



體育教學創新多元 運動氛圍校園充滿  
香海正覺蓮社 佛教正覺中學(殷小賡老師)

學生活動主任、課程發展副主任、KLA體藝範疇主管及體育科主任  
創新教學獎2022 獲獎老師

# 理念

- 學校辦學宗旨：「衆生平等、有教無類、自強不息、盡展潛能」
- 關注事項：照顧學生學習多樣性 建立學生正向人生觀
- 體育領域關注事項：
  - ✓ 發展照顧學生學習多樣性策略；
  - ✓ 課程設計切合不同學生興趣、能力與需要；
  - ✓ 教、學、評能互相配合；
  - ✓ 利用數據配合學與教；
  - ✓ 鞏固學生學習習慣(延伸活動及策略)；
  - ✓ 配合合宜及清晰的學術活動；

## 目標：

- ◆ 培養學生終生體育的習慣
- ◆ 提升學生的健康體適能水平
- ◆ 增強學生對學校的歸屬感及投入感
- ◆ 培養學生多元的共通能力



# 本校體育設施

- 三個籃球場(一個標準五人足球場)
- 多用途活動室
- 校本圍版足球場(自製)
- 禮堂(兩個羽毛球場)
- 兩個有蓋操場(半開放及可室內的場地)
- 健身室
- 歷奇中心



# 創新學教評創新(教學法及教學設計)

## ➤ 創新、寬廣、多元、具校本特色的體育課程(教學理念)

- **打破體育傳統觀念讓人人愛上體育**：本校學生對學習失去興趣源於經歷太多挫敗，因此要學生重新踏上學習的路途，就要讓他們嚐到**成功的滋味**，課程編排是十分重要。面對不同學生學習上的種種困難，本人領導科組，推展不同教學策略，以改變不同持分者對體育學習過往的誤解，重塑校園體育氛圍。
- **配合學校的關注事項及根據學生需要規劃具校本特色而創新的體育課程**。本校體育課程規劃寬廣而均衡，達致體育知識、技能及態度並重，課程內容包含不同體育單元項目，如專項理論課、健身課、體適能課及長跑課。為拓寬學生的視野，除了傳統項目外，透過「**引入外援、走出課室**」**教學策略**，成功引入不少新穎體育項目，如高爾夫球、旋風球、棒球、健球、冰壺、單車、射箭、溜冰、劍擊等，培養學生對體育學習領域的興趣，提升學習動機，為創新教學法及教學策略奠下基礎。
- **創新教學法**
  - 針對本校學生學習特質，過去十多年，本人引入不同創新的教學方法以提升學生學習動機及效能，建構以學生為學習中心的教學方法，如**社群協作主導(如Cooperative Learning)的Mosston光譜教學形式(自發學習式 - J式)**、「**互惠式教學法**」、「**分層教學法**」、「**領會教學法**」、「**合作學習**」及培養學生勝任、熱誠和通達的運動參與者的「**競技運動教育模式(Sports Education Model)**」等，以促進學生學習效能，發展共通能力。



# 創新、寬廣、多元、具校本特色的體育課程

健身課



體適能課



地壺課

田徑課



# 創新、寬廣、多元、具校本特色的體育課程

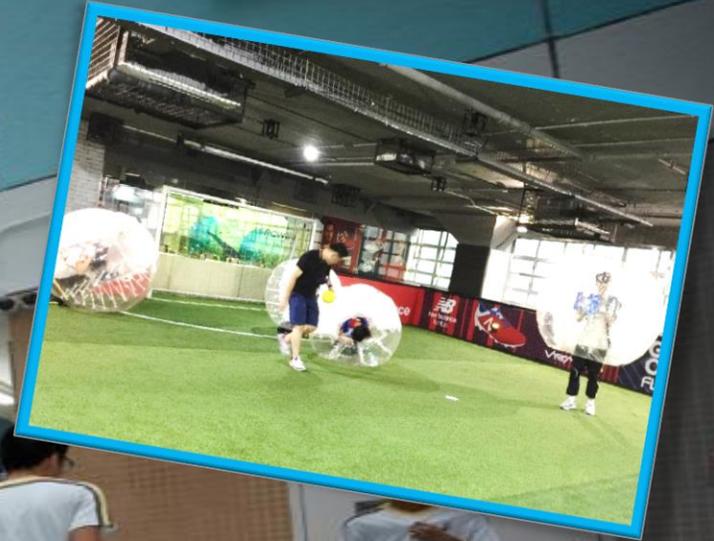
理論課



健球課



泡泡足球課



溜冰課



# 創新、寬廣、多元、具校本特色的體育課程



單車課



棒球課



躲避盤

# 創新學教評(教學策略)

## ➤ 教學策略

- 課堂上按能力分配崗位，發揮學生所長：課堂教學策略推行「一人一職責」(如小組教練、匯報員、紀錄員、技術分析員、討論主持人)，施行異質分組(以四至六人為一組)，推動小組學習，學生自行訂立及分配分工內容，讓學生發揮個人所長，照顧不同學生的學習多樣性，提升學生技能、智能、情意等能力。
- 小組互動，發揮學生潛能：因應教授項目之性質，本人會按學生能力分組，並以競賽形式學習各項體育技能，如設立「升降制度」，以促進小組間的良性競爭，互相影響，促進學生學習效能，提升學習的趣味性，達致預期教學目標。
- 生活化元素：課堂上引入「生活化」元素，如健身課會以投考紀錄部隊的體能評分準則，訂立明確的學習目標；教授「健康生活習慣」的理論課時，則引入減肥廣告影片及相片，激發學生思維，積極討論，從而灌輸正確而健康的減肥方法，如運動與飲食的重要性。



# 創新學教評(科技教學策略)

## ➤ 引入科技教學，促進學生學習

- **心跳率測試系統(軟件及心跳錶)**：在資訊科技發達的廿一世紀，「STEM」教育新方向，體育教學必須與時並進。針對本校學生喜歡電子遊戲的特性，因此在多年前本人引入「心跳率測試系統」，以檢視學生即時心跳率，將心跳數據即時展示課堂大屏幕上，讓學生了解課堂參與度、活動量及世界衛生組織提出的MVPA60的體能活動量概念；
- **全球定位系統(軟件及定位錶)**：引入校本定位系統，以追蹤學生課堂跑動距離，將距離數據即時展示課堂大屏幕上，讓學生清楚了解即時數據並作出改善，並提升小組互動、學生學習動機及趣味性；
- **電腦即時互通系統**：引入平版電腦即時互通系統，透過課堂內「留住最美一刻：技術攝影比賽」(相片)、「技術分析影片」(影片)等課堂活動，作出即時運動技術分析或比賽戰術分析，使學生了解、掌握相關技術及戰術對球賽的重要性。在課堂上即時分析技術動作及戰術運用，培養學生自評及互評的習慣；而小組互評，則能增加課堂的互動性，減省老師教學示範時間，增加學生課堂活動時間，有助學生建立溝通、創造、審美(形體美及動作美)等共通能力，大大提升教學效能；亦運用Google Sheet，讓學生即時記錄小組成績，如田徑課記錄小組各成員成績，提升學生的學習動機及學習效能；
- **反應燈系統(軟件及反應燈)**：在不同項目均運用反應燈系統以提升課堂的趣味性，並運用在評估上，使評估數據更準確，有效地促進學習及評估；
- **室內單車系統及室內賽艇系統**：引入兩個運動項目系統，將相關器材接駁至大屏幕上，透過視像效果提升學生學習動機及課堂活動量，更成功促進學生參與此兩項的實體聯課活動。

# 創新學教評(多元評估方法)

## ➤ 全面、多角度、重反思的評估方式(包涵進展性評估、總結性評估、質性評估、家長及學生訪問)

- 本人根據著體育學習領域最新課程指引，與同工制訂多角度、全面性及重反思的評估方法，務求照顧學生的學習表現，包括體適能、技能、知識和態度價值觀，設計兼具系統性、信度和效度。其評估項目分佈，詳見下表：

	中一至中三	中四至中五	中六	評分準則
體適能	20%	20%	10%	以上下學期各一次的體適能考試作準則，測試項目包括有9分鐘跑、掌上壓、坐起前伸及仰臥起坐
單元技巧	40%	40%	10%	上下學期各兩次不同項目的技術考試，並將校內體育活動成績納入評分項目之一(如陸運會、球類比賽)
體育功課	10%	15%	10%	上下學期需完成相關體育課業
筆試	10%	/	/	上下學期各設有理論課，評估以筆試形式進行
出席表現	10%	15%	10%	同學需出席所有的體育課課堂
態度	10%	10%	10%	觀察同學上課的積極性、投入感及同儕相處為準則，並將*「體育科學習歷程檔案」納入評分項目之一
總分	100%	100%	50%	

- 「體育科學習歷程檔案」是本校體育學習領域具校本特色的質性評估方法，學生需要在學期初規劃個人全年運動計劃，完成每項單元需以文字反思學習表現，學期結束時，與家長共同反思全年運動計劃的成效，以灌輸學生恆常運動習慣及反思學習成果，亦將體育學習領域成為家校協作的重要任務。【詳見附件十】

# 創新學教評

## ➤ 跨學科活動

- 體育科主動與學生活動組及生涯規劃組協作，舉辦以體育活動為主線的「中二修善訓練營」及「中四Strive for the future Camp」。透過高空歷奇活動、水上活動、體適能活動、遠足活動及野外定向活動，促進學生自我了解、團體合作外，提升正面價值觀及態度，發展適切的性向。
- 英語「體」驗日：與英文科合作，全級分為不同小組，以資料搜集、導修、運動體驗、透過自主學習、小組合作完成不同的英文課業，提升學生學習英文及體育的動機。
- 舉辦全校性以體育為中心的跨科活動，如奧運年舉辦「正覺同心迎奧運」、以舞蹈展現香港歷史的「舞動香江」活動，透過「角色扮演」、「場境設計」及「體育比賽」等元素，能大大提升學生參與活動的興趣，加深學生對「奧林匹克運動會」及「香港歷史」之認識，達致多元而有效的教學目的；疫情下利用不同科技舉辦了「智能運動日」、「校園定向」、「歷奇加油站」活動
- 製作不同的校本運動單元工作紙，鞏固學生所學

## ➤ 校本體育教學資源庫

- 製作校本體育理論教材，建立教學資源庫。
- 「在家運動」計劃
- 疫情下建立學生鍛鍊影片庫(每星期上載一段鍛鍊影片)  
建立學生恆常鍛鍊，提升免疫力。

## ➤ 體育回饋社區

- 學生協助擔任車路士足球慈善班、東九龍學界小學田徑錦標賽正覺盃四人小學圍版足球賽等裁判、計時及助教工作，將課堂所學在社區體育活動上實踐

體育領域跨學科的校內大型活動(舞蹈示例)

科目/級別	中一級	中二級	中三級	中四級
體育科	介紹有關舞蹈	社交舞實踐		
中國歷史科	介紹香港近代史			
視聽藝術科	舞蹈設計製作			
音樂科	以專題認識介紹香港近代之舞蹈 歌曲的發展			



### 主要活動內容

- 早會電台廣播站：在早會時段，透過中央廣播系統介紹不同年代之舞蹈及其特色。
- 香江懷舊跳舞街：將有蓋操場搭建一個的士高舞台，在午間設有「香江懷舊跳舞街」時段，由老師及學生跳出不同年代之特色舞蹈。
- 午間點唱室：播放該年代之特色歌曲。
- 「舞動香江」舞蹈朗會：在禮堂舉行大型朗會，透過不同舞蹈串連香港合音，並邀請大專舞蹈隊及舞蹈團表演現代流行舞蹈。



# 大型體育活動(校本中二及中四訓練營)



# 校外大型體育活動(回饋社區)

小學學界賽  
計時服務



小學陸運會計時服務



陸運會與商界作足球友誼賽



