

# 創造學習空間 延續學生參與運動的樂趣

天主教新民書院

黎可基老師

EGE

NEWMAN CATHOLIC COLLEGE

天主教新民書院

NEWMAN CATHOLIC COLLEGE  
天主教新民書院



# 我的教育理念

透過體育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



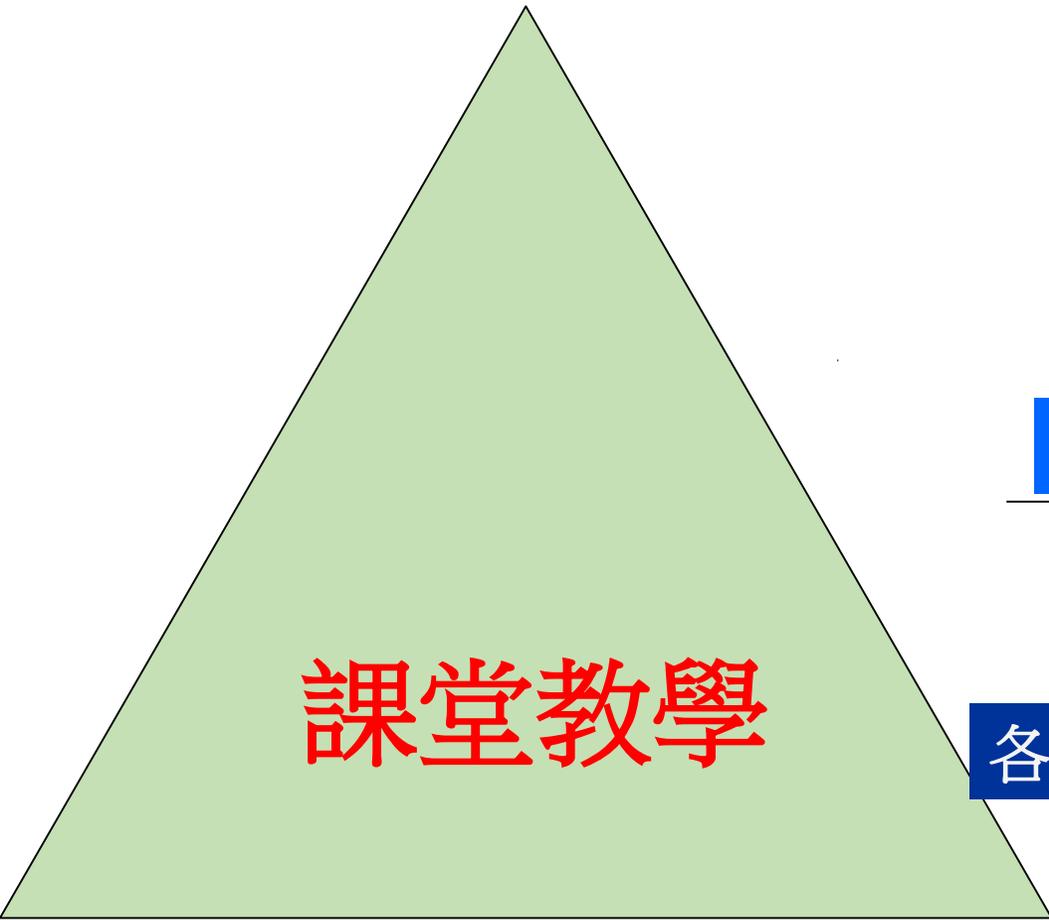


# 限制

## 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分鐘來回京士柏籃球場

# 如何讓全校學生都動起來？mvpa60!



精英校隊

校隊訓練

興趣班 校隊訓練

各種體能活動及體育課

運動相關的價值觀和態度  
課堂（規則、紀律、態度）

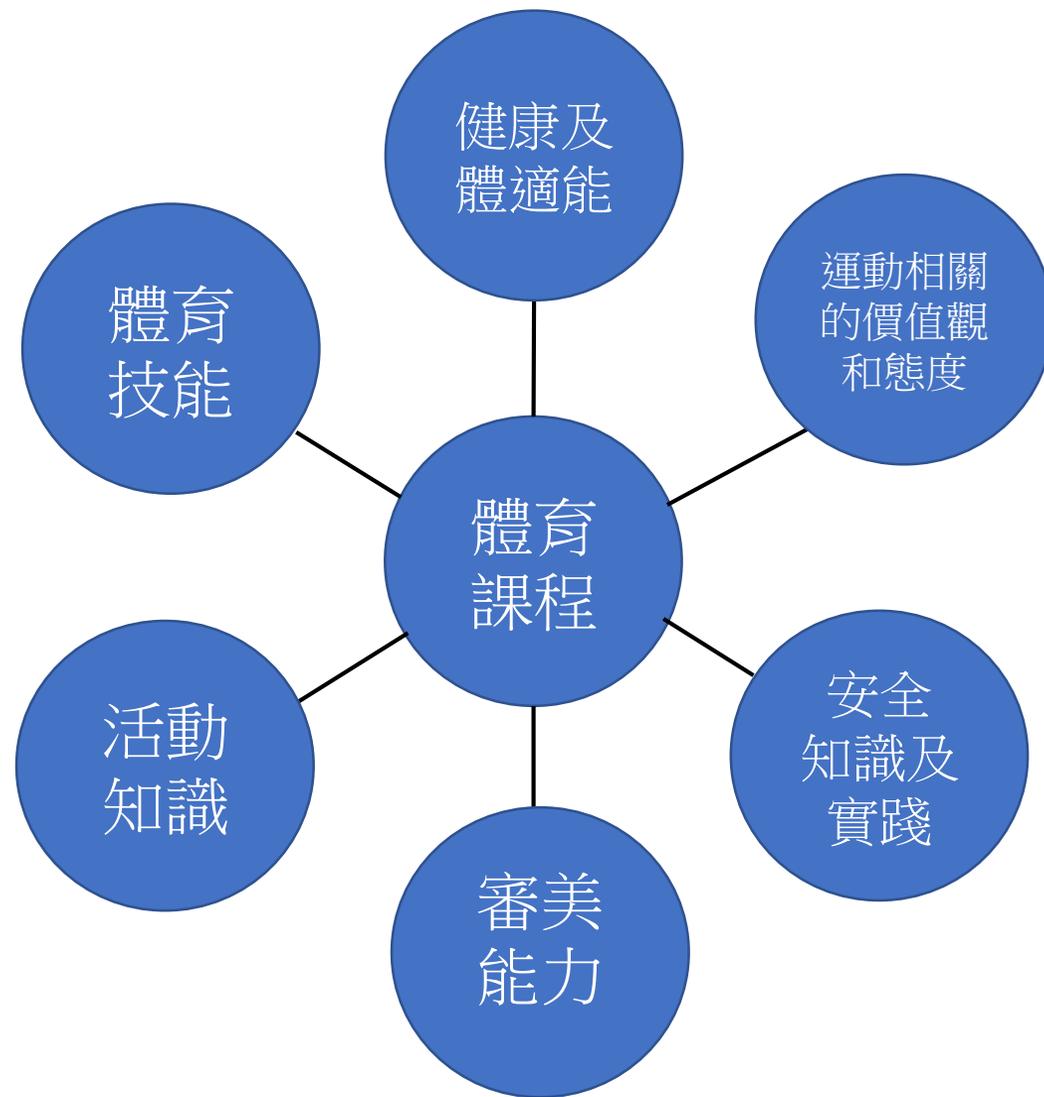
# 體育科主任的角色

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

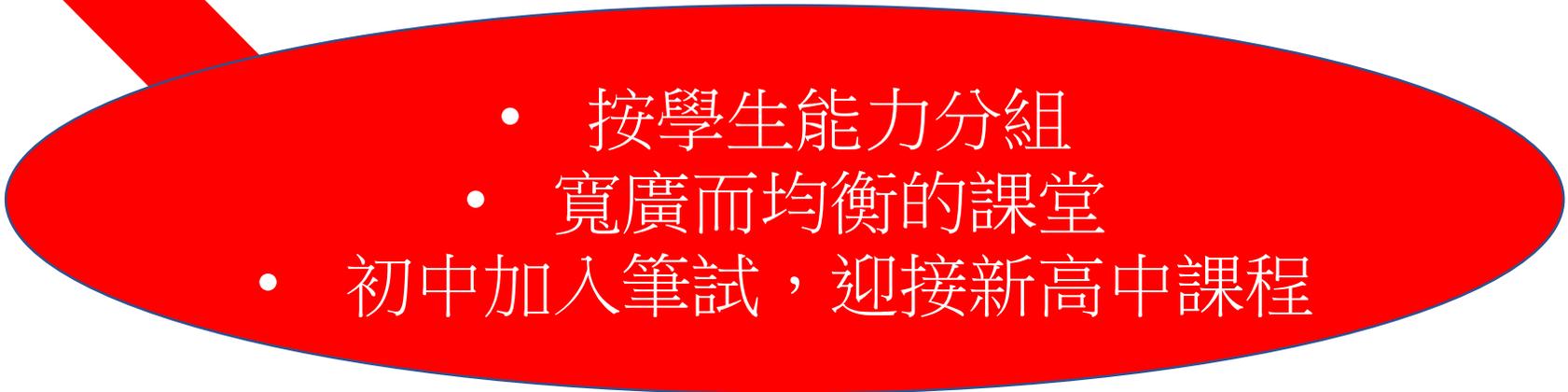
# 體育科六大學習範疇



創造學習空間  
發展學生學習興趣一

改善教學環境 提升教學效能

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"> <li>- 調適課程，使課程和課業切合學生能力，達致「拔尖、提中、<u>補底</u>」的效果。↵</li> <li>- 落實調適課程，達致科本工作計劃訂立的目標。↵</li> <li>- 八成班級能接觸四類八項不同類別的運動項目↵</li> <li>↵</li> <li>↵</li> <li>- 順利推行↵</li> <li>↵</li> <li>↵</li> <li>- 與教務組商議安排↵</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 透過課業成績進行分析↵</li> <li>↓</li> <li>↵</li> <li>- 順行進行分組安排↵</li> <li>↵</li> <li>↵</li> <li>- 學期終統計↵</li> <li>↵</li> <li>↵</li> <li>- 60%學生取得合格分數↵</li> <li>↵</li> <li>↵</li> <li>-順利推行↵</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 出卷老師↵</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>不同類型的體育器材↵</li> <li>↵</li> <li>↵</li> <li>↵</li> <li>↵</li> <li>↵</li> <li>↵</li> <li>↵</li> <li>- <u>評卷報告</u>↵</li> </ul>
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↵					



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**

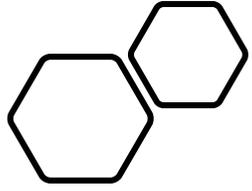
申請QEF，改善上課環境及設施

# 安排體育課場地

MON	TUE	WED	THUR	FRI
藍格為簽場同事		9月1日 開學日	9月2日	9月3日 開學彌撒
京>京士柏		815-915	LHK 5B任	NSM LSL
上->上禮堂		930-1030	3B下	
下->下禮堂		1045-1145	3A上	5A下
任->任何場地		1200-1300	6D下	6C上
9月6日 證件相下禮堂	9月7日	9月8日	9月9日	9月10日
815-915 LHK NSM LSL	LHK NSM LSL	LHK NSM LSL	LHK 5B任 NSM LSL	LHK NSM LSL
930-1030 6B上 6A下	1A上 1C下	3C上 2C下	3B任	2D下
1045-1145 5D上 4B下 5C上	4A下 3D上		3A下	5A京 2A下
1200-1300 1B男上 1D女下	社會員大會		6D京 6C下	S4DSE
9月13日	9月14日	9月15日	9月16日	9月17日
815-915 LHK NSM LSL	LHK NSM LSL	LHK NSM LSL	LHK 5B任 NSM LSL	LHK NSM LSL
930-1030 6B京 6A下	1A男京 1C女下	3C下 2C京	3B任	2D京
1045-1145 5D下 4B京 5C上	4A下 3D京		3A京	5A下 2A下
1200-1300 1B男京 1D女下	4C京 4D下		6D下 6C京	S4DSE
9月20日	9月21日	9月22日 中秋	9月23日	9月24日
815-915 LHK NSM LSL	LHK NSM LSL		LHK 5B任 NSM LSL	LHK NSM LSL
930-1030 6B下 6A京	1A男下 1C女京		3B任	2D下
1045-1145 5D京 4B上 5C下	4A京 3D下		3A下	5A京 2A京
1200-1300 1B男下 1D女京	4C下 4D京		6D京 6C下	S4DSE
9月27日 轉FRI	9月28日	9月29日	9月30日	10月1日 國慶
815-915 LHK NSM LSL	LHK NSM LSL	LHK NSM LSL	LHK 5B任 NSM LSL	
930-1030 2D下	1A男京 1C女下	3C京 2C下	3B任	
1045-1145 2A京	4A下 3D京	S2生活課	3A京	5A下

花心思編排  
全年課堂場地





# 利用禮堂進行體育課

- 善用學校場地，進行不同的學習經歷，如直立板、射箭及球類活動



體育活動  
加入遊戲  
元素





## 運用領會教學法 進行球類教學

讓學生進行**簡化的遊戲或比賽**，從而建立學生的**戰術意識及認知能力**；當中更會按學生的能力及需要進行技巧訓練，以改進表現。



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

善用資訊科技

# 透過單車系統進行兩項鐵人體驗





# 善用校外場地

- 初中於九龍仔公園上課
- 高中於京士柏籃球場及配水庫上課
- 利用校外機構場地上課

創造學習空間  
發展學生學習興趣二

建立跑步文化 提升運動氛圍

## 「長跑三部曲」 活動介紹

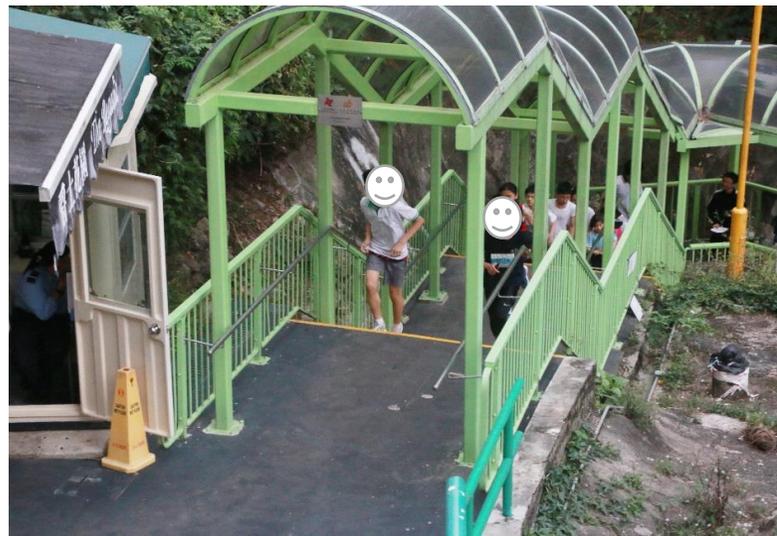
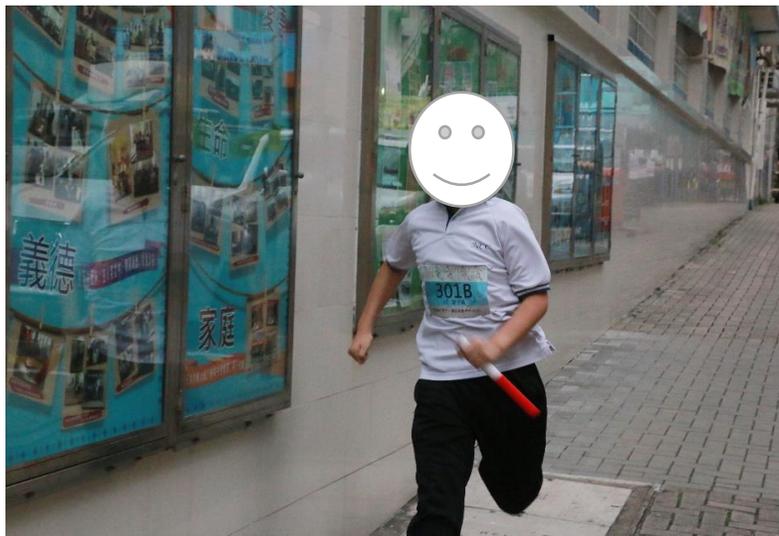
- 內容包括**環校跑、晨跑及我要跑馬拉松活動**（利用跑步裝置記錄課餘訓練）
- 完成其中一項活動，可得餐飲券\$20元，完成兩項則多一張，**完成三項且表現最好的10至15位同學，更可獲運動鞋乙對**
- 安排兩次**聯校訓練**（第一次在巴富街運動場、第二次在華仁書院）
- 安排報名參加**奧運歡樂跑**

- 3月11日(星期一)至4月10日(星期三)逢星期一、三
- 集合時間：7:00am
- 集合地點：本校下禮堂
- 訓練內容：京士柏公園或配水庫(約20分鐘)或體能訓練
- \*10次晨跑練習中，同學如能出席8次便達標。

# 晨跑

- 推行長跑三步曲  
(晨跑、環校跑、  
我要跑馬拉松計劃)
- 每星期進行兩次晨  
跑訓練





# 環校跑

與余振強紀念  
第二中學到  
肇慶體校  
進行田徑訓練



聯校計劃成效

- 讓學生彼此交流並營造訓練氣氛
- 能鼓勵學生於課餘時間做運動
- 加強社區聯繫及充份利用社區資源

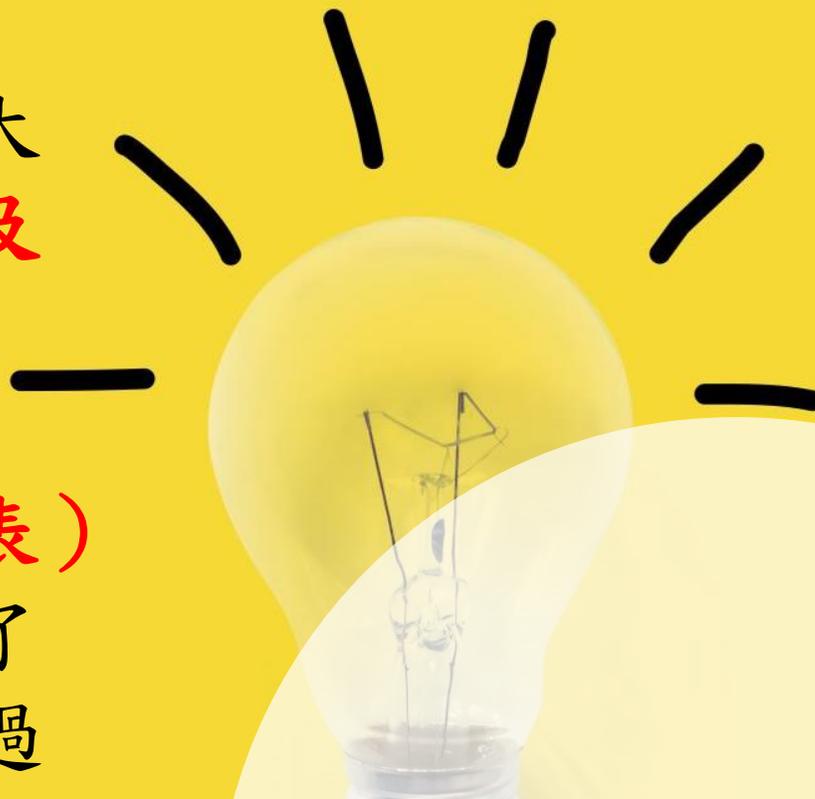


# 2223毅力12愛心跑

創造學習空間  
發展學生學習興趣三

透過同樂日  
將運動延伸至課外

- 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

# 同樂日活動詳情

## 競技遊戲

日期：2020年1月3日(星期五)

時間：09:15-12:45

地點：香港遊樂場協會修頓場館

服飾：同學必須穿著體育服或社衫出席

比賽形式：以班際進行競技遊戲比賽

分組：1. 初級組：中一、中二；2. 中級組：中三、中四；  
3. 高級組：中五、中六

在體育堂教授，同學利用課餘時間練習，再參加班際比賽，以達致MVPA60 (課堂延伸)

# 同樂日-班際體育競技比賽



躲避盤拋接



體能挑戰無極限



時光隧道



坦克車

## 聖詠小組帶領唱校歌

## 破冰活動( 麻鷹捉雞仔 )

## 派發運動飲料



龍獅隊表演





# 禁毒盃班際划艇比賽

初級組	距離(M)	名次
2C	9793	1
3B	9697	2
2A	9641	3
2B	9576	4
1C	9098	5
1A	9093	6
1D	8444	7
3C	8439	8
1B	8431	9
3D	7665	10
3A	7465	11
2D	6332	12

高級組	距離(M)	名次
4C	10449	1
5B	10344	2
6D	10024	3
4A	9523	4
6B	9440	5
6A	9328	6
5D	9162	7
4D	9114	8
4B	9036	9
6C	8701	10
5C	8582	11
5A	8137	12

全校總距離：215514m





社際籃球比賽決賽



頒獎禮

四社師生競技比賽 (拖鞋九宮格)

# 四社師生競技比賽、 中六師生及社際籃球決賽



中六師生籃球比賽

創造學習空間  
發展學生學習興趣四

增設初中體藝生活課  
豐富學生學習經歷

# 初中體藝生活課

於初中生活課中，增設八堂體育課，內容有舞蹈、體適能及野外定向等（寬廣而均衡的學習經歷）



匹克球



劍球



野外定向



高爾夫球

# 2022-23初中體育生活課時間表 (中二)

次數	日期	時間	級別	項目	地點	負責老師
1	28/9(三)	10:55-11:50	S2	簡介+奧林匹克教育講座	上禮堂	LHK
			2A,2B	高爾夫球	下禮堂	WING
2	26/10(三)		2C	新興運動	京士柏籃球場	NSM
			2D	野外定向	京士柏公園	LHK
			女生	與精英運動員及義工對話	上禮堂	TINA
			2A,2B	野外定向	京士柏公園	LHK
3	30/11(三)		2C	高爾夫球	下禮堂	WING
			2D	新興運動	京士柏籃球場	NSM
			女生	瑜伽入門	上禮堂	TINA
			2A,2B	新興運動	京士柏籃球場	NSM
4	22/2(三)		2C	野外定向	京士柏公園	LHK
			2D	高爾夫球	下禮堂	WING
			女生	體能訓練	上禮堂	TINA
			2A,2B	劍擊/柔道	下禮堂	NSM
5	29/3(三)		2C	檯球	京士柏籃球場	LHK
			2D	劍球/疊杯	401A(1-11 號) ; 401B(12-22 號)	WING
			女生	防衛術體驗	上禮堂	TINA
			2A,2B	劍球/疊杯	401A(1-11 號) ; 401B(12-22 號)	WING
6	26/4(三)		2C	劍擊/柔道	下禮堂	NSM
			2D	檯球	京士柏籃球場	LHK
			女生	跳舞	上禮堂	TINA
			2A,2B	檯球	京士柏籃球場	LHK
7	31/5(三)		2C	劍球/疊杯	401A(1-11 號) ; 401B(12-22 號)	WING
			2D	劍擊/柔道	下禮堂	NSM
			女生	跳舞	上禮堂	TINA

創造學習空間  
發展學生學習興趣五

善用校外資源 發揮學生潛能

# 挑選有潛質的學生進行培訓



# 2022-2023體育活動花絮-賽艇隊



# 2022-2023體育活動花絮-越野隊



- 賽馬會學界足球發展計劃 - 地區聯校訓練
- 賽馬會學界足球發展計劃 - 探訪學校
- 校隊體能訓練班（對象：校隊成員）
- 健美達人工作坊（對象：優閒人仕）



創造學習空間  
發展學生學習興趣六

配合天主教核心價值  
優化品德教育

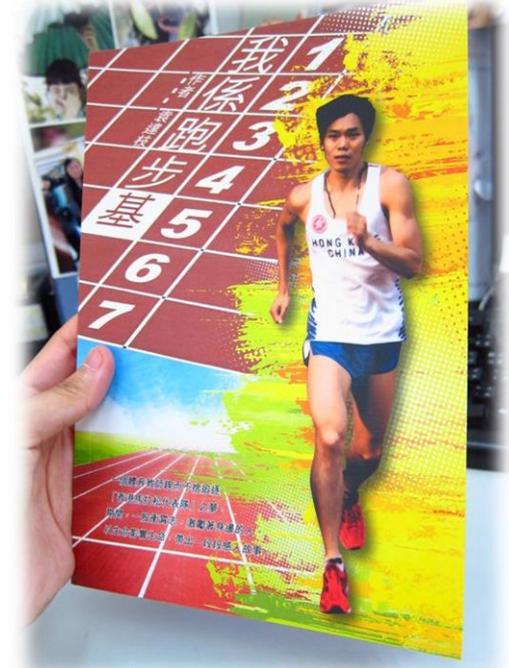
# 運動相關的價值觀和態度



個人 → 團隊 → 全校



以身作則、運動人生



積極參與不同的公開比賽

# 義工服務

- 傷健人力車接力環島行
- 擔任學界越野精英隊教練
- 跑去你屋企活動-探訪老人院
- 擔任屯門區滅罪街跑教練

# 貫徹體育精神 培育學生成為有理想、具毅力、敢於接受挑戰的新一代



香港馬拉松冠軍 魏賡



亞洲中學生精英越野賽代表 巫安沙



前香港半馬拉松青年紀錄保持者  
黃暉瓏

# 體育科團隊介紹

## 體育科老師

黎可基老師

吳秀雯老師

盧思霖老師

## 活動助理

朱宗敏先生

程頌婷小姐

余穎琳小姐

- 與教育大學進行觀課及交流活動
- 與同工共同發展學校體育文化
  - ✓ 與校長、同事、學生參與跑步比賽
  - ✓ 與其他同事共同參與賽馬會足球訓練計劃

# 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
- **優化初中生活課**之體育課
- **優化教學內容及教學方法**
- 與YMCA合作，於初中**開辦游泳課**
- 與新地單車學院合作，**進行場地單車訓練**
- **舉辦油尖旺區小學生MVPA60活動日**

## 21世紀體能訓練

目標：體育組誠邀區內小學生，參與本校舉辦的MVPA60訓練日營，希望他們利用課餘，進行相關的訓練或參加不同類型的比賽，以達至世界衛生組織所建議，5-17歲兒童及青少年每天應累積最少60分鐘中等至劇烈強度的體能活動。

活動日期及時間：**7月上旬 (9:00-16:00)**

### 涓滴奇蹟，只有累積！

黎可基老師 (體育科主任)  
簡介：多次代表香港參加亞洲馬拉松錦標賽，於上年度代表香港參加台灣開闢跑超級馬拉松，獲得全場亞軍

吳秀雯老師 (體育科老師)  
簡介：曾代表香港參加亞洲區競走賽事，為前香港女子競走紀錄保持者。

活動內容：

1. 利用身體成份分析儀的數據，以檢視個人健康狀況；
2. 參與環校跑及利用反應燈進行體能訓練；
3. 利用心跳帶進行單車機及賽艇訓練；
4. 參加三人足球及乒乓球比賽；教授新興運動，如躲避盤等。

聯絡人：黎可基老師 (電話：9256 0579)

體脂機測試及分析

單車機網上模擬比賽

賽艇挑戰賽

新興運動介紹

體能訓練

環校跑

反應燈訓練

三人足球比賽