



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

透過體育活動以培養 中度智障學生的 全人發展

保良局余李慕芬紀念學校
陳靖逸老師

日期：二零一零年七月三日

地點：香港教育學院

流程

- 學校簡介
- 智障的定義及分類
- 全人發展的定義
- 全人發展與體育的關係
- 總結



保良局余李慕芬紀念學校

學校簡介



中度弱智兒童學校

對象：6歲至18童歲智障學生

班級：小學6組、初中3組、新高中3組，
每組學額：10人

設有宿舍，宿位60個

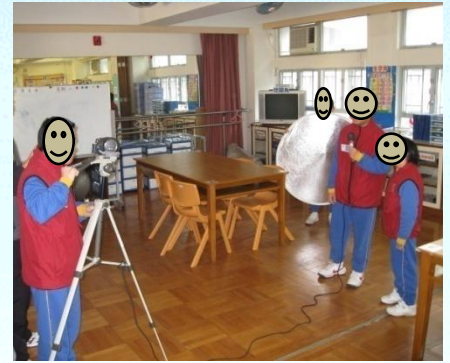
學校特色

- 開拓資源，提升學習效能
- 發展課程，照顧個別差異



學校特色

- 多元發展，成就受到確認
- 學生為本，促進多元學習
- 交流互動，擴闊學生視野

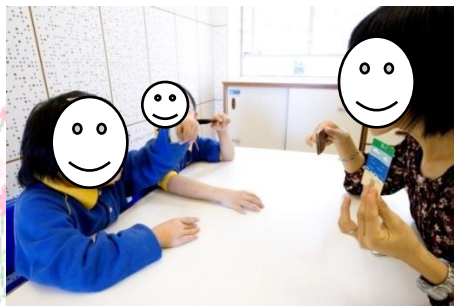


(國內交流團相片)



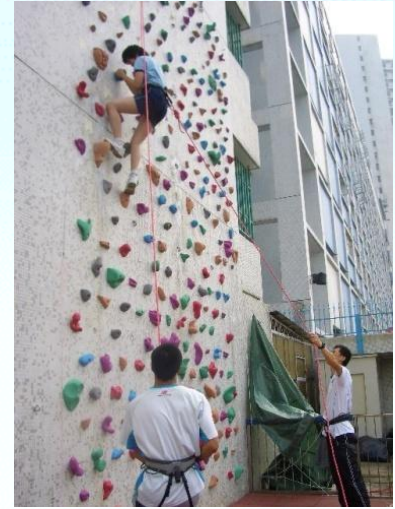
學校特色

- 專業發展，培育社會人才
- 家校合作，建立關愛文化
- 專業團隊，提供適切支援



學校設施

- 籃球場
- 跑道
- 禮堂
- 攀石場
- 感知肌能訓練廊



參與運動的情況

- 體育堂
- 新高中選修科
- 早會
- 課後訓練
- 校外訓練



學生參與體育活動的機會

全校參與性的活動

健體操

運動會

興趣堂

體適能
測試

舞蹈班

能力需要較多照顧

跑步
計劃

伸展
計劃

展能
運動會

健體
活力日

能力較高

課後
訓練

特殊奧
運會

公開
比賽

體育營

智障的定義

智障是指智力發育障礙。

根據美國弱智協會(American Association on Mental Retardation)的定義:

智障是指智商約在70以下，在學習和社會適應上存在限制。



智障的定義

弱智程度

(Degree of severity)

輕度

中度

嚴重

智商

(IQ)

約49至69

約25至49

約低於25



智障的定義

<u>弱智程度</u> (<u>Degree of severity</u>)	<u>智商</u> (<u>IQ</u>)
輕度	約50至70
中度	約35至49
嚴重	約20至34
極度嚴重	約低於20

(American Psychiatric Association, 1987)



智障的定義： 中度智障

智商為約25至50

在幼兒期即顯現出智力及適應行為障礙，但仍可學習說話或非語言溝通。

社會認知力較低，部份人士動作能力弱，可學習學前概念和自理技能。



全人發展

- 全人發展是指透過德、智、體、群、美 5 方面的教育而增加學習經驗，使個人的身、心、靈都得以成長。

(課程發展議會，2001)



全人發展

- 全人教育涉及三個層面：
- 傳授知識：學生除了吸收知識外，還要懂得應用、分析和評估所得的知識。
- 培養技能：透過課內和課外兩者的學習經驗，學生可以提升語文、溝通、領導、人際關係、工作態度、團體合作等能力。
- 個人發展：學生透過學習經驗，培養個人目標、自信心、價值觀和終生學習的能及興趣。

(高彥鳴，2005)

全人發展

- 德—擁有判斷關於對與錯、倫理道德的能力
- 智—擁有學習智識、技能、態度的能力，懂得有效地作出批判性思考、解決困難
- 體—透過一個主動的運動習慣，改善身體機能，保持健康
- 群—透過溝通技巧、互相合作、承擔責任、尊重別人及互相鼓勵，有效地履行社會中所擔當的角色
- 美—欣賞身邊的事物、生命和大自然



全人發展與體育的關係

- 透過體育，學生能夠建立自信心和身體的活動能力，尤其當他們需要利用這些活動能力去參加活動時，他們可以養成一個健康、有活力及主動的運動習慣。
- 體育能夠改善我們活動能力、身體機能、對身體結構的認識和對美的敏感度。
- 在體育課中，學生需要參與活動、設計遊戲、籌備比賽，這些機會都給予學生一個機會去表達他們的創意、互相合作、溝通、建立關係及訓練解決問題的能力。

(課程發展議會，2001)

全人發展與體育的關係

- 在參與比賽過程中，他們會在失敗中學會體育精神的重要，不要輕言放棄，盡力完成比賽；即使勝出比賽，也不會過於驕傲。
- 參與團體比賽，他們可以從中體會團隊合作的重要性，在比賽中互相鼓勵、支持，一同完成比賽。
- 透過4個不同階段，體育課程都是著重於持續的、有層次的和多元化的教學。在體育科內，除了學習運動上和體能上的技巧，學生還會學習一些一般技巧，令他們可以終生學習、在體育課中保持正面的觀念和態度和提升他們“學會學習”的能力。

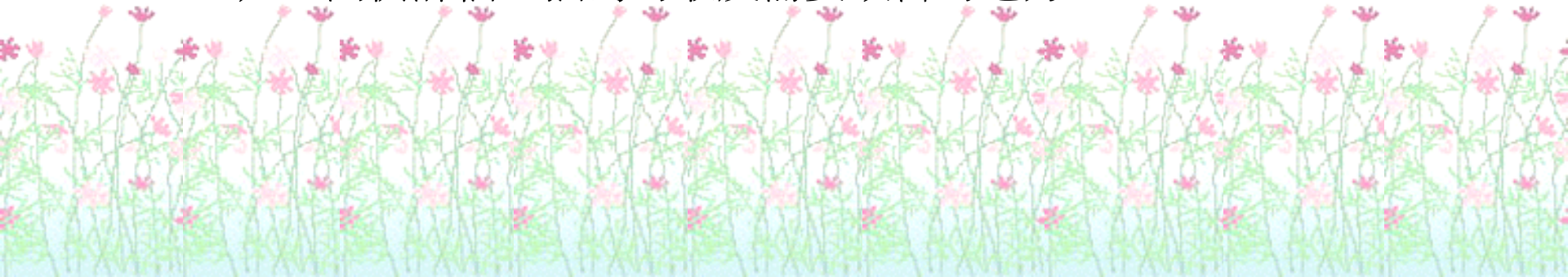
(課程發展議會，2001)

一般體育堂

單元：土風舞

主題：栗樹舞

- 德—提升判斷關於對與錯、倫理道德的能力
如：
- 智—提升學習智識、技能、態度的能力
如：栗樹舞的由來、不同種類的舞步
- 體—透過運動活動，改善身體機能，保持健康
如：透過舞蹈改善心肺耐力
- 群—提升溝通技巧、合作、尊重別人及互相鼓勵的能力
如：合作跳舞(2人一組)、比賽中鼓勵同學
- 美—欣賞身邊的事物、生命和大自然
如：同儕評估、描寫可取及需要改善的地方



一般體育堂

單元：曲棍球

主題：簡易比賽

- 德—提升判斷關於對與錯、倫理道德的能力
如：
- 智—提升學習智識、技能、態度的能力
如：曲棍球的用具、曲棍球的規則
- 體—透過運動活動，改善身體機能，保持健康
如：透過簡易比賽改善身體機能
- 群—提升溝通技巧、合作、尊重別人及互相鼓勵的能力
如：合作、比賽中鼓勵同學
- 美—欣賞身邊的事物、生命和大自然
如：同儕評估



新高中

單元：乒乓球

主題：租用乒乓球場



- 德—提升判斷關於對與錯、倫理道德的能力
如：認識使用體育館應有的態度(可否在體育館內飲食?)
- 智—提升學習智識、技能、態度的能力
如：租用乒乓球場的程序、乒乓球規則
- 體—透過運動，改善身體機能，保持健康
如：乒乓球的技能
- 群—提升溝通技巧、合作、尊重別人及互相鼓勵的能力
如：事前的工作分配、比賽中鼓勵同學
- 美—欣賞身邊的事物、生命和大自然
如：學習欣賞同學的球技



健體操

• 八步操(三)、健體活力操(五)



健體操

智—學習健體操的動作、身體部位

體—透過健體操改善身體機能改善心肺耐力

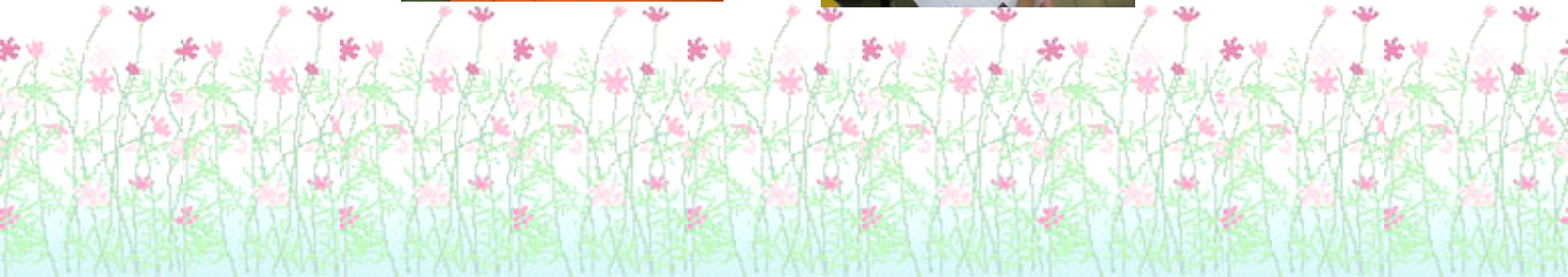
群—合作??? 二人完成一組動作

美—觀看錄影片段，欣賞主持的帶領及組員的示範



體適能測試

- 一年兩次



體適能測試

智—學習何謂體適能、體適能測試工具(PPT)

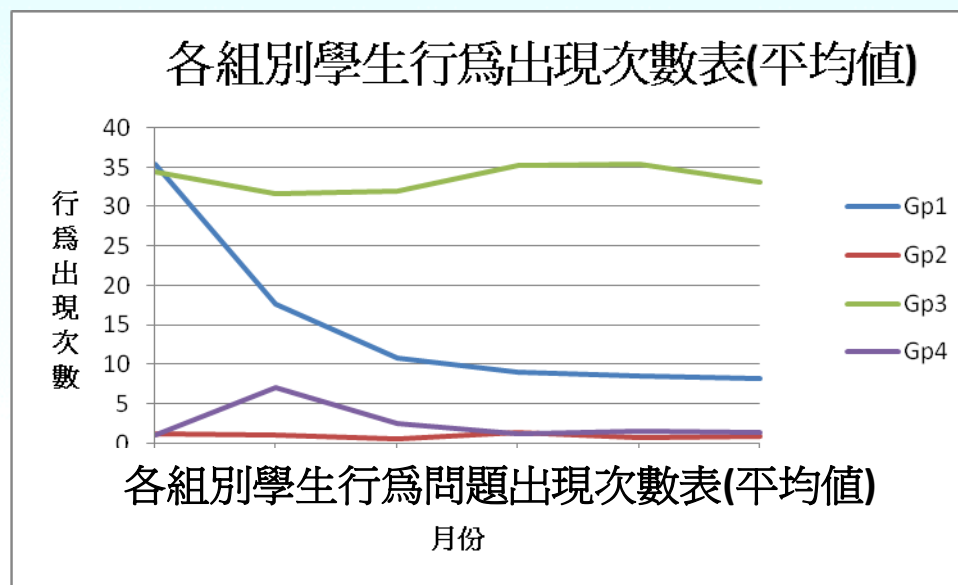
體—透過有關測試及活動，改善身體質素

群—鼓勵同學、互相作測試

美—體適能龍虎榜

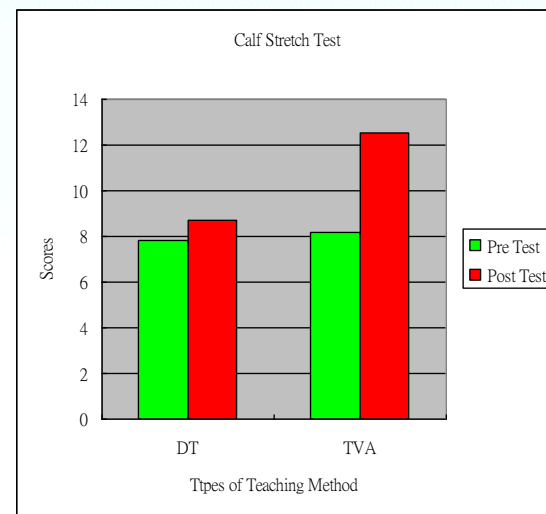
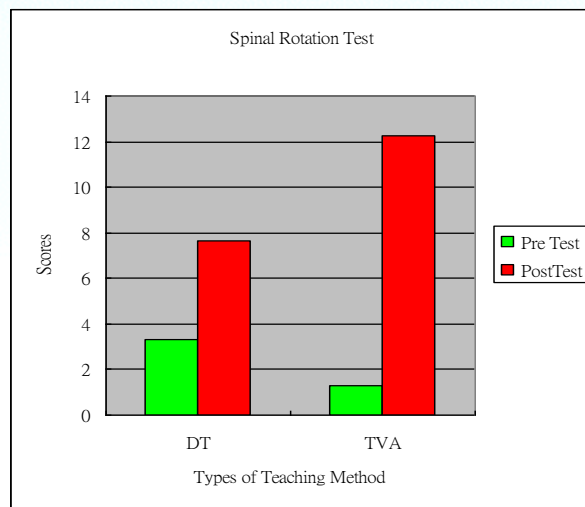
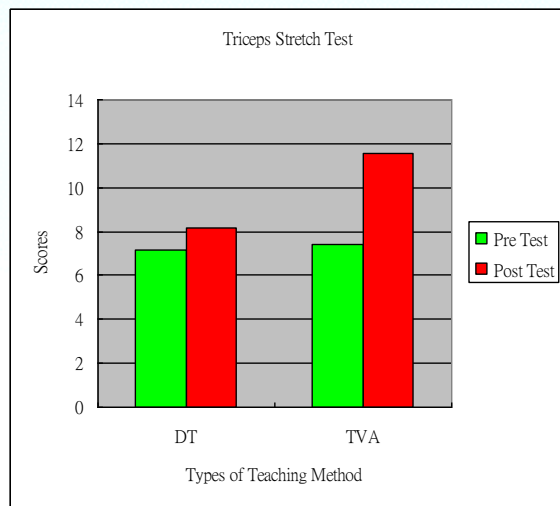


跑步計劃



伸展計劃

受不同教學法的組別參與伸展運動測試的結果



體育營



體育營

德—判斷行為問題的對與錯

智—服從老師簡單的指令

體—透過不同的活動改善體適能

群—合作、學習鼓勵同伴、提升團體精神

美—同儕的評估



團隊

保良局! 加油!



做得好!!!



Give Me Five!!!

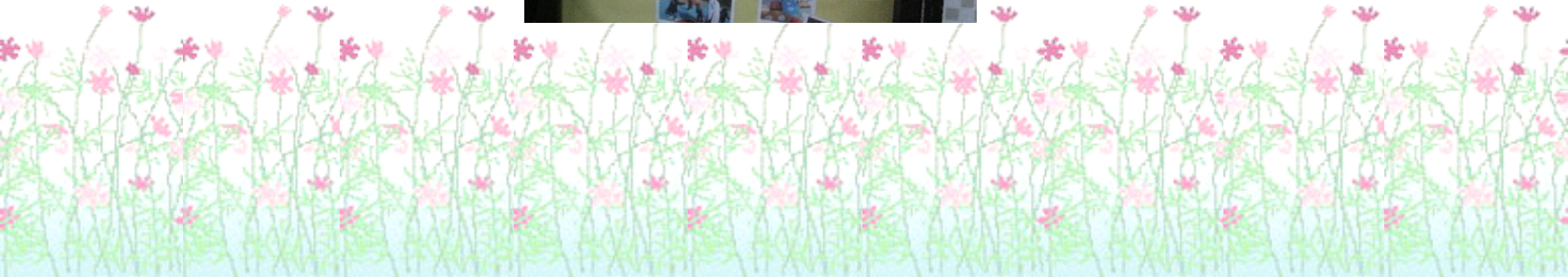
傑出運動員計劃



- 自評、同儕評估、老師評估
- 體育訓練評估表
- 訓練、比賽成績
- 由校長及體育老師選出

體育壁報

- 展示體育活動、體適能測試、訓練分組名單
- 活動名稱、日期、成績
- 於體育堂、課後訓練及小息時向學生講解



總結

- 英國專家Almond (1997)指出，體育課的主要目的是讓學生尋找樂趣、享受過程、學習以愛待人、欣賞不同文化性質的體育活動、學習面對身體上及情緒上的挑戰及主動把握機會去改善生命。



參考文獻

高彥鳴 (2005): 《與青年人談全人教育》，香港，香港城市大學出版社。

課程發展議會 (2001): 《認識及幫助有特殊需要的學生》，香港，課程發展議會。

Almond, L. (1997). *Physical education in schools* (2nd ed.). London: Kogan Page.

American Psychiatric Association. (1987). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (3rd ed.). Washington, D.C.: American Psychiatric Association.

