

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

伊斯蘭脫維善紀念中學
體育科如何推展全人發展

李濤 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

全人發展

- 所謂全人教育是指充分發展個人潛能以培養完整個體的教育理念與模式 (吳清山和林天佑，2000)。
- 潘正德和魏主榮 (2006) 指全人發展一方面取其全，意指整全、全備、完全；另一方面重在人，強調教育的目的在人，重點在人，意義在人而非在識。

全人發展

- 胡夢鯨 (1991) 認為現代全人教育可謂是通識教育為基礎的轉化與擴張，當通識教育從知識、見識的會通和開顯，擴及於全人格的培養和全人格的育成時，就轉化成為現代全人教育的思想。
- 黃孝光等 (2005)：全人教育是以人為主體的教育，因此強調人的內在品質與外顯的性恪、軀體及外在社會的「整合」。

全人發展

- 葉蔭榮 (2005) 認為：爲了讓孩子能夠在今日瞬息萬變、難以預測的世界立足，必須培養他們在多方面應付「複雜」的能力，增強在各生命範疇 (如德、智、體、群、美) 中的處變能力和「可持續性」。
- 要培養學生應付複雜的現實世界的的能力，就得讓學生從體驗多方面的寶貴經歷開始，這不單能讓他們累積書本及課堂上難以獲得的知識，更培養出反思的習慣和能力，以及建立積極的人生態度和價值觀。

全人發展

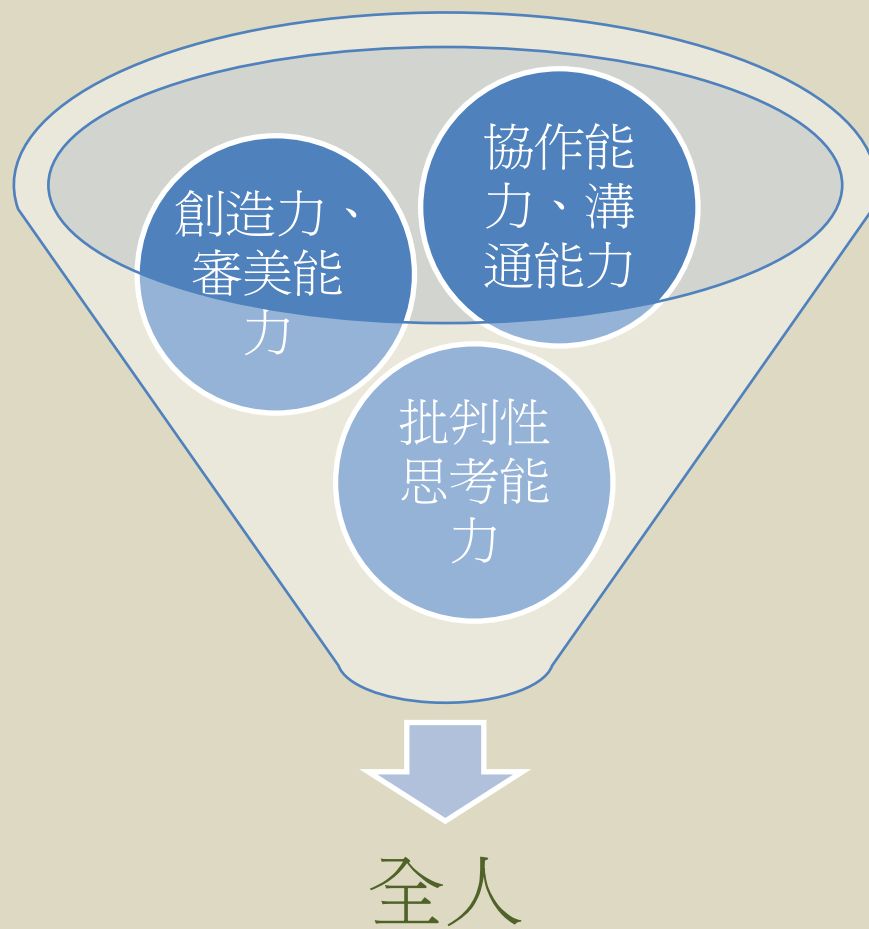
- 王國維 (1992)：教育之宗旨何在？在使人為完全之人物而已。何謂完全之人物？謂人之能力無不發達而調和是也。人之能力分為內外二者：一曰身體之能力，一曰精神之能力。
- 許淑蓮 (2004)：就狹義面而論，在協助學生成長、發展和適應，就廣義面而論，則在藉由協助學生成長、發展與適應的過程中，進而確立個人的人生目標，並獲致自我目標的最終實現。

體育學習領域課程指引

- 體育是「透過身體活動進行教育」，旨在發展學生的體育技能及使他們獲得活動及安全知識，以進行活動，從而建立活躍及健康的生活方式。它更發展學生的共通能力，包括協作能力、溝通能力、創造力、批判性思考能力及他們的審美能力。此外，體育亦培養學生與體育相關的正确價值觀和態度，及自信心，為終身學習及全方位學習建立良好的基礎。

全人發展

教育

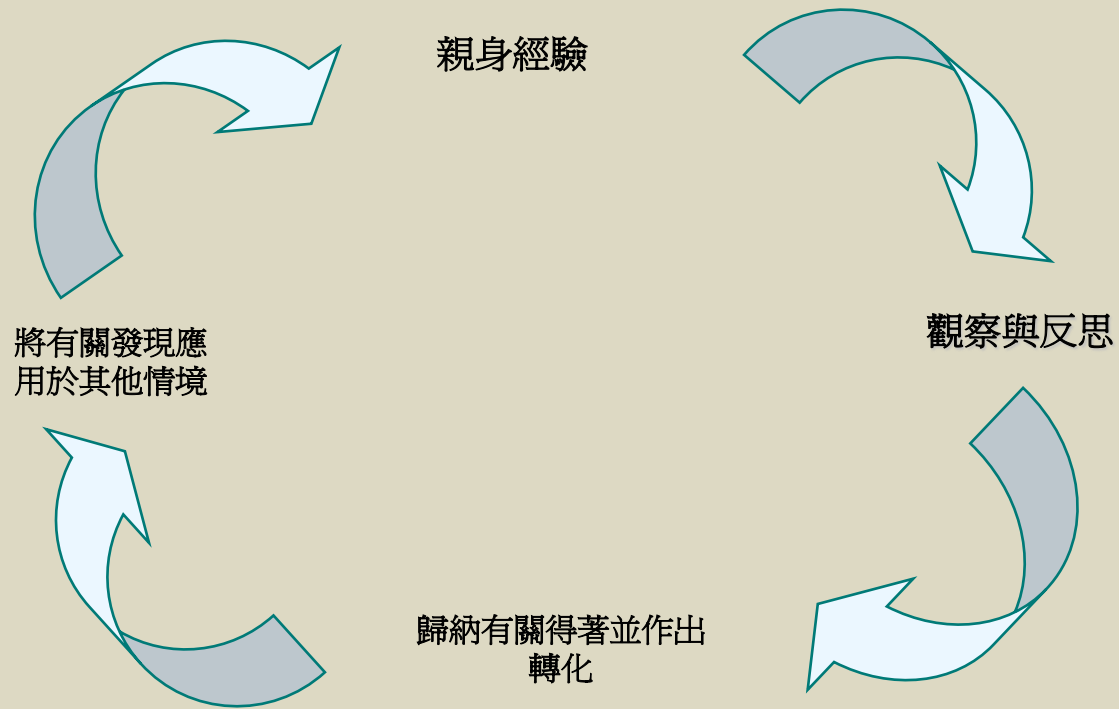


(課程發展議會, 2001)

教學方法

- 教學方法乃教師採用的工具與方法，為要向學生傳達學習的知識、態度、行動或技巧。它是一種引起學生的學習興趣、傳達知識、啟發、引導或鼓勵回應的教學活動。此外，它有助學生多元智能的發展，達至全人教育的目標。
- 著名教育家杜威指出：一個「教育經歷」（educational experience）會令學生有能力及興趣繼續追求下一個經歷，學校應為學生提供「重質不重量」的活動。

體驗學習



(Kolb, 1984)

Find The hidden tiger

(圖片)

行政架構

教務組

聯課活動委員會

體育科

校友會

歷奇活動管理小組

歷奇活動

校友聯絡

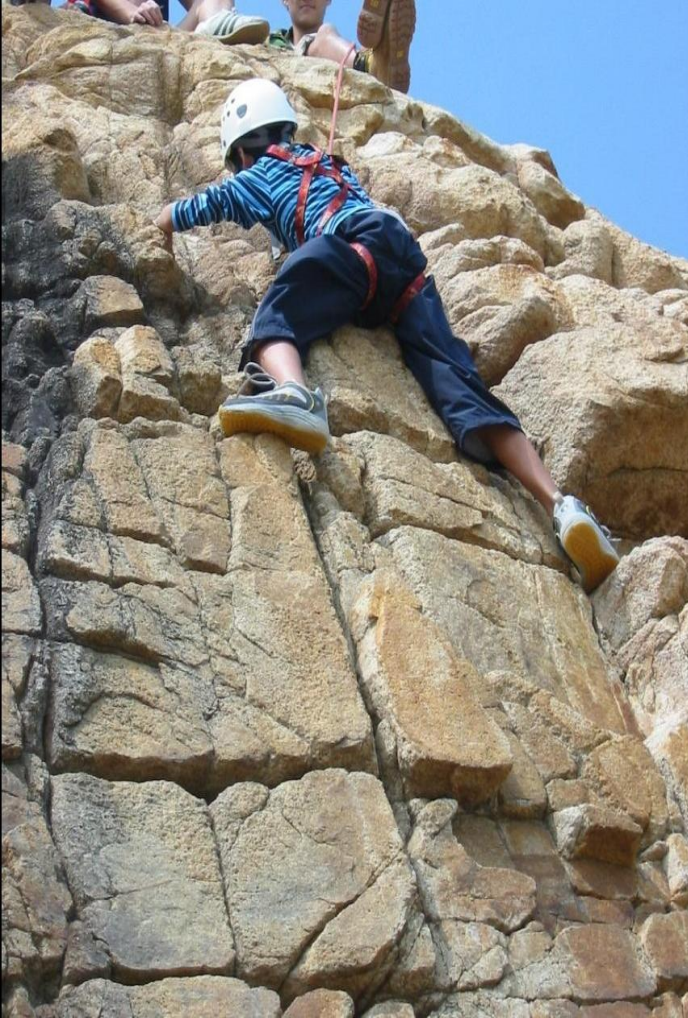
課程設計

遠足小組

IKTMC 體育科

- 初中(中一至中三)
- 主要以教授籃球、足球、排球、田徑、體操、板球及體能訓練為主。
- 高中(中四至中七)
- 除了加強初中的所學的項目外，亦加入了一些歷奇元素。
- 中六：一級山藝課程(共六節)
- 中五：歷奇活動課程(共六節)
- 中四：緣繩上攀、下降課程(共六節)

體育科與課外活動小組合作



- 中一班成長的天空計劃。
- 中二級挑戰自我計劃。
- 中六級開學迎新訓練。
- 中三至中六領袖生團隊及領袖訓練課。
- 中一級迎新活動

歷奇課程

目的

- 加強班級的團隊精神
- 培養學生的領導才能
- 發揮學生個人潛能
- 增強學生的人際關係
- 增加學生對學校的歸屬感
- 提昇學生身體協調能力

第一節

- 課程簡介(目的、內容)
- 興學生協約
- 熱身活動
- 團隊建立：大腳八
- 經驗分享

熱身活動

1. 建立愉快、輕鬆的氣氛
2. 透過輕鬆自在的各種活動讓參加者彼此認識，並引入主題
3. 增加組員之間互相的信任
4. 讓參加者在身心和情緒上逐步信任其他成員。



第二節

- 熱身活動
- 信任建立：

信任圈、信任梯

- 經驗分享



第三節

- 熱身活動
- 團隊建立：

蜘蛛網

Low Beam

Nitro-Crossing





於彩虹下作經驗分享

第四節至第五節



□ 培養學生的領導才能

1) 阿瑪遜

2) 鱷魚潭

第六節

- 熱身活動
- 高峰體驗：高牆

山藝課程簡介

目標：

1. 讓學生學會一級山藝中的技巧如行山技巧、營藝、郊外烹飪等等。
2. 讓學生學會地圖閱讀、指南針運用等知識。
3. 讓學生多接觸到大自然及學會愛護大自然。
4. 讓學生學會互相鼓勵、與人合作、互相幫助等精神。



課程大綱：

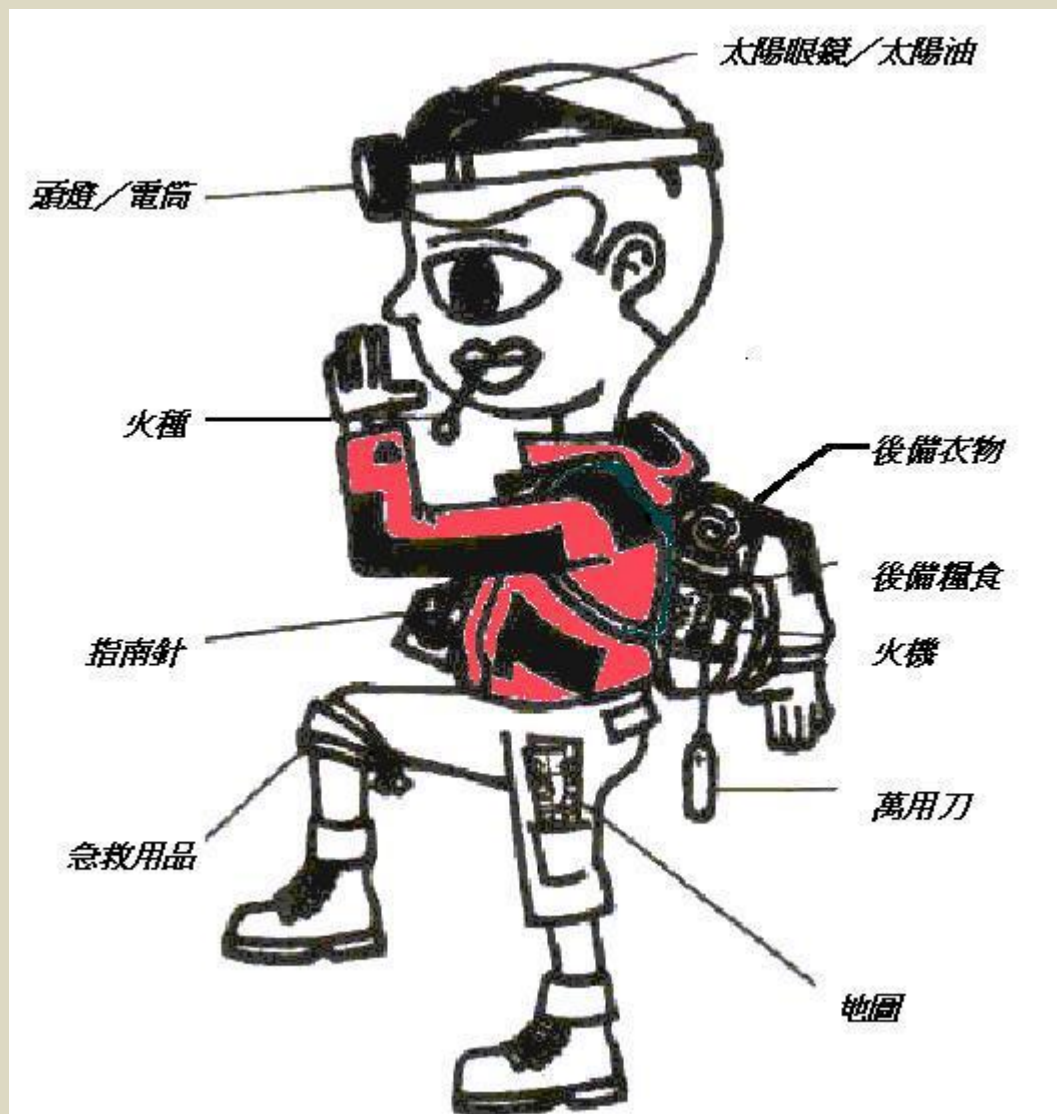
1. 地圖閱讀
2. 導行
3. 行山技巧
4. 露營技巧
5. 行山及露營裝備
6. 遠足安全須知
7. 遠足實習二次
8. 露營(兩日一夜)



課程安排

- 第一、二節：理論
- 第三節：遠足活動
- 第四節：營藝訓練
- 第五節：露營
- 第六節：活動分享及檢討

行山及 露營 裝備



遠足路線：

- 龍脊(石澳郊野公園)
- 行程約2小時
- 難度
- 適合初學者
- 風景美麗
- 交通方便



遠足路線：



- 因本校位於港島區，而學生亦多居住於港島，我希望學生於日後亦能進行行山的活動，所以選擇港島東區的山野進行遠足的地點。
- 可以遠眺香港市區、赤柱及石澳的景色。

遠足程序

- 1:30pm 學校集合、點名、檢查裝備、乘校巴去起點
- 2:30pm 大潭峽懲教所
- 4:00pm 於山頂分享
- 5:00pm 筲箕灣解散

露營

- 營地選擇：近道路、有水源、空地、燒烤爐等設施的合法營地，方便旅遊車駛往，亦方便運輸物資及校長、老師來探營。
- 時間：4-5月間，因為中五及中七的學生離開後，較多的老師有時間參與。
- 2日1夜(第二日為假期)
- 下午2時半出發

露營

- 6時：烹飪比賽
- 9時：黑夜獨行
- 10時30分：分享
- 11時：起營及個人清潔



露營(第二日)



野外緣繩下降體

山藝功課(專題研習)

內容包括：

- 封面
 - 目錄
 - 各組員介紹
 - 報告題目
 - 選擇該「題目」的原因
 - 收集資料的方法、途徑、地點
 - 資料分析
 - 總結
 - 個人於這次行程的感想及反思(每人一篇300字)
- ** 加插圖片輔助說明

檢討方法

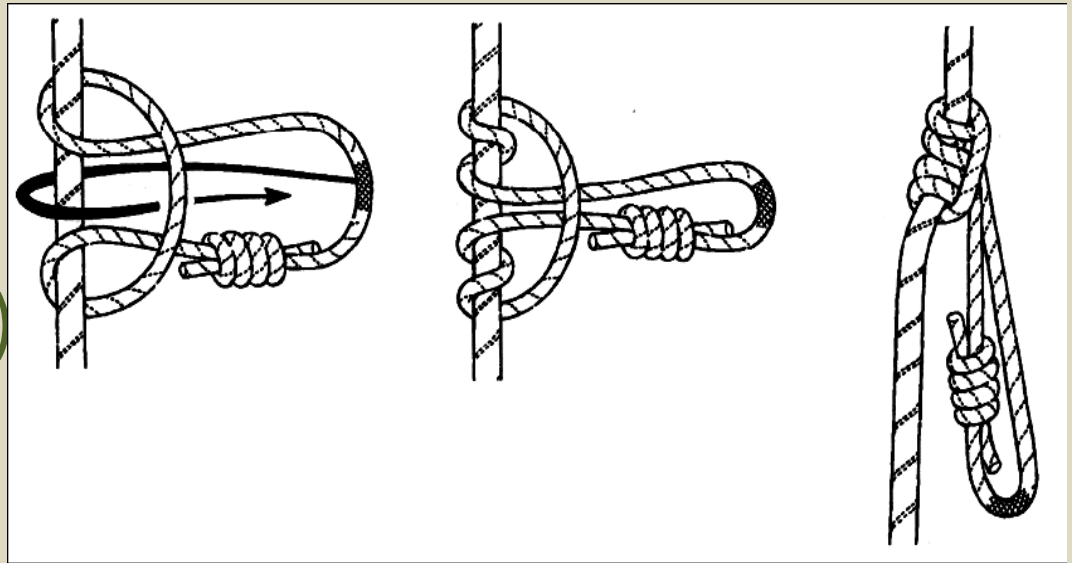
- 每次遠足活動後老師及協助教練會對學生的體能、態度、團隊精神作出檢討，並訂立下一次遠足活動及露營的重點。
- 露營後統籌委員會召開會議，作整個活動的檢討。
- 評核學生所繳交的功課後，再加入學生的學習評估中。

遇到的困難

- 老師人手出現不足，教統局指引中的要求師生比例為**1:12**，所以當**60**位學生參加是次活動時則要最少**5**位老師。在一般上課日子中是很少老師,可以兩日都可出席。所以本校會邀請一些校友協助。
- 學生於活動中出現體力不支的情況，或有一、兩位學生的體質較差時，令到全隊的進度減慢。可以改變路線，向學生說明現在的情況及提供一條較短及較易的路線，在老師的指引下要求同學進行討論，是否改變行程。

緣繩下降課程第一節

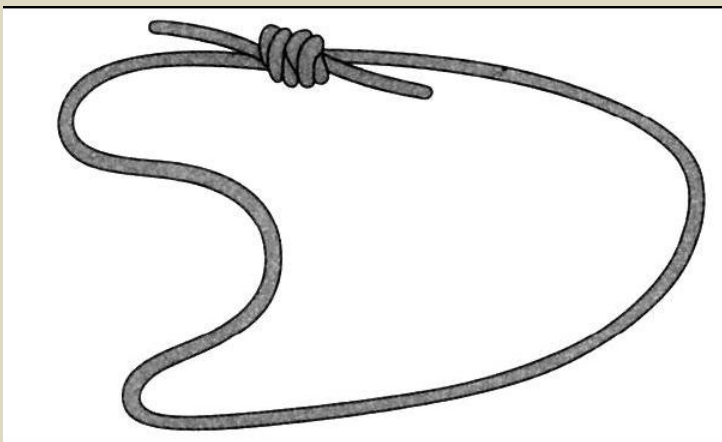
- 緣繩下降活動簡介
- 裝備
- 安全
- 繩結
- 示範(影片5分鐘)



普魯士結

緣繩下降課程第二節

- 設備安裝(影片2分鐘)
- 學生進行緣繩上攀、下降練習
- 所須器具
- 1條安全帶
- 2個安全扣
- 3條普魯士繩環



緣繩下降課程第三、四節

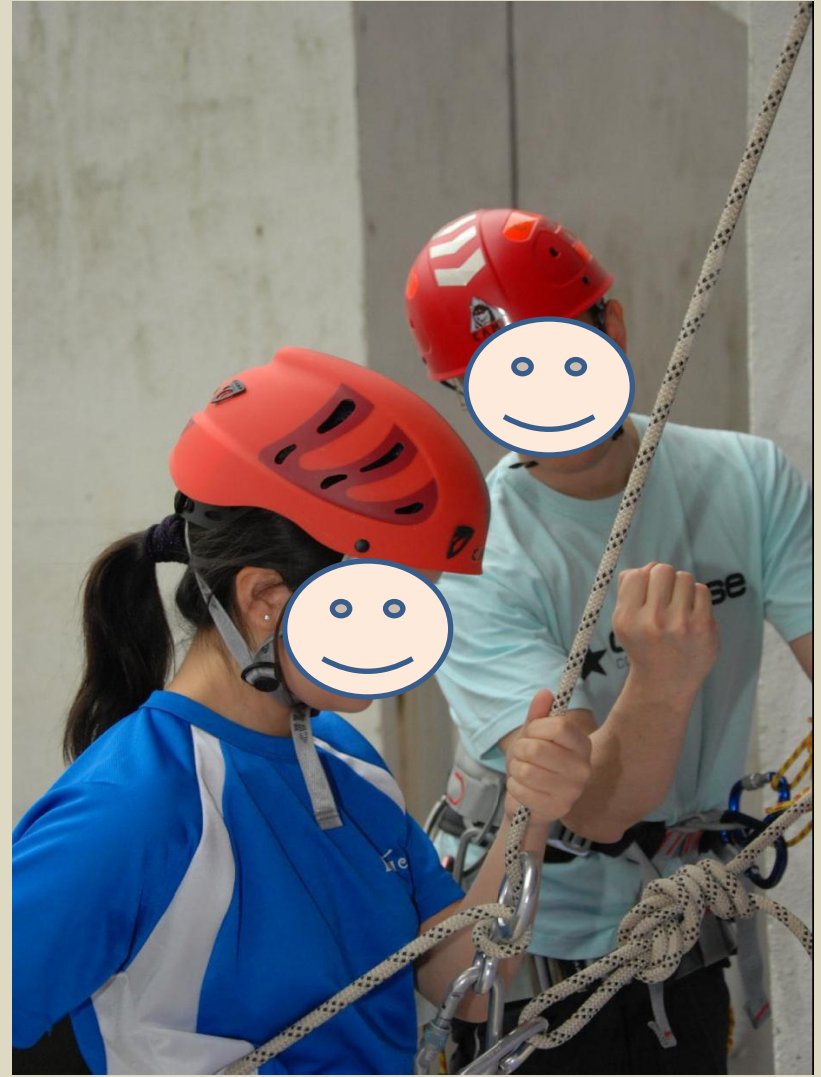
- 全班分兩組
- A學生進行緣繩上攀、改用8字下降器練習 (影片4分鐘)



8字下降器



- B組進行學校外牆練習
- 由三樓緣繩下降到地下
- 緣繩下降課程第五、六節：評估



緣繩下降評估方法

- 於有蓋操場進行緣繩上攀、下降，時限為5分鐘（技術）
- 個人挑戰：於三樓緣繩下降到地下（情意）

學生表現：

有9成生達到5分鐘的目標，有80%學生完成由三樓下降到地下同學進行討論，是否改變行程。

遇到困難

- 部分學生的活動量不足
- 器材安裝、收拾時間較長
- 於三樓下降體驗時每次只能2人進行，所以大部分學生都在等。
- 時間難於控制（有些學生更會花上15分鐘才能完成）

緣繩上攀比賽

- 午間活動
- 由受過訓練的學生負責
- 首兩星期，公開給全校學生試玩
- 第三星期進行比賽。

體育科給予學生的其他學習經歷

□ 暑期消暑最佳活動-獨木舟



強身健體-抬拳道

(相片)

體育科給予學生的其他學習經歷

- 挑戰山澗
- 冰上曲棍球
- 板球
- 運動攀登
- 滑浪風帆

新高中歷奇課程計劃

□ 中六：歷奇活動課程(共六節)

提升自信、增強抗逆能力、迎接高考

□ 中五：一級山藝課程(共六節)

增廣見聞、學會與人合作與人溝通能力、欣賞事物的能力

□ 中四：緣繩上攀、下降課程(共六節)

學習獨立處事能力、解決問題的能力

□ 中三：緣繩上攀及緣繩下降體驗(共六節)

增強手腳協調能力，提升個人自信心

過往的活動

活動名稱	對象	合辦級組	備註
中六迎新營	中六同學	輔導組	半日活動及 2日1夜營
中一班級團隊精神訓練	中一同學	中一級組	
小小領袖訓練計劃	中二級未來領袖	學校社工	1日行山、 1日外出攀石、 1日領袖訓練
成長的天空	中一	學校社工	2日1夜親子營、 1日領袖訓練
中五會考生交流營	中五優異生		2日1夜營
中六山藝課程	中六同學	體育科	1日遠足、 2日1夜露營
領袖生訓練營	中三及中四領袖生	風紀組	1日訓練

相關的資歷

- 中國香港挑戰網陣協會
- 一級康樂緣繩下降教練
- 一級低結構挑戰網陣教練

參考資料

- 王國維 (1992)：論教育之宗旨，輯於王國維編《哲學美學論文輯佚》第三集，(頁251-253)，上海，華東大學出版社。
- 吳清山和林天祐 (2000)：教育名詞：全人教育，《教育資料與研究》33，頁76-78。
- 胡夢鯨 (1991)：《從教育何理性的詮釋與批判論教育的合理轉化》，國立台灣師範大學教育研究所博士論文，未出版。
- 許淑蓮(2004)：《教育理念》，檢自<http://www.data.f.edu.tw>
- 黃孝光、曾慶豹、潘正德、蘇友瑞、楊坤原、林姿瑩、尤媽媽和李清義等(2005)：《全人教育面面觀：理念與思維》，台北市，心理出版社。
- 葉蔭榮 (2005)：《反思：全人發展的詮釋》，檢自
http://www.edb.gov.hk/FileManager/TC/Common/20051103_wholepersondevelopment.doc
- 潘正德和魏主榮 (2006)：全人教育的意涵與研究變項分析，《人文與社會學報》1(9)，頁163-196。
- 課程發展議會 (2001)：《學會學習：終身學習，全人發展》，香港，政府印務局。
- Kolb, D. A. (1984). *Experiential learning*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.