



宣道會葉紹蔭紀念小學

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



宣道會葉紹蔭紀念小學

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



## 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. 謂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。

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>



## 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。

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>



宣道會葉紹蔭紀念小學

Christian Alliance S.Y.Y. Memorial Primary School

# 學生感言

(影片)



宣道會葉紹蔭紀念小學

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

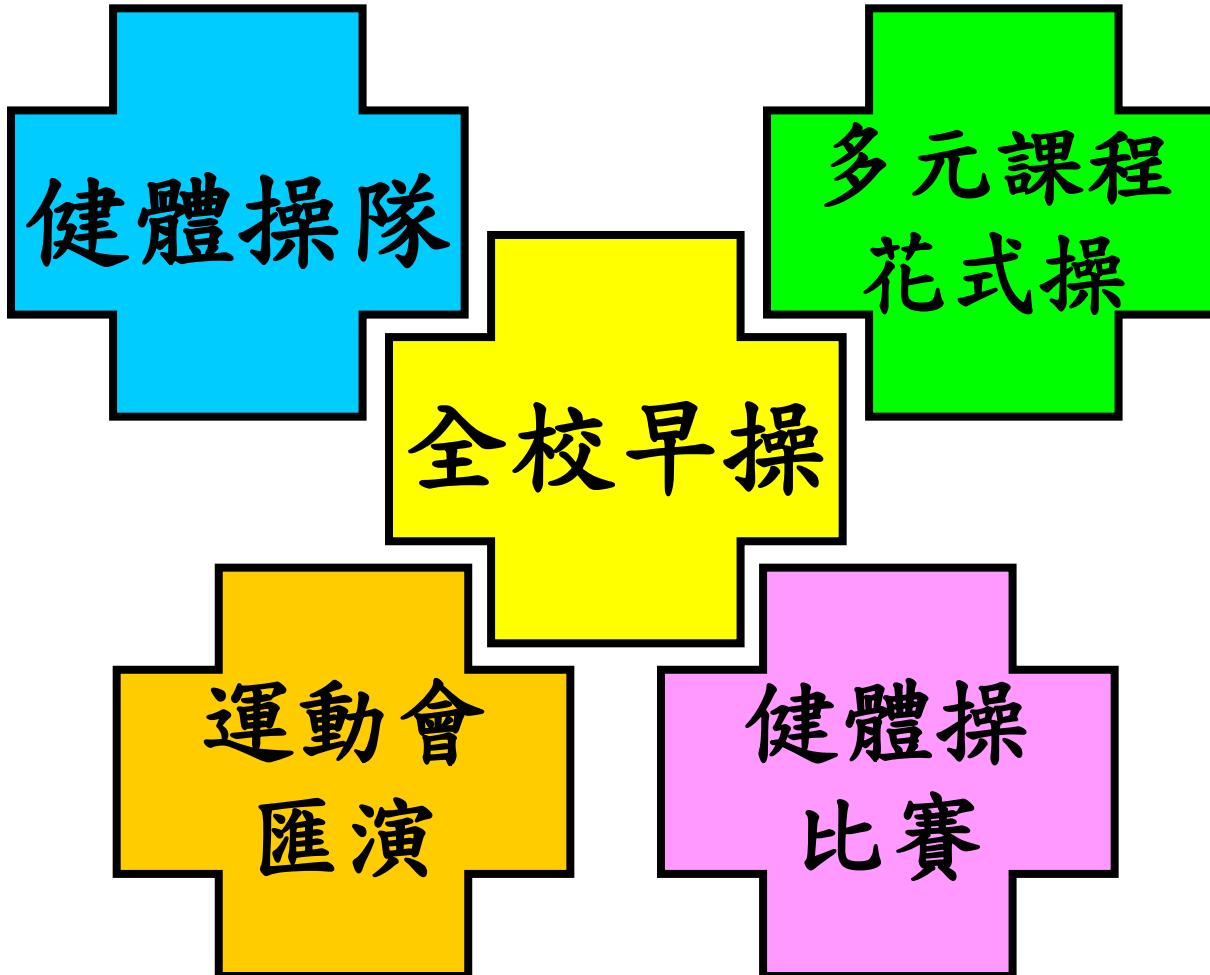
早操+熱身+評估+比賽+  
校隊+表演+健康時段

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



## 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



1.

方形



# 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

例子： <input type="checkbox"/> 觀眾位置	<input type="checkbox"/> 觀眾位置	<input type="checkbox"/> 觀眾位置
OOOOOO		
□□□□□□OOOOOO		
兩行直排，前排坐，後排站，		
面向觀眾	1.	2.



# 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/攬手/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)



宣道會葉紹蔭紀念小學

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



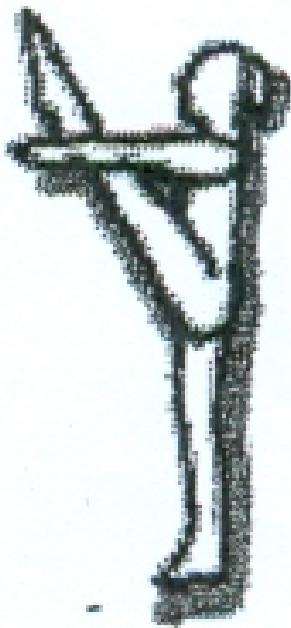
踏跳步



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



踢腿跳



開合跳



弓步



# 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



# 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



# 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



宣道會葉紹蔭紀念小學

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 YY 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。



宣道會葉紹蔭紀念小學

Christian Alliance S Y Y Memorial Primary School

# 答問時間

Let's dance!

# 宣道會葉紹蔭紀念小學 2009-10 年度 體育組 健體操圖形創作

Let's have fun!

班別：年級 班

組別：\_\_\_\_\_

日期：\_\_\_\_\_

## 組員名單：

A. \_\_\_\_\_( ) B. \_\_\_\_\_( ) C. \_\_\_\_\_( ) D. \_\_\_\_\_( )  
E. \_\_\_\_\_( ) F. \_\_\_\_\_( ) G. \_\_\_\_\_( ) H. \_\_\_\_\_( )  
I. \_\_\_\_\_( ) J. \_\_\_\_\_( ) K. \_\_\_\_\_( ) L. \_\_\_\_\_( )

假設你是一位排舞老師，你需要自創 6 個圖形，令你的健體操有不同的圖形和水平變化。

觀眾位置	觀眾位置	觀眾位置
1. 提示：開始圖形	2. 提示：踏步拍手	3. 提示：舉手鏟雪
觀眾位置	觀眾位置	觀眾位置
4. 提示：前後踏踏踏	5. 提示：出拳	6. 提示：完成動作

## 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

### 我心中之最

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