

丙部 (計劃詳情)

詳細說明計劃的：

(1) 目的：為輕度至中度智障學生建立一套完整的滾球教材套，讓特殊教育的體育老師及教練能進一步了解及認識教授滾球訓練的方法及教學要點。同時，亦希望能將滾球這項能鍛練身心的體育項目推廣至全港的特殊學校及機構。

目標：

1. 透過各項多元化的遊戲及模擬比賽，加強學生對滾球的興趣。
2. 提升特殊學校體育老師對滾球教學法的認識及了解。
3. 為智障學生建立一套有趣的滾球學習套件。

(2) 計劃的背景

特殊奧運會的滾球(Bocce)有別於一般的草地滾球或硬地滾球，早在2004年香港特殊奧運會已致力推廣滾球這項體育活動於全港特殊學校及機構，至今已有7年歷史。在這7年內，香港特殊奧運會曾與香港浸會大學合辦滾球裁判班、滾球訓練員培訓班暨同樂日、活力日暨滾球推廣及滾球教練班等。香港特殊奧運會的滾球運動員於這7年內也曾多次代表香港參加多項海外賽事，而且成績理想。雖然如此，現時香港仍未有一套教授滾球的教材套。然而滾球運動既適合有智力障礙的學生，而且也能鍛練他們的身體協調能力，故此本校希望透過是次計劃推動滾球運動，讓同工更能了解及認識教授滾球的方法及要點。

本校是保良局屬下一所特殊學校，創校至今已超過三十年。本著保良局「保赤安良」的博愛精神，為中度智障學童提供一個以生活知識和技能學習為本的全人教育。本校對學童的體育非常重視，現聘有11位體育專科老師，共同努力促進學童的體能發展、健康意識及保持健康的體魄。

此計劃已得到香港教育學院體育學系副教授及紐西蘭特殊奧運會國際體育及教練主管答允，作為是此研究的顧問。此外，香港特殊奧運會亦非常支持此計劃，願意作出適當的配合。因此，我們有充足的信心，將上述計劃順利完成。

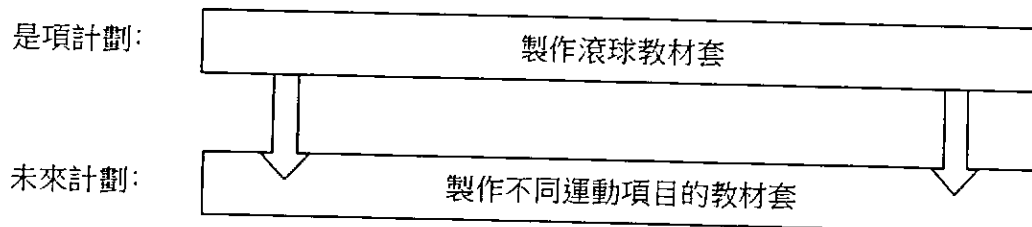
(3) 對象：

1. 全港輕度及中度特殊學校學生
2. 全港輕度及中度特殊學校體育科老師

(4) 理念架構

有感於滾球這項目尚未有一套教材套予特殊教育的體育老師及教練使用，而有關的內容對推動滾球的發展有著重要的影響，因此本校希望能提供一個既詳細又清晰的教學方法及活動遊戲，當中的活動亦會有調適的部份，讓不同能力的學生都可參與；另外，透過教案及影片的教材，讓同工更能了解訓練的技巧及注意事項。當中的內容，本校除了會參考其他地區的訓練方法，亦會諮詢香港教育學院體育學系副教授陳適暉博士及紐西蘭特殊奧運會國際體育及教練主管 Sport & Coaching Director) 的建議，以提高教材套的質素。同時，本校更期望將來可參照此計劃以發展不同運動項目的教材套，讓特殊教育的同工在教學時有所參

考，提升教學的質素，有利於學生的學習。



(5) 擬舉辦的活動及活動詳情

成立計劃小組

由校長帶領成立計劃小組，組員有本校 2 名體育老師及 1 名外聘半職人員進行文獻及資料搜集、了解香港滾球訓練的情況、編寫訓練方法、相討有關調適訓練的安排，並諮詢香港教育學院體育學系副教授及紐西蘭特殊奧運會國際體育及教練主管的建議，以提高教材套的質素。

收集意見

派發問卷於全港輕度至中度特殊學校的體育老師及香港特殊奧運會的註冊滾球教練，根據問卷調查的資料進行分析，以作為滾球教材套的參考意見；期間計劃統籌人亦會往澳門、台灣或新加坡以了解各地滾球訓練的方法，同時亦會諮詢香港教育學院體育學系副教授及紐西蘭特殊奧運會國際體育及教練主管的意見。

製作教材套

教材套內容包括滾球背景及歷史、比賽規則、訓練方法、戰術運用、體能訓練及注意事項等，詳細內容分列如下：

- 1) 簡介-介紹滾球的歷史及滾球在香港的發展，並且說明傳統滾球在用具和規則上的分別。
- 2) 比賽規則：根據特殊奧運會滾球的規則而訂定，包括器材、分組準則、出場次序、送球及違規事宜等。
- 3) 訓練方法：介紹滾球訓練的一般程序、訓練的計劃及時間表、動作要點等。
- 4) 與滾球運動相關的遊戲：由於學生宜透過不同的遊戲以提升他們對運動的興趣和改善他們在運動的表現，故此這部分將建議各種與滾球運動相關的遊戲及活動，以供老師及教練參考，藉以提升滾球的教學質素。
- 5) 戰術運用：透過教材板向學生講解比賽時的真實情況，並教導他們如何運用不同的戰術，這種視覺提示能有效地幫助他們掌握及理解。
- 6) 體能訓練：介紹與滾球有關的體能訓練，以提升學生運動的表現。
- 7) 注意事項：說明訓練滾球時的注意事項，以提高運動的安全性。

以上的內容將編制成滾球教材套，以刊物(包括教案)和光碟(載有訓練過程的影片)展示。

舉辦發佈會

透過發佈會，向特殊學校的體育老師及滾球教練介紹一套適合輕度至中度智障學生的滾球教材套，讓同工更能了解及認識教授滾球的方法和要點。此外，亦

會派發問卷，收集同工對此計劃的意見。

(6) 進度表

日期	工作概要	備註
階段一 計劃及參考文獻		
12/2011	<ul style="list-style-type: none"> 成立計劃小組，進行資料搜集，了解香港及海外滾球訓練的情況。 派發問卷於全港輕度至中度特殊學校的體育老師及香港特殊奧運會的註冊滾球教練，以了解他們對滾球教材套的意見及期望。 設計各項多元化遊戲及訓練模式，相討有關訓練的安排及進行訓練的風險及安全評估。 	諮詢顧問的建議
階段二 編寫教材及試教		
1/2012-3/2012	<ul style="list-style-type: none"> 編寫教案及進行模擬訓練（包括體能及遊戲） 往澳門、台灣或新加坡以了解各地滾球訓練的方法 進行試教 進行拍攝工作 	諮詢顧問的建議 諮詢各地教練的意見 檢視成效
階段三 製作及推廣		
4/2012-5/2012	<ul style="list-style-type: none"> 製作刊物、光碟及教材板 	
6/2012	<ul style="list-style-type: none"> 舉行發佈會 	派發刊物及光碟
7/2012	<ul style="list-style-type: none"> 將有關資料上載本校網頁 	
8/2012	<ul style="list-style-type: none"> 撰寫報告 	

(7) 產品:

- 編製滾球教材套，以刊物(包括教案)、光碟(載有訓練過程的影片)及教材板詳細介紹滾球教學法的具體步驟及注意事項。

(8) 評鑑:

- 通過問卷調查，收集各輕度至中度特殊學校體育老師及香港特殊奧運會註冊滾球教練對教材套的意見，讓整個滾球教材套既能配合輕度至中度學生的需要，而且也能讓體育老師有效地使用。

(9) 預算

項目	支出
1. 員工開支	\$33,600
2. 訓練物資	\$5,920
3. 產品	\$55,000
4. 發佈會	\$3,000
合共:	\$97,520 (上調至\$97,600)

1. 員工開支

分類	數量	參與活動	時段	支出
1. 職員薪酬	1	半職人員乙名 (8個月) 註1	12/2011- 7/2012	\$50 x 4 小時 x 20 日 x 8 個月 x 1.05 =\$33,600

2. 訓練物資

分類	數量	參與活動	時段	支出
1. 租場費	4 次	進行活動拍攝的工作 \$40 x 6 條球道 x 2 小時 x 4 次	12/2011- 2/2012	\$1,920
2. 滾球訓練物資	/	進行訓練活動	12/2010- 2/2011	\$4,000

3. 產品

分類	數量	參與活動	時段	支出
1. 刊物(教案) 包括設計、製作及 覆印	300 本	於發佈會派發給全港 輕度及中度特殊學校 體育老師及香港特殊 奧運會註冊滾球教練	6/2012	\$20,000
2. 拍攝影片 包括剪輯及設計	4 次	外聘拍攝公司進行活 動拍攝的工作	12/2011- 2/2012	\$20,000
3. 光碟 包括設計、製作 及覆印	300 隻	於發佈會派發給全港 輕度及中度特殊學校 體育老師及香港特殊 奧運會註冊滾球教練	6/2012	\$10,000
4. 教材板	50 塊	於發佈會派發給全港 輕度及中度特殊學校 體育老師及香港特殊 奧運會註冊滾球教練	6/2012	\$5000

4. 發佈會

分類	數量	參與活動	時段	支出
1. 發佈會	1 次	展板 6 塊(\$500 x 6)	6/2012	\$3,000
合共:				\$97,520 (上調 至\$97,600)

註1: 半職人員工作包括:

1. 處理文書工作。
2. 搜集本港及海外有關滾球教案的資料。

3. 協助收集全港輕度至中度特殊學校體育老師對滾球教材套的期望及意見。
4. 統計及分析問卷的結果。
5. 協助計劃統籌人編寫教案及進行模擬訓練。
6. 協助計劃統籌人就顧問的專業意見修定有關教案。
7. 聯絡公司製作刊物、光碟及教材板。
8. 協助拍攝滾球訓練的過程。
9. 協助安排發佈會。

(10) 資產管理計劃

類別	項目 / 說明	數量	總值	建議的調配計劃
現階段不適用				

(11) 遞交報告時間表

本校承諾準時按以下日期遞交合規格的報告：

計劃管理		財政管理	
報告類別及涵蓋時間	報告到期日	報告類別及涵蓋時間	報告到期日
計劃總結報告 1/12/2011 - 31/8/2012	30/11/2012	財政總結報告 1/12/2011 - 31/8/2012	30/11/2012

(12) 詳細解釋：

1. 老師如何參與計劃，藉以提昇老師專業水平
 - 1.1 本校體育老師透過計劃內的工作，包括文獻及資料搜集、設計訓練內容、編寫合適的教案等工作，藉以提昇對教授滾球的了解及效能。
 - 1.2 本校體育老師亦會就有關工作諮詢香港教育學院體育學系副教授、博士及紐西蘭特殊奧運會國際體育及教練主管，從而提高滾球教材套的認受性，以及在過程中提升個人專業水平。
2. 計劃如何可使申請學校/機構增值
 - 2.1 製作滾球教材套除了能提升學校在有關運動項目的教學質素，同時亦可將推廣至其他運動，久而久之，可將有關的經驗累積成運動教學的資源庫，使有關的教學得以有效地發展，有利於學生的學習，促進他們的健康體魄，令學校增值。
 - 2.2 由於此教材套將派發予全港特殊學校及機構，可令香港滾球運動得到更佳發展，培訓更優秀的滾球運動員。

3. 申請學校/機構如何就推行計劃作好準備

- 3.1 本校一向致力體育的發展，非常重視培訓學生在滾球運動的表現，並且設計一些活動(部份活動設計見附件)，以提升學生學習滾球的興趣和能力。由2006年起，本校已有學生為港特殊奧運會的滾球運動員，並有幸代表香港參與多個不同的海外賽事，榮獲多面獎牌。
- 3.2 本校非常注重學生的體育發展，現聘有體育老師 11 名，若計劃成功獲批，將增聘 1 名半職員工，而負責本計劃的 2 位老師亦是香港特殊奧運會的滾球教練及助理教練，故定能將此計劃辦好。
- 3.3 此計劃將由校長領導，成員包括體育科主任、體育老師及邀請到兩位對體育有相當認識的專家，一位為香港教育學院體育學系副教授陳潤暉博士，另一位為紐西蘭特殊奧運會國際體育及教練主管 [redacted]，他們均承諾參與發展這個計劃，使我們增加了無限的信心和能力。[redacted] 為滾球的專項教練，他曾於 2008 年接受香港特殊奧運會邀請，主持滾球教練班。
- 3.4 本校校長現時為香港弱智人士體育協會主席及香港特殊奧運會義務秘書，從事特殊教育超過 38 年，經歷老師、教育學院講師及校長的工作。多年來，成功向外界申請資源以推展優質計劃的總額超過港幣 500 萬，對推動優質計劃富有經驗。

4. 申請學校/機構是否具備其他有利推行計劃的因素/設備

- 4.1 負責本計劃的 2 名體育老師是香港特殊奧運會的註冊滾球教練及助理教練。
- 4.2 本校有 11 名富經驗的特殊學校體育老師。
- 4.3 香港教育體育學系副教授 [redacted] 為 adapted physical education 的專家，對特殊教育甚有研究。
- 4.4 [redacted] 為紐西蘭特殊奧運會國際體育及教練主管，亦為香港特殊奧運會夏季世界賽滾球的技术總監。

5. 如何確保計劃的活動在優質教育基金資助完結後得以延續運作，特別是需要資金的活動

此計劃是嘗試製作一套為輕度至中度智障學生而設的滾球教材套，教材套內附有教授滾球的要點、訓練內容及活動等。此外，在該教材套內同時附有光碟記載有關訓練的具體內容、多元化的滾球遊戲及模擬比賽等。有了這個滾球教材套，老師便可根據該教材套的內容選擇及調適合適的訓練給予學生，以使老師的工作更有效益，亦可提升智障學生對做運動的意識及促進他們的身體健康，保持健康體魄。

(13) 計劃小組

學校/機構主管： 校長

計劃顧問：

香港教育學院體育學系副教授 [redacted]

紐西蘭特殊奧運會國際體育及教練主管 [redacted]

支持機構：香港特殊奧運會

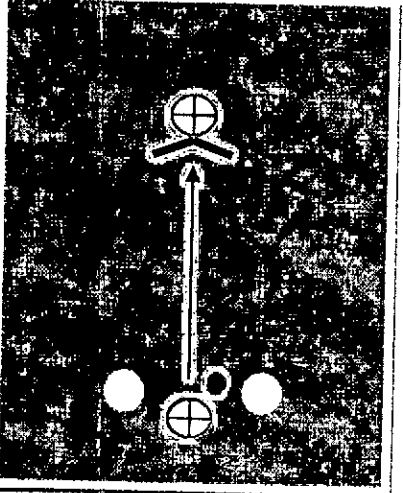
計劃組員：

統籌： 老師

組員： 1名有經驗的特殊教育體育專科老師及香港特殊奧運的滾球助理教練

1名半職人員(8個月)

附件：
滾球 <Games>

活動名稱	活動目標	教學內容	圖
1,射龍門	<ul style="list-style-type: none"> -練習出球的力度 -考驗學員的準成度 -練習滾直線球的基本技巧 	<p><u>場地佈置</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -1 位學員企向發球線 -另 1 位學員則企向發球線的正前方 -距離沒有限制，可以長或短 -其中 1 位學員先把腳張開呈 V 字形，構成一個小龍門 <p><u>遊戲玩法</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -2 人 1 組 -來回傳球 -1 位學員先發球，另 1 學員則扮龍門，如此類推 -學員把球滾向 V 字形的龍門內便得 1 分 <p><u>調適方法</u></p> <p>初能力：</p> <ul style="list-style-type: none"> -縮短發球者與龍門的距離 <p>高能力：</p> <ul style="list-style-type: none"> -增長發球者與龍門的距離 	<p style="text-align: center;">圖</p> 

2. 漏斗

-學會掌握出球的穩定性

-練習出球的力度

-考驗學員的準成度

場地佈置

-以 2 隻色碟構成漏斗形狀放置在草地上

-距離沒有限制，可以長或短

遊戲玩法

-在指定距離，將滾球滾到藍色色碟，最近色碟及不撞跌色碟者為勝

調適方法

初能力:

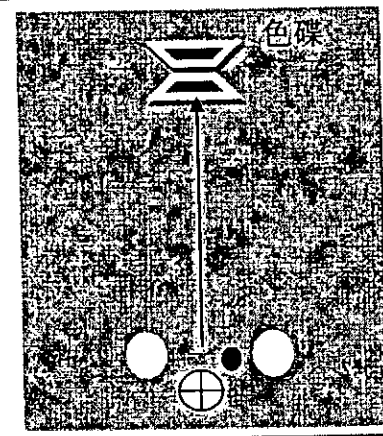
-縮短發球者與漏斗的距離

-球可撞跌色碟

高能力:

-增加發球者與漏斗的距離

-球不可撞跌色碟



3, 炸彈人

-透過遊戲及比賽形式，加強學生對滾球的興趣

-掌握出球的準確性及時間

-調整出球的高度

-練習手眼協調

場地佈置

-遊戲區域會擺放 3 組色碟，每組有 4 隻飛碟

-每個區域有 4 個人

遊戲玩法

-學生分為 3 組，每組 4 個人

-1 組是進攻者(紅色)，1 組是防守者(藍色)，1 組是狙擊手(黃色)

-進攻者要在指定時間將球滾到目標

-防守者是不准移動，他們可以重疊自己的腳或單腳企，以減低被擊中的機會

-狙擊手用手上的滾球，截擊進攻者的滾球

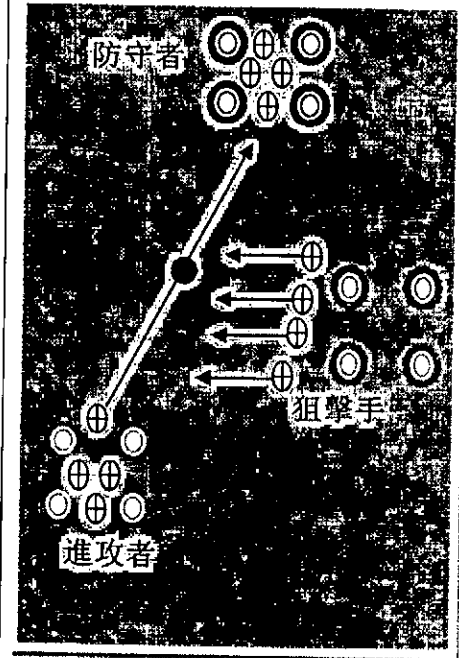
調適方法

初能力:

-狙擊手可行近進攻路線

高能力:

-增加每組的距離，限定時間出球(5 秒)及進攻者可以做假動作



4, 打怪獸

-透過遊戲及比賽形式, 加強學生對滾球的興趣

-設立不同的目標, 讓學員練習滾直線及斜線球的基本技巧

-掌握不同距離的滾球技巧與方式

-考驗學員的準成度

場地佈置

-遊戲區域會擺放 3 組色碟, 每組由 4 隻色碟合成(怪獸)

-3 隻怪獸的分佈由近至遠, 方向由左斜線、中直線及右斜線

遊戲玩法

-2 人 1 組

-每人有 2 次滾球機會

-擊中怪獸得 1 分, 每隻怪獸只能擊中 1 次

-每組最高為 3 分

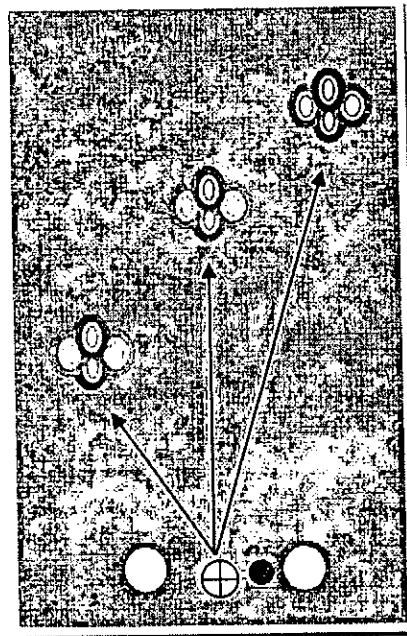
調適方法

初能力:

-增加怪獸面積

高能力:

-球不得滾落渠, 否則會被扣 1 分



5, 長斜短斜

- 練習滾斜線球的基本技巧
- 掌握不同距離的滾球技巧與方式
- 練習出球的力度
- 考驗學員的準成度

場地佈置

- 以色碟構成 1 大 1 小的正方形
- 分別擺放在滾球點左方的短斜位及右方的長斜位

遊戲玩法

- 每人有 2 次滾球機會
- 把球分別滾入 2 個正方形內

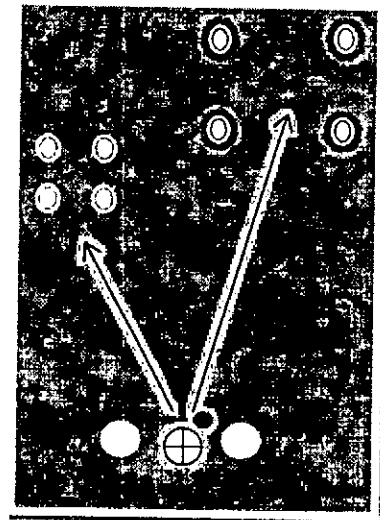
調適方法

初能力:

- 會採用較大的正方形

高能力:

- 會採用較小的正方形及在滾球路線加設障礙物



6, 四公格

-學會掌握出球的穩定性

-考驗學員的準成度

-練習出球的力度

場地佈置

-場地預先擺設 1 張 4 格的正方形紙

-每個正方形由數字 1 至 4 表示

遊戲玩法

-2 人 1 組

-每組 4 球機會

-以擲骰來決定滾球的位置

例子:若擲到數字 1, 學員須把球滾入
數字 1 的正方形內

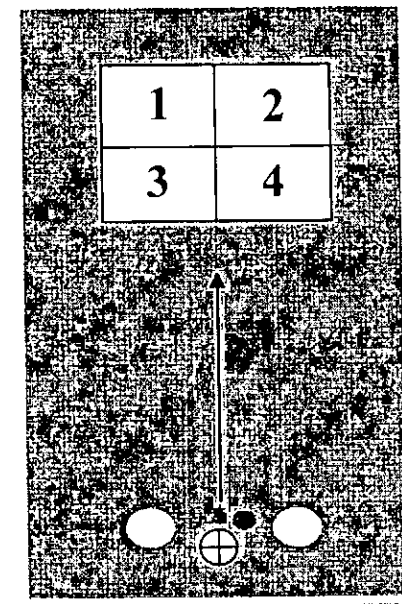
調適方法

初能力:

-會採用更大的正方形, 增加滾中的範圍

高能力:

-以 9 公格形式進行



7, 中顏色

-設立不同的目標，讓學員練習滾直線及斜線球的基本技巧

-考驗學員的準成度

-提升學員對變化的適應能力

場地佈置

-以色碟構成 3 個小正方形

-分別擺放左、中及右方

-在 3 個小正方形內各擺放 3 個不同的色碟

遊戲玩法

-每人 2 球機會

-出球前，教練會舉起紅/藍/黃色碟

-學員需按導師的指示，把球滾向指定顏色的色碟

-到達指定顏色得 1 分

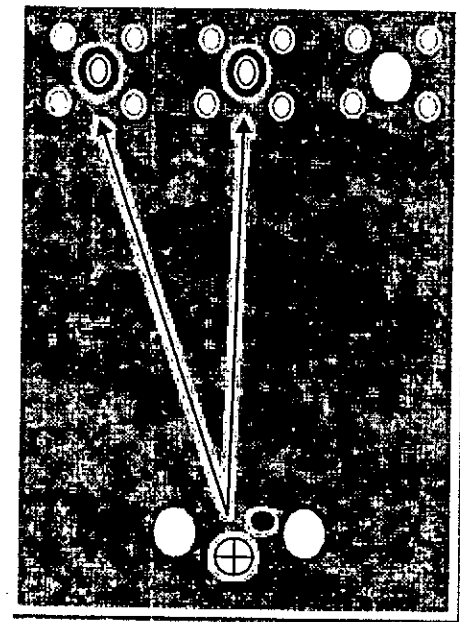
調適方法






初能力:

-會採用較大的正方形，增加滾中的範圍

高能力:

-會採用較小的正方形



圖表	
學員	
草地	
色碟	
滾球	
雪糕筒	
龍門	