

「發展活躍及健康的小學校園」分享會

從「新常態」走向「新未來」：
協助學生發展活躍及健康的生活方式

借調教師（體育）

葉錦潤先生

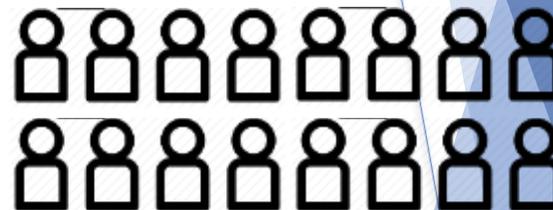


體育課程

校外支援



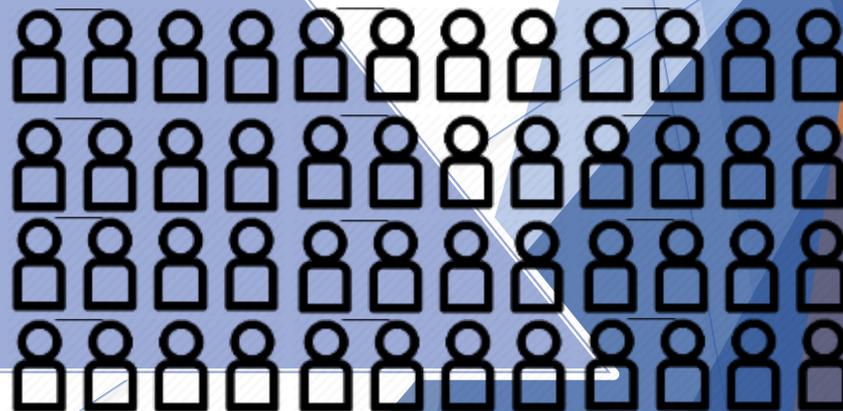
興趣小組



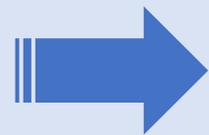
校隊訓練

體育課

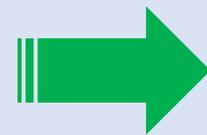
多元智能課



從課堂出發



全方位參與



MVPA60

體育課

- 提升課堂**活動量**
- 增加**趣味性**
- **延伸**活動

校內

- 開放**時段**和活動**空間**（早操、小息、午休）
- **校本計劃**（章別獎勵計劃、體育計劃、健康計劃）
- **聯課活動**

校外

- **網上學與教**體能活動
- 與**家長/自行參與**體能活動
- 採用資優教育的三層架構



體育課

恆常運動習慣建立

新常態下的體育科

校園體育文化

其他



體育課



體育課

- ▶ 課前預習
- ▶ 體育課示例
- ▶ 課後延伸

小結

體育課

內容

學習

趣味

新常態下...

1. 調整單元設計，多採用混合學習模式。
2. 製作網上教學影片，作為預習及課後延伸。
3. 調整用具及場地安排。

課後延伸

好處

- ✓ 節省教學時間，提升課堂活動量及活動時間。
- ✓ 促進自主學習，鞏固技能。
- ✓ 提高學生於課後參與體能活動機會。

建立運動習慣：在家持續學習策略



香港正覺蓮社佛教陳式宏學校 體育科 在家持續學習策略



目標：

1. 疫情期間，透過混合學習模式，協助式宏學生建立運動習慣。
2. 透過多元化的學習策略，鼓勵同學保持運動，以達致 MVPAGO。
3. 善用電子學習平台，推動自主學習，發放及管理體育科教學資源，建構學生的學科知識，落實式宏校本體育課程。

策略一：

定期透過 eClass 發放網課影片，內容有關運動技能、體適能、情意及價值觀態度等不同範疇。



學生影片



體育科 在家持續學習策略 校本體適能活動A-Z Fitness

目標：

1. 為宣揚健康生活，體育科以A-Z Fitness作為主題，按字母設計了26個體能動作，配合不同類型的學習活動，提升學生對健康生活的高識及促進實踐。
2. 運用不同渠道，如班主任課、學校facebook網頁和網上體育課，多管齊下，宣傳和推廣活羅及健康校園活動，以達致MVPAGO。

策略一：

每週透過eClass發放網課影片，內容主要是有關運動技能、體適能挑戰教學短片，學生按短片教學要求上課對應教學短片。



學生影片



聖道會陳元喜小學 體育科 在家持續學習策略

目標：

1. 疫情期間，本校體育科透過不同的方式及活動，鼓勵同學多做運動，保持健康的體魄。
2. 透過多元化的教學策略，以達致每天累積最少進行 60 分鐘的中等強度活動。
3. 善用電子學習平台，推動學生自主學習。

策略一：

定期透過「元喜自學教室」發放教學影片，內容有關運動技能、體適能、情意及價值觀態度等不同範疇。



策略二：

透過 google classroom 向同學發放體適能挑戰，並請同學拍攝影片在家中或課後完成挑戰。



策略一：體能月曆

SEPTEMBER 運動月曆

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
		1 自勉起立 8次 x 4組	2 自勉起立 10次 x 4組	3 自勉起立 10次 x 4組	4 自勉起立 10次 x 4組	5 自勉起立 10次 x 4組
6 自勉起立 10次 x 4組	7 自勉起立 10次 x 4組	8 自勉起立 10次 x 4組	9 自勉起立 10次 x 4組	10 自勉起立 10次 x 4組	11 自勉起立 10次 x 4組	12 自勉起立 10次 x 4組
13 自勉起立 10次 x 4組	14 自勉起立 10次 x 4組	15 自勉起立 10次 x 4組	16 自勉起立 10次 x 4組	17 自勉起立 10次 x 4組	18 自勉起立 10次 x 4組	19 自勉起立 10次 x 4組
20 自勉起立 10次 x 4組	21 自勉起立 10次 x 4組	22 自勉起立 10次 x 4組	23 自勉起立 10次 x 4組	24 自勉起立 10次 x 4組	25 自勉起立 10次 x 4組	26 自勉起立 10次 x 4組
27 自勉起立 10次 x 4組	28 自勉起立 10次 x 4組	29 自勉起立 10次 x 4組	30 自勉起立 10次 x 4組			

Fit Kids! February 2021

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
1 自勉起立	2 自勉起立	3 自勉起立	4 自勉起立	5 自勉起立	6 自勉起立	7 自勉起立
8 自勉起立	9 自勉起立	10 自勉起立	11 自勉起立	12 自勉起立	13 自勉起立	14 自勉起立
15 自勉起立	16 自勉起立	17 自勉起立	18 自勉起立	19 自勉起立	20 自勉起立	21 自勉起立
22 自勉起立	23 自勉起立	24 自勉起立	25 自勉起立	26 自勉起立	27 自勉起立	28 自勉起立
29 自勉起立	30 自勉起立	31 自勉起立				

QR codes and contact information at the bottom.

體能月曆(6月)

姓名：_____ 班號：_____

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
		1 星星跳 8次 共3組	2 原地抬腿 30次 共2組	3 上下側擺腿 15次 左右各3組	4 蹲坐 40秒 共2組	5 星星跳 8次 共3組
6 單手單腳平衡 20秒 左右各2組	7 側彎腰 20次 共3組	8 手脚腳膝 20次 共2組	9 深蹲 15次 共3組	10 星星跳 8次 共3組	11 深蹲抬腿 10次 左右各2組	12 原地開合跳 20秒 共3組
13 仰臥上下擺腿 20次 左右各2組	14 靠山跑 30秒 共2組	15 原地開合跳 20秒 共3組	16 高式平衡 10秒 共5組	17 原地抬腿 30次 共2組	18 原地開合跳 20秒 共3組	19 臥姿抬腿 10次 共3組
20 側彎腰 20次 共3組	21 星星跳 8次 共3組	22 下膝伸展 20秒 左右各2組	23 擺腿 10次 共3組	24 蹲坐 40秒 共2組	25 嬰兒式伸展 20秒 共3組	26 空中飛人 20秒 共3組
27 原地開合跳	28 仰臥上下擺腿	29 星星跳	30 空中飛人			

沒有奇蹟 只有累積

©PE Section, Curriculum Development Institute, EDB



策略二：網上挑戰賽

A-Z Fitness：以字母創作體適能動作

依據學生的能力、興趣、需要及校本特色而設計。

TWSPS A TO Z FITNESS MVPA 60 Students should accumulate at least 60 minutes of moderate to vigorous intensity physical activity daily

A Arm circles	B Burpees	C Cycling	D Duck Walk	E Elbow to Knee	F Frog Jump	G Galloping
H Heel Kicks	I Inchworms	J Jumping Jacks	K Kicks	L Lunges	M Mountain Climber	
N Narrow Squat	O Overhead Arm Clap	P Push-up	Q Quick Feet	R Reverse Crunch	S Step Hopping	T Toe Touches
U Up & Down	V V-steps					

心肺耐力&協調	D · F · G · Q · R · S · T · V · Z
下肢肌力	C ,H, J, K, L, N, U, W, Y
上肢肌力	A, B, E, I, M, O, X

LMC a School of Love and Care **LMC** Alphabet workout

*Spell the words out by completing the workout listed at each letter.

LMC
Skipping x 10
Cancan x 10
Jumping jacks x 10

A Squats x 5	J Star jump x 5	S Marching plank x 10
B High knees x 10	K Skipping x 10	T Shoulder tap plank x 10
C Jumping jacks x 10	L Cancan x 10	U Calf raises x 10
D Lunges x 10	M Bridge lift x 10	V Toe touch squat x 10
E Arm circles x 10	N Side leg raise x 10	W Skaters x 10
F Jumping lunges x 10	O Mountain climbers x 10	X Single leg hops x 10
G Burpees x 5	P Russian twist x 10	Y Running sprinter x 10
H Side lunges x 10	Q Elbow to knee x 10	Z Back & forth jump x 10
I Crunches x 10	R Heel kicks x 10	

Developing an Active and Healthy Lifestyle

Children aged 5-17 should do **at least 60 minutes** of physical activity every day.

策略三：親子體能棋



慈敬親子體能棋



佛教慈敬
BUDDHIST COMPASSION SPORTS TEAM

溫馨提示：除了步行和做運動外，在家幫忙做家务也是很好的體能活動啊！

START	1 再擲一次 然後完成任務 雙份	2 原地開合跳 5次	3 空中飛人 10秒	4 在家幫忙摺2件 衣服	5 騎坐 20秒	6 獎勵 任意指定一人 完成任何一個 體能任務
7 單手單腳平衡 20秒	8 深蹲 10次	9 側彎腰 5次	10 再擲一次 然後完成任務	11 星星跳 5次	12 臥姿抬腿 5次	13 空中飛人 10秒
14 騎坐 20秒	15 原地跑步 20秒	16 獎勵 任意指定一人 完成任何一個 體能任務	17 手碰腳踝 8次	18 暴饮暴食 罰停擲骰一次	19 深蹲 10次	20 任意幫一位 參加者按摩膊頭 1分鐘
21 再擲一次 然後完成任務	22 手碰腳踝 8次	23 單手單腳平衡 20秒	24 獎勵 任意指定一人 完成任何一個 體能任務	25 原地開合跳 5次	26 幫忙在家完成 一件清潔家居的 家務	27 星星跳 5次
28 缺乏運動 後退三步	29 原地開合跳 5次	30 FINISH		<p>說出以下字句： 我每天應累積最少60分鐘 中等至劇烈強度的體能活動， 我做得到！</p> <p>恭喜！完成挑戰！ 獲得「健康和珍貴的 親子時間」！</p>		

小貼士：量力而為 安全至上

新春體能棋

姓名：_____

班號：_____

溫馨提示：除了步行和做運動外，在家幫忙做家务也是很好的體能活動啊！

START	2 再擲一次 然後完成任務 雙份	2 原地開合跳 5次	3 空中飛人 10秒	4 向大家 說3句 祝福話語	5 擲骰 20秒	6 獎勵 任意指定一人 完成任何一個 體能任務
7 單手單腳平衡 20秒	13 深蹲 10次	11 側彎腰 5次	10 再擲一次 然後完成任務	9 側彎腰 5次	8 原地開合跳 5次	7 空中飛人 10秒
14 騎坐 20秒	15 深蹲 10次	12 獎勵 任意指定一人 完成任何一個 體能任務	17 側彎腰 5次	16 手碰腳踝 8次	15 原地開合跳 5次	14 空中飛人 10秒
21 再擲一次 然後完成任務	22 手碰腳踝 8次	23 單手單腳平衡 20秒	24 獎勵 任意指定一人 完成任何一個 體能任務	25 向大家 說3句 祝福話語	26 原地開合跳 5次	27 單手單腳平衡 20秒

小貼士：量力而為 安全至上

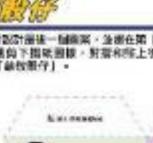
自制骰仔

請同學自行設計一個骰面，並畫在(4)格位上，然後用膠紙黏上，對準右列上後，剪下每一個骰一兩個(「自制骰仔」)。

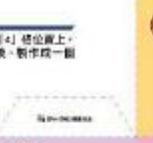
1



2



3



4



5



6



紅線剪下
藍線膠紙



www.bcps.edu.hk




策略四：MVPA體能骰

MVPA 體能骰

同學們可自行設計最後一個體能動作，並畫/貼在第「4」格位置上，然後沿最外面剪下摺紙圖樣、對摺和貼上後，製作成一個屬於你的、獨一無二的「趣味體能骰」。



跨學科挑戰活動：

1. 完成「MVPA 體能骰」製作。
2. 拍下第 4 格體能動作設計，把圖片交回 Seesaw，由視藝老師評選每級冠、亞、季軍及優異獎。
3. 與家人/朋友進行「趣味體能骰」，並拍下不多於 1 分鐘短片，上傳 Seesaw，由體育老師評選每級冠、亞、季軍及優異獎。

班別：_____ 學號：_____



自創舞步 2 個 8 拍

簡單玩法：

- A. 自擲自做：拋擲後完成骰子朝上一面的體能動作。
- B. 我擲你做：玩家多於一人時，輪流拋擲，其他人完成骰子朝上一面的體能動作。



元喜體能骰

元喜體能骰

為鼓勵同學在復活動期間多做運動，保持健康的體魄，體育科舉辦一項有關體能的活動，同學透過此活動可自行設計一個體能動作，並以畫/貼在「第 4 格」位置上，並沿最外面剪下摺紙圖樣、對摺和貼上後，製作獨一無二的「元喜體能骰」。

挑戰活動：完成製作後，與家人或朋友進行「元喜體能骰」

組別：分為初小(一至三年級)
高小(四至六年級)兩組

獎項：每組設冠、亞、季及優異獎各一名
完成活動後，同學可獲 SUPERSPORTS 獎章 5 枚

參與方法：完成製作後，與家人或朋友照 1 張「元喜體能骰」的完成「元喜體能骰」活動的短片電郵至 amchy@cahcc.edu.hk
檔案名稱格式：「元喜體能骰」

截止日期：2021 年 4 月 10 日(下午 1 時)

- 注意事項：
1. 同學到元喜自學室觀看教學影片。
 2. 歡迎家長與同學一同參與。
 3. 活動前，了解學生的健康的體能活動，並穿著合適的運動服。
 4. 學生在進行體能活動時，應向家長報告。
 5. 進行活動時，應保持有足夠的休息時間。
 6. 活動後，請補充足夠的水分。

製作方法：

1. 自行設計一項體能項目，並填在「第 4 格」
2. 把元喜體能骰填色及進行美化
3. 把摺紙圖樣、對摺並用膠水貼上
4. 完成後，與家人/朋友一同進行活動



策略五：宣傳及健康資訊

- ▶ 傳遞健康資訊和宣傳活動，**提升**學生對體能活動的**認知與重要性**，**鼓勵積極參與**。
- ▶ **加入故事、口號、師生參與等創意元素**，迎合學生興趣，提高關注度和吸引力。
- ▶ 善用**網上平台**，逐步**建立體育資源庫**，方便學生隨時自我增潤。

「MVPA60」自學影片

1.耳明手快



2.耳明手快 小白



3.過三關



4.體態能 Give Me Five



小結

培養恆常參與體能活動習慣

考慮...

1. 配合校本課程
2. 學生不同能力
3. 容易實踐
4. 具趣味性及挑戰
5. 目標設定

效能

- ✓ 補足假期體能不足情況
- ✓ 師生參與
- ✓ 家校合作
- ✓ 跨科組協作

校園體育文化



校園體育文化：校園環境

- 創建便利學生參與體能活動的環境，於課前、小息、課間等時間進行，實踐活躍及健康的校園。



校園體育文化： 運動會

- ▶ 提供平台供學生展示潛能，體現團隊精神，增加對學校歸屬感。



防疫措施

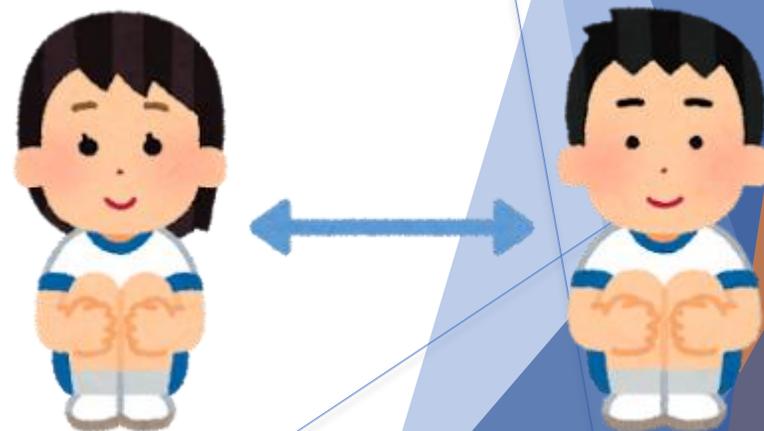


使用物品後立即消毒

預備足夠體育用品



活動期間同學需保持適當距離



行政安排

✓ 預備清晰指引和文件

✓ 運動競技簡介

✓ 事前準備

✓ 預算表

✓ 各班活動時間表 (老師工作安排)

✓ 各活動簡介 (floor plan, 計分方法, 防疫安排)

✓ 雨天安排

✓ 跟進工作

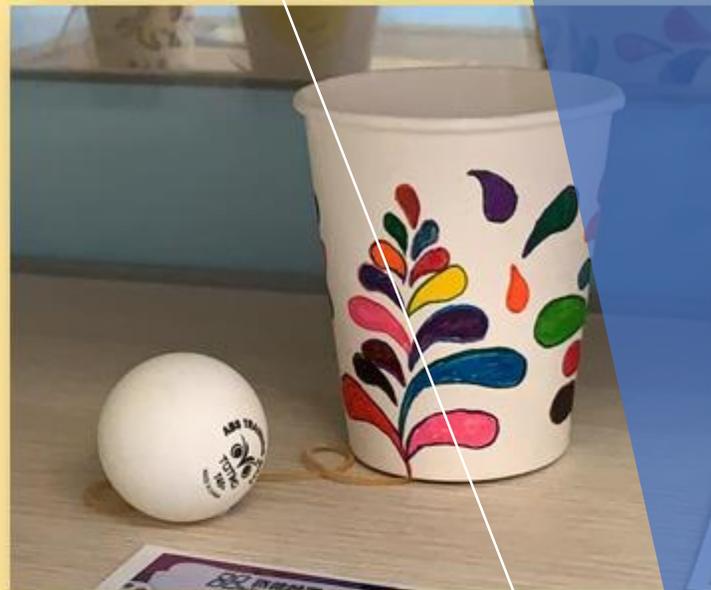
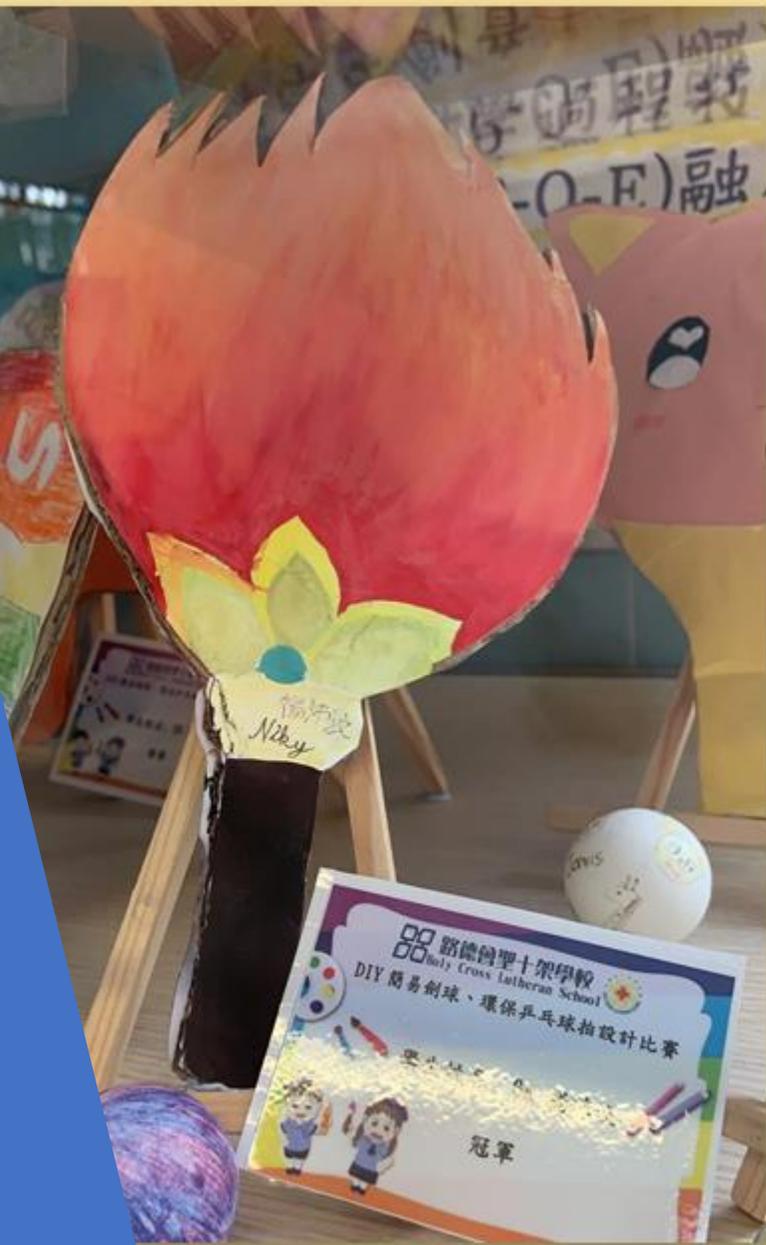
宣道會陳元喜小學 2020-2021 年度 體育科 運動競技日

活動目的	: 透過各級體育活動和比賽提高學生對運動的興趣，增加對學校的歸屬感，培養健康的生活方式。
統籌	: 陳曉恩老師
核心小組	: 潘詠俊老師、林樂山老師
活動日期	: 2020年10月8日(四)
活動地點	: 本校
活動時間	: 0800-1000(三至四年級); 1015-1245(五至六年級)
上班時間	: 0745-1315; 0735-1315(體育科同事)
活動內容	: 舞動校園、元喜當入樽、校簽鑽你繩、泰石小車神、足毽任你毽、課空活動
獎項及計分制度	: <ul style="list-style-type: none"> ● 每項班際賽事設有冠、亞、季軍、最佳打氣獎及最佳秩序獎 ● 五至六年級設有運動日比賽總冠、亞、季、殿 ● 分數計算 冠軍5分、亞軍3分、季軍2分、殿軍1分 ● 計算所有賽事分數後，最高分的班別則為運動日比賽冠軍。 ● 賽事完結後，大會將統計所有分數並於盡快公布成績。
注意事項	: <ul style="list-style-type: none"> ● 鼓勵同工穿著運動服裝，一同參與體育活動 ● 同學需穿著齊齊的體育服及可穿比賽使用的運動鞋(不一定白色) ● 如有家長期望同一時間接送子女(兄弟姊妹)，大會開放1A班房給有需要的同學使用 ● 請班主任早一天提醒同學運動競技日回家時間，帶備的物品(足夠的水、後備口罩、放置口罩用品及足夠的酒精搓手液)及手工材料和用品(P.3-4:剪刀和明毛球; P.5-6:水樽蓋) ● 班主任課時可以於先進行伸展操(元喜自學教室→熱門影片)及簡介運動競技日的流程(Student→25班→09體育科→00運動競技日) ● 一至二年級的班主任請於10月7日派發由家教會贊助的蘋果 ● 進行活動時，隨堂老師提醒同學帶備足夠的水、後備口罩、放置口罩用品及足夠的酒精搓手液 ● 如部份班別需於操場小息/放學，建議隨身帶備小書包 ● 除大會攝影師外，歡迎其他同事拍攝，並放在 photos→01 Photos_2020-21→2020.10.08 運動競技日



運動競技日 專家準備

工作內容	工作詳情	負責人	完成日期
核心小組籌備會議1	初擬活動詳情 編排活動內容	統、侯、蔡	2020/9/4
核心小組籌備會議2	各老師預會審	統、侯、蔡	2020/9/8
預算表	編訂運動競技日預算表	統	2020/9/21
雨天安排		統	2020/9/21
試用專業設計分類冊		統、侯、蔡、羅	2020/9/22
編訂活動日期		統、侯、蔡	2020/9/23
發放通告	通知家長	統、蔡、羅	2020/9/24
體育小組會議	聚在運動競技日活動事項	體育老師	2020/9/25
編訂比賽章程		統	2020/9/25
發備各訂購體育用品		統	2020/9/25
編印比賽成績表		統	2020/9/25
編印編訂及物資安排		統、侯、蔡	2020/9/25
訂購手工製作材料		統	2020/9/28
運動競技日籌備會	簡介運動競技日事項	全體同工	2020/9/29
編印教學影片及簡報	製作手工教學影片及簡報	統	2020/9/29
發放比賽章程	把比賽章程印在便條紙	三至六年級班主任	2020/9/30
編印小組	編印編訂及活動「舞動校園」使用 製作教學影片	統、侯、蔡、羅	2020/9/30
試用編訂及計分冊		統、侯、蔡、羅	2020/9/30
訂購器材		統	2020/9/30
收齊手工材料	三、四年級：明毛球一個 五、六年級：膠繩筆一個	三至六年級班主任	2020/9/30
訂購個人攝影機		統、侯	2020/10/5
聯絡家教會編訂課程	聯絡家教會編訂課程由家教會	統、侯	2020/10/5
檢查各級班家長簽名	檢查各級班家長簽名與運動競技日電子 電子書包	統	2020/10/6
介紹	同學可自訂分組，班主任協助分組 分組後：四人一組 *若班別的人數未能整除，1-2位同學可重 選於分組	五至六年級班主任 (名單紙交回統)	2020/10/6
教師同學編訂課程	由體育科老師設計體育科課程編訂項目 及課程	體育老師	2020/10/7
派發健康水果	派發健康水果給一至二年級的同學	一至二年級班主任	2020/10/7
檢查體育用品	檢查各級班使用的體育用品	體育老師	2020/10/7
準備印成冊		統、侯	2020/10/7
製作打氣筒佈局	鼓勵同學自行製作打氣筒以增強氣氛	三至六年級班主任	2020/10/7



校園體育文化：體育計劃

- 為學生訂立**健康生活的目標和方向**，鼓勵學生自行選擇喜歡的活動參與，更可邀請家人一同進行。透過學習冊 / 工作紙**定期紀錄**，並**檢視成果**，加以鼓勵，以協助學生**建立恆常參與體能活動的習慣**。

- ✓ 校本計劃小冊子
- ✓ 個人學習檔案
- ✓ 計劃工作紙



小結 校園體育文化

考慮……

1. 揀選適切活動項目
2. 注意學生能力及學習進度
3. 考慮活動場地分流及安排
4. 為學生設定目標
5. 提高參與度

目的

- ✓ 提供平台供學生展示潛能，體現團隊精神。
- ✓ 提升校園體育氣氛，增加對學校歸屬感。
- ✓ 鼓勵學生參與，培養恆常運動習慣。

從「新常態」走向「新未來」：
協助學生發展活躍及健康的生活方式

思考問題：

1. 新常態是否已成過去？
2. 抑或新常態已成常態？
3. 你認為來年的體育課將會是怎樣的？

總結

每天運動 是健康生活的最佳處方