

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



透過適切體育課程以推展
全人教育

中華基督教會方潤華中學
張天德老師

日期：二零一零年七月三日
地點：香港教育學院



目標

- 從分享中學習
- 帶給大家一些正能量
- 支持summer school



信念

- 令學生從體育中得到益處(身體、社交)
- 並發展較全面的人生(勝敗、高低)
- 人生不只是讀書(好重要)



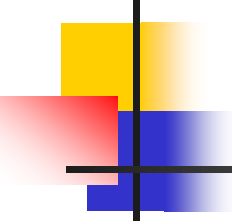
分享大綱

- 初中體育課安排
- 高中體育課安排
- 整體校隊安排
- 環校跑活動
- 足球訓練
- 足球領袖訓練課程



背景

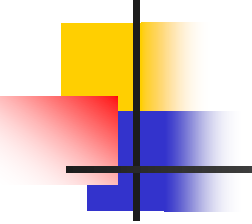
- 著重主科，特別是英文
- 課後補課輔導班頻繁
- 對體育活動沒打壓，沒支持，沒資源
- 仍有少許空間及自由



1. 初中體育

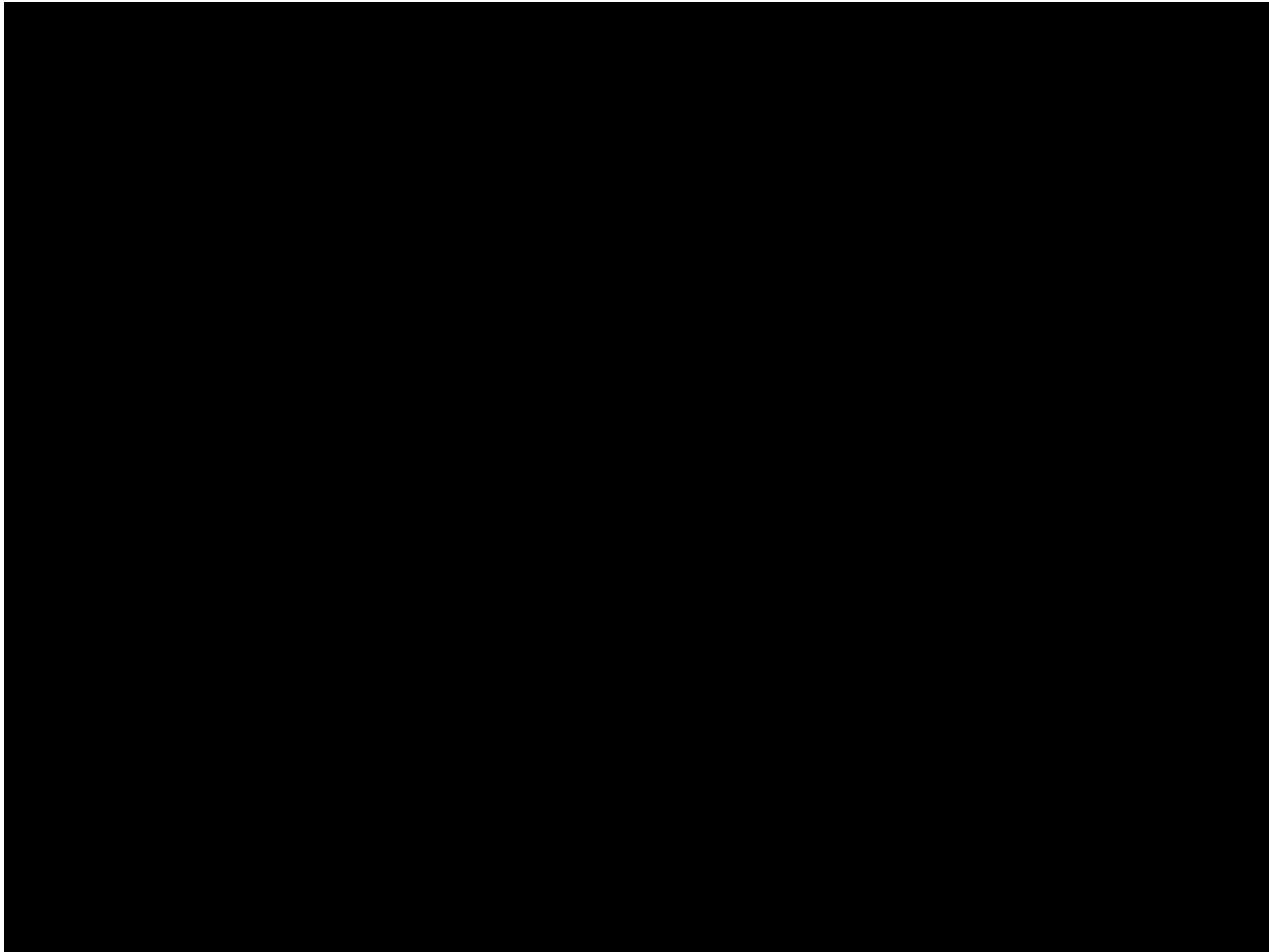
- 著重體適能
- 一年4次體適能評核
- 分別是上、下學期各兩次
- 增加學生對體適能的關注
- 增加練習的次數
- 提醒學生平日也需練習
- 體適能項目：**sit up / 掌上壓 / 坐地前伸 / 1606耐力跑**

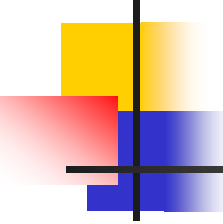
- 運動有益身心人所共知，但中學生懶做運動的情況嚴重，浸大體育學系2008年2至4月及12月，訪問6所學校、1937名11至20歲的中學生，發現38%受訪中學生每周運動量少於一次，40%學生每周運動1至2次，但時間合共不多於150分鐘。
- 張小燕同時指出，愈抗拒運動的中學生，對生活的滿足感愈低。

- 
- 張小燕表示，運動量小導致肥胖及健康差，長遠加重社會醫療負擔，她批評體育課只佔學校課程的**5%**，認為運動次數與學生精神健康有直接關係，建議學校每天安排體育課，並建議教師及家長與青少年一同做運動，並一起訂立做運動的目標，增加青少年做運動的動機。



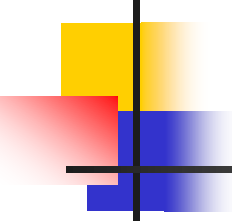
1606耐力跑影片





初中體育

- 集中田、手、足、籃及排
- 田徑能提升跑、跳及擲的能力
- 起跑、接力、跑遠、推葯球、擲豆袋等
- 基本能力測試
 1. 立定跳遠
 2. 雙手擲葯球
 3. 衝50米
 4. 立定跳高
- 幫助挑選校隊



初中體育

- 教授基本球類技巧
- 並以**3對3**比賽作為認用部分
- 手足籃球是團體運動，能增加學生的團隊意識，而且學生普遍喜愛這些球類活動
- **3人**小組進攻及防守在比賽中經常出現，很多戰術都以**3人**進行
- 乒乓球、足毬、跳繩等作雨天活動
- 羽毛球作自選活動



籃球測試 - 傳接上籃(綜合)





籃球3對3比賽





2. 高中體育課

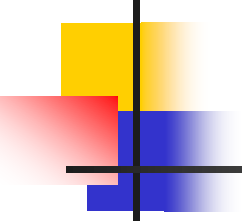
- 學生開始帶熱身
- 以比賽為基礎(計分、裁判等等)
- 學生擔任球証及工作人員(球例)
- 訓練學生擔任社際球類比賽的工作人員

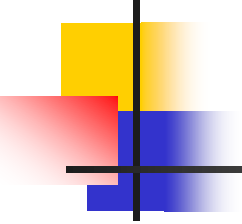
相片



相片

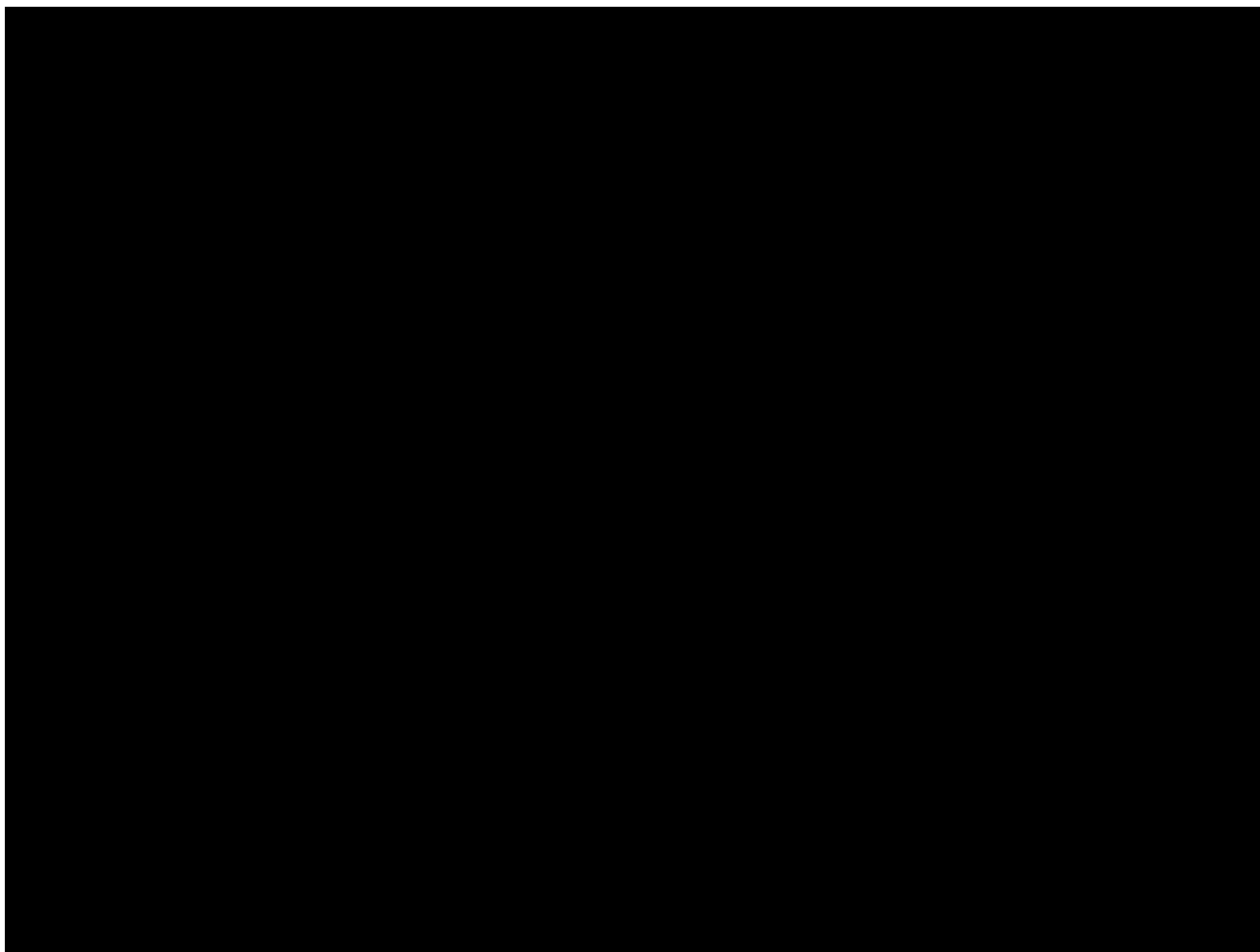


- 
-
- 增加高中學生參與球賽的機會
 - 提升學生的組織能力，由組隊，練習及比賽，都是由他們負責，老師從中協助
 - 提升學生的領導才能
 - 制定賽制、編排賽程及擔任球証及工作人員

- 
-
- 高中會加插網球、棒球、欖球及曲棍球
 - 增加學生對體育項目的認識
 - 增加他們日後做運動的機會



影片-網球課







影片-棒球課





學生訪問





3. 校隊訓練 – 重質

- 校隊訓練最少一星期兩課
- 舊生作助教計劃(\$50/hr)
- 每位體育老師帶一至兩隊
- 校外教練 – 田徑, 籃球



校隊訓練 – 重質

- 小領袖訓練計劃 – 甲乙組的重心隊員跟進兩個丙組隊員
- 有模仿對象
- 減少青黃不接的機會



4. 環校跑活動

- 學生全年需最少完成**50**圈
- 可於體育堂作熱身圈



影片





後巷係點?





4. 環校跑活動

- 畢業班於**12**月進行連續**20**個圈
- 增加學生對運動的興趣
- 提升學生對學校的歸屬感



足球獎項

- 八年內
- 丙組 – 冠軍 x 2, 亞軍 x 1
- 乙組 – 冠軍 x 2, 亞軍 x 1, 季軍 x 1
- 甲組 – 冠軍 x 1, 亞軍 x 1
- 精英賽 – 16強 x 2



Skynakata Fotop



相片-0809甲組

(足球團隊相片)



相片0809甲乙丙

(足球團隊相片)



相片-0910乙組

(足球團隊相片)

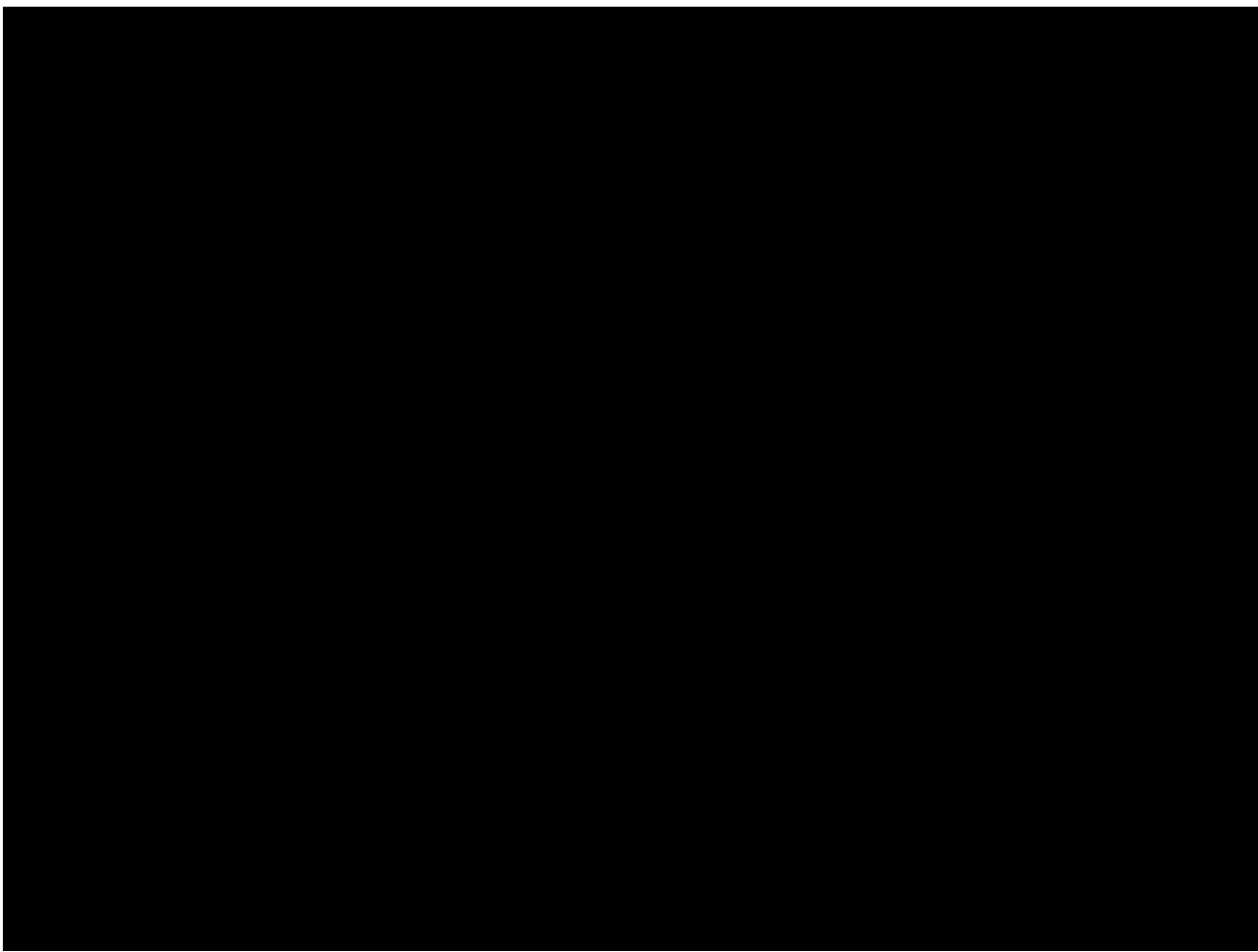


5. 足球隊訓練分享

- 著重協調能力
- 強化**5短1傳**的概念
- 趣味性的體能訓練
- 甲乙丙組訓練的安排



著重協調能力





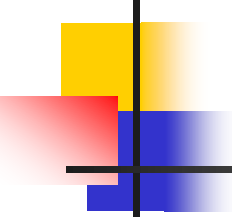
協調



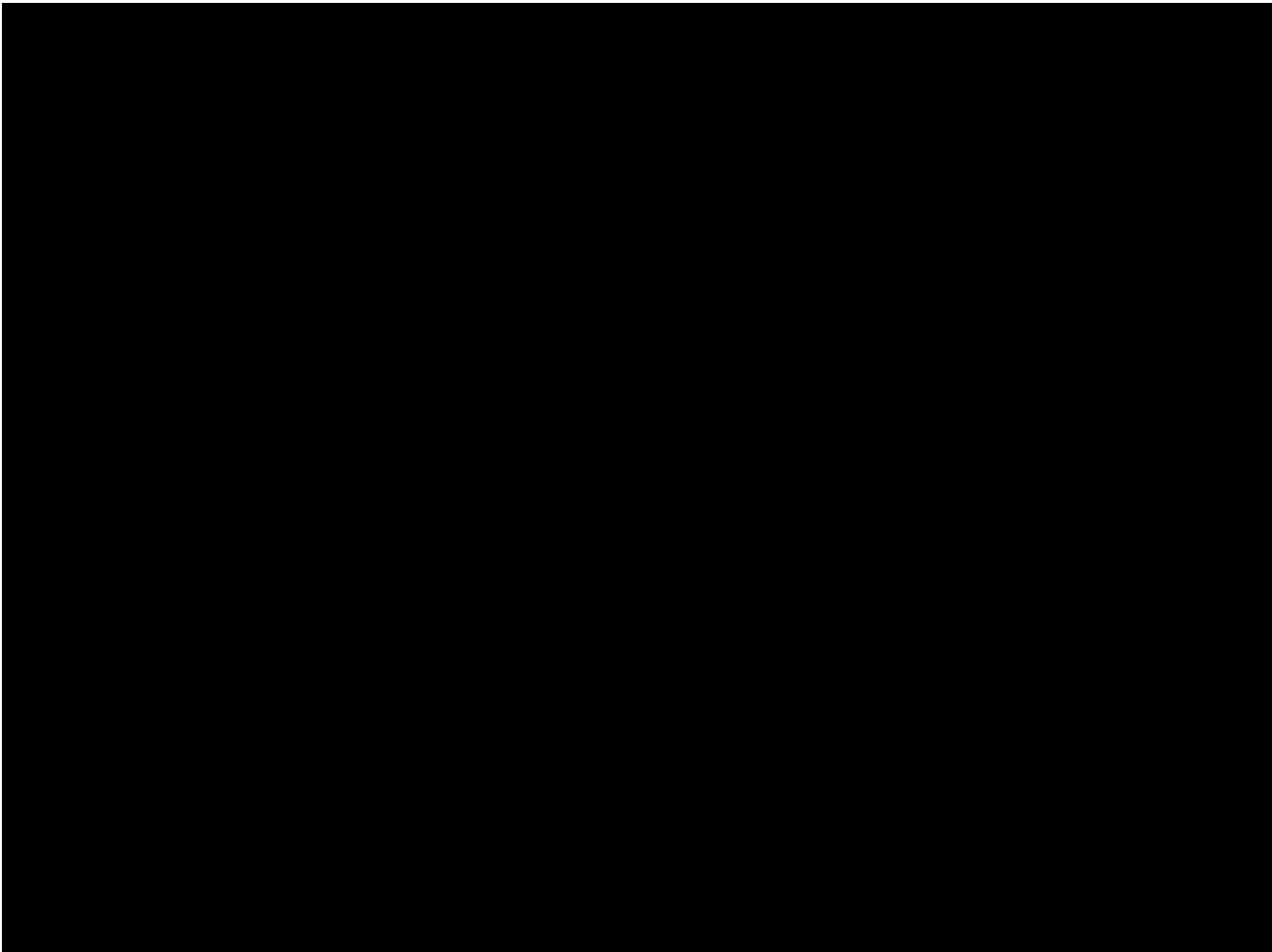


撞牆練習





5短一長





3人進攻練習





6. 足球領袖訓練課程

- 教會 + 學校
- 聖經 + 足球
- 領袖特質 → 人人佳可做領袖

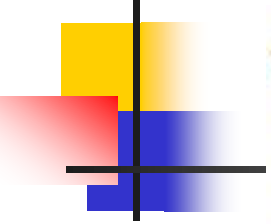






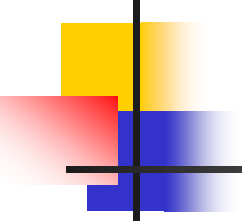


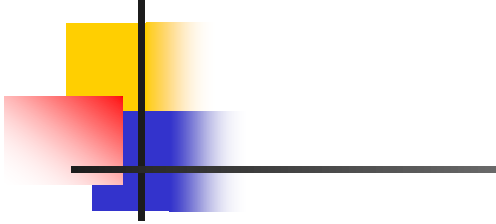
(足球團隊相片)



cataskynakatasaskynakatasaskynakatasaskynakatas
cataskynakatasaskynakatasaskynakatasaskynakatas



- 
-
- 學懂教波 → 施比受更為有福
 - 可管理小朋友





www.fotop.net/skynakata



參考資料

明報通識網（2009）：《四成中學生不做運動 - 研究：
運動量不足減低生活滿足感》，檢自

[http://life.mingpao.com/cfm/reports3.cfm?File=20090124/rpta
a07d/gfa1.txt](http://life.mingpao.com/cfm/reports3.cfm?File=20090124/rpta
a07d/gfa1.txt)