預防2019 冠狀病毒病進行體育活動的指引及支援措施網上研討會(新辦)

教育局 及 香港學校體育學會 合辦

2020年8月28日

課程內容

時間 Time	內容Content	講者 Speaker(s)
14:45 - 15:00	登記 Registration	
15:00 - 15:20	簡介「預防 2019 冠狀病毒病進行體育活動的指引」及網上學與教資源	教育局 課程發展處 體育組 總課程發展主任 陳美玉女士 高級課程發展主任 巢志光先生
15:20 - 15:40	網上體育學與教活動安排	香港學校體育學會執行委員會秘書 甘偉強先生
15:40 - 16:30	學校體育的法律責任與風險管理	香港教育大學教育政策與領導學系 高級講師II 莊耀洸律師
16:30 - 17:00	答問環節	所有講者

預防 2019 冠狀病毒病
進行體育活動指引
及網上學與教資源

教育局 課程發展處 體育組

預防 2019 冠狀病毒病進行體育活動的指引

衞生防護中心：

- 預防 2019 冠狀病毒病給學校的健康指引

  https://www.chp.gov.hk/tc/features/102742.html

教育局：

- 香港學校體育學習領域安全指引

  https://www.edb.gov.hk/attachment/tc/curriculum-development/kla/pe/references_resource/safety-guidelines/Safe_c.pdf

預防2019冠狀病毒病給學校的健康指引（暫擬）

香港特別行政區政府
教育局

最新消息 | 有關教育局 | 新聞公報 | 教育制度及政策 | 課程發展 | 學生及家長相關 | 教

https://www.edb.gov.hk/tc/curriculum-development/kla/pe/Guidelines_Physical_Activities_

主頁 › 課程發展 › 學習領域 › 體育 › 預防 2019 冠狀

體育 – 最新消息

更新日期： 名稱

2020年08月：網上教學 最新!

2020年07月：預防 2019 冠狀病毒病進行體育活動的指引（更新版） 最新!

預防 2019 冠狀病毒病進行體育活動的指引

- 指引 PDF
- 常見「問與答」 PDF
- 復課小貼士（簡報） PPTX

預防 2019 冠狀病毒病
進行體育活動的指引

更新：
2020 年 7 月 2 日

學校在進行體育課及體育相關聯課活動時應採取以下措施，以預防 2019 冠狀病毒病在校園傳播。本指引是根據衞生防護中心的建議及香港學校體育學習領域安全指引而編寫。

1. 預防措施

1.1 學生應在可行情況下佩戴口罩，並保持最少 1 米距離；如不能佩戴口罩，應保持社交距離至少 1.5 米。

1.2 基於安全理由，不建議呼吸有困難(如患有哮喘病)及需協助才可取下口罩(如手部受傷或有特殊需要而未能自行除下口罩)的學生佩戴口罩。

1.3 進行中等或劇烈強度的體能活動會引致心跳加快[註1] 和攝氧量上升。若佩戴口罩進行體能活動，會阻礙空氣進入肺部，增加運動時缺氧和暈眩的機會。因此，學生不宜佩戴口罩進行中等或劇烈強度的體能活動。

1.4 學校應盡可能安排學生在體育課及體育相關聯課活動當天穿著運動服回校，以避免在更衣室內聚集，如使

1.5 於空氣流通的室內或戶

1.6 場地及更衣室應定時進

1.7 提醒學生必須時刻注意 物品，例如毛巾和水樽

1.8 提醒學生留意自己身體 師及求診。

預防 2019 冠狀病毒病進行體育活動的指引

常見「問與答」

問 1：學校應以甚麼原則修訂體育課程內容、考核安排及調整學生的活動量？

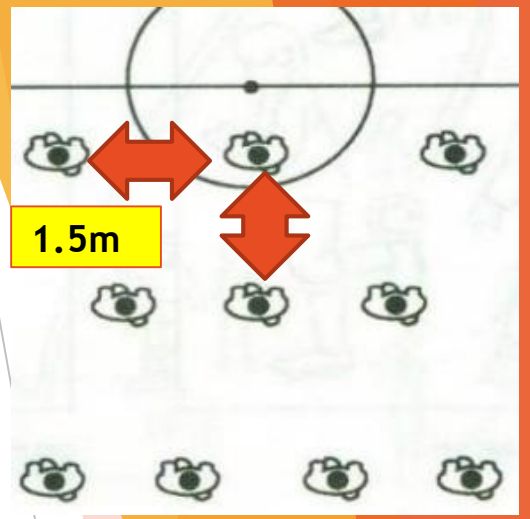
答 1：恆常參與體能活動可增強身體抵抗力和保持身心健康。停課數月，學生的體能狀況或會有別於停課前的水平，教師應適當地修訂體育課程及考核內容，並確保學生有足夠時間準備修訂的考核要求。學習內容以發展心肺功能的有氧徒手運動、單人練習動作為主，以及一些適合在家中進行的個人體能活動，並提供網上學習資源，教導學生規劃自我鍛鍊的方法，鼓勵他們每天恆常參與體能活動。此外，教師亦須在進行體育課／活動期間適當地調整學生的活動量，並提醒他們按個人的能力，循序漸進地提升活動的強度。

問 2：學生在不佩戴口罩的情況下進行體育課／活動，教師有何注意事項？

預防措施

- 配戴 / 不配戴口罩
  - ☑ 社交距離
  - ☑ 運動強度
  - ☑ 呼吸有困難及需協助才可取下口罩的學生

教學建議



- 於空氣流通的室內或戶外場地進行體育活動
- 按學生的體能水平調整課程和考核內容
- 適當地調整學生的活動量及運動強度
- 安排非接觸模式和以小組形式進行的體育活動
- 涉及共用物品的運動如球類活動要保持社交距離並適當保持手部衛生
- 只有在消除社交距離後才可以進行大型群組活動和接觸式(有身體接觸) 的運動

學校示例 - 中學篇

☑ 調適教學內容、提供不同活動強度，照顧學生的個別差異

基礎活動強度

中等活動強度

中等至劇烈活動強度

學校示例 - 中學篇

- ☑ 調適教學內容
- ☑ 以「體能訓練日誌」跟進學習進度

第二階段

天主教培聖中學
2019 – 2020 年度體育科
16-3-2020 至 9-4-2020 停課期間的學習安排

目標：
為了保持學生在疫情停課期間，仍能在家中：
1. 每天進行60分鐘體能活動，以保持健康的體魄
2. 維持活躍及健康的生活方式，每天做運動，增強抗疫力
3. 培養學生的資訊科技應用能力、創造力及審美能力

體育科的學習安排：
1. 根據所提供的「體適能活動指引」，每星期進行最少 2 次的體適能訓練
2. 學生因應個人能力選取合適的體能訓練內容
3. 學生參考影片及網頁資料進行體能活動
4. 每次完成後，到校方提供的 Google Form 超連結填寫「體能訓練日誌」作紀錄
5. 學生累積的「體能訓練日誌」將計算下學期體育科的考試分數

填寫「體能訓練日誌」的安排
1. 進入「體能訓練日誌」的超連結 https://forms.gle/DDtd4ZaHp3sEKYjQ8
2. 填寫學生的姓名、班名和班號
3. 填寫該次完成的訓練強度
4. 填寫該次訓練共用的總時間
5. 填寫該次訓練完結時的心率，心率測量方法(見附件二)
6. 填寫「學生自評」改善了身體的體適能成份
（如心肺耐力、上肢肌力、下肢肌力、核心肌群肌力和柔韌性）

學校示例 – 小學篇

- ☑ 體育技能示範影片
- ☑ 附學生自我評估表
- ☑ 鼓勵學生上載練習片段供老師作評估
- ☑ 延伸活動
- ☑ 鼓勵家長一同參與

3. 教學安排：

- 體育課日期：逢星期一進行 20-30 分鐘體育課；每天進行延伸活動
- 每週進行教學檢討，優化學習成效

週次	教學流程	教學設計例子
一	**熱身** YM Home Sports 第 1 集 腹部鍛鍊 **技能學習** P1-3 基礎學習社群網站學習基礎技能、 P4-6ETVFUN 網上學習平台觀看影片，然後回答問題(需付費) **體能活動** 運用網頁連結片段，組合 1 分鐘的舞蹈，與家人一起做運動 **延伸活動** 9 Min Exercise For Kids - Home Workout 11 Fun Exercise Routines For Kids At Home - Get Fit, Get Active! 12 Min Kids Exercise: Fat Burn At Home	在 Google Classroom 以文字敍述教學內容

學校示例 – 小學篇

- ☑ 提供不同簡易體能延伸活動方案
- ☑ 適合與家人一同參與

支援措施 - 學與教資源

- **教育局體育學習領域網頁**
  - 教學資源（教材套）
  - 家居運動（簡報、體能活動 / 遊戲短片及其他參考資料）
  - 健康生活方式 – 體能活動（「發展活躍及健康的校園計劃」學校示例）

- **投影片**
  - 羽毛球 / 足毽 / 欖球 / 香港運動員李慧詩及中國跳水隊
- **活動影片及課堂安排**

https://www.edb.gov.hk/tc/curriculum-development/kla/pe/web_based_teaching/index.html

理論課 + 在家活動

練習（一）

一手一腳

- 手放在胸前方（一隻前臂距離）「放」毽
- 用腳內側／腳背把毽子向上「踢」一下
- 手「接」回
- 成功接十五次後可換腳嘗試

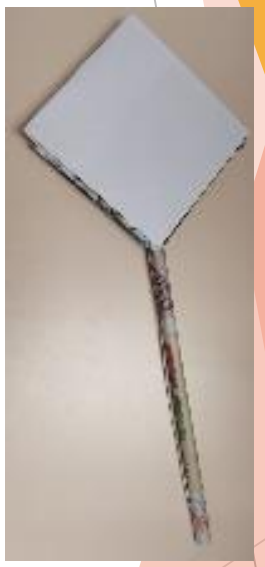
➢如家中沒有足毽，可以包裝紙巾、橡皮擦、紙球代替

體育器材: 替代/ 自製

球感練習示範影片

1. 雙手環繞頭部傳、接球
2. 雙手環繞腰部傳、接球
3. 雙手環繞腿部傳、接球

https://www.youtube.com/watch?v=i8Z-FPNQV9A&feature=youtu.be



學與教安排

5	擊球技術	• 介紹擊球基本技術 • 在家雙人練習

2. 個人活動：影片及教學安排

教師可選取適合學生能力的影片，安排他們在空氣流通的場地及保持足夠社交距離下進行有關活動，同時可安排上載有關影片於內聯網，指導並安排學生在家中或附近的空地進行有關活動的練習。

2.1 保持社交距離下的活動單項一跳繩活動及影片 PDF

跳繩影片

• 調較適當繩長	• 基本跳繩動作(前繩)	• 單車步	• 滑雪跳
• 開合跳	• 踏步串連	• 木乃伊	• 前轉後跳
• 交叉跳	• 側擺交叉跳	• 功夫繩	• 假掌上壓跳
• 二重跳			

3. 使用內聯網以配合網上學習

3.1 教師使用手冊（利用Google 教室作網上教授）

3.2 學生使用手冊（利用Google 教室作網上學習）

4. 其他參考資源

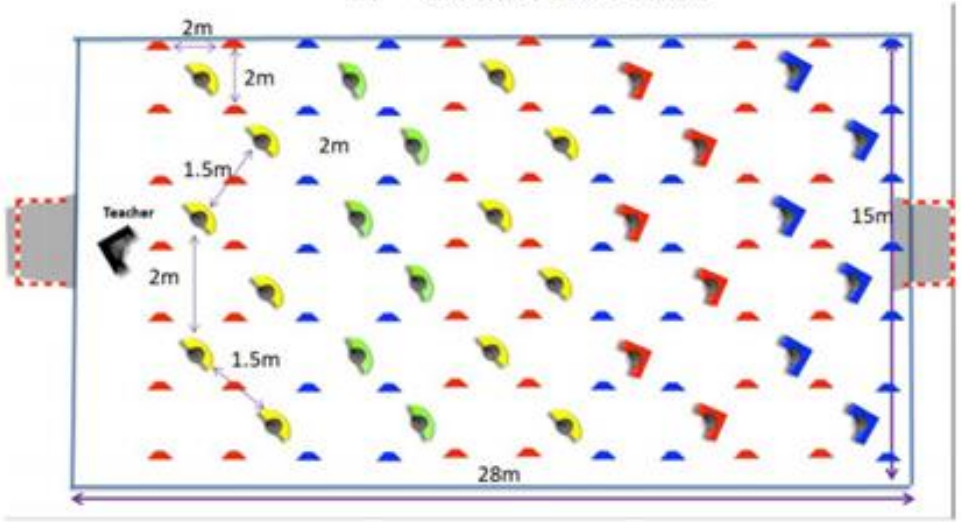
教育局家居活動短片

https://www.edb.gov.hk/tc/curriculum-development/kla/pe/Doing_Physical_Activities_at_Home/index.html

A. 場地安排及注意事項

- 每位學生需有 2 米 X 2 米 的活動空間，學生與學生之間亦最少需有 1.5 米距離。
- 留意活動時繩與繩之間要有足夠的距離。
- 每組由一位學生負責收發繩子，協助收回繩子後應立即清潔雙手。

圖一 老師可按下圖將學生分組



表一 跳繩技術教學影片 (鳴謝：天水圍官立小學梅浩庭老師協助拍攝教學影片)

A. 調較適當繩長	B. 基本跳繩動作(前繩)	C. 單車步	D. 滑雪跳
E. 開合跳	F. 踏步串連	G. 木乃伊	H. 前轉後跳
I. 交叉跳	J. 側擺交叉跳	K. 功夫繩	L. 假掌上壓跳
M. 二重跳			

B. 教學建議

- 學生聽到上課鐘聲後須到體育課場地集合，然後以酒精搓手液清潔雙手。
- 學生於課堂活動開始前，須聽從老師指示把口罩除下並放在口罩暫存夾或信封內，然後放到老師指定的地方。
- 如學生須佩戴口罩上課，在進行活動時必須量力而為，如感到呼吸不暢順，應立即停止活動及除下口罩，並通知教師。如有需要，老師安排學生以圖一方式分組，強調需保持適當的社交距離。

支援措施 - 學與教資源

- **學習社群 / 學習圈**
  - 基礎活動
  - 高中體育選修科
  - 發展活躍及健康的小學校園
  - 發展活躍及健康的中學校園
  - 體育學習領域—特殊學習需要學生的學與教

同心抗疫

保持健康生活方式

增強身體抵抗力

大家一起加油!