



「發展活躍及健康的小學校園」分享會
校本經驗分享環節一：疫情下體育課的推行

上水惠州公立學校

朱賢煒先生

學校簡介

學校名稱：上水惠州公立學校

地址：上水天平路 51 號

資助類別：津貼小學

班級數目：全校共有 30 班

體育設施：籃球場、健體區、有蓋操場、

多用途活動室、跑道、沙池、禮堂



排球課



四年級

排球下手墊球



五年級

排球下手發球

疫情下的體育課

體育課(2節)

活動課(1節)

開合跳、弓步
平板支撐、高抬腿
側彎腰、單腳跳等

理論課(1節)

實體課本

一、二、六年級



電子課本

三至五年級



疫情下的體育課

預習影片

Zoom
網上教學

上傳影片到學習
平台

疫情下的排球課 – 教學模式

一星期兩節的體育課  一節活動課、一節理論課

引入活動	簡化體育教具
技能發展	教學短片
應用活動	分組比賽
延伸活動	上傳影片到學習平台

疫情下的排球課 - 簡化體育教具



保鮮袋



保鮮袋 + 夾

疫情下的排球課－教學短片



四年級

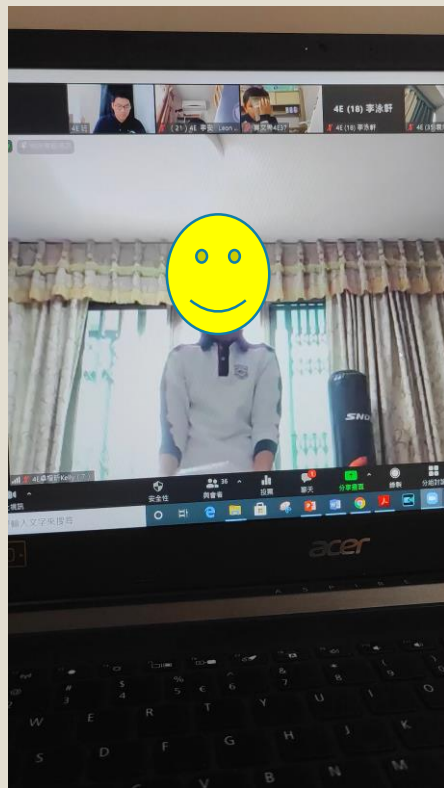
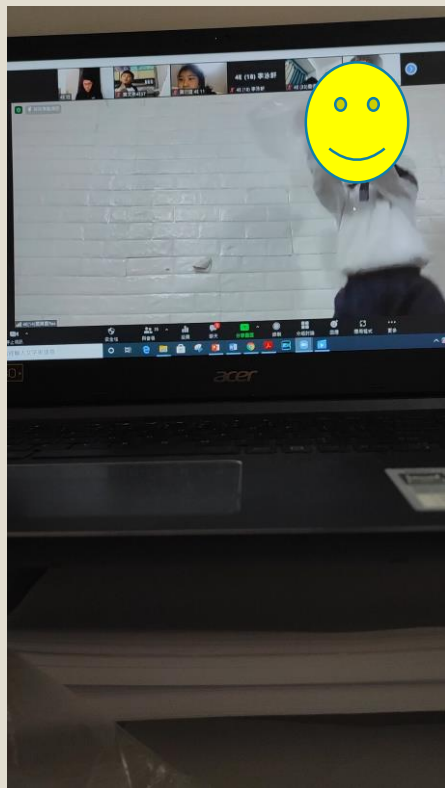
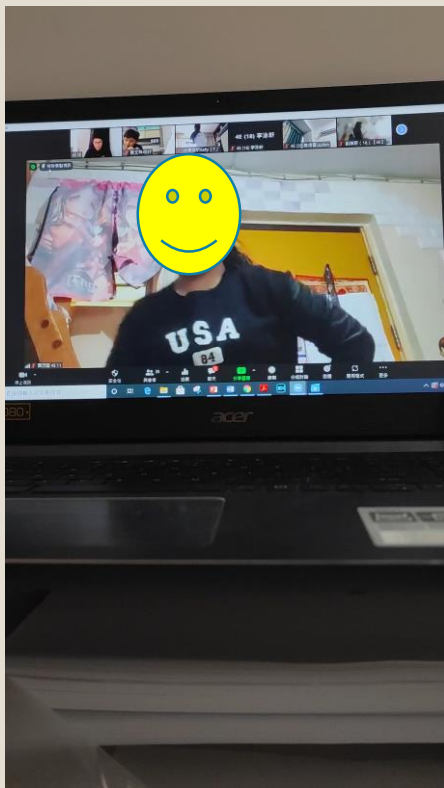
排球下手墊球



五年級

排球下手發球

疫情下的排球課 – 課堂影片



疫情下的排球課－延伸活動



疫情下的排球課 – 延伸活動



陳梓峻

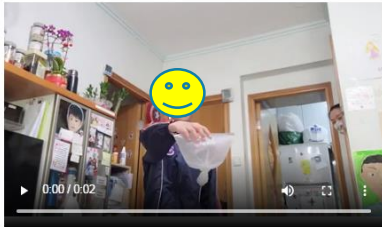


評語

評分

確定

張俊皓



評語

評分

確定

Chu Yin Wai

OneDrive

新增 上傳 共用 複製連結 同步 下載 自動

我的檔案

最近 已共用 資源回收筒

快速存取

當您開啟來自共用文件庫的檔案時，它們將會顯示在此 [快速存取] 清單中。

其他位置...

建立共用程式庫

我的檔案 > 2021-22 體育考二 > 四年級 μ^R

名稱	修改時間	修改者	檔案大小	共用
4A	2月9日	Chu Yin Wai	42 個項目	μ^R 已共用
4B	2月9日	Chu Yin Wai	42 個項目	μ^R 已共用
4C	2月9日	Chu Yin Wai	42 個項目	μ^R 已共用
4D	2月9日	Chu Yin Wai	43 個項目	μ^R 已共用
4E	2月9日	Chu Yin Wai	42 個項目	μ^R 已共用

疫情下的排球課 – 回饋



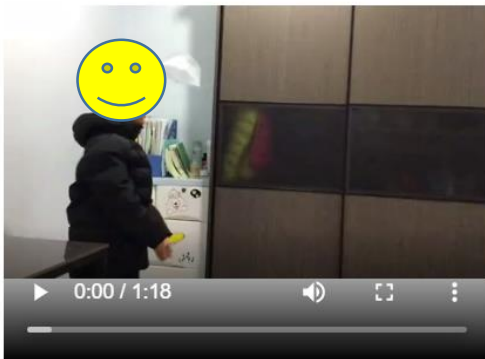
評語

做得好！能掌握排球下手重點。

評分

A ▾

確定



評語

欣賞你的付出。如能雙手放在腹前，配合腳同時蹬地就更好了。

評分

B ▾

確定



評語

欣賞你的付出。雙手應重疊後合掌互握，雙手放在腹前，配合腳同時蹬地。

評分

C ▾

確定