

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（專題講座）

透過體育科推廣健康生活

仁濟醫院王華湘中學
陳文敏老師

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

體育學習領域課程指引

- 學習體育技能，獲取相關的體育知識，並養成正面的價值觀和態度，從而建立積極、活躍及健康的生活方式。
- 透過積極活躍的生活方式，促進身體健康，提升體適能和身體的協調能力。
- 培養正確的道德行爲、判斷力和欣賞優美動作的能力，並學會在群體生活中互相合作。
- 發展基本能力及培養自信心，以面對不同的挑戰。

體育的六個學習範疇

- 體育技能
- 健康及體適能
- 運動相關的價值觀及態度
- 安全知識及實踐
- 活動知識
- 審美能力

學校背景

- 3個學期，以6天循環周上課
- 每班每周1課節體育課，每節65分鐘
- 分男女上體育課，男生由男體育老師任教，女生由女體育老師任教
- 同一級2班學生合併上課，故每次約80位學生共用體育設施

學校團隊

- 校園健康組：專責制定學生健康生活的政策，如參加衛生署的學生健康服務中心服務計劃、校園健康飲食、防控流行病、推廣健康生活等
- 聯課活動：
足球、籃球、排球、乒乓球、棒球、手球、羽毛球、田徑學會由校內多位老師帶領，分擔體育老師工作量
- 學校陸運會：全體老師協助籌辦
- 輔導組：
EJ運動會 - 班際足球賽、籃球賽、閃避球賽等
- 雜藝班、攀石訓練班

校外資源

- 租用社區場地：保齡課、高爾夫球課
- 借用器具：
向香港賽艇總會借用**10部**室內賽艇機一年
(學校只需付出**2000元**的運費)
- 香港心臟專科學院：
跳繩強心計劃 - 教授跳繩、心臟健康講座、
同樂日、籌款(**15%**的款項回撥學校) 
跳繩強心學校活動資助計劃 (本年獲批
\$9000)

本校課程架構

- 學生中學生涯所接觸的運動項目
- 田徑、籃球、排球、手球、足球、羽毛球、網球、乒乓球、壘球、欖球、曲棍球、板球、體操、室內賽艇、器械健身、彈網、保齡球、高爾夫球、雜藝、花式跳繩

P.E. Lessons Allocation

	Day 1	Day 2	Day 3	Day 4	Day 5	Day 6
0800 - 0830	Morning Assembly & Form Period					
0830 – 0935						
0935-0950	Recess					
0950-1055	PE 1AC	PE 2AE	PE 3AD		PE 6AB	
1055-1105	Recess					
1105-1210	PE 1BD	PE 2C	PE 3B	PE 4E	PE 5D	PE 7AB
1210-1325	Lunch					
1325-0230						
0230-0240	Recess					
0240-0345	PE 5AB	PE 2BD	PE 3CE	PE 4BD	PE 5CE	PE 4AC

校內評估

TERM 1 CA							SAMS
100%							100%
10%	10%	10%	20%	50%			total
Skill (T)	Skill (S)	HW	Attn	9 min Run/Walk	1 Min Sit-up	Sit & Reach	100

TERM 2 CA							Exam	SAMS
70%							30%	100%
10%	10%	10%	20%	10%	10%	10%	100%	total
Skill (T)	Skill (S)	HW	Attn	9 min Run/Walk	vertical jump	Sit & Reach	Witten	100
TERM 3 CA							Exam	SAMS
70%							30%	100%
10%	10%	10%	20%	10%	10%	10%	100%	total
Skill (T)	Skill (S)	HW	Attn	1 min Rowing	15m PACER	1 Min Sit-up	Witten	100

兒童肥胖禍害 家長須正視

- 「肥胖」已成為本港主要的**公共衛生問題**。
- **豐足的環境**令成年人的肥胖個案數字不斷攀升，情況更蔓延至兒童身上。
- 除了嚴重地影響身體健康外，肥胖可令小孩產生**負面情緒**和引致被**欺凌**的事件，繼而形成**精神抑鬱**，更有機會釀成**自殺**的後果，所以家長有必要正視肥胖帶給兒童的禍害。

兒童肥胖禍害 家長須正視

- 兒童肥胖症的成因大致可分為單純性肥胖、家族性肥胖、綜合症狀和內分泌四種原因。
- **單純性肥胖**與病理學無關，是一般最常見的癡肥症。主要的患病原因是**養分攝取量比使用量大，形成能量失衡**。這問題與兒童的**飲食、行為習慣以及生活模式**有莫大關係，愈遲矯正便愈難矯正，且容易演變為成人肥胖症及為兒童帶來心理壓力。
- 兒童比成年人缺乏自制能力，遇上美味食物難擋。加上現時孩童生活模式不太健康，少做運動，易積聚脂肪，形成肥胖症。所以，**均衡飲食及適量運動對保持身體健康絕對重要**。

(節錄自香港大學李嘉誠醫學院兒童及青少年科學系臨床副教授 葉柏強醫生
http://orientaldaily.on.cc/cnt/news/20110508/00176_064.html)

盲目瘦身健康計時彈

- 本港青少年體形趨向兩極化，在**營養過剩**與**缺乏運動**下，肥胖問題日益受到關注，但與此同時在**瘦身文化**催谷下，過瘦問題亦成為本港青少年健康的計時炸彈。
- 香港大學一項有關中學生體重與體能的調查研究發現，有一**成八中學男生超重或過肥**，情況比女生明顯；但反過來**過瘦問題**則普遍出現在女生身上，平均約**五名女生便有一位過瘦**。
- 無論是**肥胖或過瘦的學生**，其體能表現都較正常者差，指出**瘦不代表健康**。

盲目瘦身健康計時彈

- 中學生過瘦情況其實比超重更普遍，22.3%的女生及百分之16.7%男生有過瘦問題，即身高體重指數低於18.5。
- 肥仔數量亦較肥妹多，多達18%男生存在超重或肥胖問題，即BMI在>25，而女生則只有8.7%屬超重或肥胖。
- 本港青少年過瘦情況較日本、葡萄牙及土耳其普遍，日本只有3%的男女生過瘦。今次研究亦反映，體重正常的學生體能最佳，因此青少年不應盲目追求纖瘦身材。

(節錄自 http://orientaldaily.on.cc/cnt/news/20100228/00176_061.html)

本校本年度體質分析

只考慮年齡及身高

Considering Age & Body Height Only

	適中重量範圍內的男/女生百分比	
	The percentages of the boys/girls within the acceptable weight range	
級別	性別 Gender	百分比 Percentage
中一級	男生 Boys	68.8%
	女生 Girls	76.5%
中二級	男生 Boys	68.9%
	女生 Girls	83.3%
中三級	男生 Boys	72.2%
	女生 Girls	77.6%

指標是根據香港中文大學兒科學系全港學童調查而釐訂

只考慮年齡及身高
Considering Age & Body Height Only

適中重量範圍內的男/女生百分比		
The percentages of the boys/girls within the acceptable weight range		
級別	性別 Gender	百分比 Percentage
中四級	男生 Boys	76.3%
	女生 Girls	82.0%
中五級	男生 Boys	78.9%
	女生 Girls	78.9%
中六級	男生 Boys	83.3%
	女生 Girls	64.1%
中七級	男生 Boys	55.9%
	女生 Girls	60.0%

指標是根據香港中文大學兒科學系全港學童調查而釐訂

身體脂肪百分比

Body Fat Percentage

級別	性別	學生 人數	過低	適中	略高	高	過高	過低%	適中%	略高至 過高%
中一	女	85	6	56	10	9	4	7.0	65.9	27.1
	男	64	16	20	11	9	8	24.9	31.3	43.8
中二	女	102	4	65	22	6	5	3.9	63.7	32.4
	男	90	31	32	7	8	12	34.4	35.6	30
中三	女	98	3	63	15	9	8	3.0	64.3	32.7
	男	98	38	35	14	4	7	38.1	36.1	25.8

指標是根據香港兒童健康基金之「體適能獎勵計劃」調查而釐訂

身體脂肪百分比

Body Fat Percentage

級別	性別	學生 人數	過低	適中	略高	高	過高	過低%	適中 %	略高至 過高%
中四	女	111	2	73	21	5	10	1.8	65.8	32.4
	男	97	49	35	4	3	6	50.5	36.1	13.4
中五	女	109	1	72	27	4	5	0.9	66.1	33
	男	76	37	35	3	1	0	48.6	46.1	5.3
中六	女	39	1	21	13	3	1	2.6	53.8	43.6
	男	24	6	16	1	1	0	25.0	66.7	8.3
中七	女	25	0	15	10	0	0	0.0	60	40
	男	34	11	18	4	0	1	32.4	52.9	14.7

指標是根據香港兒童健康基金之「體適能獎勵計劃」調查而釐訂

重視學生健康

- 多年參加香港體適能獎勵計劃
- 本年參加學校體育推廣計劃SportACT獎勵計劃、SportFIT獎勵計劃
- 9月開學及農曆新年假後替學生量度身高、體重及脂肪百分比，並將體格報告於第一及第二學期之家長日，由班主任派發家長，讓家長了解子女的健康狀況
- 每學期皆有不同體適能元素的考核
- 於3個學期均有心肺適能運動的元素在課堂中，首2學期為9分鐘跑，第3學期為15米漸進式來回跑測試(PACER)
- 為鼓勵同學多做運動，注重健康，科組除設體育科獎外，亦設健康體適能獎，頒發運動禮券予不同組別的男女優秀學生

加強心肺適能的訓練



- 訪問不同心肺體適能表現學生
- 你滿意自己的心肺耐力適能狀況嗎？
- 你覺得現時的心肺耐力運動在課堂的比重是否足夠？
- **9分鐘跑與15米漸進式來回跑**，哪項運動你較樂意做呢？為什麼？
- 如果學校體育課沒有以上活動項目，你會否於課餘時間自行去跑步呢？

15米漸進式來回跑



- 絕大部同學在多次訓練中皆有進步
- 甲：17 → 25 → 31
- 乙：21 → 23 → 25
- 丙：21 → 24 → 32
- 丁：25 → 29 → 33
- 戊：43 → 54 → 58

體育技能評估

Term	F. 1 BOYS	F.1 GIRLS	F.2 BOYS	F.2 GIRLS	F.3 BOYS	F.3 GIRLS
1 st Term	Athletics – Start & Run	Athletics – Start & Run	Athletics – Shot Putt	Athletics – Shot Putt	Athletics – Triple Jump	Athletics – Long Jump
2 nd Term	Handball – Give & go & Shooting	Badminton – Serve	Basketball – Lay-up Shooting	Badminton – Clear Stroke	Hockey – Stop, Dribbling & Push the ball	Volleyball – Spiking
3 rd Term	Table Tennis – Serve	Basketball – Lay-up Shooting	Gymnastics	Handball – Shooting	Volleyball – Spiking	Table Tennis – Serve

Term	F.4 BOYS	F.4 GIRLS	F.5 BOYS	F.5 GIRLS	F.6 BOYS	F.6 GIRLS
1 st Term	Athletics – Free Choice	Athletics – Free Choice	Athletics – Free Choice	Athletics – Free Choice	Athletics – Free Choice	Athletics – Free Choice
2 nd Term	cricket	Soft Tennis – Forehand drive	Basketball 3 on 3	Trampoline	Foot Shuttlecock – 1 min kicking	Softball – Throw
3 rd Term	Bowling – Footwork & Swing	Bowling – Footwork & Swing	Golf – Swing	Golf – Swing	Bowling – Footwork & Swing	Bowling – Footwork & Swing

體育技能評估

- 學生同儕互評：

- 初中分組評分
- 讓學生懂得評賞對方的技術
- 從中改進自己的技術



- 學生自評：

- 給予學生外在回饋，替同學錄影，讓學生反思自己的動作，從而改善動作。

體育理論課

年級	第二學期	第三學期
1	健康體適能	健康與營養
2	健康與營養 + 健康體適能 2	運動創傷
3	運動生理學－人體	運動生理學－基礎運動與訓練
4	運動和康樂活動管理	運動心理學
5	運動社會學與健康	運動社會學
6		運動社會學

體育科功課

- 體育科專題研習-廣州亞運會 
- 你是否支持香港申辦**2023**年亞運會？

體育科功課



- 學生自主學習

- 給予學生外在回饋，替同學錄影，讓學生反思自己的動作，從而改善動作。
- 1. 參考影片**Golf-A**及**Golf-B**，試指出影片**Golf-C**及**Golf-D**中運動員的動作有何缺點，並提出改善建議。
- 2. 根據同學自己的錄像，你滿意自己的揮桿技巧嗎？怎樣可以提升你的技術？

提供與理論課相關的課題

(A) 完成以下問題，部份選項，請圈出正確答案。(5%)

1. 個人資料：

性別：M/F 年齡： 歲 身高： cm 體重： kg

2. 列出數式計算身體質量指數(BMI)：

BMI=_____，你的體重屬過低／適中／過高。

3. 根據身高別體重指標 <http://school.eatsmart.gov.hk/b5/template/index.asp?pid=11&id=63>，
你的指標在第_____百分位體重，屬過輕／適中／過重。

4. 根據身體脂肪百分比，你的數值是 _____ %，屬過低／低／適中／略高／高／過高。

(B) 綜合題(A)的數據資料，你是否滿意目前的身體狀況？試詳細講解如何保持或改進自己身體狀況。
(5%)

(C) 一名學生的體重為 50kg，他早上緩步跑了半小時，下午參加了 1 小時的足球賽。跟據能量代謝當量 (MET)，他今天從運動中消耗了多少卡路里？(5%)

與理論課相關的課題

- 依據「認識你的體能活動量」小冊子，指出什麼是「基礎體能活動量指標」。(2分)
(書圖片：認識你的體能活動量)
- 依據「認識你的體能活動量」小冊子第三頁的指示，試評估自己屬於哪個級別，並解釋之。(3分)
- 試寫出青少年參與體能活動的好處，包括4個生理好處、1個心理好處及1個社交好處。(6分)
- 試設計一個你會在未來8星期，實行達到「基礎級別」或以上的體能活動。(9分)

體育科筆試

- 選擇題：

以下哪項不是正確描述有氧運動？

- A 指長時間進行亞極量負荷的活動，例如進行 200 米短跑。
- B 運動員主要透過糖、脂肪和蛋白質的氧化提供能量。
- C 增強運動員的攝氧能力，能有效提升有氧運動的表現。
- D 決定攝氧能力的因素包括肺的潮氣量、血液的載氧能力、心臟的泵血能力和骨骼肌的代謝能力。

- 填充題：

乳酸的積聚會減慢肌肉纖維的收縮；通過訓練可減低運動時對其產生的速度，並能提升運動員對其耐受性，改善運動表現。

- 長題：

透過運動，可怎樣使你培養出良好的個性？



反思

- 在新學制下，學生補課不斷增加，對學生的身心發展有何影響？
- 體育課時永遠低於教育局所建議之5-8%，如何在有限空間及時間去做？
- 體育在學校及其他老師心中的角色及作用？
- 現時本科的安排是否真的做到體育科的目的－培養積極活躍健康的生活態度？

交流時間

參考文獻

于令華(2010.2.28)：醫健：盲目瘦身健康計時彈，〈東方互動〉，檢自
http://orientaldaily.on.cc/cnt/news/20100228/00176_061.html

康樂及文化事務署：〈認識你的體能活動量〉，檢自
http://www.lcsd.gov.hk/specials/sportforall/pdf/leaflet_c.pdf

葉柏強(2011.5.8)：醫健：寶庫兒童肥胖禍害家長須正視，〈東方互動〉，檢自
http://orientaldaily.on.cc/cnt/news/20110508/00176_064.html