



香港教育大學

The Education University
of Hong Kong

體育教師暑期學校 2017

Summer School for PE Teachers

透過體育培養正面的價值觀和積極的態度

Nurturing Positive Values and Attitudes through PE

主辦單位 Organisers :



Department of
Health and
Physical Education

教育局 課程發展處體育組
PE Section,
Curriculum Development Institute,
Education Bureau

目錄

Contents

歡迎辭	2
Message	
專題講座主題	3-5
Theme of the Conference	
籌備委員會	6
Organising Committee	
研究團隊	7
Research Team	
專題講座流程	8-11
Conference Rundown	
主題演講 講者及題目介紹	12
Keynote Speech, Introduction of Keynote Speaker and Topic	
圓桌會議及公開論壇	13
Round Table Session and Open Forum	
平行會議	14-15
Parallel Sessions	
平行會議 (行動研究) 講者及題目介紹	16-23
Parallel Sessions (Action Research), Introduction of Presenters and Topic	
課堂分析	24
Lesson analysis	

歡迎辭

Message

「體育教師暑期學校」是教育局籌劃的一項週年體育教師專業培訓計劃，目的是促進體育教師的分享文化，建構專業學習社群的交流平台，讓體育教師掌握適切和創新的課程教學法及評估方法，以建立知識為本的體育專業團隊。本年度香港教育大學健康與體育學系再度榮獲「體育教師暑期學校」的承辦機會，以透過體育培養正面的價值觀和積極的態度為題，在三月起分別舉辦教學工作坊、專題講座、平行會議及課堂分析等。本人謹代表籌委會歡迎各位出席這週年教師專業培訓計劃，並希望各位藉此機會聚首一堂，切磋砥礪，為提昇教學成效和推動體育的專業發展而一起奮鬥，從而讓我們的學生獲益。

The "Summer School for PE Teachers" is an annual professional development program for PE teachers commissioned by the Education Bureau in Hong Kong. The programme aims to promote a sharing culture among all PE teachers by constructing a sharing platform for professional learning community. The PE teachers will be familiarized with suitable and innovative curriculum, teaching methods and assessment so as to build up a team of knowledge-based professional PE teachers. In this year, the Department of Health and Physical Education from the Education University of Hong Kong has been commissioned again for organizing the "Summer School for Physical Education Teachers". Series of teaching workshops, conference, parallel sessions and lesson analysis etc. have been started since March with the main theme, "Nurturing Positive Values and Attitudes through PE". On behalf of the Organizing Committee, I would like to welcome you all participating in this annual professional development program. I hope you all will take this opportunity meeting and sharing with all our fellows in the field of PE to promote and enhance PE professional development and teaching effectiveness. Let's work together for the benefit of our students.

甘偉強

體育教師暑期學校 2017

籌備委員會主席

KAM Wai-keung, Kevin

Chairman of the Organising Committee

Summer School for PE Teachers 2017

專題講座主題

Theme of the Conference

透過體育培養正面的價值觀和積極的態度

體育為學生提供基要的終身學習經歷，幫助他們發展成為自主終身學習者，促進他們全人發展，能令學生在德、智、體、群、美五育根據個人潛能，達致全人發展。除教育目標所列之六個範疇及七大價值觀及態度之外（包括「堅毅」，「尊重他人」，「責任感」，「國民身份認同」，「承擔精神」，「誠信」，「關愛」等），還包括培育學生正面的價值觀和積極的態度等學會學習的能力，這些能力旨在推展學生終身學習。並透過體育有目的、有系統的課程策畫、推行及評估，讓學生學到需要的技能和知識，養成正面的價值觀和積極的態度。

透過體育培育正面的價值觀和積極的態度不僅有助於學生發展健康的生活方式和正面的學習態度，而且還能使他們具備良好的素質，符合未來工作場所的要求。體育教師對「正面的價值觀和積極的態度」的概念和性質以及學校體育如何通過體育教學進行發展，都有待加強。專業進修機會及交流平台，對體育教師如何結合創新的教學模式以培育學生相關的技巧尤其重要。

體育教師暑期學校 2017 是針對以上目標而設，旨在建立相關的知識及分享之文化。教師在教育改革扮演著重要的角色，因他們直接參與著學生的學與教過程。他們亦被要求改進優質教學及對教學方法作出反思及革新。他們亦須要擁有新的專科知識及引進新的教學法以促進學生為中心的學習，並通過「行動研究」以顯明創新教學模式的學與教成效，以達致教改的目標。體育教師暑期學校 2017 旨在建立相關的知識及分享之文化，目標如下：

- 1) 讓體育教師熟悉體育科的最新發展，特別是正面的價值觀和積極的態度的培養。
- 2) 分享及展示體育老師的教學經驗，特別是如何透過體育培養學生之正面的價值觀和積極的態度。
- 3) 加深體育教師的專業知識及技能以培育學生正面的價值觀和積極的態度。

從觀察所得，學校的體育教學主要由教師主導，教導和操練為主。顯然，教師主導相對較少培養學生如何分析、綜合、評估和創新，改善體育技能。事實上，體育課相對較少機會給予學生提出疑問和分析他們所面對運動技能的問題和創造力。這似乎是合適的時間重新審視現時的課程，以配合透過體育促進及培養學生的積極價值觀和態度。學者相信創意教師和創意教學。教師是促進學校積極價值觀和態度的重要組成部分。體育教師所具理想學習環境的創造能力、建構學習目標、經驗、活動力及選擇適當的手法，是對培養學生正面的價值觀和積極的態度起著至關鍵的作用(Hsu, et al, 2014; McBride, 1991; Momchilova & Ilchev, 2016; Park and Heisler, 2001; Schwager & Labate, 1993; Zachopoulou et al, 2006)。為了在體育課程中建構這些技能的學習經驗，教師必須願意並有能力為學生計劃、組織和評估相關的學習經驗。事實上，目前本地體育課程相對較少培養價值觀和態度。這是適當的時候研究這個議題及思考如何在體育範疇上促進價值觀和態度的概念。因此，通過體育教師暑期學校 2017 的啟動，包括如專題講座、校本經驗分享研討會和工作坊，希望體育教師能分享相關的技巧和知識，建構相關的學習經驗以培育學生正面的價值觀和積極的態度。

Nurturing Positive Values and Attitudes through PE

PE provides students with essential lifelong learning experiences for developing them to be self-directed lifelong learners and fostering their whole-person development, enabling students to have all-round and unique development in the areas of ethics, intellect, physique, social skills and aesthetics according to individual potential. Apart from achieving educational goals highlighted in the 6 strands, nurturing 7 priority values and attitudes (including “Perseverance”, “Respect for Others”, “Responsibility”, “National Identity”, “Commitment”, “Integrity” and “Care for Others”, and other positive values and attitudes if appropriate) are recommended as important learning-to-learn skills for all key learning areas including PE aiming at promoting their life-long learning capability. Through purposeful and systematic curriculum planning, implementation and assessment in PE, students can acquire skills and knowledge with desirable values and attitudes through PE.

Positive values and attitudes nurture from PE not only help students to develop a healthy lifestyle and positive learning attitudes, but also equip them with good qualities to meet the requirements of their future workplace. The concepts and nature of “Positive Values and Attitudes” and how these can be developed through PE in schools are relatively unfamiliar for most PE teachers. Opportunities and platform have to be provided so that PE teachers can be shared and nurtured for incorporating these skills and innovations in their school PE curriculum.

Thus, organization of the Summer School for PE Teachers 2017 aiming at developing PE teachers with knowledge and skills for nurturing students’ “Positive Values and Attitudes through PE” is a timely initiative. As teachers are key players in any reform movements as they directly involve in learning and teaching for the students. Accordingly, they have been urged to improve the quality of teaching and to be prepared to be reflective and innovative in their teaching. They have to possess new knowledge in their subject area for facilitating more student-centred learning. They were asked to incorporate new methods of instruction and to introduce new approaches for promoting students’ learning towards the educational goals in the current education reform by means of “Action Research”. The Summer School for PE Teachers 2017 aims to help and familiarize PE teachers with knowledge and skills in “Nurturing Positive Values and Attitudes through PE”. It also helps to build up knowledge-based sharing culture. The major objectives of the Summer School for PE Teachers 2017 are formulated as follows:

- a) To familiarise PE teachers with the latest development in PE, in particular, “Nurturing Positive Values and Attitudes”;
- b) To disseminate good practices and share the experiences among PE teachers with particular emphasis on how students’ positive values and attitudes can be nurtured through PE; and
- c) To deepen PE teachers’ professional knowledge of learning and teaching for promoting students’ learning.

From observation, PE instruction in schools is dominated by the teacher directed, didactic and drill-based instruction. Obviously, these types of teacher dominated instructions are relatively less capable of developing students how to analyze, synthesize and evaluate information and to be innovative for improvement of motor performance. As a matter of fact, relatively little opportunities are provided for students to be questioned, analyze the problems on motor problems that they face and to be inventive in their practices in the context of PE. It appears to be the timely initiative to revisit the current curricular practices in PE so that students’ positive values and attitudes can be promoted and

nurtured. Many scholars believe in creative teachers and creative teaching. Teachers are key component for promoting positive values and attitudes in schools. PE teachers' ability to create an optimal environment, structure learning goals, experiences, activities and select appropriate methods plays a vital role for nurturing positive values, attitudes for students in PE (Hsu, et. al., 2014; McBride, 1991; Momchilova & Ilchev, 2016; Park and Heisler, 2001; Schwager & Labate, 1993; Zachopoulou et. al., 2006). For structuring learning experiences of these skills in the PE curriculum, teachers must be willing and be capable of planning, organizing and evaluating relevant learning experiences for their students. As a matter of fact, relatively few programmes for cultivating these values and attitudes are currently initiated in the local PE curriculum. It is an appropriate time to look into the issue and to see how the concept of values and attitudes can be promoted in the field of PE. Thus, through the initiation of this project, PE teachers can be acquainted with necessary skills and knowledge of structuring relevant learning experiences for "Nurturing Positive Values and Attitudes" for the students through a variety of professional development programmes namely conference, experience sharing seminars and workshops.

Reference:

- Hsu, W., Pan, Y., Chou, H., and Lu, F. (2014). Measuring student responsibility in physical education: examination of CSR and PSR models. *South African Journal for Research in Sport, Physical Education & Recreation*, 36(2), 129-136.
- McBride, R.E. (1991). Critical thinking- An overview with implications for physical Education. *Journal of Teaching in Physical Education*, 11, 112-125.
- Momchilova, A. and Ilchev, I. (2016). Interactive methods in physical education and sport lessons for development of communication skills for the fourth grade students. *Research in Kinesiology*, 44(1), 3-12
- Park, R.J. and Heisler, B. A. (2001). School programmes can foster creativity through physical education. *Education* 95 (3), 225-228.
- Schwager, S. and Lubate, C. (1993). Teaching for critical thinking in physical education. *Journal of Physical Education, recreation & Dance*, 64, 5, 24-26.
- Zachopoulou, E, Trevlas, E. and, Konstadinidou, E. (2006). The design and implementation of a physical education programme to promote children's creativity in the early years. *International Journal of Early Years Education*, 14 (30), 279-294.

籌備委員會 Organising Committee

香港教育大學代表 EdUHK Representatives

甘偉強先生 (主席)	香港教育大學健康與體育學系
Mr KAM Wai-keung, Kevin (Chairman)	Department of Health and Physical Education, EdUHK
周鴻奇教授	香港教育大學健康與體育學系
Prof CHOW Hung-kay, Daniel	Department of Health and Physical Education, EdUHK
周佩瑜博士	香港教育大學健康與體育學系
Dr CHOW Pui-yu, Lina	Department of Health and Physical Education, EdUHK
高達倫博士	香港教育大學健康與體育學系
Dr CRUZ Alberto	Department of Health and Physical Education, EdUHK
李宗教授	香港教育大學健康與體育學系
Prof LI Chung	Department of Health and Physical Education, EdUHK

教育局代表 EDB Representatives

黃冠立先生	教育局課程發展主任
Mr WONG Koon-lap, Ken	Curriculum Development Officer (Physical Education), EDB

學校代表 School Representatives

陳文強先生	余振強紀念中學體育教師
Mr CHAN Man-keung	PE Teacher, Yu Chun Keung Memorial College
張惠達先生	香港四邑商工總會陳南昌紀念學校體育教師
Mr CHEUNG Wai-tat	PE Teacher, HKSYC&IA Chan Nam Chong Memorial School
朱活民先生	香港道教聯合會圓玄學院石圍角小學前校長
Mr CHU Wood-man	Former Headmaster, HKTA The Yuen Yuen Institute Shek Wai Kok Primary
洪楚英先生	救世軍卜維廉中學校長
Mr HUNG Chor-ying, Edmond	Principal, The Salvation Army William Booth Secondary School
劉志聰先生	保良局教育總主任 (學前教育及小學)
Mr LAU Chi-chung, Albert	Principal Education Secretary (Pre-Primary & Primary Education), Po Leung Kuk
吳俊雄先生	中華基督教會方潤華中學校長
Mr NG Chun-hung, Eric	Principal, CCC Fong Yun Wah Secondary School
吳穎雯女士	聖公會聖約瑟小學體育教師
Ms NG Wing-man	PE Teacher, S.K.H. St. Joseph's Primary School
胡卓琳女士	福建中學體育教師
Ms WU Cheuk-lam, June	PE Teacher, Fukien Secondary School

研究團隊

Research Team

香港教育大學代表 EdUHK Representatives

甘偉強先生 (主席)	香港教育大學健康與體育學系
Mr KAM Wai-keung, Kevin (Chairman)	Department of Health and Physical Education, EdUHK
張佩儀博士	香港教育大學健康與體育學系
Dr CHEUNG Pui-ye, Peggy	Department of Health and Physical Education, EdUHK
周志清先生	香港教育大學健康與體育學系
Mr CHOW Chi-ching, Gary	Department of Health and Physical Education, EdUHK
周鴻奇教授	香港教育大學健康與體育學系
Prof CHOW Hung-kay, Daniel	Department of Health and Physical Education, EdUHK
周佩瑜博士	香港教育大學健康與體育學系
Dr CHOW Pui-yu, Lina	Department of Health and Physical Education, EdUHK
高達倫博士	香港教育大學健康與體育學系
Dr CRUZ Alberto	Department of Health and Physical Education, EdUHK
李春曉博士	香港教育大學健康與體育學系
Dr LI Chunxiao	Department of Health and Physical Education, EdUHK
李宗教授	香港教育大學健康與體育學系
Prof LI Chung	Department of Health and Physical Education, EdUHK
余頌華博士	香港教育大學健康與體育學系
Dr YU Chung-wah, Clare	Department of Health and Physical Education, EdUHK

學校代表 School Representatives

陳沛先生	浸信會沙田圍呂明才小學體育教師
Mr Genis CHAN	PE Teacher, Baptist (Sha Tin Wai) Lui Ming Choi Primary School
陳芷華女士	路德會協同中學體育教師
Ms CHAN Tsz-wah	PE Teacher, Concordia Lutheran School
張美儀女士	胡素貞博士紀念學校體育教師
Ms CHEUNG Mei-ye	PE Teacher, Dr. Catherine F. Woo Memorial School
何亦橋先生	基督教宣道會宣基小學體育教師
Mr HO Yik-kiu	PE Teacher, Christian & Missionary Alliance Sun Kei Primary School
孔慕蓮女士	博愛醫院八十週年鄧英喜中學體育教師
Ms HUNG Mo-lin	PE Teacher, Pok Oi Hospital 80th Anniversary Tang Ying Hei College
黎廣業先生	香港四邑商工總會黃棣珊紀念中學體育教師
Mr LAI Kong-ip	PE Teacher, HKSYP & IA Wong Tai Shan Memorial College
李裕庭先生	金巴崙長老會耀道中學體育教師
Mr LEE Yue-ting	PE Teacher, Cumberland Presbyterian Church Yao Dao Secondary School
鄧紹賢先生	香港教育大學賽馬會小學體育教師
Mr TANG Siu-yin	PE Teacher, The Education University of Hong Kong Jockey Club Primary School

專題講座流程 Conference Rundown

日期：二零一七年六月二十六日（星期一）

Date: 26 June 2017 (Monday)

時間：上午九時至下午四時三十分

Time: 09:00 – 16:30

地點：香港教育大學（大埔校園）

Venue: The Education University of Hong Kong (Tai Po Campus)

時間 Time	內容 Content	地點 Venue
09:00-09:15	登記 Registration	C-LP-11
09:15-09:30	開幕 Opening (主持 Facilitator: 周佩瑜博士 Dr CHOW Pui-yu, Lina)	
09:30-10:30	主題演講 Keynote Speech 透過體育培養正面的價值觀和積極的態度 Nurturing Positive Values and Attitudes through PE 李宗教授 香港教育大學健康與體育學系客席教授 Prof LI Chung, Adjunct Professor, Department of Health and Physical Education, EdUHK	
10:30-10:45	回應 Responses 黃蘭心女士 教育局總課程發展主任（體育） Ms WONG Lan-sum, Nancy, Chief Curriculum Development Officer (PE), EDB	
10:45-11:45	圓桌會議及公開論壇 Round Table Session and Open Forum 黃蘭心女士 Ms WONG Lan-sum, Nancy 李宗教授 Prof. LI Chung 洪楚英先生 救世軍卜維廉中學校長 Mr HUNG Chor-ying, Principal, The Salvation Army William Booth Secondary School 周志堅博士 嘉諾撒聖心學校校長 Dr CHOW Chi-kin, Headmaster, Sacred Heart Canossian School 李耀寶先生 葛量洪校友會黃埔學校校長 Mr LEE Yiu-po, Headmaster, GCEPSA Whampoa Primary School 陳文強先生 余振強紀念中學體育教師 Mr CHAN Man-keung, PE Teacher, Yu Chun Keung Memorial College 吳穎雯女士 聖公會聖約瑟小學體育教師 Ms NG Wing-man, PE Teacher, S.K.H. St. Joseph's Primary School	
11:45-12:00	小休 Break	
12:00-13:00	平行會議（任擇其一） Parallel Sessions (One option only) PS1：花式足球教學在體育課的價值和意義 Values and Meaning of Teaching Freestyle Football in PE Lessons 陳兆邦先生 喇沙小學體育教師 Mr CHAN Siu-pong, PE Teacher, La Salle Primary School (主持 Facilitator: 張惠達先生 Mr CHEUNG Wai-tat)	

時間 Time	平行會議 (續) Parallel Sessions (Cont')	地點 Venue
12:00-13:00	<p>PS2 : 建立學校的體育文化發展學生活躍及健康的生活方式 Empower Students to Develop an Active and Healthy Lifestyle through Building up Sporting Culture in School 錢愛倩女士 聖公會聖安德烈小學體育教師 Ms CHIN Oi-sin, PE Teacher, S.K.H. St. Andrew's Primary School (主持 Facilitator: 吳穎雯女士 Ms NG Wing-man)</p>	D3-LP-02
	<p>PS3 : 營造學校體育氣氛發展學生潛能 Create School's Sports Atmosphere to Develop Students' Potential 楊達武先生 伊利沙伯中學舊生會中學體育教師 Mr YEUNG Tat-mo, PE Teacher, Queen Elizabeth School Old Students' Association Secondary School (主持 Facilitator: 陳文強先生 Mr CHAN Man-keung)</p>	D2-LP-07
	<p>PS4 : 透過體育培養學生正面的價值觀 Cultivate Students' Positive Values through Physical Education 輝福龍先生 佛教筏可紀念中學校長 Mr YUON Fuk-lung, Principal, Buddhist Fat Ho Memorial College (主持 Facilitator: 胡卓琳女士 Ms WU Cheuk-lam, June)</p>	D2-LP-09
	<p>PS5 : 學校體育的法律責任與風險管理 Legal Aspect and Risk Management in School Physical Education 莊耀洸律師 香港教育大學教育政策與領導學系高級專任導師 CHONG Yiu-kwong, Solicitor, Senior Teaching Fellow, Department of Education Policy and Leadership, EdUHK (主持 Facilitator: 李春曉博士 Dr LI Chunxiao)</p>	D1-LP-08
	<p>PS6 : 運動醫學支援運動隊伍的啟示 : 支援籃球隊的經驗分享 The Implication of Sports Medicine on the Support for Sports Team: Experience Sharing from Supporting a Basketball Team 何錫漢先生 註冊物理治療師 Mr HO Sik-hon, Registered Physiotherapist (主持 Facilitator: 高達倫博士 Dr CRUZ Alberto)</p>	D1-LP-07
	<p>PS7 : 透過體育推動 STEM 教育 Promoting STEM Education in PE 甘偉強先生 香港教育大學健康及體育學系高級講師 II Mr KAM Wai-keung, Kevin, Senior Lecturer II, Department of Health and Physical Education, EdUHK 譚智聰先生 及 梁正彥先生 青年會書院體育教師 Mr TAM Chi-chung and Mr LEUNG Ching-yin, PE Teacher, Chinese YMCA College (主持 Facilitator: 甘偉強先生 Mr KAM Wai-keung, Kevin)</p>	D1-LP-06
	<p>PS8 : 香港體育學院「資優運動員發展計劃」簡介 Introduction of the "Talent Development Programme" in Hong Kong Sports Institute 蘇志雄博士 香港體育學院精英訓練科技總監 Dr Raymond SO, Director, Elite Training Science & Technology, HKSI (主持 Facilitator: 孫風華博士 Dr SUN Fenghua, Bob)</p>	D2-LP-10

時間 Time	平行會議 (續) Parallel Sessions (Cont')	地點 Venue
12:00-13:00	<p>PS9：運用合作學習法以 MICRO:BIT 培育學生正面的價值觀和積極的態度 Nurturing Students' Positive Values and Attitude through Utilising MICRO:BIT in Cooperative Learning</p> <p>何亦橋先生 基督教宣道會宣基小學體育教師 Mr HO Yik-kiu, PE Teacher, Christian & Missionary Alliance Sun Kei Primary School (主持 Facilitator: 周志清先生 Mr CHOW Chi-ching, Gary)</p>	D3-LP-01
13:00-14:15	午膳 Lunch	
14:15-15:15	<p>平行會議 (中學) (任擇其一) Parallel Sessions (Secondary School) (One option only)</p>	<p>課堂分析 (小學) Lesson analysis (Pri. Sch.)</p>
	<p>S1：在體育課中運用合作學習法培養學生的領導能力和合作性 Cultivating Students' Leadership and Co-operation Skills through Co-operative Learning in PE Lessons</p> <p>陳芷華女士 路德會協同中學體育教師 Ms CHAN Tsz-wah, PE Teacher, Concordia Lutheran School (主持 Facilitator: 李春曉博士 Dr LI Chunxiao) 地點 Venue: D1-LP-08</p>	<p>麥肇麒先生 仁濟醫院趙曾學韜小學 體育教師 Mr MAK Siu-ki PE Teacher, Y.C.H. Chiu Tsang Hok Wan Primary School</p> <p>主持 Facilitator: 周佩瑜博士 Dr CHOW Pui-yu, Lina</p> <p>地點 Venue: 張海源室內運動場 H. Y. Cheung Sports Hall (E-LP2-01)</p>
	<p>S2：運用競技運動模式教授社交舞的經驗分享 Experience Sharing of Applying Sport Education Model in Social Dance</p> <p>孔慕蓮女士 博愛醫院八十週年鄧英喜中學體育教師 Ms HUNG Mo-lin, PE Teacher, Pok Oi Hospital 80th Anniversary Tang Ying Hei College (主持 Facilitator: 高達倫博士 Dr CRUZ Alberto) 地點 Venue: D1-LP-07</p>	
	<p>S3：運用反轉學習策略促進學生在課堂的運動量 Using Flipped Learning to Enhance Student's Activity Level in PE Lesson</p> <p>黎廣業先生 香港四邑商工總會黃棣珊紀念中學體育教師 Mr LAI Kong-ip, PE Teacher, HKSYP & IA Wong Tai Shan Memorial College (主持 Facilitator: 張佩儀博士 Dr CHEUNG Pui-ye, Peggy) 地點 Venue: D1-LP-06</p>	
<p>S4：運用心率監測系統以評估學生在課堂的運動量 Application of Heart Rate Monitoring System to Evaluate Activity Level in PE Lessons</p> <p>李裕庭先生 金巴崙長老會耀道中學體育教師 Mr LEE Yue-ting, PE Teacher, Cumberland Presbyterian Church Yao Dao Secondary School (主持 Facilitator: 甘偉強先生 Mr KAM Wai-keung, Kevin) 地點 Venue: D2-LP-10</p>		
15:15-15:30	小休 Break	

時間 Time	平行會議 (小學) (任擇其一) Parallel Sessions (Primary Schools) (One option only)	課堂分析 (中學) Lesson analysis (Sec. Sch.)
15:30-16:30	<p>P1：在韻律活動課堂中，「直接教學法」及「情境教學法」，對提升學生的責任感及尊重他人的比較 Which teaching mode, “Direct Teaching” or “Situational Teaching”, is more effective in enhancing students’ sense of responsibility and respect to others in Rhythmic Activities lessons 陳沛先生 浸信會沙田圍呂明才小學體育教師 Mr Genis CHAN, PE Teachers, Baptist (Sha Tin Wai) Lui Ming Choi Primary School (主持 Facilitator: 高達倫博士 Dr CRUZ Alberto) 地點 Venue: D1-LP-07</p>	<p>朱凱鈴女士 香港教師會李興貴中學 體育教師 Ms CHU Hoi-ling, PE Teacher, HKTA Lee Heng Kwai Secondary School 主持 Facilitator: 周佩瑜博士 Dr CHOW Pui-yu, Lina 地點 Venue: 張海源室內運動場 H. Y. Cheung Sports Hall (E-LP2-01)</p>
	<p>P2：如何在小學體育課程中推展品德教育 How to Promote Moral Education in Primary School PE Curriculum 張美儀女士 Ms. CHEUNG Mei-yee 張美儀女士 胡素貞博士紀念學校體育教師 Ms CHEUNG Mei-yee, PE Teacher, Dr. Catherine F. Woo Memorial School (主持 Facilitator: 李春曉博士 Dr LI Chunxiao) 地點 Venue: D1-LP-08</p>	
	<p>P3：小組足球訓練對小學生的靈敏度、爆發力及速度的影響 Influence on Agility, Power and Speed after Utilising Small-group Football Training in Primary School 鄧紹賢先生 香港教育大學賽馬會小學體育教師 Mr TANG Siu-yin, PE Teacher, The Education University of Hong Kong Jockey Club Primary School (主持 Facilitator: 余頌華博士 Dr YU Chung-wah, Clare) 地點 Venue: D1-LP-06</p>	

主題演講 Keynote Speech

講題	透過體育培養正面的價值觀和積極的態度
Topic	Nurturing Positive Values and Attitudes through PE
講者	李宗教授 香港教育大學健康與體育學系客席教授
Speaker	Prof LI Chung , Adjunct Professor, Department of Health and Physical Education, EdUHK
主持	周佩瑜博士 香港教育大學健康與體育學系客席助理教授
Facilitator	Dr CHOW Pui-yu, Lina, Adjunct Assistant Professor, Department of Health and Physical Education, EdUHK
時間	09:30-10:30
Time	
地點	C-LP-11
Venue	
摘要	
Abstract	School physical education which nurtures students' positive values and attitudes for active and healthy lifestyles as well as whole-person development has been a long-held view. However, the effectiveness of such claim is open to discussion for it is commonly promoted with intuition. The current presentation aims at reappraising the matter methodically. It is important to clarify the concepts recommended in the Hong Kong school curriculum framework and the components namely responsibility, commitment, respect for others, perseverance, national identity, integrity and caring for others in relation to the strand of PE. A review of selected literature concerning those factors of learning and teaching on the issue is worth considering. As effective learning is largely shaped by appropriate and purposeful curricular and pedagogical strategies, models like Reciprocal Teaching Style, Sport Education, Cooperative Learning and Teaching Personal and Social Responsibility etc. need to be further elaborated. Last but not the least, PE teachers' passion, their subject matter knowledge, professional competence and caring teacher-student relationship can also be influential factors that affect the effectiveness of promoting positive values and attitudes through PE.

圓桌會議及公開論壇

Round Table Session and Open Forum

- 主持 周佩瑜博士 香港教育大學健康與體育學系客席助理教授
- Facilitator Dr CHOW Pui-yu, Lina, Adjunct Assistant Professor, Department of Health and Physical Education, EdUHK
- 時間 10:45-11:45
- Time
- 地點 C-LP-11
- Venue
- 嘉賓 黃蘭心女士 教育局總課程發展主任 (體育)
- Invited Ms WONG Lan-sum, Nancy, Chief Curriculum Development Officer (Physical Education), EDB
- Guest 李宗教授 香港教育大學健康與體育學系客席教授
- Prof LI Chung, Adjunct Professor, Department of Health and Physical Education, EdUHK
- 洪楚英先生 救世軍卜維廉中學校長
- Mr HUNG Chor-ying, Principal, The Salvation Army William Booth Secondary School
- 周志堅博士 嘉諾撒聖心學校校長
- Dr. CHOW Chi-kin, Headmaster, Sacred Heart Canossian School
- 李耀寶先生 葛量洪校友會黃埔學校校長
- Mr LEE Yiu-po, Headmaster, GCEPSA Whampoa Primary School
- 陳文強先生 余振強紀念中學體育教師
- Mr CHAN Man-keung, PE Teacher, Yu Chun Keung Memorial College
- 吳穎雯女士 聖公會聖約瑟小學體育教師
- Ms NG Wing-man, PE Teacher, S.K.H. St. Joseph's Primary School

平行會議 Parallel Sessions

時間 Time 12:00–13:00

講題 PS1：花式足球教學在體育課的價值和意義

Topic **Values and Meaning of Teaching Freestyle Football in PE Lessons**

講者 陳兆邦先生 喇沙小學體育教師

Presenter Mr CHAN Siu-pong, PE Teacher, La Salle Primary School

主持 張惠達先生 香港四邑商工總會陳南昌紀念學校體育教師

Facilitator Mr CHEUNG Wai-tat, PE Teacher, HKSYP&IA Chan Nam Chong Memorial School

地點 D2-LP-12

Venue

講題 PS2：建立學校的體育文化發展學生活躍及健康的生活方式

Topic **Empower Students to Develop an Active and Healthy Lifestyle through Building up Sporting Culture in School**

講者 錢愛倩女士 聖公會聖安德烈小學體育教師

Presenter Ms CHIN Oi-sin, PE Teacher, S.K.H. St. Andrew's Primary School

主持 吳穎雯女士 聖公會聖約瑟小學體育教師

Facilitator Ms NG Wing-man, PE Teacher, S.K.H. St. Joseph's Primary School

地點 D3-LP-02

Venue

講題 PS3：營造學校體育氣氛發展學生潛能

Topic **Create School's Sports Atmosphere to Develop Students' Potential**

講者 楊達武先生 伊利沙伯中學舊生會中學體育教師

Presenter Mr YEUNG Tat-mo, PE Teacher, Queen Elizabeth School Old Students' Association Secondary School

主持 陳文強先生 余振強紀念中學體育教師

Facilitator Mr CHAN Man-keung, PE Teacher, Yu Chun Keung Memorial College

地點 D2-LP-07

Venue

講題 PS4：透過體育培養學生正面的價值觀

Topic **Cultivate Students' Positive Values through Physical Education**

講者 憚福龍先生 佛教筏可紀念中學校長

Presenter Mr YUON Fuk-lung, Principal, Buddhist Fat Ho Memorial College

主持 胡卓琳女士 福建中學體育老師

Facilitator Ms WU Cheuk Lam, June, PE Teacher, Fukien Secondary School

地點 D2-LP-09

Venue

- 講題 PS5：學校體育的法律責任與風險管理
- Topic **Legal Aspect and Risk Management in School Physical Education**
- 講者 莊耀洸律師 香港教育大學教育政策與領導學系高級專任導師
- Presenter CHONG Yiu-kwong, Solicitor, Senior Teaching Fellow, Department of Education Policy and Leadership, EdUHK
- 主持 李春曉博士 香港教育大學健康與體育學系講師
- Facilitator Dr LI Chunxiao, Lecturer, Department of Health and Physical Education, EdUHK
- 地點 D1-LP-08
- Venue**
-
- 講題 PS6：運動醫學支援運動隊伍的啟示：支援籃球隊的經驗分享
- Topic **The Implication of Sports Medicine on the Support for Sports Team: Experience Sharing from Supporting a Basketball Team**
- 講者 何錫漢先生 註冊物理治療師
- Presenter Mr HO Sik-hon, Registered Physiotherapist
- 主持 高達倫博士 香港教育大學健康與體育學系助理教授
- Facilitator Dr CRUZ, Alberto, Assistant Professor, Department of Health and Physical Education, EdUHK
- 地點 D1-LP-07
- Venue**
-
- 講題 PS7：透過體育推動 STEM 教育
- Topic **Promoting STEM Education in PE**
- 講者 甘偉強先生 香港教育大學健康及體育學系高級講師 II
- Presenter Mr KAM Wai-keung, Kevin, Senior Lecturer II, Department of Health and Physical Education, EdUHK
譚智聰先生 及 梁正彥先生 青年會書院體育教師
Mr TAM Chi-chung and Mr LEUNG Ching-yin, PE Teacher, Chinese YMCA College
- 主持 甘偉強先生 香港教育大學健康及體育學系高級講師 II
- Facilitator Mr KAM Wai-keung, Kevin, Senior Lecturer II, Department of Health and Physical Education, EdUHK
- 地點 D1-LP-06
- Venue**
-
- 講題 PS8：香港體育學院「資優運動員發展計劃」簡介
- Topic **Introduction of the “Talent Development Programme” in Hong Kong Sports Institute**
- 講者 蘇志雄博士 香港體育學院精英訓練科技總監
- Presenter Dr Raymond SO, Director, Elite Training Science & Technology, HKSI
- 主持 孫風華博士 香港教育大學健康與體育學系助理教授
- Facilitator Dr SUN Fenghua, Bob, Assistant Professor, Department of Health and Physical Education, EdUHK
- 地點 D2-LP-10
- Venue**

平行會議（行動研究） Parallel Sessions (Action Research)

講題	PS9：運用合作學習法以 MICRO:BIT 培育學生正面的價值觀和積極的態度
Topic	Nurturing Students' Positive Values and Attitude through Utilising MICRO:BIT in Cooperative Learning
講者	何亦橋先生 基督教宣道會宣基小學體育教師
Presenter	Mr HO Yik-kiu, PE Teacher, Christian & Missionary Alliance Sun Kei Primary School 甘偉強先生 香港教育大學健康及體育學系高級講師 II Mr KAM Wai-keung, Kevin, Senior Lecturer II, Department of Health and Physical Education, EdUHK 周志清先生香港教育大學健康及體育學系講師 I Mr CHOW Chi-ching, Gary, Lecturer I, Department of Health and Physical Education, EdUHK
主持	周志清先生 香港教育大學健康及體育學系講師 I
Facilitator	Mr CHOW Chi-ching, Gary, Lecturer I, Department of Health and Physical Education, EdUHK
時間	12:00–13:00
Time	
地點	D3-LP-01
Venue	
摘要	背景：推動 STEM 教育是現今世界教育發展的新趨勢。在香港，教育局積極推動體育與 STEM 教育的融合變革。一直以來，體育被視為培養學生正面人生態度的主要教學手段。然而，融合 STEM 相關元素於實際的體育教學過程，對學生的情意態度發展仍是未知之數。
Abstract	目的：本研究旨在探討引入 STEM 教學工具 - MICRO:BIT (微型電腦) 於體育學習中對學生建立正面價值觀和積極態度的影響。 方法：是次研究是一個為期三星期的行動研究。參與研究的對象是兩班小六學生，一班為實驗組 (25 人)，另一班為控制組 (25 人)。實驗組學生會四人一組被分配一個已被編程的 MICRO:BIT，教師會以合作學習的教學方法，引導學生自行設計課後策略增加日常身體活動量，而控制組則不加以干預。本研究會採用量性及質性方法收集數據資料，以前測、後測及訪問的形式進行。主要評量方法為老師的個人反思及分組合作學習經驗問卷調查。 結果：老師觀察到學生在課外時間商討有關 MICRO:BIT 的應用表現積極，嘗試於小息及午膳後增加活動。研究結果亦顯示學生應用 MICRO:BIT 作學習工具傾向增加合作學習所需要的不同元素，然而兩種學生於分組合作學習經驗上並未有統計上的分別 ($P > 0.05$)。 結論：引用 MICRO:BIT (微型電腦) 於體育學習，對學生建立正面價值觀和積極態度存在正面的影響。

講題	S1：在體育課中運用合作學習法培養學生的領導能力和合作性
Topic	Cultivating Students' Leadership and Co-operation Skills through Co-operative Learning in PE Lessons
講者	陳芷華女士 路德會協同中學體育教師
Presenter	Ms CHAN Tsz-wah, PE Teacher, Concordia Lutheran School 李春曉博士 香港教育大學健康與體育學系講師 Dr LI Chunxiao, Lecturer, Department of Health and Physical Education, EdUHK
主持	李春曉博士 香港教育大學健康與體育學系講師
Facilitator	Dr LI Chunxiao, Lecturer, Department of Health and Physical Education, EdUHK
時間	14:15–13:15
Time	
地點	D1-LP-08
Venue	
摘要	此研究旨在以行動研究法探究在排球課中使用合作學習法對提升學生的領導能力之成效，並深入瞭解學生在分組學習時分工的過程、在學習的過程中學生互動的情形與學習後的認知及情意情形，從而反思體育老師在上課中培養學生的領導能力和合作性的教學策略。參與研究的對象為路德會協同中學中一級的兩班女學生，共 28 名，與研究者兼體育老師 1 名。學生需出席 4 個循環週的排球課，以分組合作學習法上課，其後填寫有關領導能力的學生自評表。除了量化資料進行統計分析外；質性資料則透過老師的教學日誌及反思、學生學習後的訪談去進行收集、分析與歸納。
Abstract	

研究結果顯示：

- (一) 全體學生的領導能力於課後有所提升。
- (二) 在分組的互動中可以發現，合作學習能提供學生關注別人的機會，而且在合作的過程中亦能互補不足。
- (三) 在與學生訪談中可以得知，組長及組員合作時所面對的難處及瞭解他們的想法。
- (四) 在老師的課後反思中可以發現，老師能依學生的學習和分組合作的狀況適時修正教學模式，從而促進學生領導能力的成長。從整個行動研究中，合作學習法對培養學生的領導能力和合作性是無可否定的，但良好的領導能力是需要長時間培養的，建議合作學習從可成為常規做起。

講題	S2：運用競技運動模式教授社交舞的經驗分享
Topic	Experience Sharing of Applying Sport Education Model in Social Dance
講者	孔慕蓮女士 博愛醫院八十週年鄧英喜中學體育教師
Presenter	Ms HUNG Mo-lin, PE Teacher, Pok Oi Hospital 80th Anniversary Tang Ying Hei College 高達倫博士 香港教育大學健康與體育學系助理教授 Dr CRUZ, Alberto, Assistant Professor, Department of Health and Physical Education, EdUHK
主持	高達倫博士 香港教育大學健康與體育學系助理教授
Facilitator	Dr CRUZ, Alberto, Assistant Professor, Department of Health and Physical Education, EdUHK
時間	14:15–13:15
Time	
地點	D1-LP-07
Venue	
摘要	本行動研究旨在探討「競技運動模式」對高中學生學習社交舞興趣及協作能力的影響。參與研究的高中學生為博愛醫院八十週年鄧英喜中學中五級甲班 31 位同學，共 14 男 17 女學生被邀請及同意參與是次研究。他們接受以「競技運動模式」學習一單元社交舞體育課。研究方法包括問卷、訪談及錄影。結果顯示應用競技運動模式教授社交舞能增加學生對學習社交舞的興趣，促進他們之間的協作能力，同時亦能培養及改善學生的運動相關價值觀和學習態度，完善學生的全面發展。
Abstract	

講題	S3：運用反轉學習策略促進學生在課堂的運動量
Topic	Using Flipped Learning to Enhance Student’s Activity Level in PE Lesson
講者	黎廣業先生 香港四邑商工總會黃棣珊紀念中學體育教師
Presenter	Mr LAI Kong-ip, PE Teacher, HKSYC & IA Wong Tai Shan Memorial College 張佩儀博士 香港教育大學健康與體育學系助理教授
主持	Dr CHEUNG Pui-yee, Peggy, Assistant Professor, Department of Health and Physical Education, EdUHK 張佩儀博士 香港教育大學健康與體育學系助理教授
Facilitator	Dr CHEUNG Pui-yee, Peggy, Assistant Professor, Department of Health and Physical Education, EdUHK
時間	14:15–13:15
Time	
地點	D1-LP-06
Venue	
摘要	Background: Flipped learning is a pedagogical approach in which students gain first exposure to new material outside of class. For PE lesson, it is hypothesized that teachers can allocate more active lesson content, in return to involve students in higher physical activity participation.
Abstract	

Objective: The purpose of the study is to examine the students’ physical activity level in PE lessons with or without using flipped learning.

Method: Fifty-eight secondary two students were randomly assigned to experimental group (with flipped learning) and control group (without flipped learning). Participants in each group underwent a PE unit with three lessons on the same teaching content (dodgebee) but different in the use of flipped learning. The class with flipped learning were required to watch a 5-minute video on the teaching subject of the proceeding PE class, and the respective PE lesson included a recap highlight of the video content. All PE lessons were conducted in the schedule school time of 80 minutes. The students’ physical activity level was measured using an accelerometer. The collected data were extracted into minutes of 1) Moderate Vigorous Physical Activity (MVPA) and 2) sedentary activity time frame for analysis.

Results: Students’ physical activity level were found to be different in PE lessons with and without flipped learning. The results indicated higher MVPA (PE1: 39.2 vs 36.2 min; PE2: 51.3 vs 43.7 min; PE3: 41.4 vs 41.4 min) and lower sedentary activity time (PE1: 25.5 vs 33.5 min; PE2: 19.4 vs 24.9 min; PE3: 26.9 vs 26.4 min) in PE lessons using flipped learning. Discrepancy in physical activity were greatly depend on how the lesson activity arranged. With reflection on the constraints encountered in the implementation of flipped learning, future study can investigate what types of element included in the flipped learning can make greater changes on students’ physical activity during PE lesson.

講題	S4：運用心率監測系統以評估學生在課堂的運動量
Topic	Application of Heart Rate Monitoring System to Evaluate Activity Level in PE Lessons
講者	李裕庭先生 金巴崙長老會耀道中學體育教師
Presenter	Mr LEE Yue-ting, PE Teacher, Cumberland Presbyterian Church Yao Dao Secondary School 周鴻奇教授 香港教育大學健康與運動科學講座教授及系主任 Prof CHOW Hung-kay Daniel, Chair Professor of Health and Sports Science & Head of Department, Department of Health and Physical Education, EdUHK
主持	甘偉強先生 香港教育大學健康及體育學系高級講師 II
Facilitator	Mr KAM Wai-keung, Kevin, Senior Lecturer II, Department of Health and Physical Education, EdUHK
時間	14:15–13:15
Time	
地點	D2-LP-10
Venue	
摘要	背景：隨著科技的快速演進及經濟的成長，香港學童的生活型態逐漸變為坐式生活型態。學生積極參與體育課的比率也有下降的趨勢。因此為儘早了解學童的運動習慣及確立其目標，客觀地評估學生體育課的活動量是非常重要的。
Abstract	

目的：透過使用心率監測系統讓老師和學生自己知道上體育課時的運動量(強度及維持的時間)，讓老師可以得出一個客觀標準評估學生，及讓學生得到自身了解，在進行不同運動項目時的運動量是否達標，以達至不同的訓練效果。

研究方法：中三全級男生共 59 人，在 6 星期體育課中需配戴 POLAR H7 心跳帶連接到平板電腦，以記錄上課期間心率的變化，為學生體育課的運動量進行了科學化的定量分析。而為激勵學童積極參與體育課的活動，記錄得到的運動強度會計算在體育科成績的一部分。另外，抽樣訪問亦被使用了作數據分析。

結果：57%學生在 6 星期內維持了 70%課堂時間的中等到劇烈程度運動，另外學生在訪問中贊同把運動強度計算在體育科成績的一部分有助提升學童參與體育活動的動力及投入感。同時，學童認為透過心率監測系統可了解自己的運動情況，有助進行自我健康的管理。

討論/總結：此心率監測系統雖有少許誤差，但已是現時最方便、最客觀和最準確監測心率的系統，以評估學生在課堂的運動量。學生亦從中建立了運動量強度多少的概念，有助一般學生建立健康的運動習慣，以至協助運動員了解如何達到訓練的強度。要為不同年齡學生在不同項目定出運動心率強度的參考值，需要更多數據的支持，建議更早監測學生的心率，如從中一開始，會得到較有效的數據。

講題 Topic P1：在韻律活動課堂中，「直接教學法」及「情境教學法」，對提升學生的責任感及尊重他人的比較

Which teaching mode, “Direct Teaching” or “Situational Teaching”, is more effective in enhancing students’ sense of responsibility and respect to others in Rhythmic Activities lessons

講者 Mr Genis CHAN, PE Teachers, Baptist (Sha Tin Wai) Lui Ming Choi Primary School

周佩瑜博士 香港教育大學健康及體育學系客席助理教授

Dr CHOW Pui-yu, Lina, Adjunct Assistant Professor, Department of Health and Physical Education, EdUHK

主持 高達倫博士 香港教育大學健康與體育學系助理教授

Facilitator Dr CRUZ, Alberto, Assistant Professor, Department of Health and Physical Education, EdUHK

時間 15:30–16:30

Time

地點 D1-LP-07

Venue

摘要 Abstract 建立學生正確的價值觀和積極的態度是體育六大學習範疇之一，也是學與教中不可或缺的一部分，情意教育對於學生的全人發展有著正面的影響，在體育活動當中，培養學生的責任感及尊重他人的態度尤為重要。教師的教學方法會直接影響學生的學習成效，教師的教學態度更間接影響學生行為及教學成效。

是次的行動研究會探討「情境教學法」及「直接教學法」對培育學生的價值觀和態度的效果，比較兩者在責任感及尊重他人方面的分別。研究的對象為兩班小一學生，課堂中分別以「情境教學法」和「直接教學法」施教相同的動作技能 - 跑馬步，觀察學生在情意發展的情況。研究透過教師記錄、觀課、學生互評、學生自評及學生訪問作紀錄，比較「情境教學法」及「直接教學法」在培養學生的情意發展上的情況。

透過綜合不同資料的比較，「情境教學法」在推動學生的情意教學上更能發揮作用。在情境教學的環境下，由於課堂中已出現了固有的情境，學生更投入於課堂活動中，而且更能夠在過程中培養出尊重他人及培養其責任感。

講題	P2：如何在小學體育課程中推展品德教育
Topic	How to Promote Moral Education in Primary School PE Curriculum
講者	張美儀女士 胡素貞博士紀念學校體育教師
Presenter	Ms CHEUNG Mei-yeec, PE Teacher, Dr. Catherine F. Woo Memorial School 李宗教授 香港教育大學健康與體育學系客席教授
	Prof LI Chung, Adjunct Professor, Department of Health and Physical Education, EdUHK
主持	李春曉博士 香港教育大學健康與體育學系講師
Facilitator	Dr LI Chunxiao, Lecturer, Department of Health and Physical Education, EdUHK
時間	15:30–16:30
Time	
地點	D1-LP-08
Venue	
摘要	社會對現今香港學童抗逆力表示關注，從不同院校或機構就有關學童堅毅、壓力及快樂指數等研究
Abstract	結果可以引證當中的關聯性。本行動研究旨在探討小學三年班學童在體育課培育堅毅及責任感的經歷，從而提升抗逆力。

本校體育科理念「運動養德」，以滲透式將各價值觀透過身體活動進行教育。本行動研究以美國學者 Ryan (1986) 所提倡的「5 E 品格教育」模式融入小學體育課程中，推展品德教育。研究藉著設計為期三星期六節的三年級課程體育課、聯課活動及課後延伸課業；課堂教學應用了「教學光譜」中的互惠式教學法 (Mosston & Ashworth, 2008)，探討學童對堅毅及責任感等態度的感受。研究邀請了 14 位學生參與，觀察學生課堂表現、利用同儕評估表及問卷等數據，另外亦邀請了 5 名學童作訪談。

研究結果如下：

- (一) 95%學生於問卷調查中顯示非常同意互惠式教學法能讓他/她們掌握棒擊球的要點。
- (二) 問卷調查結果顯示所有學生認同進行跑圈測試前設定目標圈數，能促使堅持完成任務。
- (三) 95%參與學生表示當擔任實習者時，觀察者在旁提點及鼓勵，能激勵堅毅精神。
- (四) 所有學生認同當擔任觀察者時，實習者有因為你在旁提點及鼓勵，而盡力完成任務。
- (五) 所有參與學生認同經過六星期於課堂運用互惠式教學法後，堅毅精神有所提升。
- (六) 透過學生訪談及課業展示顯示，本校的聯課活動(兩項鐵人課)及堅毅之星計劃(透過課外體育活動實踐堅毅)，營造良好學習環境讓學生實踐堅毅。
- (七) 透過學生訪談，受訪者全部皆認同本校體育課程能充分體驗堅毅精神。

研究者的反思：

- (一) 教學實踐的專業成長：互惠式教學法讓教師有更多機會於課堂觀察學生態度上的改變。
- (二) 對教學活動的反思：堅毅精神的體驗在體能性的活動上較易令學童明白，同儕間明顯表現出互相鼓勵及堅毅的精神。

講題	P3：小組足球訓練對小學生的靈敏度、爆發力及速度的影響
Topic	Influence on Agility, Power and Speed after Utilising Small-group Football Training in Primary School
講者	鄧紹賢先生 香港教育大學賽馬會小學體育教師
Presenter	Mr TANG Siu-yin, PE Teacher, The Education University of Hong Kong Jockey Club Primary School 余頌華博士 香港教育大學健康及體育學系助理教授 Dr YU Chung-wah, Clare, Assistant Professor, Department of Health and Physical Education, EdUHK 甘偉強先生 香港教育大學健康及體育學系高級講師 II Mr KAM Wai-keung, Kevin, Senior Lecturer II, Department of Health and Physical Education, EdUHK
主持	高達倫博士 香港教育大學健康與體育學系助理教授
Facilitator	Dr CRUZ, Alberto, Assistant Professor, Department of Health and Physical Education, EdUHK
時間	15:30–16:30
Time	
地點	D1-LP-06
Venue	
摘要	背景：Ekblom (1986) 指出有關足球體能要素的訓練應包括有氧及無氧、協調能力、速度、敏捷性、靈活性及肌肉力量的練習。因此足球員的下肢爆發力和敏捷性是專項體能訓練的重點。足球是一項需長時間保持高強度的運動。把足球專項訓練配合體能訓練，能將訓練的效果真實反映在足球場上的表現，使選手能在比賽發揮最佳狀態。
Abstract	目的：本研究旨在探討高強度 3 對 3 小組足球訓練對小學男足球員的速度、爆發力及靈敏度之影響。 研究方法：12 名年齡為 10.7±0.9 (平均值±標準差) 的學生被隨機分配為實驗組和對照組，各有 6 人。實驗組的學生在 2 星期內接受了 4 次 3 對 3 高強度的足球訓練。學生需在 20 米 X 20 米的方格中不停地作傳接以保持控球，球員每次觸球均需要在三腳內傳球給隊友，盡力保持控球在自己一方。每次 3 分鐘後休息 3 分鐘為 1 組，每次訓練做 3-4 組。老師及其他助手在訓練期間會不斷作強烈的言語鼓勵。每位實驗組學生訓練期間一直配帶 POLAR H7 心率傳感器以監測其心率。而對照組學生與此同時接受了恆常足球訓練。訓練的開始和結束時會進行測試，包括體能前測及後測 (30 米奔跑、靈敏度測試和立定跳遠) 及運動自尊問卷調查 (身體自我描述量表 - PSDQ) 前測及後測。數據分析採用了無母數統計檢定。統計分析採用 SPSS 24.0 統計軟件 (SPSS) 進行統計學分析 (顯著性水平 $\alpha = 0.05$)。 結果：學生訓練出席率為 100%。在 3 對 3 高強度的足球訓練中，實驗組學生訓練期間的心率達至中等至劇烈強度。實驗組和對照組在體能前測及運動自我評價前測沒有統計差異。所有學生在實驗組和對照組的所有學生在實驗後，在 30 米奔跑和立定跳遠後沒有明顯分別，而只有實驗組在靈敏度在測試後有明顯進步。實驗組和對照組在測試前、後的運動自我評價也沒有明顯分別。 總結：在兩週的訓練中，學生的靈敏度已有提升，而爆發力和速度則未有觀察到改變。為令訓練的效果更佳，訓練量可以增加到四週八次甚至六週十二次，每次訓練所需完成的訓練組數也可逐漸增加，以及在訓練時不斷提供指導，如增加控球的意識，這可提升學生控傳球及可增強他們在這項目上的自信心。

課堂分析

Lesson Analysis

本課節之設計是基於以下信念

一節具效果之體育課取決於：

1. 預期之學習目標能否達到
2. 課堂設計及安排能否給予學生大量具質素之學習活動。
3. 學習活動能否關注本科以身體活動為媒體的特質，培養學生的正面的價值觀和積極的態度。

展示課之教學依據

老師於2017年度的展示課中以「社會學習」理念 (Social Learning Theory) (Bandura, 1977) 作依據，利用各種群體互動之學習形式，例如小組合作、技術練習、互相觀察、討論、比賽及自評等進行學習，培育學生互相支援、信任、欣賞和其他層面的學習。

香港教師會李興貴中學朱凱鈴老師應用 Slavin (1995) 所提出的「合作學習」 (Co-operative Learning) 理念，以混合能力分組，照顧個別差異、分配學生不同工作角色，而過程中經歷互相溝通、提供適切的回饋及合作的學習。從而不再單使學生掌握體操的技術及養成他們更能接納別人意見，增進彼此溝通、培養觀察力及批判性思考能力，更能加強其審美眼光。

仁濟醫院趙曾學韞小學麥肇麒老師應用Mosston (2002) 之互惠式和導引發現式教學法，以技巧為主的球類教學轉移至戰術意識的學習為重點，也介紹了空間運用、進攻及防守的觀念。麥老師安排學生以二人一組的方式，分別扮演觀察者及實習者，以便相互練習、提點和討論。藉此希望使學習變得互動，並以比賽及互評等活動，促進學生技能、認知及協作等學習，加強同學觀察和作出思考，從而提高學生對運動技能的掌握與實踐。透過課堂中的競技遊戲，提升學生的學習動機和解難能力，以培養正面和積極主動的學習氣氛。

參考書籍：

Alhayek, S. (2008). *The effect of teaching physical education styles on the achievement of students' life skills*.

Presentation at Teaching Games for Understanding International Conference. Vancouver, British Columbia, Canada.

Bandura, A. (1977) *Social Learning Theory*, Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.

Mosston, M. and Ashworth, S. (2002). *Teaching physical education*. San Francisco, CA: Benjamin Cummins.

Morgan, K., Sproule, J., & Kingston, K. (2005). Effects of different teaching styles, on the teacher behaviours that influence motivational climate in physical education. *European Physical Education Review*, 11(3), 257-285.

DOI: <https://doi.org/10.1177/1356336X05056651>

Slavin, R. E. (1995). *Cooperative learning: Theory, research and practice*. Boston:

Allyn and Brown.

Wong, K. L. (2010). Enhancing Students' Creativity Through Implementing Guided Discovery Teaching Style.

2010 教學光譜國際學術研討會 (頁 92-93) · 臺灣 · 臺灣運動教育學會。

中國香港體操總會 (2012) : <<競技體操>> · 瀏覽日期：18-6-2017 · <http://www.gahk.org.hk/p2.htm>。

周佩瑜博士 · 高達倫博士 · 甘偉強導師 · 朱凱鈴老師 · 麥肇麒老師 26/6/2017。



Website: www.eduhk.hk/pesummerschool



體育教師暑期學校 Facebook 專頁