

「發展活躍及健康校園」分享會 疫情下早操的推行

聖公會聖馬太小學

區美寶主任 陳俊老師 鮑詠珩老師

學校簡介

- 為聖公會港澳教區創立的第一所小學
- 位於中西區
- 校舍超過60年
- 每級2班，全校共12班
- 主要活動場地：天台操場、禮堂



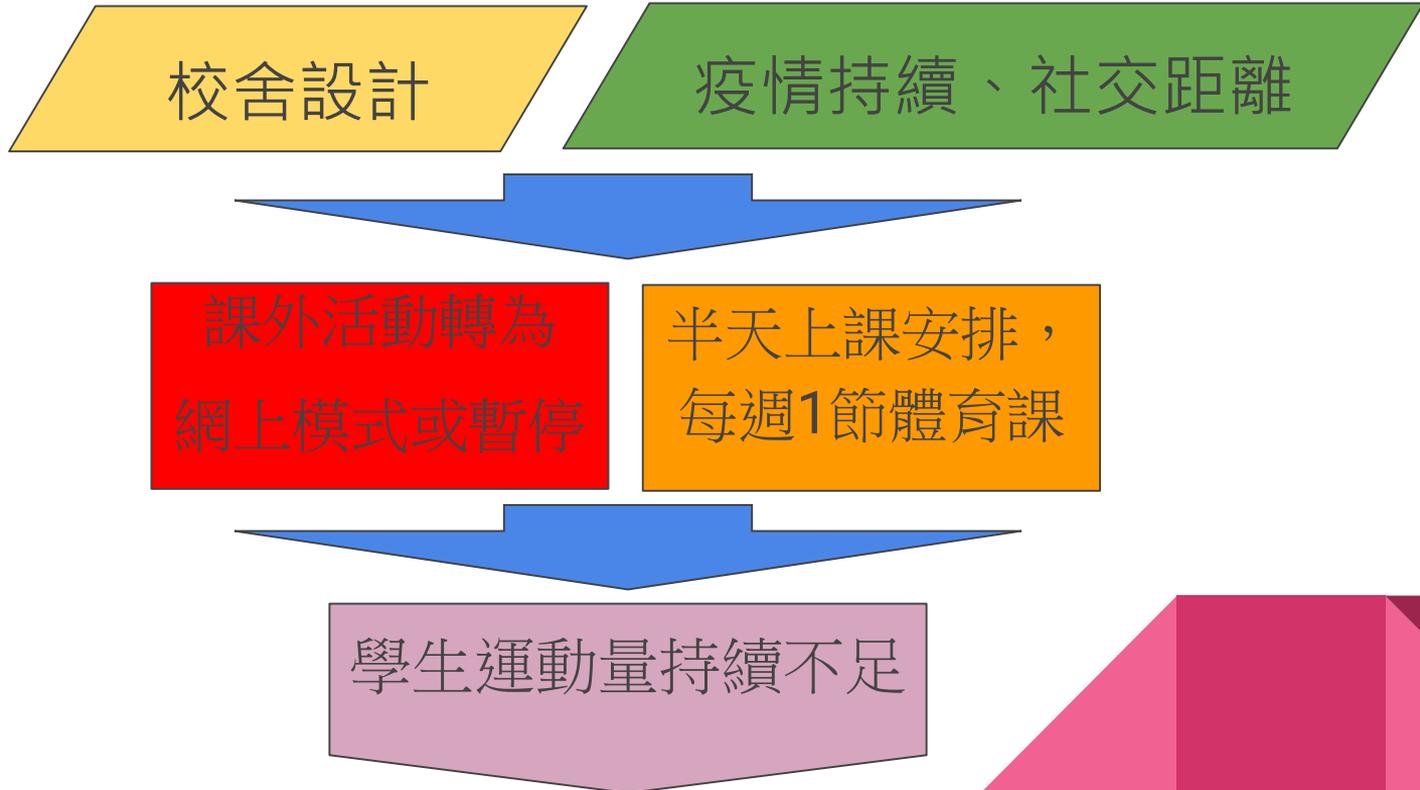
聖公會聖馬太小學
S.K.H. St. Matthew's Primary School

創於1876年





參與計劃及設計活力操的背景



推展體育科的困難



課時

人手

場地

體育科老師



解決方法？





如何面對場地情況

- 場地
 - 天台操場
 - 禮堂



如何面對場地情況



- 善用場地、器材
- 尋找及設計所需空間較小的活動



如何面對課時情況



聖公會聖馬太小學
S.K.H. St. Matthew's Primary School

創於1876年

聖公會聖馬太小學

2021-2022 年度天台操場上課時間表

節次	時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	8:15-8:20	早 禱 / 班主任課				
	8:20-8:35	班主任課				
1	8:35-9:05		6B 體育		5B 體育	
2	9:05-9:35	5A 體育				
3	9:35-10:05			4B 體育		
	10:05-10:20	小 息				
4	10:20-10:50			3A 體育		6A 體育
5	10:50-11:20	P.1 體育				2A 體育
	11:20-11:35	小 息				
6	11:35-12:05		2B 體育		4A 體育	3B 體育
7	12:05-12:35					
8	12:35-12:50					

- 課時

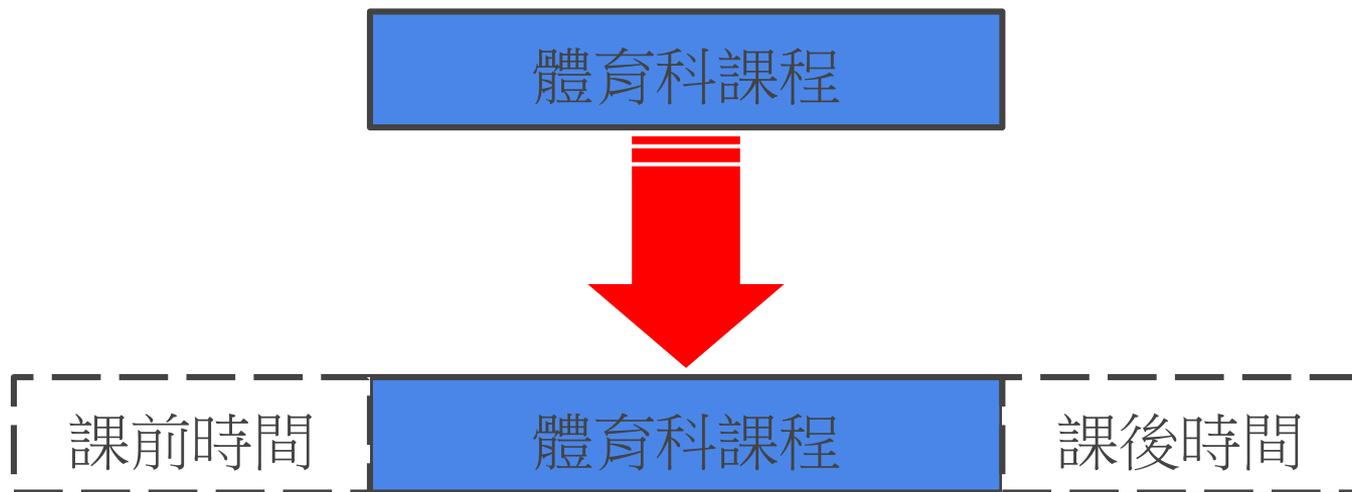
- 半天上課安排，體育課

每週1節，每節30分鐘。



如何面對課時情況

- 將體育課程及活動延伸至**課前**及**課後**



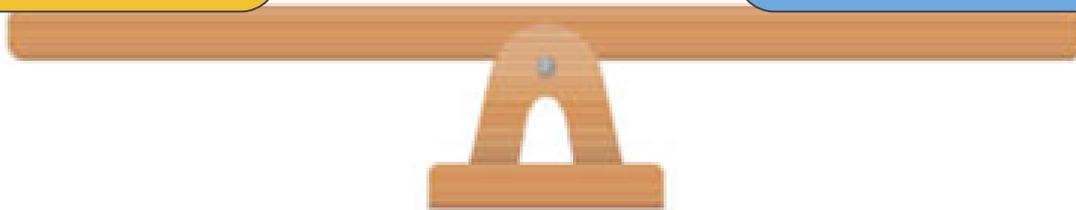


如何面對人手情況

- 人手
 - 體育科老師
 - +班主任

最大化學生
運動時數

班主任和學生的
恆常事務



開始籌劃活力操

推行活力操的構思：

- 時段：早禱完畢後
- 班主任播放活力操影片
- 片長約**1—2分鐘**
- 同學跟住影片一起做

節次	時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	8:15-8:20	早 禱 / 班主任課				
	8:20-8:35	班主任課				
1	8:35-9:05					
2	9:05-9:35					
3	9:35-10:05					
	10:05-10:20	小 息				
4	10:20-10:50					
5	10:50-11:20					
	11:20-11:35	小 息				
6	11:35-12:05					
7	12:05-12:35					
	12:35-12:50	P.1-3 放學 / P.4-6 導修課				



活力操的設計

音樂：

- 4拍、易數
- 輕快、精神、有活力
- 盡可能1分鐘之內完成

舞步：

- 盡可能於座位上進行，收拾枱面後可即時開始
- 動作不會太大
- 與座位有互動



開始推行活力操



活力操的推行

推行初期

- 計劃每週四天進行（逢星期一、二、三、四）
- 派發班主任活力操備忘



推行上遇到的困難

內在因素：

- 班主任課時間倉促
 - 收功課
 - 處理班務
- 技術上的困難
 - 連結位址、畫面、聲音
- 秩序管理
 - 動作的力度

外在因素：

- 週三－升旗禮；週五－讀經
- 1－3月暫停面授課，學生在家學習



推行上的調適

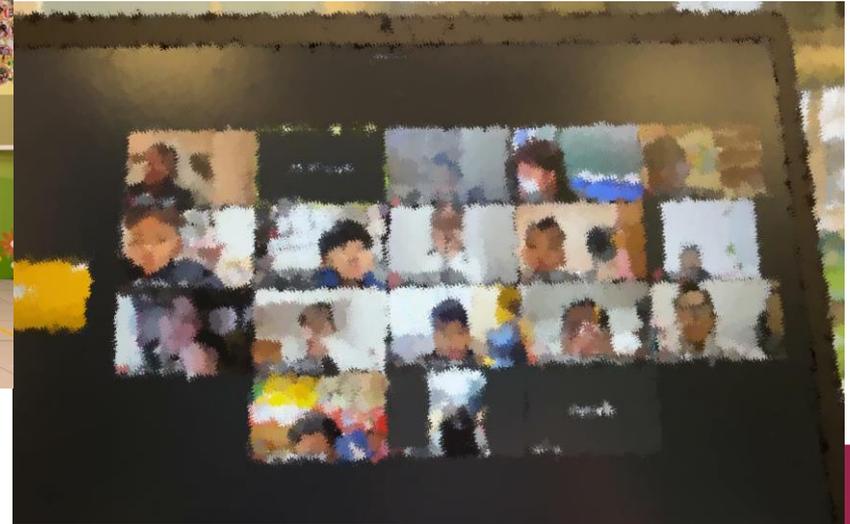
推行後期

- 轉為每週三日（逢星期一、二、四）
- 為方便班主任，放置影片捷徑於各班房電腦桌面
- 副校長早禱後為全校宣布
- 體育科科任定時到班房給予支援
- 暫停面授期間，改以網上形式進行



聖公會聖馬太小學
S.K.H. St. Matthew's Primary School

創於 1876 年





班主任回應

操作簡易

1分鐘活力操，
時間容易安排

同學投入參與，
期待活力操

整體校園氣
氛更趨正面

師生關係更緊密

由老師拍攝影片，
親切感有所提升

集中力及專注度
略有改善

成果



聖公會聖馬太小學
S.K.H. St. Matthew's Primary School

創於 1876 年





來年後續計劃

- 優化活力操
 - 加入更多元化動作
 - 增加互動性

其他「發展活躍及健康校園」政策



聖公會聖馬太小學
S.K.H. St. Matthew's Primary School

創於1876年



活力
小息

體適能月曆

網上師生
體能挑戰
賽



新興運動
興趣班

晨早
活力操



謝謝

