

教育局 課程發展處 體育組 委託  
香港教育學院 健康與體育學系 承辦

體育教師暑期學校2011  
Summer School for PE Teachers 2011

360° 向學生推廣健康生活  
360° Promotion of Healthy Living among Students

課堂分析  
Lesson for Analysis

李宗博士  
香港教育學院健康與體育學系

日期：二零一一年七月二日(星期六)

地點：仁濟醫院王華湘中學

# ❖ 課程指引的啓示 Messages from Curriculum Guides (課程發展議會，2002b; 課程發展議會與香港考試及評核局，2007)



## ❖ 健康生活方式-七個學習目標之一

Lead a healthy lifestyle and develop an interest in and appreciation of aesthetic and physical activities.

(課程發展議會，2002a)

## ❖ 健康及體適能- 體育學習領域六個學習範疇之一 (Health and Fitness – one of the six strands in PE)

# 體育 - 培養及幫助學生

## The rationales for development of PE

- 培養對體育活動的正確態度

Nurture students' positive attitudes towards PE

- 養成經常參與活動的習慣

Motivate students to participate in physical activities regularly

- 建立積極活躍的生活方式

Help students acquire a healthy lifestyle

(課程發展議會，2002b，頁4)

# 可能之推行模式

## Possible models for promotion of Health through PE

### ❖ 全學校動員取向 **Whole School Approach**

體育是整體學校推展健康教育之一部份

### ❖ 平衡之教育取向 **Balanced Education Approach**

體育以推展學生之全人教育為目標，透過體育以推展健康教育，照顧學生相關之智能、體能、活動技能和情意的發展

如動作技巧(motor skills)、自我認定能力(perceived competence)和增進知識 (knowledge growth) (Ennis, 2011)

# 可能之推行模式

## Possible models for promotion of Health through PE

- ❖ 健康主導之體育課程模式 **Health Education Model**
- ❖ 體能主導之體育課程模式 **Fitness Model**
- ❖ 體力活動取向 **PE as Physical Activity Approach** (Ennis, 2011)  
於體育課程中提升學生之活動量(中至高強度之體育活動)、心跳率及燃燒卡路里...
- ❖ 智能發展取向 **Cognitive Development Approach**  
增進相關知識

# 課程設計的步驟及主要因素

## Process and key factors in curriculum development

- 學校體育的理念 Philosophy
- 目標的釐定 Objectives
- 內容的選取 Content
- 教學法的調適 Teaching methods
- 評估方法的設定 Assessment

# 課堂和活動片段

## Video-taped episodes of PE lessons

- ❖ 透過正規的體育課程 Through PE Formal Curriculum  
特定之健康及體能單元 Purposeful health and physical fitness teaching unit

### Video clips:

1. 關乎健康概念的體育教學 Mr. Tse To Hung's PE session on learning health concepts
2. 強調體能教育的體育教學 Mr. Liu Chi Yung's PE lessons on promoting fitness through games and fitness

A photograph of a classroom during a lesson. A male teacher in a white shirt stands at the front, holding a microphone. He is facing a class of students seated in rows of blue chairs. The students are wearing white shirts. In the background, there is a large projection screen displaying text in Chinese. The room has posters on the walls and a window with curtains on the right.

# 健康相關的體育理論課

中華聖潔靈風中學

謝道鴻老師





## 體能教學單元

Promoting physical fitness through games



基督教宣道會宣基中學  
體育科主任廖智勇老師

- ❖ 體育課堂中之健康及體能常規活動
- ❖ Promoting health and fitness through purposeful activities in-built as CLASS ROUTINE at the beginning, middle and end of the lesson

Video Clips:

體育課堂中之常規健體舞活動 Ms Wong Ka Lo's aerobic dance routine

體育課堂中之常規體能訓練套 Mr. Lau Ka Chun's fitness routine

體育課堂中之環校跑 Mr. Tse To Hung's round the campus run routine



體育教師暑期學校2008 - 展示課

王嘉璐老師



體育教師暑期學校2007 - 展示課

劉家俊老師

課堂常規活動—環校跑



中華聖潔靈風中學

謝道鴻老師



應用多元教學法以保持活動量及達至其他領域之目標

Applying multiple teaching approaches for  
maintaining activity level and achieving objectives of  
other domains

Video Clips:

- 合作學習 Mr. Yan Siu Kang - Cooperative learning
- Mosston 教學光譜之設計式 Ms. Chui Chui Lin and Mr. Sze Yick Miu  
Mosston' Learner's Individual Design programme (Style I)
- 教學光譜 Mosston's Spectrum of Teaching Styles
- 領會教學法 Teaching Games for Understanding
- 競技運動教育模式 Sport Education Model
- 其他 Others...



# 合作學習

## 利用小組相互合作學習

香海正覺蓮社佛教正覺中學  
殷小賡老師



## 正規體育課程一體能活動設計

Mosston's 設計式－學生與教師間討選定之學習

沙田循道衛理小學  
趙翠蓮老師及施奕森老師




# 推展終身體育活動

Promoting health and fitness through introducing life-time sports in PE curriculum

Video clips:

- ∞ 雜藝活動 Mr. Fong Fat Wah's social circus PE curriculum
- ∞ 太極 Tai Chi
- ∞ 高爾夫球 Golf
- ∞ 乒乓球 Table tennis
- ∞ 其他 Others...



正規體育課程：  
終身體育活動的建立—雜藝活動

救世軍中原慈善基金學校

方發華老師

# 聯課體育活動之推展

## Promoting health and fitness participation through purposeful co-curricular activities

Video clips:

- ❖ 課前體育活動 Mr. Choi Hok Fu's physical activities before school
- ❖ 正規及聯課活動的結合 Integration of dance in formal and informal curriculum
- ❖ 其他 Others...?
- ❖ 如何透過體育課程向學生推廣健康生活? How can students' Healthy Living be promoted through PE?
- ❖ 反思-填寫問卷 Reflection- Questionnaire
- ❖ 公開論壇 Open Forum



# 課前體力活動 - 跳繩

香港道教聯合會圓玄學院石圍角小學

蔡學富老師

## 參考文獻 References

- 課程發展議會 (2002a)：《基礎教育課程指引：各盡所能、發揮所長 (小一至中三)》，香港：課程發展議會。
- 課程發展議會 (2002b)：《體育學習領域課程指引 (小一至中三)》，香港，課程發展議會。
- 課程發展議會與香港考試及評核局 (2007)：《體育學習領域：體育高中課程及評估指引 (中四至中六)》，香港，課程發展議會與香港考試及評核局。
- Ennis, C. D. (2011). Physical education curriculum priorities: Evidence for education and skillfulness, *Quest*, 63(1), 5-18.
- Mosston, M., & Ashworth, S. (2002). *Teaching physical education* (5th ed.). San Francisco, CA: Benjamin Cummings.