

全校體育文化推廣策略規劃

三水同鄉會禰景榮學校

背景資料

- 大埔區(津貼)
- 28班(約740名學生，包括約160名跨境生)
- 5名體育老師

體育場地



規劃全年體育文化的推廣

全年目標：

- 全校參與
- 高活動量(MVPA60計劃)
- 師生、家長參與
- 外間機構/計劃
- 推廣(校本體育科網頁、體健手冊、校本獎勵計劃)

全年規劃

10月
全民運動日

1月
跳繩強心
同樂日

6月
體育週

體育堂、早操、小息、體育興趣班/校隊、
網上舞蹈比賽、體能挑戰計劃

主題學習週之全民運動日

- 主題學習週－堅毅的運動員（與課程組作跨學科合作）
 - － 東京奧運2021
 - － 北京冬奧運2022
- 內容計劃(學期初發佈)
 - －申請外間機構/計劃事宜：
運動員嘉賓講座、運動體驗
 - －行政/教材安排：
教師編配表、場地平面圖、體育攤位、主題學習冊、體健手冊、展板、簡報、影片

課節	隨堂時間	實體課隨堂老師按指定位置上課										ZOOM 網課老師抽出代課	
		一年級		二年級		三年級		四年級		五年級		六年級	
第一節	8:20-8:50	攤位		禮堂		課室講座		課室講座		籃球場		課室	
		7 個攤位		體驗活動_地壺球		足毬運動員分享		足毬運動員分享		體驗活動_足毬		播放體育影片	
第二節	8:50-9:20	課室		禮堂		課室講座		課室講座		籃球場		攤位	
		播放體育影片		體驗活動_地壺球		足毬運動員分享		足毬運動員分享		體驗活動_足毬		7 個攤位	
小息	9:20-9:30	各小息當值老師於各活動地點巡視及維持秩序直至第三節隨堂老師帶領到下一指定地點進行活動											
		2/F	聖華	禮堂	淑欣	4/F	甘嘉	5/F, 6/F	楊/雪	籃球場	標俊	攤位	頌
第三節	9:30-9:40	第三節隨堂老師於 9:30 到第二節活動場地接替各班，並帶領到下一指定地點補 10 分鐘小息（全校小息）											
	9:40-10:00	禮堂		課室講座		攤位		課室		課室講座		籃球場	
		體驗活動_地壺球		空手道運動員分享		7 個攤位		播放體育影片		空手道運動員分享		體驗活動_足毬	
第四節	10:00-10:30	禮堂		課室講座		課室		攤位		課室講座		籃球場	
		體驗活動_地壺球		空手道運動員分享		播放體育影片		7 個攤位		空手道運動員分享		體驗活動_足毬	
小息	10:30-10:40	各小息當值老師於各活動地點巡視及維持秩序直至第五節隨堂老師帶領到下一指定地點進行活動											
		禮堂	聖華	2/F, 3/F	淑/欣	4/F	甘嘉	攤位	頌	5F	標俊	籃球場	雪
第五節	10:40-10:50	第五節隨堂老師於 10:40 到第四節活動場地接替各班，並帶領到下一指定地點補 10 分鐘小息（全校小息）											
	10:50-11:10	課室講座		攤位		有蓋操場		禮堂		課室		課室講座	
		空手道運動員分享		7 個攤位		體驗活動_空手道		體驗活動_空手道		播放體育影片		空手道運動員分享	
第六節	11:10-11:40	課室講座		課室		有蓋操場		禮堂		攤位		課室講座	
		空手道運動員分享		播放體育影片		體驗活動_空手道		體驗活動_空手道		7 個攤位		空手道運動員分享	
第七節	11:40-12:05	課室講座		課室		有蓋操場		禮堂		攤位		課室講座	
		空手道運動員分享		播放體育影片		體驗活動_空手道		體驗活動_空手道		7 個攤位		空手道運動員分享	
班主任	12:05-12:10	班主任帶放學											

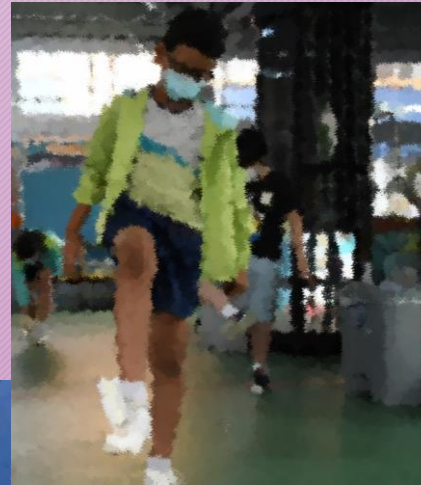
全民運動日



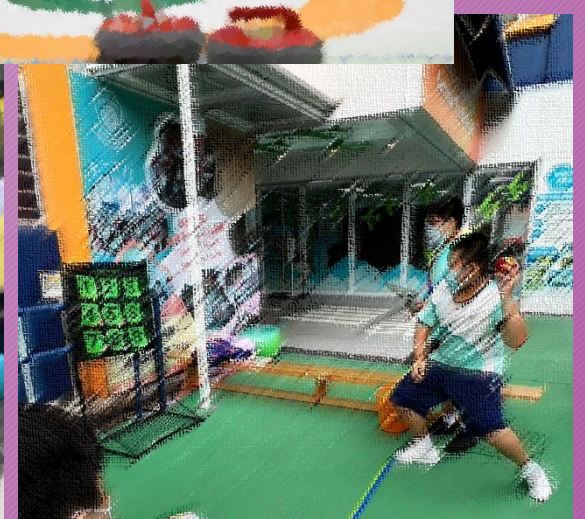
運動員分享



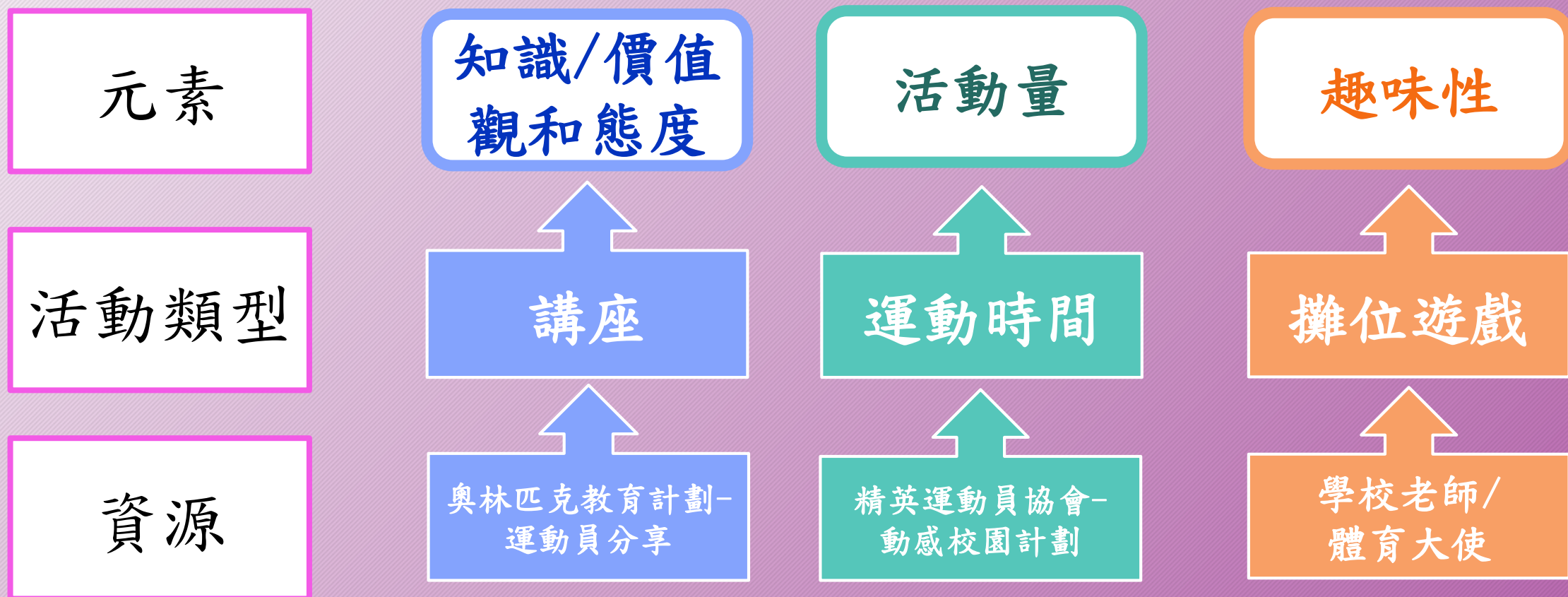
體驗活動



攤位遊戲



全民運動日

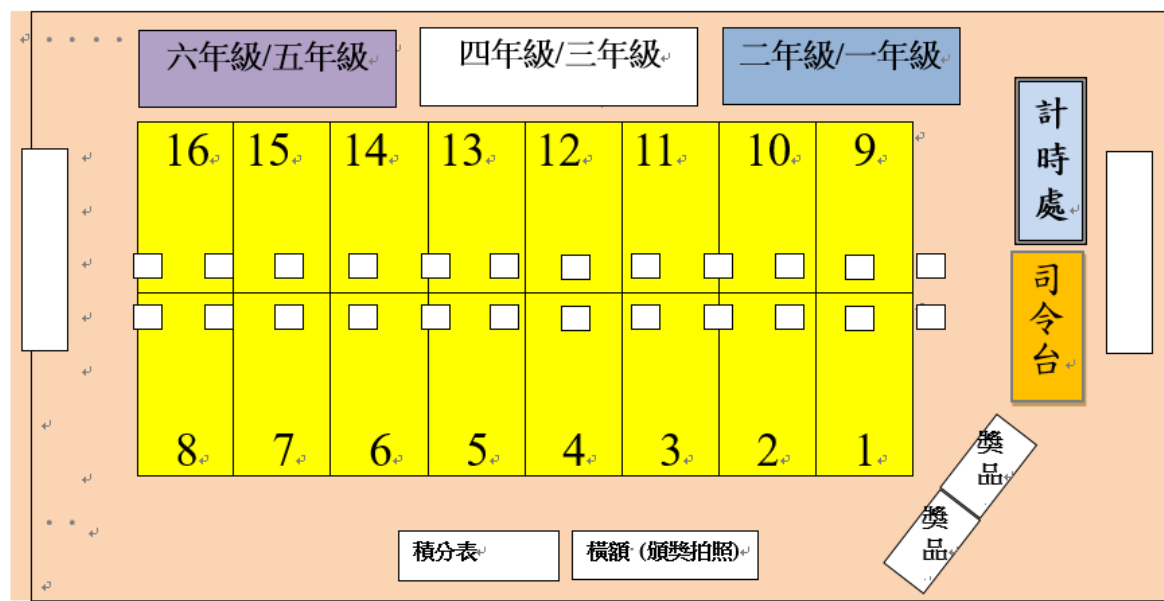


跳繩強心籌款同樂日

- 跳繩強心籌款同樂日
- 跳繩比賽(次數、花式)
- 家長義工

跳繩強心籌款活動同樂日

籃球場·場地示意圖



備註：參加跳繩比賽的學生坐前排座位，不參加的坐後排座位。

試後活動-體育週

- 班際比賽（HomeCourt、室內虛擬單車比賽、Just Dance）
- 新興運動體驗（KINBALL、功夫扇、匹克球、地壺球）



體育週片段

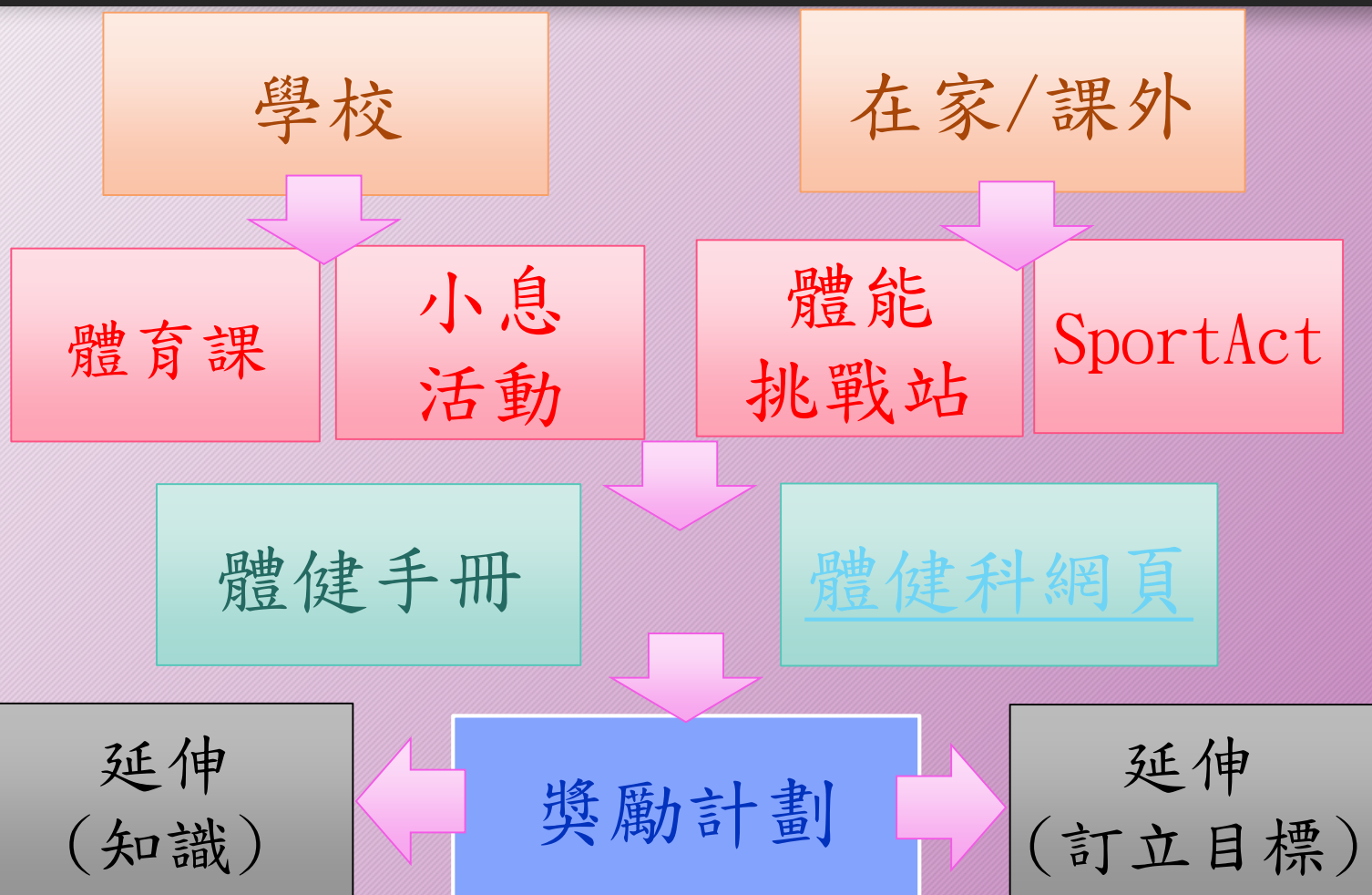
校內網上舞蹈比賽

- 校內網上舞蹈比賽_體育科組員(疫情下衍生)

舞蹈教學影片	街舞比賽	街舞大合跳	街舞比賽
 體健校網 12:49	 三水同鄉會福景榮學校「舞起來 Every Move I Make」街舞比賽	 三水同鄉會福景榮學校- 街舞組在家大合跳- Despacito choreography	 「停課不停舞」街舞比賽 -Metoo 老師加學生表演

- 網上平台(LoiLoNote)交視訊功課(體能挑戰站、體適能、舞蹈影片)

全民體育推廣策略



我的個人運動檔案

我最喜愛的運動：_____

我的體育小目標：_____

我_____承諾每天都會多做運動，以達到 **MVPA60** 並參加SPORT ACT 計劃，希望取得_____獎。

簽名：_____

日期：_____

我的體適能紀錄

	第一學段	第三學段
身高 (厘米)		
體重 (公斤)		
耐力跑 (米)		
一分鐘仰臥起坐 (次)		
坐地體前伸 (厘米)		
手握力 (公斤)		

策略規劃上面對的問題

可能遇到的阻力	可行解決方法/建議
與其它科目競爭(日子、時間)	預早籌備(全盤的計劃)
老師編配	隨堂老師擔任、當值安排如常
人手安排	家長義工、學生大使/服務生
資源有限	外間資源(機構/計劃) 學校體育推廣計劃、體育總會、地區體育會、 賽馬會動感校園計劃、凝動香港體育基金
場地安排	盡早與活動/場地主管溝通
社交距離	設標記、椅子、留意坐的方向
消毒	安排去洗手、消毒的時間

總結

- 老師自己鍾意玩/試新事物 STEM IN PE (感同身受)
- 將老師自己的專長發展為小活動 (取己之長)
- 將現行的小活動從新包裝 (舊器新瓶)
- 將不同的小活動連結起來 (集思廣益)
- 善用外間資源 (取人之長)
- 提早計劃 (兩手準備)
- 以不增添自己壓力為原則 (處之泰然)