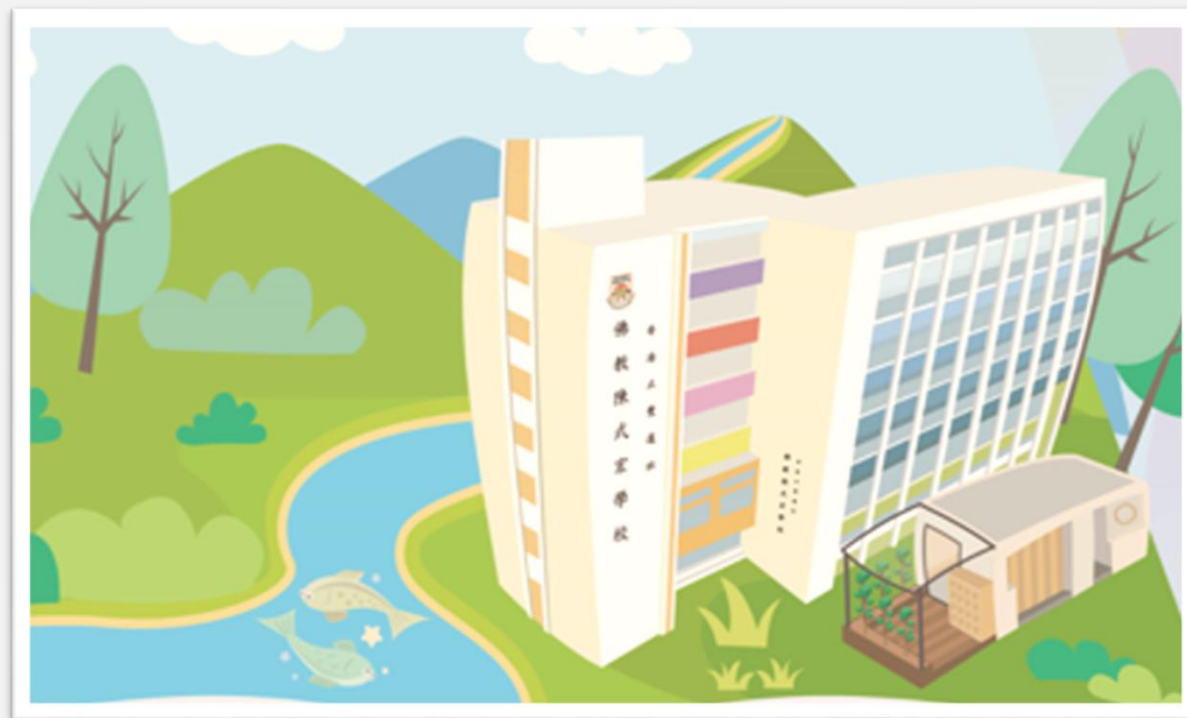


利用多元策略推動學生參與體能活動



香海正覺蓮社佛教陳式宏學校

- ◆ 資助學校
- ◆ 合共25班
- ◆ 約2000平方公尺
- ◆ 1個籃球場、1個有蓋操場
- ◆ 5位體育老師
- ◆ 課堂：每星期35分鐘 x2堂



Since 2018.....



MVPA

體育組 活躍及健康的校園政策



香港正覺蓮社佛教陳式宏學校 體育組 活躍及健康的校園政策

學校背景資料：

本校(式宏家)創建於一九八二年，校舍面積約為2000平方米，全校學生人數約為700人。可供進行體能活動的設施場地主要有三個，包括：有蓋操場、籃球場及花園。式宏家以生命教育、自主學習和資優教育為學校關注事項。生命教育元素貫串所有科組計劃，體育科亦不例外，政策為學生健康身心靈發展的生涯規劃奠基，致力透過有效的體育課堂及其他體育政策，協助學生在一星期內，累積平均每天最少60分鐘中等至劇烈強度的體能活動，以達至MVPAGO目標，建立活躍及健康生活的方式。



實施政策：

1. 推動「式宏孩子應健康」計劃

為鼓勵式宏孩子規劃健康生涯，建立運動習慣，並配合健康飲食習慣，從而建立活躍及健康生活方式，式宏家推出「式宏孩子應健康」計劃，在學校的歡樂時光(即小息)，開放校園內五個地點，供全校學生進行體育運動，包括籃球場、有蓋操場、花園、禮堂及後花園位置。計劃鼓勵學生利用每天其中兩次的歡樂時光，進行多元化的運動技能及體能活動，並配合健康飲食在校園推廣計劃，讓式宏家學生從運動和飲食兩方面著手，建立活躍及健康生活方式。

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
早會前時段	晨跑(體重不達標準學童/運動員) (每星期2次, 約30分鐘)						鼓勵 學生與家人 進行親子 健康活動, 例如: 郊遊踏青、 公園散步、 遊樂場、 大掃除、 游泳等.....
歡樂時光一	運動技能和體能(一至六年級)(20分鐘)						
歡樂時光三	運動技能和體能(一至六年級)(15分鐘)						
課堂時段	體育課(35分鐘)每星期兩節						
聯誼活動	體能活動 (P.1-P.6 部分學生) (每星期1節, 約70分鐘)						
課後時段	各校隊訓練(60-180分鐘) (足球、籃球、排球、手球、羽毛球、乒乓球、舞蹈、 小型網球、游泳、閃避球、旱輪車、龍獅藝團訓練)						

另外，式宏家體育組同工透過「身高別體重圖表」，挑選校內超重學童進行晨跑訓練，透過同行陪伴的方式，鼓勵缺乏運動的式宏孩子踏出健康生涯規劃第一步。

2. 建立體育科自學網頁

透過完善體育科網頁，建立學生自學平台，由體育科老師拍攝運動教學影片及動態體能月曆，讓學生在即使在家中亦能進行自學；另外，又透過遊戲影片，鼓勵親子參與，增加社會運動人口。



3. 校本體能小冊子

為了讓學生認識自己的體能狀況，式宏家設計了校本體能小冊子，讓學生每年記錄一次身高體重資料。又透過小冊子教授體能知識，配合健康飲食在校園小冊子，讓學生了解自己的身體現況及需要，並鼓勵學生參與式宏家的各種體能活動，從而鍛鍊強健體魄、培養良好的運動技能，建立運動相關價值觀和態度，教導安全知識，培養審美能力，發展活躍及健康生活方式。



4. 結合康文署運動獎勵計劃及校本獎勵計劃

除了完善的體育課程規劃，式宏家更鼓勵學生在課餘時間延伸學習，積極參與運動，並予以記錄，以作依據，參加康樂及文化事務署的sportACT運動獎勵計劃。另外，數據亦結合校本的獎勵計劃，推動「式宏孩子應健康」，鼓勵學生在校園內外投入及積極進行運動，並予肯定，由老師給予心靈金幣作獎勵，協助學生培養持續運動成為健康生涯規劃的良好習慣。



5. 大型體育活動

式宏家每年設有學校運動會暨北區幼稚園競技比賽，所有學生必須參與最少一項徑賽，另外亦可自選一項田賽及一項徑賽，以挑戰自己。同時，運動會亦設有啦啦隊比賽、親子接力比賽及師生接力比賽。此外，式宏家亦會廣邀區內幼稚園參與，提供運動機會，推廣體育文化，讓區內幼幼學童養成多做運動的習慣。

6. 多元化的體育活動

式宏家為照顧學生在運動方面的學習多樣性，本校的多元智能課安排全校學生，透過簡易運動計劃、外展教練計劃等不同平台，提供不同體育項目的興趣班，或專案的專項培訓，曾經引入的項目包括足球、排球、小網、運動攀登等。

另一方面，式宏家亦讓具備運動天份及具備潛能的資優學童，得以盡展才華，建立超過10隊的專案的運動項目學校代表隊，包括足球、籃球、羽毛球、乒乓球、舞蹈、小型網球、游泳、排球、手球、閃避球、旱輪車、龍獅藝團訓練等，讓在不同範疇具天賦、有潛能的學生，找到閃耀的機會，並結合生命教育，培養學生運動相關的價值觀和態度。

此外，學校每年除了運動會之外，學期末更設有各級的班際閃避球比賽及遊戲競技活動，提供多元化做運動的機會，建立校園運動文化。



7. 體育訓練營

每年的三月中旬，式宏家體育組會舉辦「式宏孩子應健康」營，除了讓閃避球隊的同學總結、薪火傳承、孝親等元素，配合各級學生在營會內學習不同的主題。

另外，每年秋季，式宏家與國內的予所有的運動員，一同到廣州進行體能技比賽，培養學生強健的體能，優良的式宏孩子除了學習到運動技能之外，以期在日後的生涯中無懼困難，堅!

8. 競技交流 開闊視野 邁向國際

每個學年，式宏家各項代表隊，參加各級體育總會主辦的學界賽事。

另外，式宏家深信「知識無限大」，故鼓勵式宏孩子參與不同類型的活動及比賽，如閃避球隊，多次到台灣參加比賽，展現生命光彩。

本校旱輪車隊，亦曾到金門訓練，又到台灣、韓國、泰國等對手進行交流比拚，見





式宏家 體育科架構



MVPA 年輪三步走



MVPA60 推行方向



配合學校政策

- ♥生命教育
- ♥活躍及健康校園
- ♥健康飲食



關愛特定群組

- ☺校隊成員
- ☺不活躍群組
- ☺過胖、瘦弱



設計體育課堂

- ★趣味性
- ★活動量
- ★課後延伸



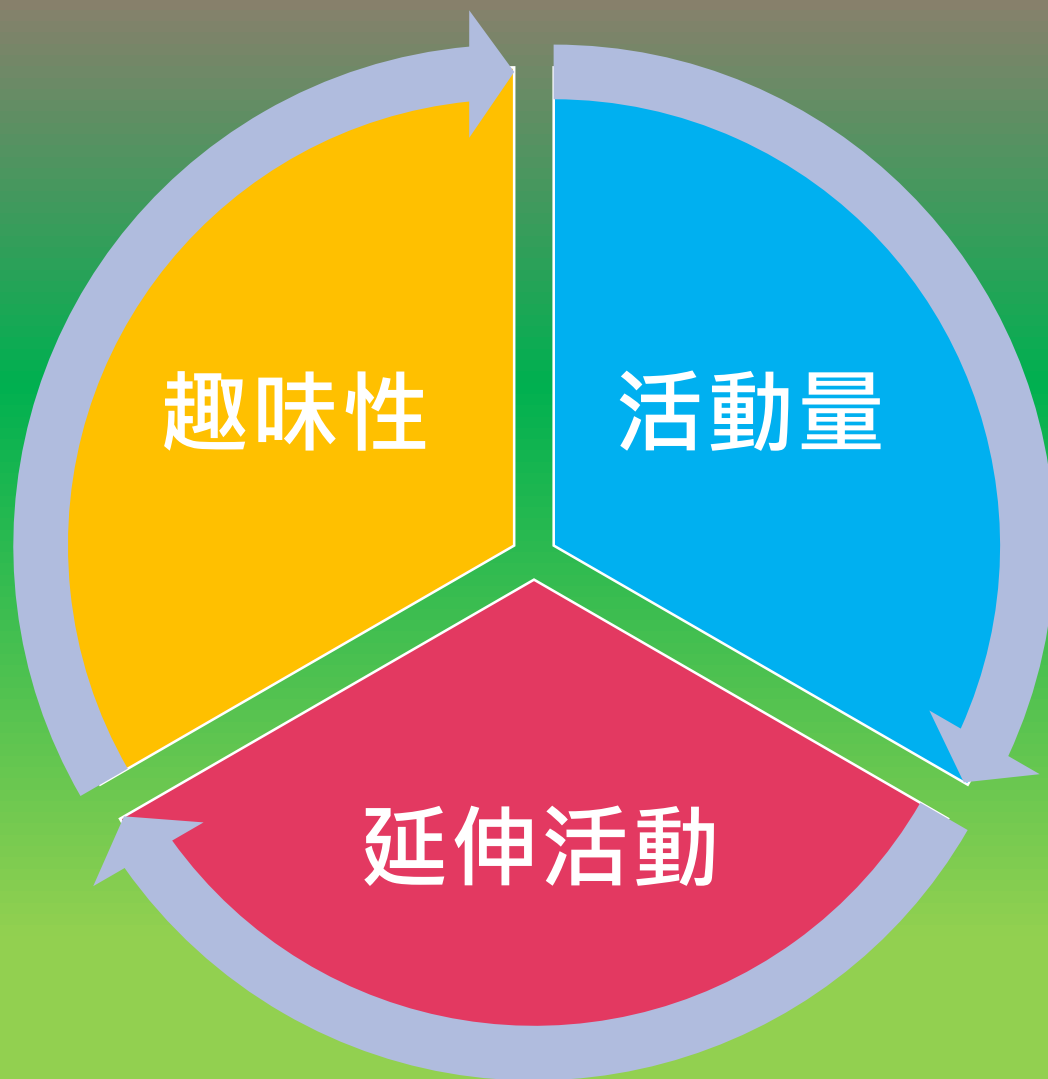


享受運動 享受體育 從體育課開始



單元教學示例：小四_田徑短跑

設計考量



課節 重點	第一節 (三點式起跑)	第二節 (蹲踞式起跑)	第三節 (短跑比賽)
引入活動	耳明手快 學生二人一組，面對拍檔。二人半蹲面對，觸手可及的中間位置放有飛碟，雙手觸搭教師所發出的身體部位。 當教師發出‘Go’的指令時，同學伸手取去飛碟，先取得者勝。 未能取得飛碟的，進行一次蹲跳動作。 暖身活動 1. 原地擺手 2. 前支撐接雙足跳起 3. 原地抬腿跑	耳明手快(進階版) 學生二人一組，面對拍檔。二人觸手可及的中間位置放有飛碟，一邊進行暖身動作，一邊留心指令。 1. 原地擺手 2. 前支撐接雙足跳起 3. 原地抬腿跑 當教師發出‘Go’的指令時，同學伸手取去飛碟，先取得者勝。 未能取得飛碟的，進行一次蹲跳動作。	老鼠追老虎 學生二人一組，分別扮演老虎和老鼠。在中場線背向站立，當聽到老鼠或老虎時，指定的身份便必須轉身追逐另一位同學。 在安全線前觸及對方，便為成功。 (安全提示：提醒學生跑動路線必須為直線向前。) 暖身活動 1. 原地擺手 2. 前支撐接雙足跳起 3. 原地抬腿跑
• 起跑位 • 預備 • 起跑 (炸刺) • 加速跑 • 終點衝刺跑 (10公尺)			

享受運動 享受體育 從體育課開始



體育課 只是一個開始.....

學生在一星期內，應累積平均每天最少 60 分鐘
中等至劇烈強度的體能活動

Students should accumulate at least an average of 60
minutes per day of moderate to vigorous intensity
physical activity across the week



MVPA60@式宏家

- 心靈存摺
- 「式宏孩子應健康」計劃
- 「一人一繩」計劃
- 主動交通
- 多提供「課堂外」目標
如奧運會、世界盃



體適能遊戲



體適能_Give Me Five

時移勢疫 共創新常態

2019.....



MVPA

COVID 19





學生：<3A - 08> 顧曉楓

附加答案文件：選擇檔案 未選擇任何檔案

放大 評分：

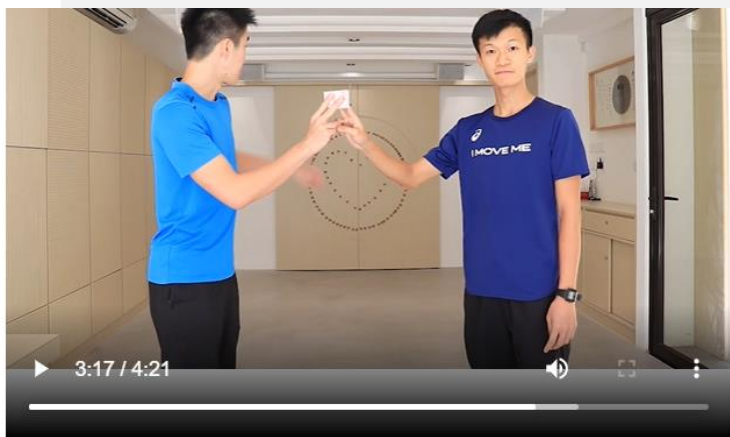
你會用以下哪一句來總結以上影片《出線》：

(A)團結就是力量 (B)擁抱挑戰，迎難以上
(C)人貴有志，學貴有恆 (D)學海無涯，唯勤是岸 (E)學業體藝並駕齊驅 (F)其他

A C(C)

0

總計



學生：<1C - 03> 戚子淳

填上成績後按「呈送」，如需附加老師
答案，可按「瀏覽」來上載檔案。

附加答案文件：選擇檔案 未選擇任何檔案

呈送 呈送並檢視下一份

放大

評分：2

評語：一系列的動作都能加強平衡力。運動前可以做靜觀，讓自己做好心理
準備，加油！

雙人合作中，把紙巾且線出起點移動到終
點是用了什麼步法？

A. 踏跳步 B. 蟹仔步 C. 跑跳步

2 B(B)

1

總計



學生：<4B - 04> 陳天毅

填上成績後按「呈送」，如需附加老

附加答案文件：

選擇檔案

未選擇任何檔案

放大

評分：

呈送

呈送並檢視下一份

附件：式宏健康操.mp4 (57967 KB) v

我喜歡看這一段影片。

(T=同意 / F=不同意)

1 T (T)

1

我感恩老師為我拍攝影片。

(T=同意 / F=不同意)

1 T (T)

1

我承諾常常做運動，以保持身體健康。

(T=同意 / F=不同意)

1 T (T)

1

總計

Level 2

2:06 / 2:44

學生：<5A - 02> 陳莉坤

附加答案文件：

選擇檔案

未選擇



2020



由新常態踏步.....



在家持續學習策略

香海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，協助宏家學生建立運動習慣。
2. 透過多元化的學與教策略，鼓勵同學保持運動，以達致 MVPA60。
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



策略二：

透過每月發放「體能月曆」文檔及影片，培養學生運動習慣。



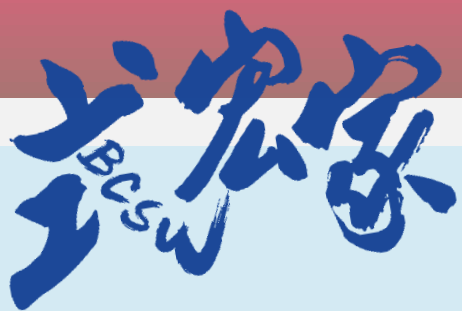
策略三：

優化學校體育科網頁，加入自學資源版面，展示科組自拍影片，讓學生隨時可透過網頁進行自主學習及重溫，認識科本知識及運動技能。



香港正覺蓮社
佛教陳式宏學校





在家持續學習策略

目標：

1. 疫情期間，透過混合學習模式，協助式宏家學生建立運動習慣。
2. 透過多元化的學與教策略，鼓勵同學保持運動，以達致MVPA60。
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，落實式宏家校本體育課程。

生涯規劃……



策略二：

透過每月發放「體能月曆」文檔及影片，培養學生運動習慣。



體能月曆推展配套



動作選擇

- 學生能力
- 環境



教學輸入

- 宣傳
- 課堂



文檔及影片

- 月曆設計
- 動感影片



與時並進

- 更新
- 優化
- 改變

宣傳



香海正覺蓮社佛教陳式宏學校
HHCKLA Buddhist Chan Shi Wan Primary School





內聯網收件人：

To: / / / / /

CC: 葉錦濤老師, 譚振堅副校長, 林嘉輝老師, 郭敦浩老師, 劉雋永老師
標題: 2021年1月的體能月曆
附件: PA月曆統計_BCSW_Jan.pdf (803Kb)

內容: 各位式宏家三好孩子:

2021年1月的體能月曆已有, 面對疫情反覆, 未能回校上課, 但式宏家老師深信勤做運動能幫助同學抗疫保健!

請同學繼續善用體能月曆, 養成良好的持續運動習慣!

忘記了動作? 不用怕! 瀏覽下列連結幫到你!

https://www3.bcs.w.edu.hk/zh_tw/site/view?name=%E8%B7%A4%E5%AD%B8%E8%B3%B7%E6%BA%90+%E9%AB%94%E8%B2

當然, 在家運動亦要注意環境及個人安全, 能和家人一起完成更好!

加油! ❤️

式宏家體育組 為你打氣💪

4/1/2021

式宏家體能月曆 (10月)

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
學生每天應累積最少60分鐘 中等至劇烈強度的體能活動 Students should accumulate at least 60 minutes of moderate to vigorous intensity physical activity daily				1 提膝 15次 共3組	2 空中飛人 20秒 共3組	3 燕式平衡 10秒 共5組
4 側彎腰 20次 共3組	5 提膝 15次 共3組	6 上下側擺腿 15次 左右各3組	7 深蹲抬腿 10次 左右各2組	8 空中飛人 20秒 共3組	9 嬰兒式伸展 20秒 共3組	10 登山跑 30秒 共2組
11 單足抬腿 20次 左右各3組	12 捲腹 15次 共3組	13 星星跳 8次 共3組	14 深蹲抬腿 10次 左右各2組	15 原地開合跳 20秒 共3組	16 仰臥上下擺腿 20次 左右各2組	17 側彎腰 20次 共3組
18 空中飛人 20秒 共3組	19 星星跳 8次 共3組	20 橋式 20秒 共3組	21 深蹲跳 15次 共3組	22 提膝 15次 共3組	23 上下側擺腿 15次 左右各3組	24 原地開合跳 20秒 共3組
25 登山跑 30秒 共2組	26 嬰兒式伸展 20秒 共3組	27 臥姿抬腿 10次 共3組	28 側彎腰 20次 共3組	29 星星跳 8次 共3組	30 單足抬腿 20次 左右各3組	31 深蹲抬腿 10次 左右各2組

©PE Section, Curriculum Development Institute, EDB

影片設計



式宏家體能棋盤



式宏家體能棋盤

姓名：_____

班號：_____

新年快樂 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 向大家 說 3 句 祝福話語	5 牆坐 20 秒	6 獎勵 任意指定一人 完成任何一個 體能任務
13 單手單腳平衡 20 秒	12 深蹲 10 次	11 提膝 10 次	10 再擲一次 然後完成任務	9 星星跳 5 次	8 Draw Four 完成上下左右 4 組動作	7 空中飛人 10 秒
14 牆坐 20 秒	15 橋式 20 秒	16 獎勵 任意指定一人 完成任何一個 體能任務	17 側彎腰 5 次	18 手碰腳踝 8 次	19 深蹲 10 次	20 原地開合跳 5 次
27 再擲一次 然後完成任務	26 提膝 5 次	25 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	23 向大家 說 3 句 祝福話語	22 原地開合跳 5 次	21 星星跳 5 次
28 上下側擺腿 8 次	恭喜！完成挑戰！ 獲得「健康利是」！ 學生在一星期內，應累積平均每天最少 60 分鐘 中等至劇烈強度的體能活動 Students should accumulate at least an average of 60 minutes per day of moderate to vigorous intensity physical activity across the week					

方校長提提你：量力而為 安全至上

©PE Section, Curriculum Development Institute, EDB



式宏家

趣味體能骰

趣味體能骰

式宏家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，然後沿最外圍剪下摺紙圖樣，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」。

班別：_____ 學號：_____

式宏家

自創舞步 2 個 8 拍

簡單玩法：

- 百發百中：拋骰後完成骰子朝上一面的體能動作。
- 我發你做：玩家多於一人時，輪流拋骰，其他人完成骰子朝上一面的體能動作。



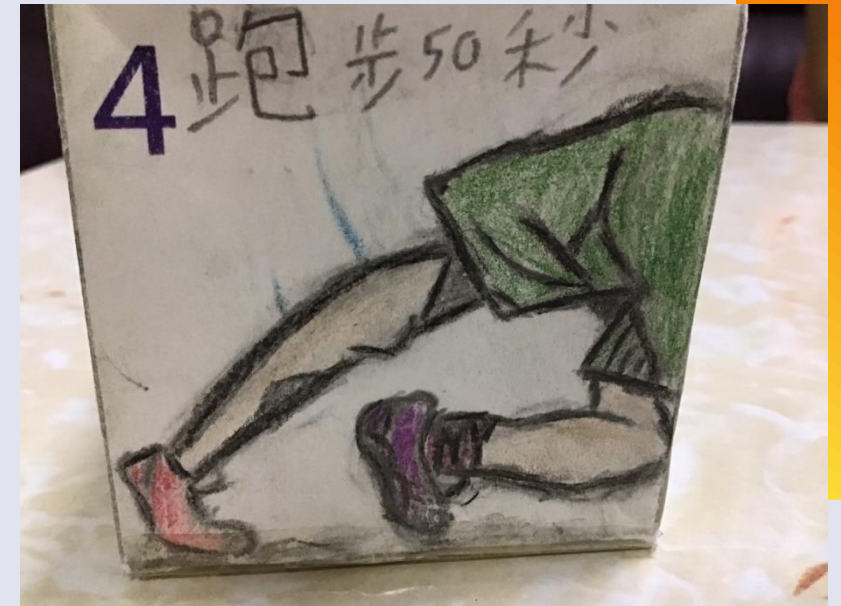
挑戰活動：

- 在復活節假期內完成「趣味體能骰」製作。
- 將下第 4 格體能動作設計，把圖片交回 Seesaw，由視藝老師評選每銀冠、亞、季軍及優異獎。
- 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，由體藝老師評選每銀冠、亞、季軍及優異獎。



式宏家趣味體能骰

創意無限



香港正覺社佛教陳式宏學校
sportACT x MVP60

陳式宏孩子應健康！
學生紀錄冊



我能行！

陳式宏家運動大全



健康運動心靈存款

健康是豐盛人生的基石，管理健康就是管理人生。
同學每次達成當日的運動目標，都可以獲得心靈金幣兩個。



運動紀錄表(5月份)

在適當方格內記錄運動時間，只需填寫數字(以分鐘為單位，5代表5分鐘)。

5月	例子	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	30															
	10															
	5															
	5															
	10															
	30															
	20															
其他	0															
全日運動 總時數	110															
達到 10分鐘 活動目標																

家長簽署：

陳式宏孩子應健康 + sportACT

步行上月球2021

香港正覺蓮社佛教陳式宏學校
「步行去月球 2021」活動工作紙

恭喜你！你已經獲邀參加式宏家「登月跑者」任務……



51年前的7月20日，人類第一次登陸月球，以兩腳踏出夢想。
2020年，「全城街馬基金會」發起慈善籌款任務「Mission IM-Possible」——行動代號「Run To The Moon 跑步去月球」。
由地球「跑步去月球」——距離是384,400公里，登月跑者(MoonRunner)反應熱烈，創造佳績，集合全城里數合共跑出385,893公里！

2021年，「全城街馬基金會」再接再厲，誠邀式宏家與香港學界跑手成為登月跑者！
無論你跑步、步行，甚至於室內原地踏步，均可成為登月跑者！
恭喜你！你已經獲邀參加式宏家「登月跑者」任務……

登月任務

執行日期：即日起至7月20日

任務：在上述日期內，至少21天時間，每天至少步行3公里（小學）。

記錄方法：1. 配帶計步手帶，記錄每天步數；
2. 填寫後頁表格，記錄一天內多於3000步的日子，最少21天；
3. 每星期五向負責老師報告該星期計步器的數據，然後重整。

獎牌鼓勵：凡完成1公里（即1000步）以上的參加者，均可獲得登月獎牌乙個及電子完成證書乙張。



登月獎牌 (1-99km)



光芒獎牌 (100km或以上)

堅毅 21 天效應

行為心理學專家認為，把一個的新習慣或新理念形成，並得以鞏固，至少需要21天的時間，稱之為21天效應。也就是說，一個人的動作或想法，如果重覆21天就會變成一個習慣性的動作或想法。



凡事堅持 21 天，就會成為習慣

堅毅是什麼？

就是對事物產生興趣，並且熱情地持續堅持進行刻苦的練習。擁有「堅毅」的人意志堅定、勇敢、有毅力、敢於接受挑戰。即使面對困難和挫折，仍會努力不懈，一直向目標進發，且經得起時間考驗，亦不輕言放棄。

宣誓!!



登月任務大挑戰

家長簽署：

我_____班_____號_____，

定下目標，在一天內成功踏步3000步以上，並完成最少21天。

踏步啟航	第二天	第三天	第四天	第五天	第六天	第七天
___/___	___/___	___/___	___/___	___/___	___/___	___/___
第八天	第九天	第十天	第十一天	第十二天	第十三天	第十四天
___/___	___/___	___/___	___/___	___/___	___/___	___/___
第十五天	第十六天	第十七天	第十八天	第十九天	第二十天	成就解鎖
___/___	___/___	___/___	___/___	___/___	___/___	___/___

*如當天步行多於3000步，便可記錄日期，不須連續日子。

式宏伴我行 我信我能行

總結

政策訂定

網頁統整

課堂實踐

網課製作

校本計劃

短期策略