

香港體育教師會議2022 專題講座（行動研究）

體適能龍虎榜的實施與檢討

天主教伍華中學
黎鴻傑老師



學校簡介

- ▶ 學校地點：九龍新蒲崗彩虹道5號
- ▶ 學校類別：資助學校
- ▶ 班級結構：1-6年級，每級24班，每級約110人
- ▶ 體育老師：3人
- ▶ 全校人數：658 男生 (2022年)
- ▶ 學生背景：較基層

體育科

- ▶ 成績顯示：以實際得分(初中)，等級A-H(高中)
- ▶ 出席，技術，體適能，筆試(初中) / 態度(高中)
- ▶ 體適能評核：仰臥起坐、引體向上(斜身)16-17年、坐地前伸、跳繩、九分鐘跑
- ▶ 進行辦法：同學互相數算
- ▶ 計分方法：按年級分別有不同的得分指標(0-5分)
- ▶ 每年做三次

背景原因 (WHY)

- ▶ 五項的體能評核的考量
- ▶ 檢視學生的程度
- ▶ 如何跟進表現
- ▶ 校本的原因
- ▶ 準備DSE、紀律部隊

龍虎榜

- ▶ 全校進行一樣的體適能測試，檢視學生的整體情況
- ▶ 不設獎項
- ▶ 列舉每級每個項目的首20名同學名字及成績

學生課堂照片分享

發現

- ▶ 學生體適能水平差異擴大
- ▶ 近年學生的心肺耐力表現明顯轉弱
- ▶ 跳繩的成績有進步，練習有一定關係
- ▶ 疫情影響學生體適能表現
- ▶ 除心肺耐力外，退步較多的是肌力。

限制

- ▶ 早年的紀錄沒有系統紀錄
- ▶ 數據不容易反映重要訊息
- ▶ 疫情期間不適宜安排心肺耐力測試
- ▶ 長時間停課令數據出現多個斷層

結論

- ▶ 學生可了解自己的表現發展
- ▶ 學校預期目標難以達成
- ▶ 修正案應配合學生的能力
- ▶ 項目的增減將參考紀律部隊要求
- ▶ 如何增強、改善體能程度將重新安排課程