
透過全校參與模式 提升學校體育文化

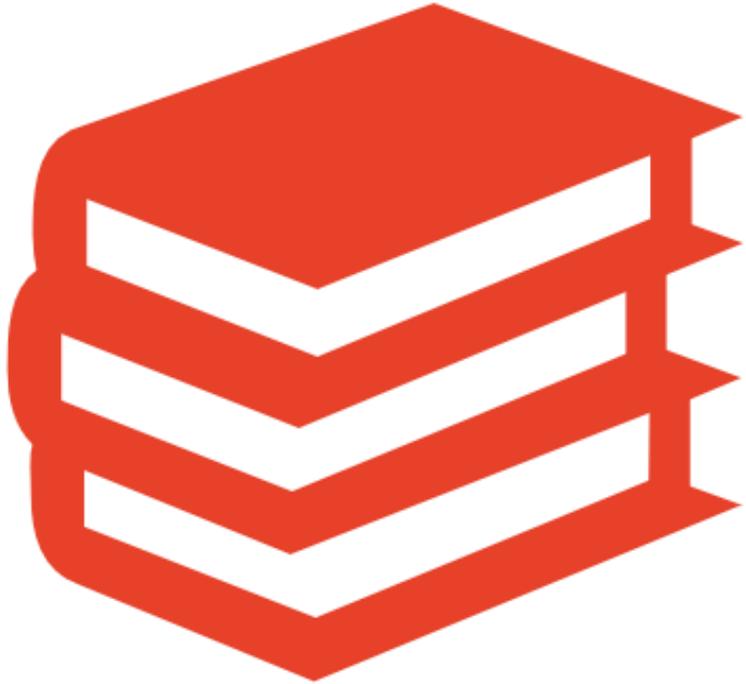
天主教新民書院

黎可基老師

自我介紹

- 2002年—順利獲得第一份工作
- 推動長跑文化—與學生參加毅行者、環島行
- 葵青區校際越野賽10年男甲冠軍、四年男子組總冠軍、女子組田徑總冠軍、公開比賽冠軍……
- 2017年—轉換環境（借調教育局體育組）
- 2018年—轉到新學校，獲科主任委以重任（發揮、成長、信任）
- 2019年至今—任職科主任、改變課程、常規、提升運動氛圍

我的教學理念



- 透過體育教學營造關愛及學習氣氛，體現「**所有孩子都是可貴、可教和可培育發展**」的辦學信念。
- 透過運動相關的價值觀和態度，培育學生「**尊重**」、「**信任**」、「**樂觀**」的處事態度，營造合適的活動和環境，以達致「**啟發潛能、促進自主**」。
- 過學習體育技能和知識，建立**活躍及健康的生活方式**。
- 培養運動興趣，**提升體適能**以促進身體健康。

學校介紹



- 天主教新民書院位於九龍油麻地石壁道 2 號，由天主教香港教區主辦，全校共 24 班。
- 該校於**2012年9月**起應社會需求由**男校**轉型為**男女校**，本校為香港**數一數二**的**蚊型學校**，缺乏操場等的活動空間，**女性比例較少**。



困難及限制

學校場地不足

- 2-3班共同上體育課，但學校**只有大、小禮堂**可供使用
- 需**15分鐘**來回京士柏遊樂場

小息及午膳欠缺體能活動

- **小息不開放禮堂**，學生於禮堂進行午膳，所以不鼓勵學生於午膳進行活動

學生缺乏動機進行體育活動

- 放學有不同類型的學習支援班
- 體育活動大多在校外進行
- **女性比例較少**，與男生共同上體育課時，往往**缺乏學習動機**

體育課堂



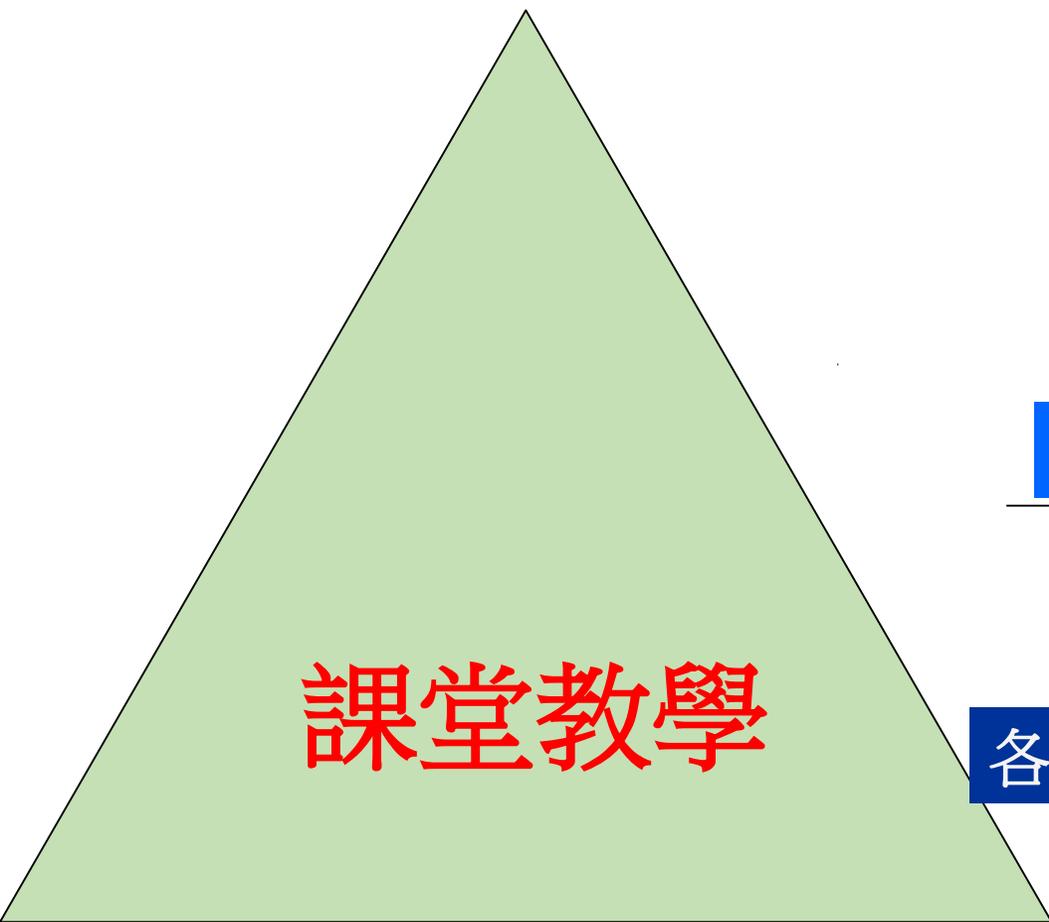
我們可以做什麼

- 推動學校體育文化？
- 提升校隊成就？
- 讓校長及非體育科同工，「全面認識」體育科的功能及價值？
- 改善學校體育課程？
- 為體育科爭取更多資源？
- 增加體育課時？
- 教師如何看待 => 改變學生如何看待 => 改變學校如何看待

體育科工作進程（第一年）2018-2019

1. **添置趣味性的教具**，如魚雷標槍、室內鉛球、便攜式羽毛球網、輕排球、速度梯等，提升學生對課堂的興趣。
2. **優化體適能考核**，在9分鐘體適能測試中，由籃球場改到京士柏配水庫，讓同學能利用跑道進行測試。
3. 參加教育局發展活躍及健康的中學校園計劃，與余振強及華仁書院進行聯校訓練，並於校內舉辦**長跑三步曲，即晨跑、我要跑馬拉松記錄及環校跑**。
4. 於**中一加入筆試**，內容為技能知識及運動理倫，**為新高中作準備**。
5. 於陸運會中，**規定中一至中三最少參加兩個項目，中四至中六最少一個項目**，新增**跨欄、標槍及鐵餅、男子公開組3000米**；個人項目增加**達標分及標準分**。
6. 總動員模式**參加校際田徑及越野**比賽。

如何讓全校學生都動起來？MVPA60!



精英校隊



興趣班 校隊訓練

各式體能活動及體育課

運動相關的價值觀和態度
課堂（規則、紀律、態度）

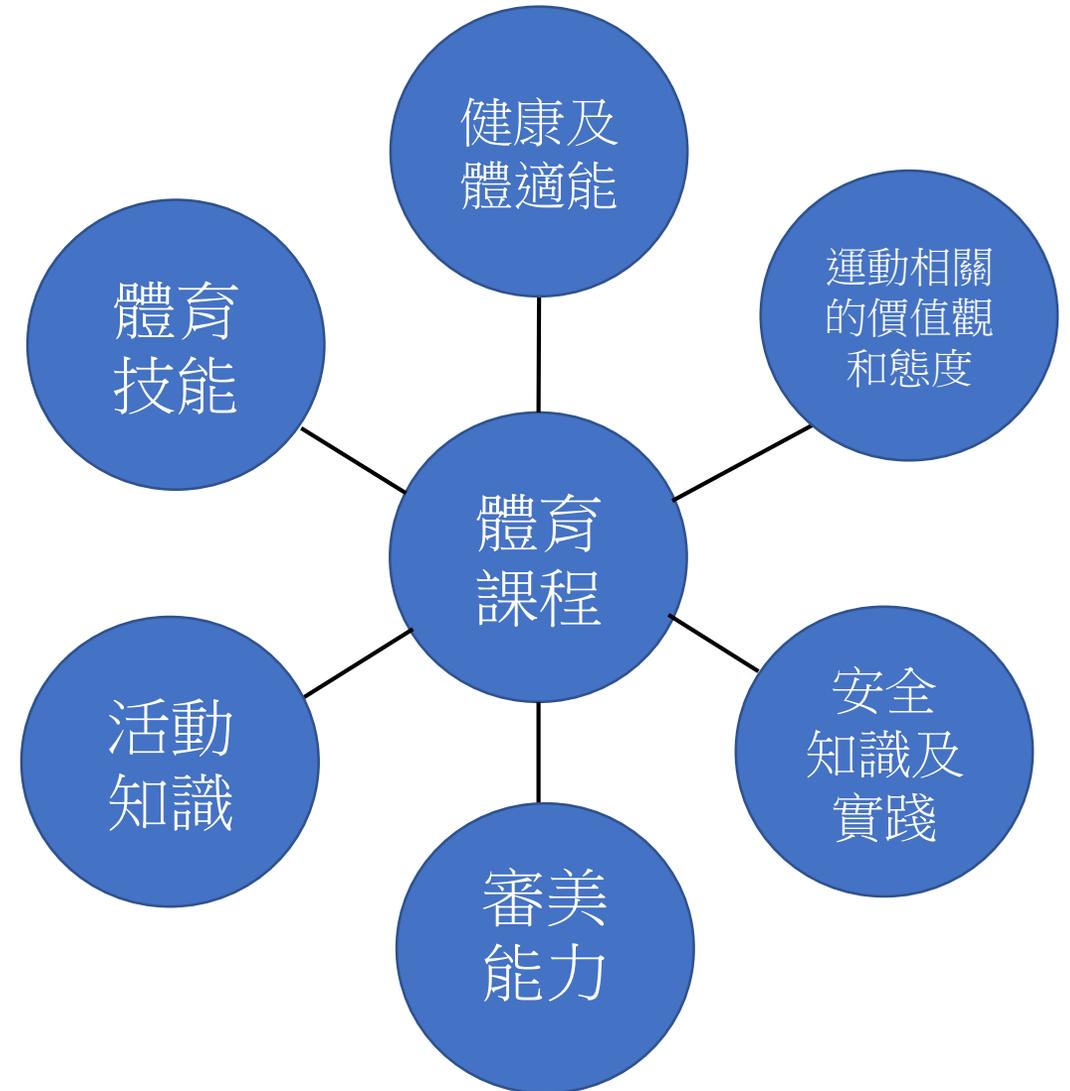
體育科主任的角色

科主任應根據**學校文化**、**傳統特色**、**環境設施**、**科組同事經驗**等等校本因素，了解及考慮**學生的特質**、**需要**、**興趣**、**能力**和學習風格，去設計

- 以體育活動為中心、
- 學習「體育技能」作主線、
- 提升體適能為要務

• 並涵蓋**六大學習範疇**的體育課程

體育科六大學習範疇



學與教

- 透過**小遊戲**進行教學，提升趣味性。
- 靈活運動不同的學與教模式：
 - **分層教學**（照顧學習者多樣性）
 - **體育教育模式**（學生自主學習）
- 多花心思在**活動設計**及**用具安排**。
- 加入體適能元素，**提高課堂運動量**。
- **按學生潛能及體型分組**，減少學習差異，給予挑戰，提升學習動機。
- 把**課堂的練習片段**及**學習重點**放在**內聯網**，讓學生預習。

晨跑三部曲理念

MVPA 60 =

1. 體育課

+

2. 課前/課間活動

+

3. 與體育相關的聯課活動

+

4. 課餘自行參與的體育活動



構思和建議

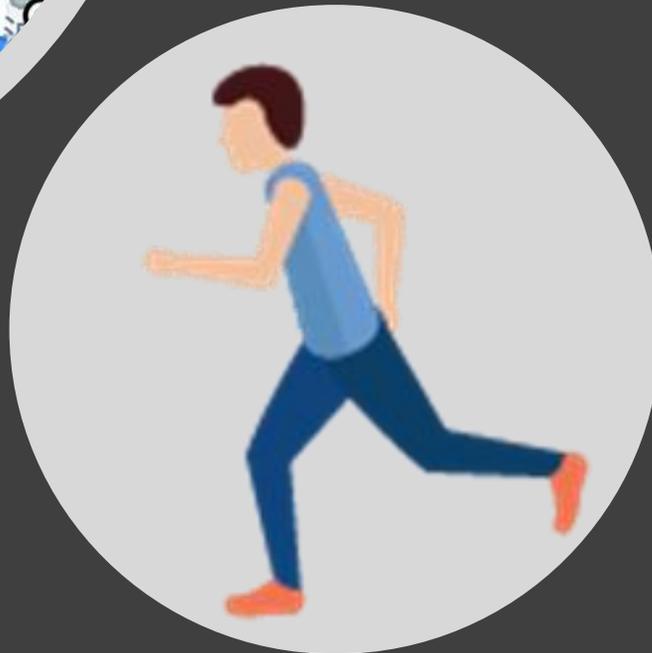
體育課以外的活動

步行 20-30分鐘

晨操 20-30分鐘

課後活動10分鐘

合計 50-60 分鐘



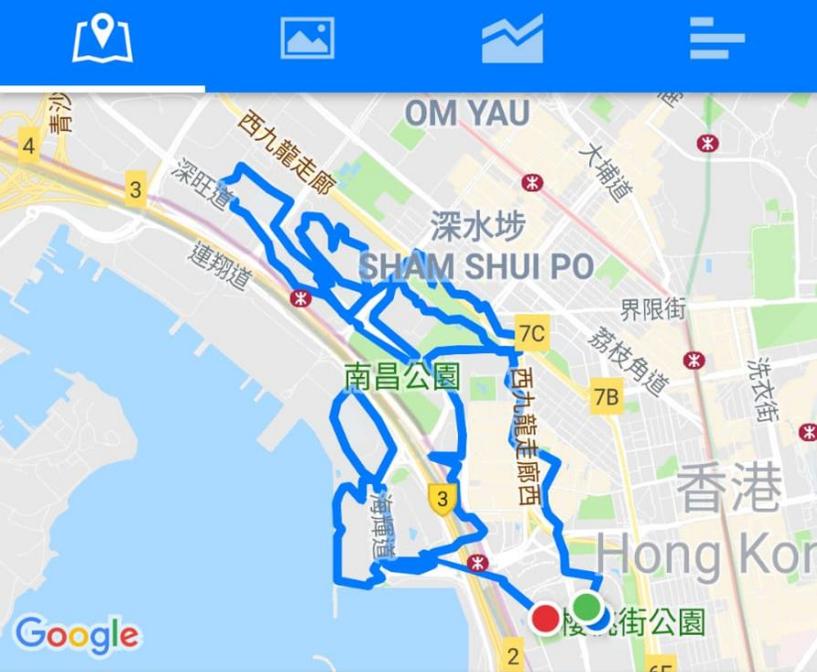
「長跑三步曲」 活動介紹

- 內容包括**環校跑**、**晨跑**及**我要跑馬拉松活動**(利用跑步裝置記錄課餘訓練)
- 完成其中一項活動，可得餐飲券\$20元，完成兩項則多一張，**完成三項且表現最好的10至15位同學，更可獲運動鞋乙對**
- 安排兩次**聯校訓練**(第一次在巴富街運動場、第二次在華仁書院)
- 安排報名參加**奧運歡樂跑**

環校跑

每隊由兩男或兩女組成，以**接力形式比賽**

日期	組別	比賽時間	距離
22-3-2019 (星期五)	高級組 (中三至中五級) 男子組及女子組	4 : 45pm	每人1400米
	初級組 (中一至中二級) 男子組及女子組	5 : 15pm	每人700米



Running

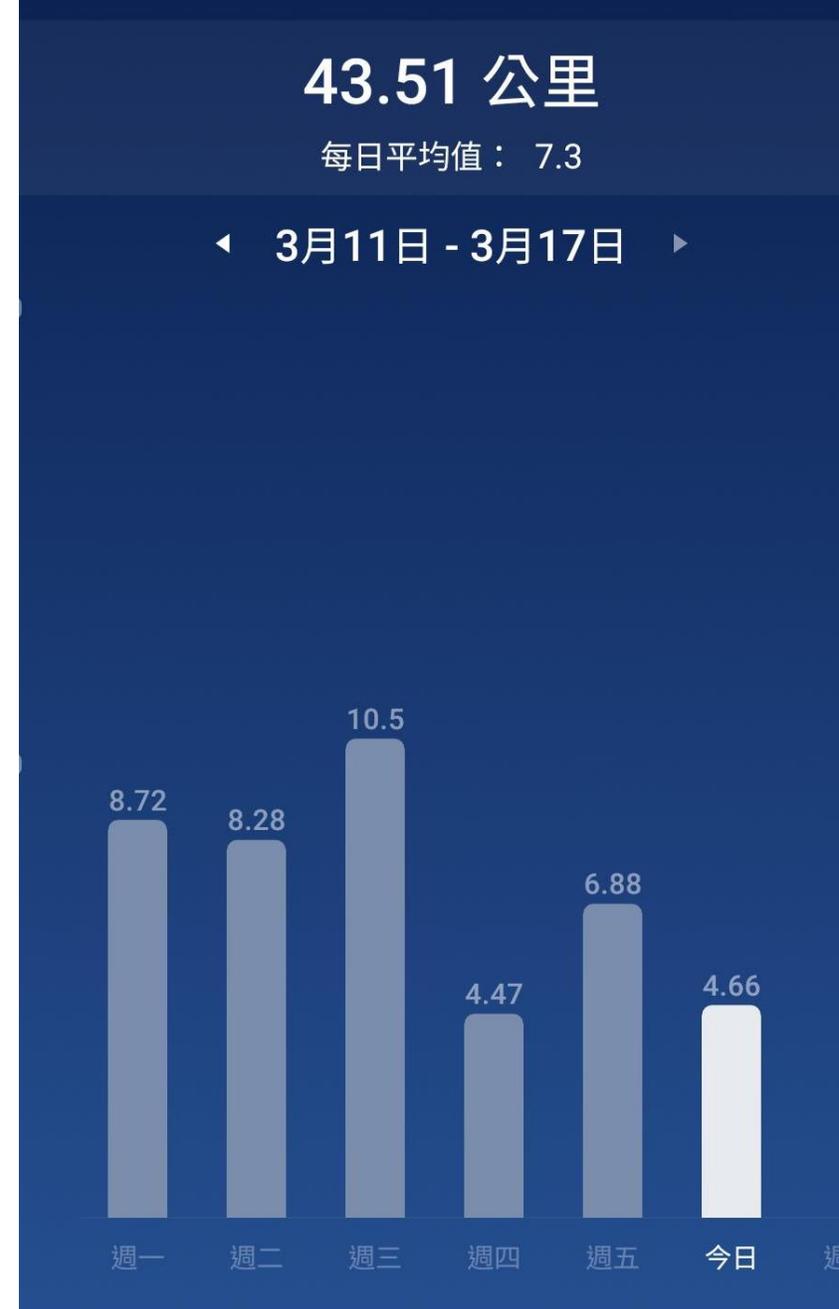
活動 403/310卡
運動 50/30分鐘 站立 12/12小時

靜態能量 1,542 千卡
3/17 上午12:53

站立小時 12 小時
3/17 上午12:00

步行 12,636 步
3/16 下午11:53

步行 + 跑步距離 9.7 公里
3/16 下午11:53



我要跑馬拉松

- 日期：2019年3月11日(星期一)至4月10日(星期三)
- 用任何手錶或電話裝置累積完成42.195全馬距離，找體育科老師核實便可。

成效

- 讓學生建立跑步習慣及**晨跑文化**
- 環校跑有**42**位同學參與，工作人員**20**位，能**營造校園運動氣氛**
- 能鼓勵學生**於課餘時間做運動**
- 於早會播放宣傳片及頒獎，**鼓勵更多學生參與計劃**
- 聯校訓練加強社區聯繫及**充份利用社區資源**

體育科工作進程（第二年）2019-2020

1. 延伸至中二級進行筆試，在疫情期間，利用**ZOOM**教授運動科學、健康教育及奧運知識等課題，以提升學生興趣。
2. 向划艇總會借了**4部划艇機**，鼓勵同學多做運動。
3. 長跑三步曲，加入**好書分享環節**，並**訂購有趣的運動書藉**放到**圖書館**，鼓勵同學閱讀，而晨跑計劃改為**全年進行**。
4. 為了照顧不同的學習需要，**按學生能力或按男女生上課**
5. **於小息開放禮堂**，並借用具給學生，鼓勵他們多做運動。
6. 同樂日**申請禁毒基金**，並加入**社際籃球決賽及班際划艇比賽**。
7. 為準備校際越野比賽，於**周末帶同學到香港仔水塘訓練**；利用長假期帶學生**到肇慶體校作田徑訓練**，準備教區運動會。

- 根據香港教育局體育學習領域六大學習範疇課題概覽中的**體育技能及健康及體適能**等為主
- 以體育科課程的**四類八項**（見下表）為主幹，再增添一些**趣味性**；為了營造新鮮感，每年遊戲內容均經過多次會議來創作
- 當中會**先在體育課堂教授**，然後**學生利用課餘時間進行練習**，令學習能延伸至課堂以外。



同樂日活動理念

活動規劃—寬廣而均衡的體育課堂（四類八項）

cd1.edb.hkedcity.net

田徑

跑項、跳項、擲項、越野賽跑等

球類

隊際運動：

籃球、足球、排球、手球、曲棍球、欖球、壘球、投球等

執拍運動：

羽毛球、乒乓球、壁球、網球等

體操

基本體操、教育體操、藝術體操、技巧體操、彈網等

水上運動

基本泳式、拯溺、水中自救技巧、韻律泳、獨木舟、划艇、風帆、滑浪風帆等

舞蹈

律動、西方土風舞、中國舞、社交舞（體育舞）、創作舞、爵士舞等

體適能活動

循環訓練、阻力訓練、心肺功能訓練、耐力訓練等

戶外活動

遠足、露營、野外定向、野外考察等

其他活動

跳繩、足毬、健康舞、高爾夫球、國術、單車、冰上運動等

禁毒盃班際划艇比賽



- 為提高參與率，增設班際划艇比賽。
- 透過禁毒基金資助，向划艇總會租借 13 部划艇機，進行班際比賽。
- 時間：10:15-11:00（初中）；11:00-11:45（高中）
- 全校總距離：215514m

體育科工作進程（第三年）2020-2021

1. 延伸至中三級筆試；疫情期間，優化**ZOOM**教學內容及評核方法，提高互動性。
2. 向划艇總會借了**6部划艇機**，鼓勵同學多做運動。
3. 成功申請優質教育基金，購置單車機、心跳錶、脂肪機，以提升學做運動的興趣。
4. 申請禁毒基金舉辦虛擬同樂日，並利用課堂延伸進行比賽，最後利用**ZOOM**全校播放，以營造運動氛圍。
5. 準備下一年度開辦新高中課程，並把部份初中生活課改為體育發展，增加課時及準備開辦體藝興趣班及游泳課堂。
6. 申請**退役運動員轉型計劃**，加強推廣學校體育文化。

2020-2021 年度 科組周年計劃(關注事項)

科組：體育

負責老師：黎可基老師

日期：24-8-2020

關注事項：加強規劃、執行、評估 (P.I.E.) 回饋學與教策略，以照顧不同的學習需要

策略 / 工作	時間表	成功準則	中 評估方法	負責人	所需資源
1 深化校本課程，以照顧不同的學習需要， <u>因應網課半日課</u> ，全校約按年級分不同主題進行調適課程、網上教學、課業及評估等	9 月份	<ul style="list-style-type: none"> - 在教學進度表清楚展示「<u>科本網上教學策略</u>」，包括課程、課業、批改、測驗評估等調適安排 - 80%學生能完成課業。 - 老師同意課業切合學生能力 	<ul style="list-style-type: none"> - 科主任及科任老師檢視課程、教學進度、課業和教材的發展及落實情況 - 科主任及科任老師檢視學生課業 - 科任老師檢視每月交功課及<u>欠交功課</u>的數據 	<ul style="list-style-type: none"> - 科主任負責策劃、推行及監察科內的推行情況 - 科任老師 	<ul style="list-style-type: none"> - Learning fun 網上教學資源

PLAN

規劃網上教學，
進行網上評估

體育科網上課堂內容(第1至10星期)

WK	體適能簡介	主講範圍	課題	家居運動	動作提醒	體育時事	課業
1	心肺功能	運動基礎	自我介紹、體育課簡介 初中：MVPA 60 高中：運動的好處:帶氧與無氧及無煙生活	原地跑/抬腿/大字跳	原地跑/抬腿	高比拜仁及NBA比賽	Quizziz/ kahoot
3	身體成份	飲食與健康	飲食金字塔及營養素	毛巾操1	掌上壓	渣打馬拉松	
4	肌力	運動創傷	運動創傷及中暑處理	水樽	仰臥起坐	瘦身男女	
5	柔韌度	運動訓練	FITT/HITT/持續訓練	7分鐘運動	平板支撐	行山樂逍遙	
6	肌耐力	運動推介1	**跑步 (步姿、衣著、心率)/	----	-----		
7	----	運動是非	運動科學是與非	椅子1	跳繩		
8	平衡	運動文化	運動閱讀/善用運動app	毛巾操2	單腳站立計時		
9	協調	飲食與健康	運動減肥/運動飲品大檢閱	跳格子	跳著地動作		
10	反應	運動創傷	扭傷和骨折	椅子2			

加強對外聯繫，建立網上資源庫

建立網上教室

☰ Google Classroom

📁 待批閱 📅 日曆

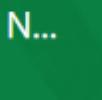
9月份課外活動資訊



📈 📁

2021-PE-S3-LHK9, N...

明天是截止日期
下午11:59 - 9月份體育科習作(一):42.195公里



📈 📁

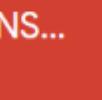
2021-PE-S2-LHK9,NS...

明天是截止日期
下午11:59 - 9月份體育習作(二):42.195公里



📈 📁

2021-PE-S1-LHK9,NS...



📈 📁

2021-PE-S6-LHK9,NS...



明天是截止日期
下午11:59 - 9月份體育習作(二):42.195公里

?

📈 📁

2021-PE-S4-LHK9,NS...



明天是截止日期
下午11:59 - 9月份體育習作(二):42.195公里

📈 📁

2021-PE-S5-LHK9,NS...



明天是截止日期
下午11:59 - 9月份體育習作(二):42.195公里

📈 📁

停課不停運動 (家居...



📈 📁

利用Google classroom, kahoot, quizizz進行評估及課堂延伸

The image displays four Kahoot! quiz cards arranged horizontally. Each card features a header with a play button icon and the word 'Assigned'. Below the header is a small image representing the quiz topic, followed by the number of questions (Qs) in a grey box. The main title of the quiz is in large black text, followed by the creator's name 'By: Sau Ng'. At the bottom of each card is a colored bar indicating the accuracy percentage.

Quiz Title	Creator	Number of Questions	Accuracy
Physical Ed quiz (41320992)	Ho Lai	8 Qs	-
識飲識食	Sau Ng	31 slides	0% accuracy
乒乓·新興運動_補做	Sau Ng	10 Qs	40% accuracy
減肥大作戰_補做	Sau Ng	10 Qs	60% accuracy

網上學習龍虎榜





2020-2021運動達人·運動時數記錄表

鼓勵同學課餘時間做運動，可透過運動裝置紀錄運動時數，輸入運動類別及時數。

活動期限: 2020年9月至2021年5月

系統會在你上傳檔案和提交這份表單時，記錄和你 Google 帳戶相關聯的名稱和相片。

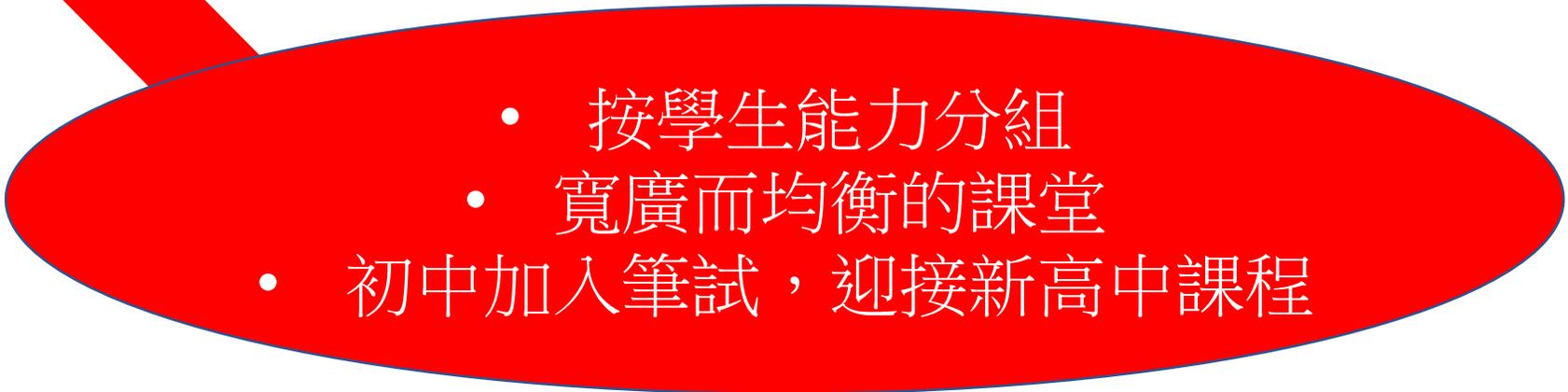
nsm4@gapp.newman.edu.hk 不是你本人嗎? [切換帳戶](#)

運動達人獎勵計劃

- 於**復課後**，同學在課餘時做運動，可透過**運動裝置紀錄運動時數**，然後自行於**GOOGLE FORM** 連結輸入**運動類別及時數**
- 同學可繳交按金，**向學校借用心跳錶進行及參與計劃**
- 表現優異的同學將**獲得紀念品**。



2 加強數據檢視及跟進，回饋學與教策略：↵	全年↵	<ul style="list-style-type: none"> - 調適課程，使課程和課業切合學生能力，達致「拔尖、提中、補底」的效果。↵ - 落實調適課程，達致科本工作計劃訂立的目標。↵ - 八成班級能接觸四類八項不同類別的運動項目↵ ↵ ↵ - 順利推行↵ ↵ ↵ - 與教務組商議安排↵ 	<ul style="list-style-type: none"> - 透過課業成績進行分析↵ ↓ ↵ - 順行進行分組安排↵ ↵ ↵ - 學期終統計↵ ↵ ↵ - 60%學生取得合格分數↵ ↵ ↵ -順利推行↵ 	<ul style="list-style-type: none"> - 出卷老師↵ 	<ul style="list-style-type: none"> 不同類型的體育器材↵ ↵ ↵ ↵ ↵ ↵ ↵ ↵ - 評卷報告↵
2.1 個別課堂因應學生的學習能力分組，提升學習成效↵					
2.2 從新編訂課程，中一至中五教授最少4種運動項目，提高同學的學習動機和興趣↵					
2.3 課堂加入少量理論課，加深同學了解本科的專業知識↵					
2.4 於初中第二及第三學期加入筆試考核，加強同學對本科的關注↵					
2.5 初中成績由積級轉做分數，讓學生了解自己的課堂表現↵					



進度表加上六大共通能力

周次	日期	課節	單元主題	體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力	評估方法	*共通能力	#價值觀和態度 >五大核心價值	備註	假期及測考	教學檢討
19-21	7/1-25/1	6	籃球	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 利用防守步法、起跳、落地、轉接方向、旋轉（中樞腳）於練習中 2. 成功運球繞過場中的障礙物，並掌握各種運球技巧（高、低運球、體前壁向換手運球） 3. 掌握單手傳球（胸前、彈地、肩上）技巧 4. 掌握單手投球的技巧 	<p>學生能透過運動活動增加學生的運動量，刺激循環系統和增強心肺功能，並提高手及腿部力量、身體協調性</p>	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 主動協助並提示同伴動作要點，幫助有需要的同學 2. 培養欣賞及多讚賞別人的態度 3. 願意接受同學及教師的意見，改善自己表現不足的地方 	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 注意個人空間的一般空間的運用 2. 注意傳球方向及力度，以免發生意外 3. 在適當距離、使用適當力度進行練習 	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 認識運球的動作要點及詞彙 <ol style="list-style-type: none"> i. 單手按球的後上方 ii. 球的落點在身體側前方 iii. 球的反彈高度一般在腰胸之間 iv. 前臂上、下擺動 v. 如要向前時，按球的後上方 vi. 如要向左、右移動時，按球的球側 vii. 觸球的只是五指，手心不要觸球 2. 認識單手投球的動作要點及詞彙 <ol style="list-style-type: none"> i. 第一個 T 是手臂伸出與身成 90 度；第二 T 是前臂與手臂成 90 度；第三個 T 是手腕與前臂成 90 度 ii. 右腳踏前半步，雙腳微微屈曲壓低，右手持球放在頭頂，手指盡量張開，掌心與籃球可以滲入一隻手指頭的空間，手肘與食指指向籃框，左手扶著籃球與右手成 90 度角 iii. 由肘底開始出力，跟著到前臂，手腕，手腕令籃球向後旋轉增加穩定性，最後是手指，食指指著籃框 	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 懂得欣賞同學優美投球動作 2. 過觀察和評價，提升對優美事物的敏銳感 	<p>課堂觀察</p> <p>提問</p> <p>學生互評</p>	<p>協作能力</p> <p>溝通能力</p> <p>審美能力</p>	<p>責任感</p> <p>尊重他人</p> <p>L0</p>	<p>數學週 7-11/1</p> <p>畢業班祈禱會 11/1</p>	<p>第二次技能測試—投籃</p>	

天主教新民書院 體育科全年課程簡表 (2019-2020)

周次	F. 1	F. 2	F. 3	F. 4	F. 5	F. 6
1	PP&CT	PP&CT	PP&CT	PP&CT	PP&CT	PP&CT
2	AT - 接力	AT - 跳高	AT - 標槍	AT - 擲項	AT - 擲項裁判	AT - 擲項
3	AT - 鉛球	AT - 跳高	AT - 標槍	AT - 跳項	AT - 跳項裁判	AT - 三級跳
4	AT - 跨欄	AT - 跳遠	AT - 鐵餅	SEM - 籃球1	AT - 徑項裁判	SW - 複習
5	AT - 測試(跨欄)	AT - 測試(跳遠)	AT - 測試(鐵餅)	SEM - 籃球2	BB - 裁判	SW - 複習
6	FB - 傳接	FB - 運球	FB - 複習	SEM - 籃球3	BB - 戰術	BB - 防守
7	FB - 比賽	FB - 控球	FB - 射門	SEM - 籃球4	BB - 戰術	BB - 快攻
8	FT	FT	FT	FT	FT	FT
9	FT	FT	FT	FT	FT	FT
第一學期考試						
12	RS - 單人	RS - 雙人	RS - 大繩1	SEM - 籃球5	SB - 傳接	SB - 複習
13	RS - 技能(單人)	RS - 雙人	RS - 大繩2	SEM - 籃球6	SB - 擊球	SB - 比賽
14	HB - 球感	HB - 傳球	HB - 射球	VB - 複習	FD - 傳接	RB - 傳接
15	HB - 遊戲	HB - 比賽	HB - 測試(射球)	VB - 快攻	FD - 比賽	RB - 比賽
16	F-D	F-D	F-D	F-D	F-D	F-D
聖誕節假期及同樂日						
19	SH - 單人	SH - 小組	SH - 比賽	BD - 複習	BD - 吊網	BD - 網前
20	BB - 運球	BB - 投籃	BB - 戰術	BD - 步法	BD - 殺球	BD - 網前
21	BB - 投籃	BB - 上籃	BB - 戰術	BD - 網前	HO - 運球	VB - 三傳
22	BB - 投籃	BB - 技能(上籃)	HO - 控球	BD - 比賽	HO - 傳接	VB - 比賽
新年假期						
25	BD - 正手擊球	BD - 反手擊球	BD - 發球	TB - 正手攻球、推擋	TS - 正手	

按情況，初中分男女生上課!

善用活動助理，提高課堂效能!

	Mon	學生人數	助理	Tue	學生人數	助理	Wed	學生人數	助理	Thu	學生人數	助理	Friday	學生人數	助理
1 08:15-09:15	*3C (LHK)	16+15=31	Tina, 正				2A (NSM)	20+(6)=26	Tim	*3D (NSM)	12+(5)=17	Tim	5C (NSM)	18+(10)=28	Tim
	4A (NSM)	(13)+(9)=(22)	Tim				*3A (LHK)	14+(5)=19	Tina	4B (LHK)	15+(3)=18	Tina	6B (LHK)	12+(1)=13	Tina
2 09:30-10:30	5B (LHK)	7+(6)=12	Tina										5A (NSM)	11+(3)=14	Tim
	6A (NSM)	12+(1)=13	Tim												
3 10:45-11:45				2C (NSM)	(13)+(8)=21	Tim				1A (NSM)	(5)+(8)=13		6C (NSM)	13+(6)=19	Tim
				2D (LHK)	15+20=35	Tina, 正				1C (LHK)	15+22=37	Tim, Tina, 正			
4 12:00-13:00	4C (NSM)	(9)+(6)=(15)	Tim	1B (NSM)	(3)+(16)=19	Tim	2B (LHK)	20+(6)=26	Tina	*3B (NSM)	16+(8)=24	Tim	5D (LHK)	20+(8)=28	Tina
	4D (LHK)	17+19=36	Tina, 正	1D (LHK)	20+16=36	Tina, 正				6D (LHK)	19+(5)=24	Tina			

*()為女生人數，有些班別會男女分開上課，由於未能出外上課，加上禮堂維修，較多人數的一班用下禮堂，少的一班在班房。

*中三級一星期上音樂課，一星期上體育課

*第一堂會進行規則講解、追收功課、度高、磅重、脂肪儀介紹及示範

5. 建立學生活躍及健康的校園生活	全年	- 順利進行	←	- 科任老師	←
5.1 利用高端脂肪機，測試身體脂肪成份比例，並透過電郵傳送給學生，以檢視身體狀況	←	←	←	←	←
5.2 申請優質教育基金，購買心跳錶及健身單車等，以鼓勵學生多做帶氧運動	←	- 順利推行 - 學生多做運動及明白帶氧運動的好處	- 順利推行 - 老師觀察	←	←
5.3 借用划艇機，於課堂做用，增加學生運動量	←	←	←	←	←
5.4 參加教育局體育組的發展活躍及健康的校園生活計劃或講座，鼓勵學生恆常參與體育活動，協助他們建立活躍及健康的生活方式，以達致世界衛生組織所建議的體能活動量，即學生每天應累積最少 60 分鐘中等至劇烈強度的體能活動（簡稱 MVPA60）	←	- MVPA60 達標人數比上年度有提升	- 發展活躍及健康的中學校園問卷	←	←

PLAN

申請QEF，推動 MVPA60

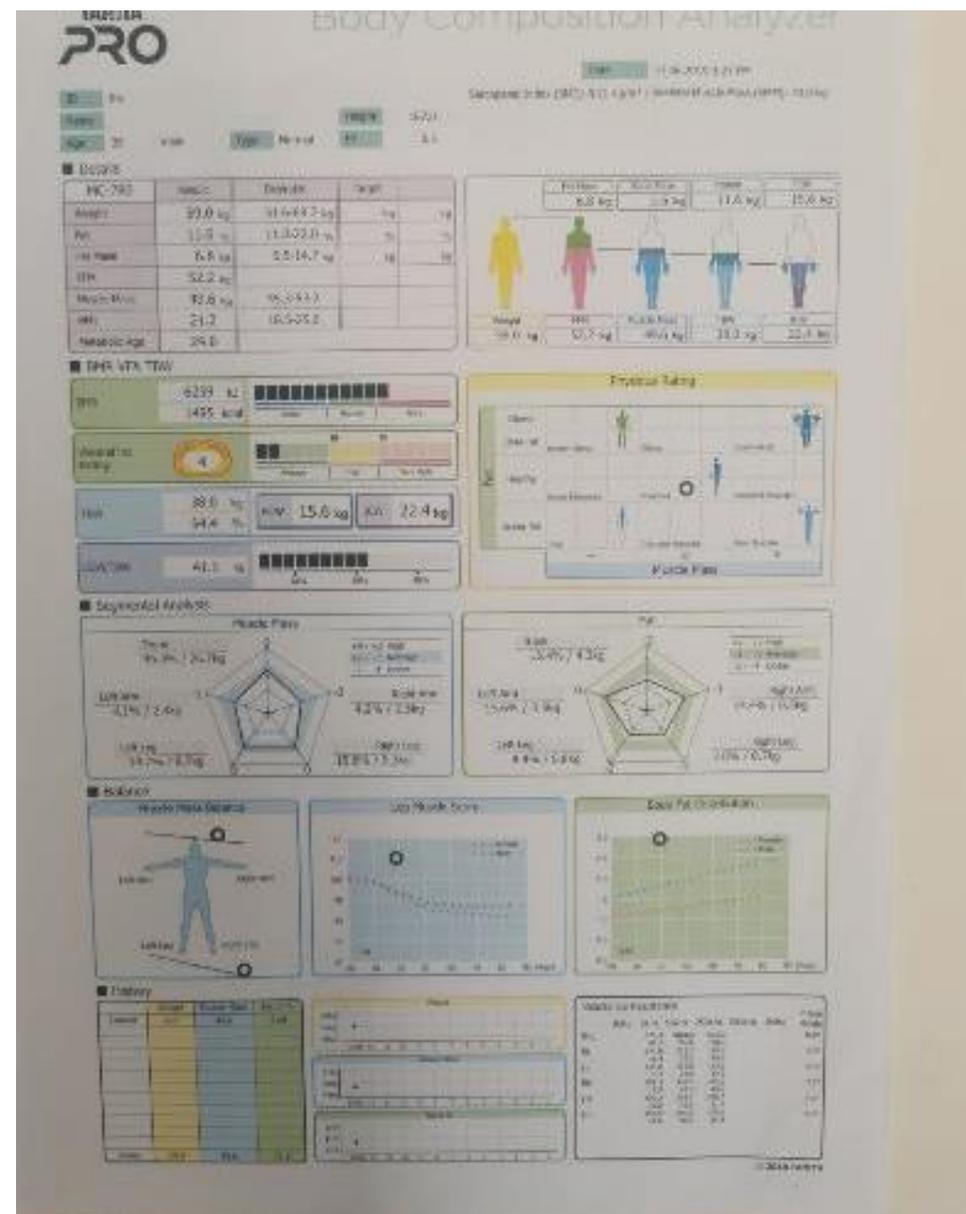


MC-780MA*

MC-780MA基本測量數據

體重	身體總水量及百分比
體脂肪百分比	四肢及體幹肌肉、肌肉分析
體脂肪量	內臟脂肪 (18歲以上才會顯示)
除脂量	骨質量
肌肉量	蛋白質
BMI	理想/健康範圍
基礎代謝量	細胞外液比例 (18歲以上才會顯示)

- 透過脂肪成份分析儀，檢視學生身體狀況





購置單車機、心跳錶及反應燈，以及租借划艇機，以豐富體育課堂內容。

籌辦虛擬體育競技遊戲日

活動理念

- 根據香港教育局體育學習領域，六大學習範疇課題概覽中的**體育技能**及**健康及體適能**為主。
- **參加MVPA60計劃**，受到啟發，所以把**跳繩、足毬、劍球、疊杯**作為班際比賽項目，營造新鮮感。
- 先在**網上體育課教授**，然後學生**回校借用器材**並**利用課餘時間進行練習**，再約學生**回校拍攝，進行比賽**，令學習能延伸至課堂以外。



展望

- 利用**康文署場地及體育會場地**，配合**彈性課堂時間**；如京士柏網球場、壁球場、曲棍球場；佐治五世公園足球場進行體育課
- 於每月初**初中生活課增設體藝課堂**，增加課時
- 與YMCA合作，於初中**開辦游泳課**
- **開辦新高中課程**
- **舉辦油尖旺區小學生MVPA60活動日**
- 增設**公園定向**
- **添置單車機**
- 試玩**新興運動**，如直立板等

津貼運用介紹

全方位學習津貼

- 豐富學生的學習經歷，資助所需活動費用和交通費
- 體藝發展：如參與體育訓練／比賽

學生活動支援津貼

- 支援有經濟需要的學生參與全方位學習活動

優質教育基金

- 資助屬於基礎教育範圍內值得推行的非牟利創新計劃

姊妹學校計劃津貼

- 按校本發展需要，與內地姊妹學校舉辦不同層面的交流活動

禁毒基金（21/22學年改名為「動敢抗毒計劃」）

- 透過資助舉辦體藝活動，從而提倡禁毒訊息

多謝!!