚

有校本特色及建立健體文化

全校早操增加師生溝通、
運動機會及時間

提升學生每天活動量



校本健體操的改進

1. 伸展操 01-03年

(葉紹蔭七式/八式)

2. 廣播操 03-05年

(雛鷹起飛、初昇的太陽)

3. 健體操 05-10年

(參考大眾健美操3級動作自編操、
教師自編操愛樂園、專家編定健體操)



宣道會葉紹蔭紀念小學

Christian Alliance S Y Y Memorial Primary School

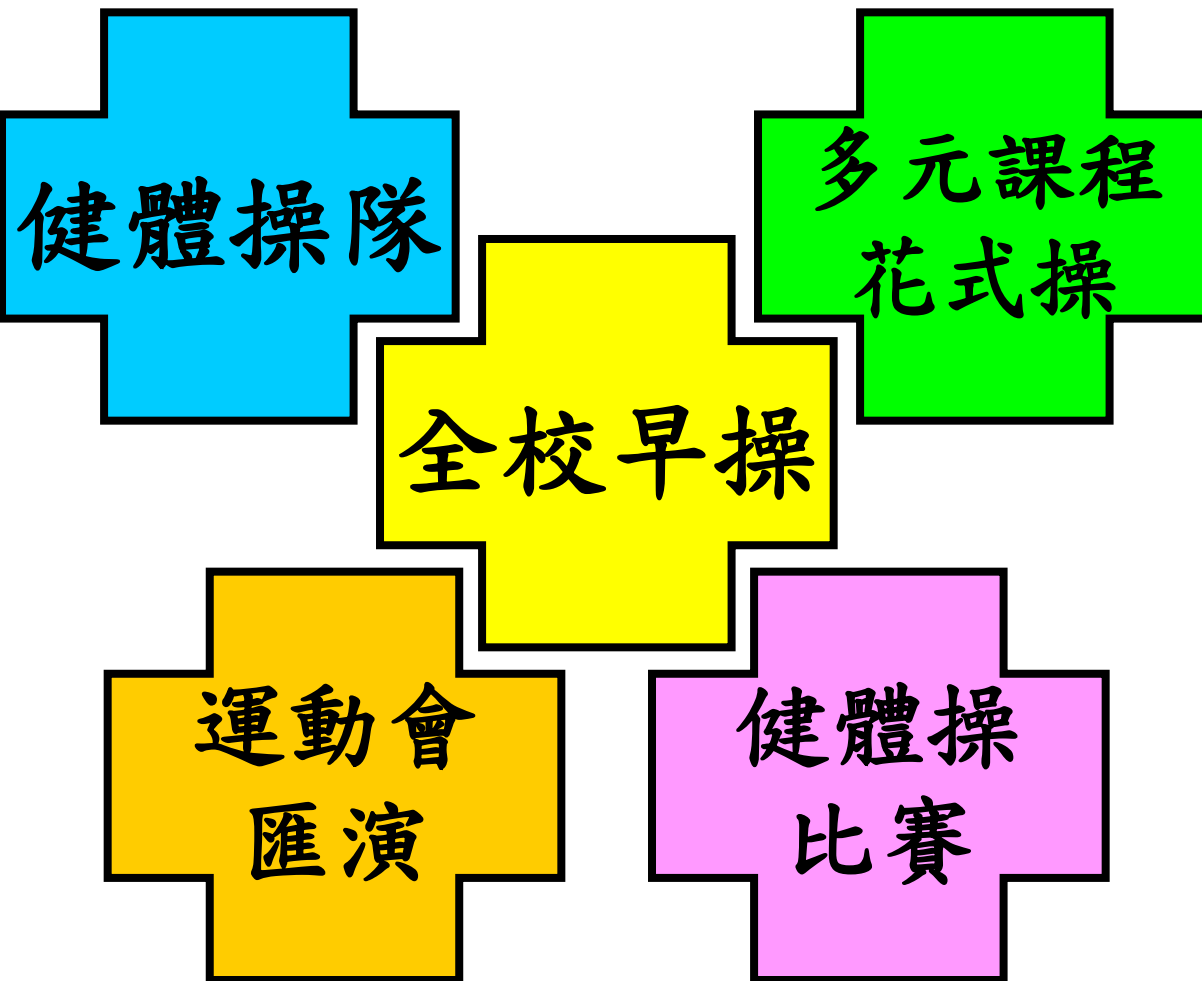
早操+熱身+評估+比賽+
校隊+表演+健康時段

早操+熱身運動

早操



活動配合





宣道會葉紹蔭紀念小學

Christian Alliance S Y Y Memorial Primary School

多元課程之花式操

(影片)



課程配合

- 將健體操列為體育科課程內容及評估項目
 - 改善動作技術及形體美感
 - 培養學生在隊形創作的認識
 - 提升學生合作精神，學習互相欣賞
 - 提供學生審美互評自評的機會



宣道會葉紹蔭紀念小學

Christian Alliance S Y Y Memorial Primary School

課程配合

低小課程充分配合《基礎活動導引》中的「移動技能」及「平衡穩定」

宣道會葉紹蔭紀念小學 健體操課程

學習內容

一年級	學習低小健體操
二年級	健體操技術評估
三年級	健體操水平創作，下學期學習高小健體操
四年級	高小健體操圖形及隊形創作
五年級	健體操圖形、隊形及水平創作，技術評估
六年級	健體操舞步創作及班內小型比賽



教學策略

1. 設計合理的學習進程，由簡單至複雜，由淺入深。
。(課程發展處，2007)可先聽音樂，感受節奏，如手部動作容易，可先教，之後再配合步法
2. 可先把步法作為熱身，讓學生多練習
3. 音樂分小段教，每次作為課堂的引入或熱身活動
4. 加入有趣口訣或想像要點，讓學生易明易記
5. 學生可透過討論畫出合作砌成的隊形/圖形，展示想像及創作(課程發展處，2007)，同時加強小組溝通
6. 小組能力平分，組內有「強、中、弱」學生



健體操課程示例-四年級


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。

例子：...  兩橫排

○. ○. ○. ○. ○

○. ○. ○. ○. ○

 方形

1.



健體操課程示例-五年級

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>觀眾位置</p> <p>1.</p>	<p>觀眾位置</p> <p>2.</p>
---	-----------------------	-----------------------



校本健體操的動作解構

方向、水平、節奏、動作、美感

1. 方向（上下前後左右）
2. 水平（高中低）
3. 節奏（快中慢）
4. 動作
 - a. 引入（熱身動作，如踏步、拍手、搖擺）
 - b. 上肢運動（不同方向舉手/揮手/攪手/拍手/出拳）
 - c. 下肢運動（慢：移重心；快：跑、跳、踢、轉）
 - d. 上下肢協調運動（出手出腳）
 - e. 舒鬆（吸氣、慢步）
5. 美感（可加入不同的舞種元素，如土風舞、hip-hop、jazz，或不同事物聯想）



宣道會葉紹禧紀念小學

Christian Alliance S Y Y Memorial Primary School

(功夫圖片)

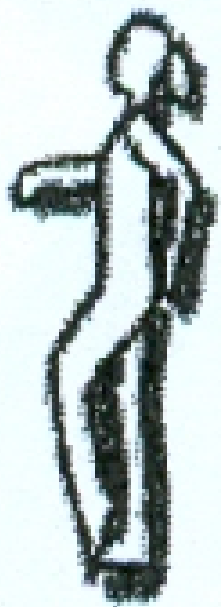
(音樂圖片)



宣道會葉紹蔭紀念小學

Christian Alliance S Y Y Memorial Primary School

校本健體操的常用步法



踏步



後踢腿



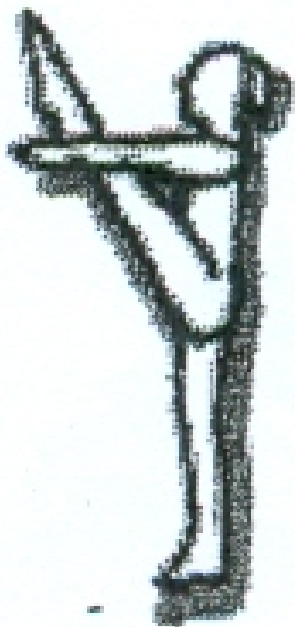
彈踢腿



踏跳步



校本健體操的常用步法



踢腿跳



開合跳



弓步



宣道會葉紹禧紀念小學

Christian Alliance S Y Y Memorial Primary School

簡單運動量調查

同學熱身後，連續跳兩次健體操，時間約3分鐘

小四 10位學生	跳操前 心跳率 (每分鐘)	跳操後 心跳率 (每分鐘)	心跳提升 百分比	提升多於50%為A； 否則為B
1	83	164	97.59	A
2	70	107	52.86	A
3	49	130	165.31	A
4	80	116	45.00	B
5	75	104	38.67	B
6	60	95	58.33	A
7	74	114	54.05	A
8	73	130	78.08	A
9	51	112	119.61	A
10	64	101	57.81	A



宣道會葉紹禧紀念小學

Christian Alliance S Y Y Memorial Primary School

簡單運動量調查

同學熱身後，連續跳兩次健體操，時間約3分鐘

小五 10位學生	跳操前 心跳率 (每分鐘)	跳操後 心跳率 (每分鐘)	心跳提升 百分比	提升多於50%為A； 否則為B
1	109	140	28.44	B
2	76	120	57.89	A
3	124	186	50.00	A
4	78	112	43.59	B
5	65	86	32.31	B
6	114	141	23.68	B
7	72	130	80.56	A
8	75	122	62.67	A
9	84	138	64.29	A
10	62	106	70.97	A



宣道會葉紹禧紀念小學

Christian Alliance S Y Y Memorial Primary School

簡單運動量調查

同學熱身後，連續跳兩次健體操，時間約3分鐘

小六 10位學生	跳操前 心跳率 (每分鐘)	跳操後 心跳率 (每分鐘)	心跳提升 百分比	提升多於50%為A； 否則為B
1	110	168	52.73	A
2	91	122	34.07	B
3	90	124	37.78	B
4	108	197	82.41	A
5	87	126	44.83	B
6	82	131	59.76	A
7	106	163	53.77	A
8	100	154	54.00	A
9	63	120	90.48	A
10	95	161	69.47	A





總結

1. 配套齊備(流動舞台，操場音響)
2. 要緊貼時代，追上潮流，了解學生喜好
3. 全體教師參與，獲同工認同及支持
4. 於校運會進行全體大匯演及舉辦校內健體操比賽，讓學生有表演及共賞的機會，同學能互相觀摩，增加歸屬感及成功感
5. 加入體育課程內，激發學生的創意及興趣



總結

6. 成立健體操隊(高展示)
7. 早上、小息及午息為健康運動時段，開放音樂供學生參與
8. 兩年一學生檢討及再編新操
9. 樂於改進，與學生同樂，要「常反思，常進修」
10. 盼望能作全校性健體操與體適能研究
11. 盼望在香港建立學習網絡平台



宣道會葉紹禧紀念小學

Christian Alliance S Y Y Memorial Primary School

未來展望
繼續全校師生參與，
發展健康校園
與家教會合作，
發展家長班



宣道會葉紹蔭紀念小學

Christian Alliance S Y Y Memorial Primary School

未來展望

與學界分享成果

推動香港健體操活動



參考資料

井志俠和高斌(2005)：試論大學生健美操的創編原則與步驟，《安徽技術師範學院學報》19(2)，頁39-40。

中國凌源：《健美操的基本涵意》，檢自
<http://www.cly.gov.cn/bmfw/%E4%BD%93%E8%82%B2/%E5%81%A5%E7%BE%8E%E6%93%8D.html>

俞宜南(2008)：健美操對全民健康體適能的影響，《科技信息》27，頁663, 609。

康樂及文化事務署(2009)：《認識你的體能活動量小冊子》，香港，康樂及文化事務署。

鄒紅紅(2008)：健美操的真善美價值，《河南科技學院學報（自然科學版）》36(3)，頁165-166。

課程發展處(2007)：《基礎活動導引》，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，政府印務局。



宣道會葉紹禧紀念小學

Christian Alliance S Y Y Memorial Primary School

答問時間

宣道會葉紹蔭紀念小學
2009-10 年度 體育組
健體操圖形創作

此表只供學術及教學參考之用，不能作任何商業用途。

健體操圖形創作互評表

班別： 年級 班

學生姓名： 日期：

組別	完成 圖形數目	創意	節拍及 齊整	美感	笑	總分
1.	2 / 3 / 4 / 5 / 6	1/ 2 / 3 / 4	1/ 2 / 3 / 4	1/ 2 / 3 / 4	2	/20
2.	2 / 3 / 4 / 5 / 6	1/ 2 / 3 / 4	1/ 2 / 3 / 4	1/ 2 / 3 / 4	2	/20
3.	2 / 3 / 4 / 5 / 6	1/ 2 / 3 / 4	1/ 2 / 3 / 4	1/ 2 / 3 / 4	2	/20
4.	2 / 3 / 4 / 5 / 6	1/ 2 / 3 / 4	1/ 2 / 3 / 4	1/ 2 / 3 / 4	2	/20
5.	2 / 3 / 4 / 5 / 6	1/ 2 / 3 / 4	1/ 2 / 3 / 4	1/ 2 / 3 / 4	2	/20
6.	2 / 3 / 4 / 5 / 6	1/ 2 / 3 / 4	1/ 2 / 3 / 4	1/ 2 / 3 / 4	2	/20
7.	2 / 3 / 4 / 5 / 6	1/ 2 / 3 / 4	1/ 2 / 3 / 4	1/ 2 / 3 / 4	2	/20
8.	2 / 3 / 4 / 5 / 6	1/ 2 / 3 / 4	1/ 2 / 3 / 4	1/ 2 / 3 / 4	2	/20
9.	2 / 3 / 4 / 5 / 6	1/ 2 / 3 / 4	1/ 2 / 3 / 4	1/ 2 / 3 / 4	2	/20
10.	2 / 3 / 4 / 5 / 6	1/ 2 / 3 / 4	1/ 2 / 3 / 4	1/ 2 / 3 / 4	2	/20
11.	2 / 3 / 4 / 5 / 6	1/ 2 / 3 / 4	1/ 2 / 3 / 4	1/ 2 / 3 / 4	2	/20
12.	2 / 3 / 4 / 5 / 6	1/ 2 / 3 / 4	1/ 2 / 3 / 4	1/ 2 / 3 / 4	2	/20
13.	2 / 3 / 4 / 5 / 6	1/ 2 / 3 / 4	1/ 2 / 3 / 4	1/ 2 / 3 / 4	2	/20
14.	2 / 3 / 4 / 5 / 6	1/ 2 / 3 / 4	1/ 2 / 3 / 4	1/ 2 / 3 / 4	2	/20
15.	2 / 3 / 4 / 5 / 6	1/ 2 / 3 / 4	1/ 2 / 3 / 4	1/ 2 / 3 / 4	2	/20

我心目之最☺

創意	節拍及 齊整	美感	整體最優秀組別
第_____組	第_____組	第_____組	第_____組