

路德會聖十架學校

香港路德會
綜合教育大樓
Lutheran Education Complex, LCHKS

發展活躍及健康的小學校園 校本示例分享 - 運動總動員

文潔碧助理校長 體育科主任 田偉洛老師、林煒老師

學校簡介

路德會聖十架學校 Holy Cross Lutheran School

創辦年份	1971年
地址	荃灣路德圍31號
學生人數	約800人
班數	28班
活動場地	操場x1 動覺智能室x1 禮堂x1 體適能室x1

學校運動會背景資料

- 於康文署運動場地舉行一年一度的運動會

19-20年度

社會
事件

- 舉行日期：17/10/2019(四)
- 原定舉行地點：城門谷運動場

20-21年度

疫情

- 舉行日期：9/10/2020(五)
- 原定舉行地點：城門谷運動場

移
師
學
校
舉
行

新常態下持續發展 校本體育文化(運動會)的策略

新常態下持續發展 校本體育文化(運動會)的策略

年度主題：體育無處不在 運動無限精彩

Stage 1

停課

2020年2月至5月

家居運動影片

- 毛巾操
- 家居乒乓球
- 太極、瑜伽

Stage 2

籌備運動會

2020年9月

- 參考指引
- 擬定活動項目
- 製作教學影片
- 擬定流程

Stage 3

運動會當日

2020年10月9日

- 開幕禮
- 簡易運動體驗
- 毛巾操
- 自製運動器材

Stage 4

延伸活動

- 自製運動器材
設計比賽
- 呈交親子家居
運動影/相片

Stage 1-停課期間

家居運動 毛巾操

擬定
運動會活動
契機

- 停課期間製作校本家居運動影片



- 復課後於課堂重溫椅上毛巾操(伸展)

Stage 1-停課期間

家居運動 太極、瑜伽

- 停課期間製作校本家居運動影片
- 身心靈系列影片-太極及靜觀瑜珈
- 學生及家長可以一同進行運動

擬定
運動會活動
契機



Stage 1-停課期間

家居運動 家居乒乓球

- 停課期間製作校本家居運動影片
 - 家居運動-乒乓球篇
- 不是所有學生擁有乒乓球器材
 - 教導學生使用代替品:書本、盒子
- 反思:
 - 可以教導學生製作乒乓球板進行練習



擬定
運動會活動
契機



Scan me

新常態下持續發展 校本體育文化(運動會)的策略

年度主題：體育無處不在 運動無限精彩

Stage 1

停課

2020年2月至5月

家居運動影片

- 毛巾操
- 家居乒乓球
- 太極、瑜伽...

Stage 2

籌備運動會

2020年9月

- 參考指引
- 擬定活動項目
- 製作教學影片
- 擬定流程

Stage 3

運動會當日

2020年10月9日

- 開幕禮
- 簡易運動體驗
- 毛巾操
- 自製運動器材

Stage 4

延伸活動

- 自製運動器材設計比賽
- 呈交親子家居運動影/相片

Stage 2-籌備 參考指引 訂立基本原則

訂立校本活動指引

低運動量

- 不需除下口罩的運動/活動

衛生

- 不需身體接觸和共用用具

安全

- 在課室內可進行

更新：

2020年9月4日

預防 2019 冠狀病毒病 進行體育活動的指引

(本指引會因應衛生防護中心的最新建議適時更新，並會透過教育局體育學習領域網頁「最新消息」發放)

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。本指引是根據衛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 米社交距離；如不能佩戴口罩，應保持最少 1.5 米社交距離。
- 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，如使用一半的空間或使用者之間保持至少 1.5 米的距離。
- 1.5 於空氣流通的室內或戶外場地進行體育課及體育相關聯課活動。
- 1.6 場地及更衣室應定時進行清潔和消毒。
- 1.7 提醒學生必須時刻注意個人衛生，在活動前後須以正確的方法洗手及不可共用個人物品，例如毛巾和水樽。由於進行活動時有機會因為冒汗而弄濕口罩，教師應提醒學生帶備額外的口罩以便作更換之用。
- 1.8 學生的體能水平或會有別於疫情之前，教師應適當地調整體育課及體育相關聯課活動的運動量，並提醒學生留意自己身體狀況是否適合進行有關的體能活動。學生如身體不適應盡早通知教師及求診。

體育技能

健康及
體適能

安全知識
及實踐

審美能力

運動相關的
價值觀和態度

活動知識

擬定活動項目包含體育科六大學習範疇，以學習「體育技能」為主線，加強學生在健康及審美能力方面的發展。

Stage 2-籌備 擬定活動項目-開幕禮

形式：
禮堂進行開幕禮
課室師生觀看直播

內容：

手勢舞

護脊操

太極

瑜伽

健康講座



Stage 2-籌備 擬定活動項目-自製運動器材

簡易劍球(低年級-一至三年級)

選材原因:

- 1) FM-用具操控
- 2) 學生可在家練習
- 3) 安全-不丟球
- 4) 審美能力



Stage 2-籌備

擬定活動項目-自製運動器材

乒乓球板(高年級-四至六年級)

選材原因:

- 1) 停課教學影片之延伸活動
- 2) 已有知識-擊空中球
- 3) 不是所有學生擁有乒乓球器材
- 4) 學生可在家練習
- 5) 審美能力



Stage 2-籌備 擬定活動項目-自製運動器材



**製作教學影片/指引予同事指導學生



Stage 2-籌備 擬定活動項目-毛巾操

選材原因:

- 1) 停課教學影片-毛巾操之延伸
- 2) 用具簡單，學生可在家練習
- 3) 音樂-律動元素



程度分級

- Baby Shark(一至三年級)
- Banana ChaCha(四至六年級)



選歌

編舞

製作教學影片

Stage 2-籌備 活動流程

開幕禮 (課室師生觀看直播)

手勢舞

護脊操

太極

靜觀瑜伽

健康講座 (課室師生觀看直播)

講座題目：健康ichiban(一番)！

毛巾操 (課室活動) *班主任老師於課室主持)

Baby Shark (P1-3)

Banana ChaCha (P4-6)

自製運動器材 (課室活動) *班主任老師於課室主持)

劍球(P1-3)

乒乓球板(P4-6)

新常態下持續發展 校本體育文化(運動會)的策略

年度主題：體育無處不在 運動無限精彩

Stage 1

停課

2020年2月至5月

家居運動影片

- 毛巾操
- 家居乒乓球
- 太極、瑜伽...

Stage 2

籌備運動會

2020年9月

- 參考指引
- 擬定活動項目
- 製作教學影片
- 擬定流程

Stage 3

運動會當日

2020年10月9日

- 開幕禮
- 簡易運動體驗
- 毛巾操
- 自製運動器材

Stage 4

延伸活動

- 自製運動器材設計比賽
- 呈交親子家居運動影/相片

Stage 3-運動會當日
活動花絮



Scan me 

路德會聖十架學校
2020-2021年度
運動日

新常態下持續發展 校本體育文化(運動會)的策略

年度主題：體育無處不在 運動無限精彩

Stage 1

停課

2020年2月至5月

家居運動影片

- 毛巾操
- 家居乒乓球
- 太極、瑜伽...

Stage 2

籌備運動會

2020年9月

- 參考指引
- 擬定活動項目
- 製作教學影片
- 擬定流程

Stage 3

運動會當日

2020年10月9日

- 開幕禮
- 簡易運動體驗
- 毛巾操
- 自製運動器材

Stage 4

延伸活動

- 自製運動器材設計比賽
- 呈交親子家居運動影/相片

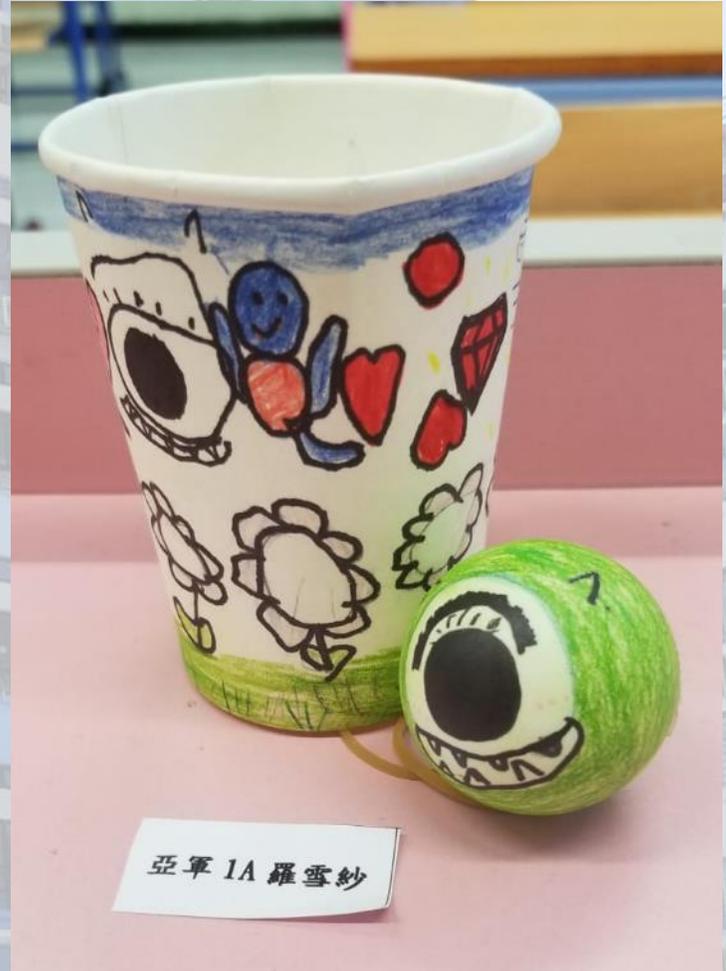
Stage 4-延伸活動 自製運動器材設計比賽



優異 2A 馬美晴



冠軍 2C 胡穎霆



亞軍 1A 羅雪鈞

自製運動器材佳作-劍球



Stage 4-延伸活動 自製運動器材設計比賽



自製運動器材佳作-乒乓球板

運動總動員

體育科組

- 擬定活動項目
- 毛巾操、手勢舞
- 自製運動器材
- 簡易運動體驗

聯絡協辦機構

視藝科組

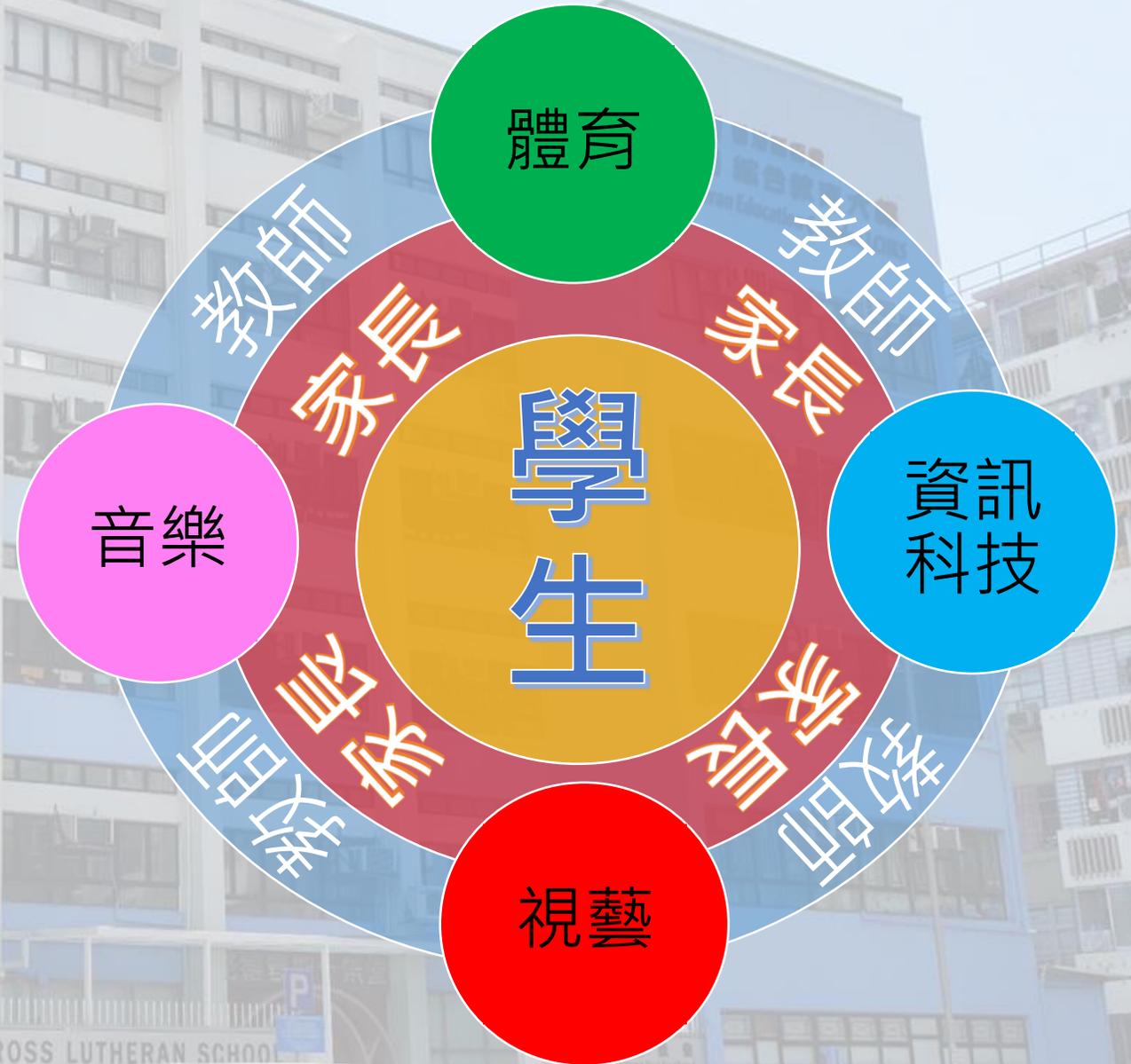
- 擬定自製運動器材指引
- 訂購視藝物資
- 組織自製運動器材設計比賽

資訊科技組

- 教學影片製作
- 直播安排
- 活動花絮製作
- 收集家居運動影片

音樂科組

- 製作手勢舞
- 編製毛巾操動作



全校師生、家長一同參與

教學影片



Scan me



Scan me



Scan me



Scan me





路德會聖十架學校

Holy Cross Lutheran School



Glory. Jesus is our Lord, The Holy Cross is our

耶穌乃主
十架為榮

Cross is our

