



東華三院港九電器商聯會小學
TWGHs Hong Kong and Kowloon Electrical Appliances
Merchants Association Limited School



利用多元策略推動 學生參與體育活動

莫靜宜老師



東華三院港九電器商聯會小學
TWGHs Hong Kong and Kowloon Electrical Appliances
Merchants Association Limited School

學校背景

辦學團體：東華三院

學校位置：北區公園旁，
鄰近火車站





➤ 學校特色：

1. 正向教育
2. 早操(每周星期一進行)
3. 體育老師專項(體操)



東華三院港九電器商聯會小學
TWGHs Hong Kong and Kowloon Electrical Appliances
Merchants Association Limited School

策略： 2018至2019年度(疫情前)

- 一年級學生拍攝校本健康操示範片，於2019至2020年度用

一人示範



五人示範





策略:

2019至2020年度

➤ 於各級進度表加入健康操活動



周次	日期	所需課節	單元主題 移動技能 平衡穩定技能 操控用具技能	學習範疇重點					評估方法	*共通能力	#價值觀和態度	備註	實際進度/ 教學檢討	
				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
1	2/9-6/9	2	1.常規訓練 2.身高及體重量度		1.認識身高和體重跟身體健康的關係 2.讓學生了解自己的身體健康狀況	服從老師、尊重同學、遵守規則	穿著合適的服裝進行體育活動	體育課的常規和注意事項	穿著整齊合適的服裝，認識整潔是美	課堂觀察	協作能力 自我管理能力	責任感 尊重他人		
2	9/9-13/9	2	1.常規訓練 2.學習健康操	能跟隨音樂的拍子，完成早操的動作	1.讓學生了解自己的體能狀況 2.了解體能活動對身體的益處	服從老師、尊重同學、遵守規則	穿著合適的服裝進行體育活動	體育課的常規和注意事項	穿著整齊合適的服裝，認識整潔	課堂觀察	協作能力 自我管理能	責任感 尊重他人	12/9開始全日制上課	
3	16/9-20/9	2	1.常規訓練 2.學習姿勢操	能跟隨音樂的拍子，完成姿勢操的動作	1.認識體能活動 2.了解體能活動對身體的益處 3.鼓勵在家中練習姿勢操動作	1.服從老師、尊重同學、遵守規則 2.對同學的動作表示欣賞	穿著合適的服裝進行體育活動	體育課的常規和注意事項	1.欣賞優美的表現 2.指出動作及姿勢的優劣點	課堂觀察	協作能力 審美能力 自我管理能	責任感 尊重他人	14/9中秋節翌日假期	
4	23/9-27/9	2	移動技能： 1. 步行 2. 跑步	1. 掌握步行的技巧 2. 配合韻律節奏，展示前、後步行的動作技巧	1. 著學生在課後或休息活動時練習來回跑，藉此提升他們的運動量	服從老師、尊重同學、遵守規則	1. 在移動中避免碰撞 2. 進行運動時要注意安全	學生能認識跑步的動作要點： 1. 雙臂屈曲，快速擺動 2. 腳踵後跟貼近臀部	1. 欣賞優美的表現 2. 指出動作及姿勢的優劣點	1. 課堂觀察 2. 提問	協作能力	責任感 尊重他人 堅毅	23/9校本教師專業發展日(外評) 27/9興趣小組開始	
5	30/9-4/10	2	移動技能(跳躍)： 1. 單腳跳 2. 雙腳跳	1. 掌握雙足跳及單足跳的動作技巧 2. 掌握跳單雙圈的方法。單起雙落(合腿/分腿)、雙起(合腿/分腿)單落、單起單落 3. 通過跳單雙圈學習，體會跳躍的節奏與方法發展學生的跳躍能力和協調能力 4. 串連不同的跳躍方式及身體造型，建構動作句子	1. 認識進行體育活動時身體的反應 2. 著學生課後練習跳躍，藉此提升他們的運動量	1. 主動協助並提示同伴動作要點 2. 培養欣賞及多讚賞別人的態度 3. 積極參與小組創作活動，並主動表達自己的想法和意見 4. 透過練習及活動，培養學生尊重他人及勇於承擔的態度	1. 熱身的重要 2. 善用場地空間，注意避免碰撞	學生能認識雙足跳及單足跳的動作要點 教學內容： 1. 以雙腳或單腳連續向前跳躍作直線及曲線移動 2. 掌握跳單雙圈的方法。單腳起跳、雙腳(合腿/分腿)落地、雙腳離合腿/分腿跳、單腳落地 3. 將不同的跳躍方式及身體型態的造型串連起來，自行建構跳躍路線及動作句子	欣賞動作優美的地方及提出須改善的地方	1. 課堂觀察 2. 提問	溝通能力 創造力 審美能力	責任感 尊重他人	30/9外評到校 30/9防疫注射(P.1,6) 1/10國慶假期	

策略:

體操隊成立

體育科特色項目



學校推廣日

校內、校外表演

全港性比賽

策略：體操興趣小組 隔周星期五進行



由一年級開始

體操Fun Fun Fun



體操興趣小組

東華三院滙九電器商聯會小學

第(1)頁

課外活動計劃表

18/08/2017 修訂

2019 / 2020 年度 (上學期 / 下學期 / 全年)

活動名稱	體操興趣小組																
負責老師/導師/家長	總：莫靜宜老師 其他：																
活動地點	有蓋操場 / 籃球場 / 禮堂 / 輔導()室 / 音樂室 / 禮堂 / 活動室 / 其他：																
活動時間	逢星期：五		時間：1:00p.m.-2:10p.m.														
全期活動日期次數	開始及結束日期 (dd/mm/yy)：由 27/09/2019 至 03/01/2020										(6) 次						
參與學生的年級及數目	一年級(約 130)人	二年級()人	三年級()人	四年級()人	五年級()人	六年級()人											
所需費用 / 資源	地墊(16張)、音樂(32個)																
活動目的：共通能力/多元智能 (加 ✓)	運思	資訊科技	合作	解決	創造力	溝通	批判性思考	學習能力	自我管理	語言	邏輯數學	視覺空間	音樂	肢體動覺	人際	個人內省	自然觀察
			✓		✓	✓								✓			
活動目的	1. 讓學生認識體操地墊的一般基本動作。					成效指標/成功準則					檢討及評估(實際執行情況)						
	1. 讓學生認識體操地墊的一般基本動作。					1. 有 80%或以上的學生能完成老師要求做出的地墊動作。					1. 超過 80%或以上的學生能完成老師要求做出的地墊動作，學習成效理想。						

東華三院滙九電器商聯會小學

第(2)頁

課外活動計劃表

活動次數	活動日期	活動目的	活動內容	教材/資源	檢討
1	27/9- (1A) (1B) 11/10 (1B) 1/11 (1C) (1C) 22/11 (1D)	1. 學生能掌握體育科基礎活動中的「移動技能」及「平衡穩定技能」動作，從而初步認識基本體操。	<p>認識活動及伸展活動</p> <p>1. 包括小遊戲、全身伸展及前、側、後的腳踏活動。</p> <p>技能發展</p> <p>1. 學習「平衡穩定技能」的體操動作，包括直身法、空中轉體、平衡動作(側平衡、燕式平衡、跪平衡、俯臥撐、仰臥撐、掛橋及側倒立)。</p> <p>2. 配合直身學習「平衡穩定技能」的體操動作(已經可放置身體不同部分，並最少維持5秒或以上)。</p> <p>3. 利用遊戲進行「移動技能」的體操動作，包括兩次直身平衡比賽、俯臥撐及仰臥撐的傳行比賽。</p> <p>4. 體操活動</p> <p>5. 整理活動</p> <p>6. 總結</p>	地墊 16 張、音樂 32 個	1. 整理學生投入學習，他們能初步做出體操地墊的基本動作，體操學習氣氛良好。
2	6/12- (1A) 3/1 (1B)	1. 學生能強化體育科基礎活動中的「移動技能」及「平衡穩定技能」動作，從而認識基本體操。	<p>認識活動及伸展活動</p> <p>1. 包括小遊戲、全身伸展及前、側、後的腳踏活動。</p> <p>技能發展</p> <p>1. 靈活「平衡穩定技能」的體操動作，包括直身法、空中轉體、平衡動作(側平衡、燕式平衡、跪平衡、俯臥撐、仰臥撐、掛橋及側倒立)。</p> <p>2. 配合直身學習「平衡穩定技能」的體操動作(已經可放置身體不同部分，並最少維持5秒或以上)。</p> <p>3. 利用遊戲進行「移動技能」的體操動作，包括兩次直身平衡比賽、俯臥撐(將互成放置在背上)及仰臥撐(將互成放置在腿上)的傳行比賽、結合「平衡穩定技能」和「移動技能」的體操動作(空中轉體、如空中轉體接傳步、直身法接側倒立)。</p> <p>4. 體操活動</p> <p>5. 整理活動</p> <p>6. 總結</p>	地墊 16 張、音樂 32 個	1. 學生能掌握上一節所學的體操地墊動作，並應用創意表達出「平衡穩定技能」和「移動技能」的體操中。

➤ 下學期因疫情取消

策略:

- ▶ 全民參與
- ▶ 每周星期一全校早會健康操





東華三院港九電器商聯會小學
TWGHs Hong Kong and Kowloon Electrical Appliances
Merchants Association Limited School

反思:

科主任的角色



- 從學校理念出發
- 各校背景、文化、校情不同，需要按不同的情況而推展
- 科主任的帶領: 如何推展? 方向? 策略?
- 檢視學校現有的資源，如老師專長、特色項目、學生需要和興趣、人手等，以切合學校需要
- 邊落實邊檢討，再變陣及優化
- 鼓勵同工互相分享、交流及協作

以本校為例：

- 推展正向教育
- 特色項目：體操、EAMA健康操
- 策略：
 - (1) 全體會跟音樂一起跳健康操和唱出歌詞，可以帶動氣氛
 - (2) 全民參與
 - (3) 場地的配合
 - (4) 成立體操隊(老師專長)，參與表演、比賽，以推廣學校，建立體育文化

困難：

疫情下.....

- ▶ 原本計劃於親子運動會開幕禮
全校師生和家長做健康操，因停課擱置了
- ▶ 實體課改為網課
- ▶ 體操隊訓練未能開展

策略： 改變策略 ➤ 拍攝教師版健康操

2019至2020年度
東華三院港九電器商聯會小學
停課不停學，同心齊抗疫！
日日運動身體好，一齊嚟做健康操！



學生在家欣賞教師版影片及練習健康操

策略及反思:

- ▶ 參與「發展活躍及健康的小學校園」工作坊、分享會
- ▶ 疫情下如何提升學生體適能及鼓勵他們參與運動

MVPA60

2020至2021年度

策略:

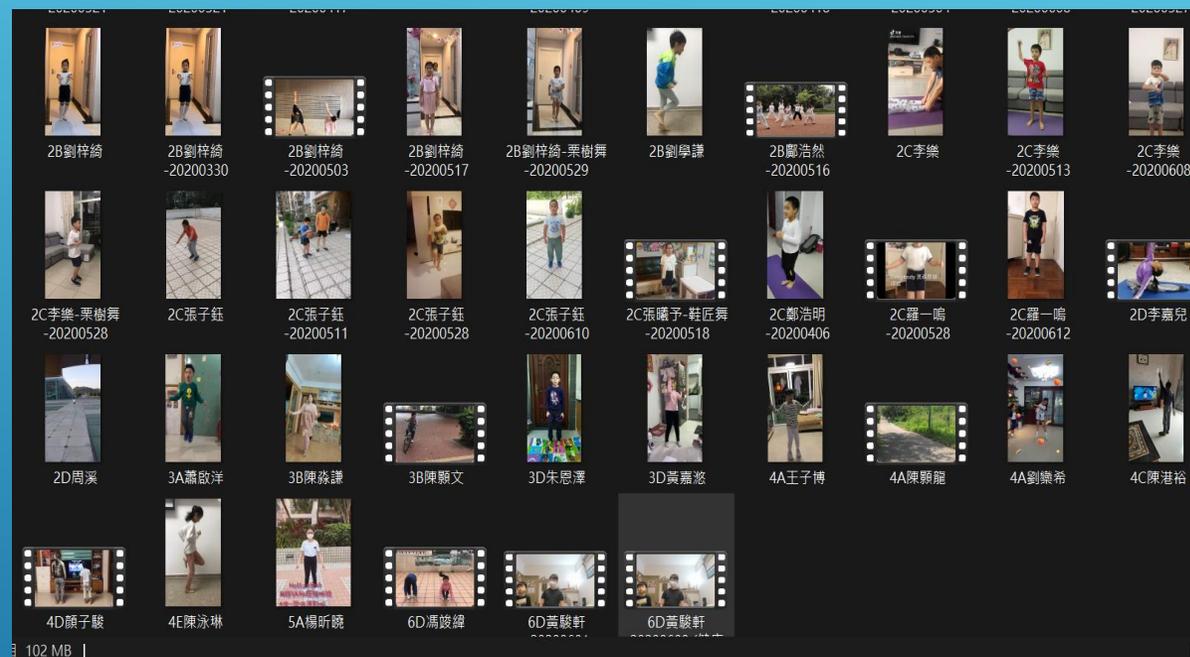
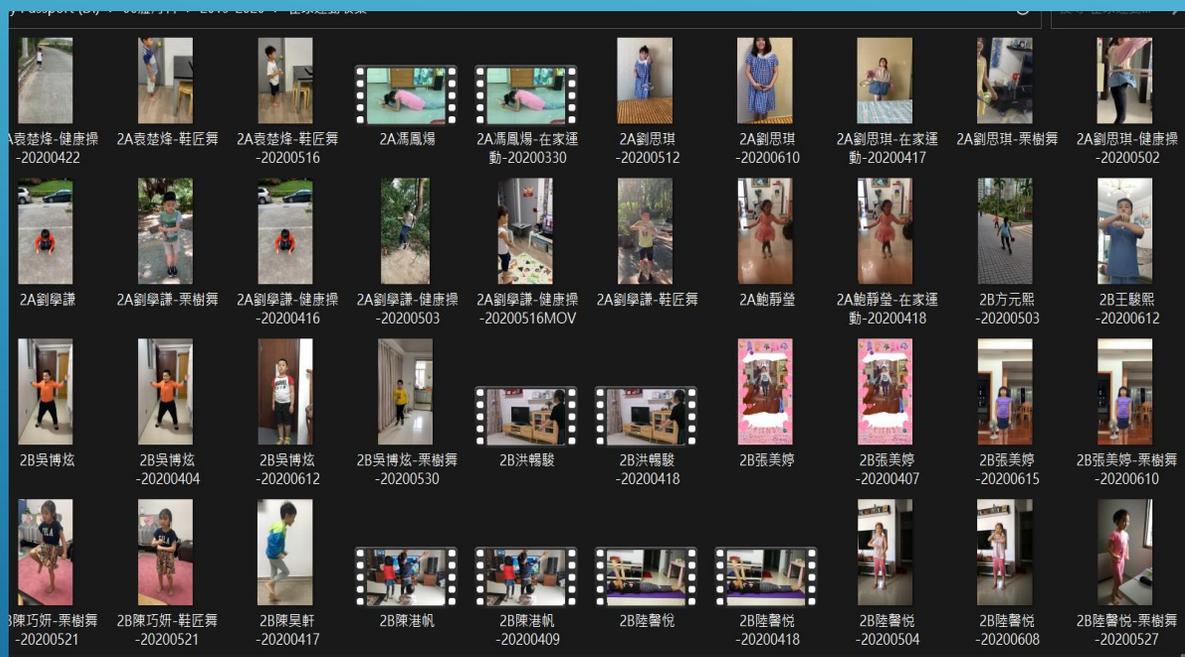
- 網上健康操及在家延伸學習
- 親子運動會改為學校運動體驗日
- 在運動體驗日前的在家活動：
 - (1) 在家運動
 - (2) 在家親子健康操比賽
 - (3) 在家運動決戰一分鐘比賽
 - (4) 出全校通告
 - (5) 拍影片上載E class

策略： 疫情下的體育網課



策略:

疫情下在家運動



策略：不同的運動項目

體適能運動



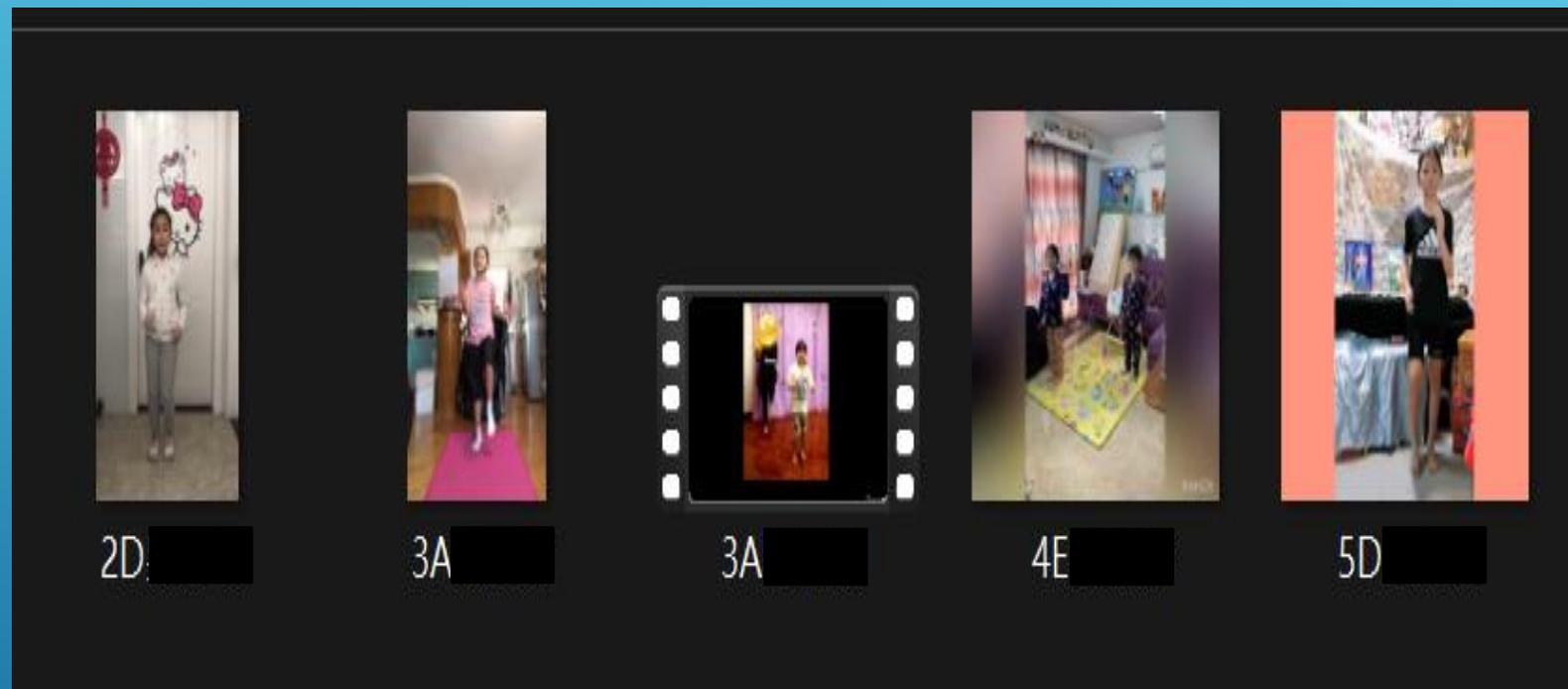
親子、家庭成員一同參與
舞蹈、體操...



很有創意和趣味!

策略： 在家親子健康操比賽獲獎同學

- 「標準動作大獎」
- 「最有節奏大獎」
- 「最佳影片大獎」
- 「最佳合作大獎」
- 「最佳衣著大獎」
- 「網上最多點擊大獎」



策略：在家運動決戰一分鐘比賽



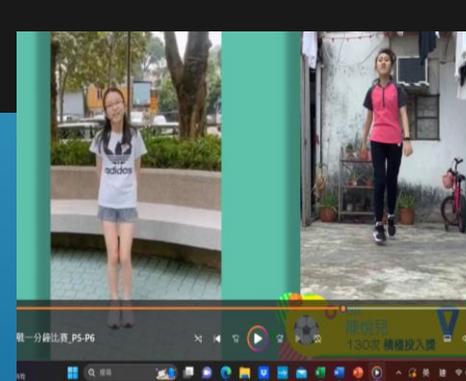
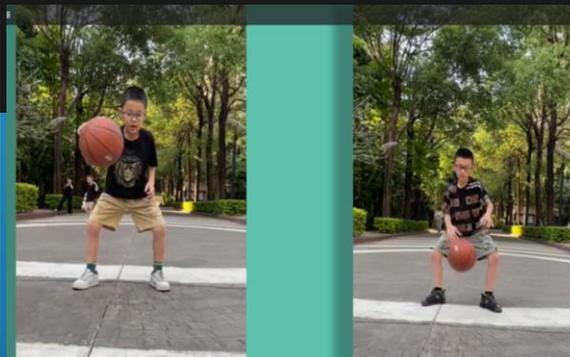
運動決戰一分鐘
比賽_P1_P2



運動決戰一分鐘
比賽_P3-P4

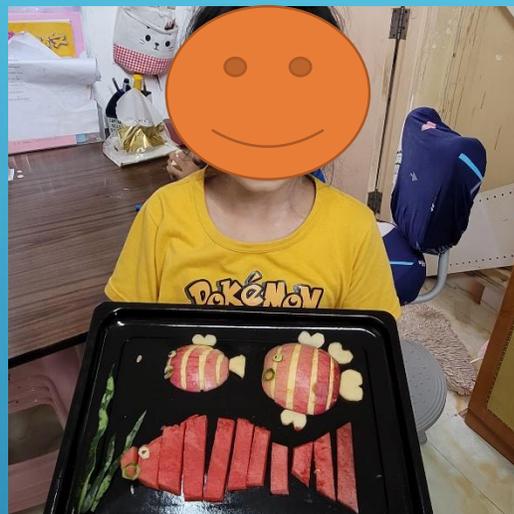


運動決戰一分鐘
比賽_P5-P6



➤ 最積極投入獎

策略：在家「親子水果盒設計比賽」



策略： 2020至2021年度-運動體驗日

教師宣傳影片



策略：2020至2021年度-運動體驗日



「運動體驗站」



「運動體驗室」



「體育鬆一鬆」



「班際健康操比賽」

「教師及師生運動決戰一分鐘比賽」



- 全民參與
- 線上線下同步直播

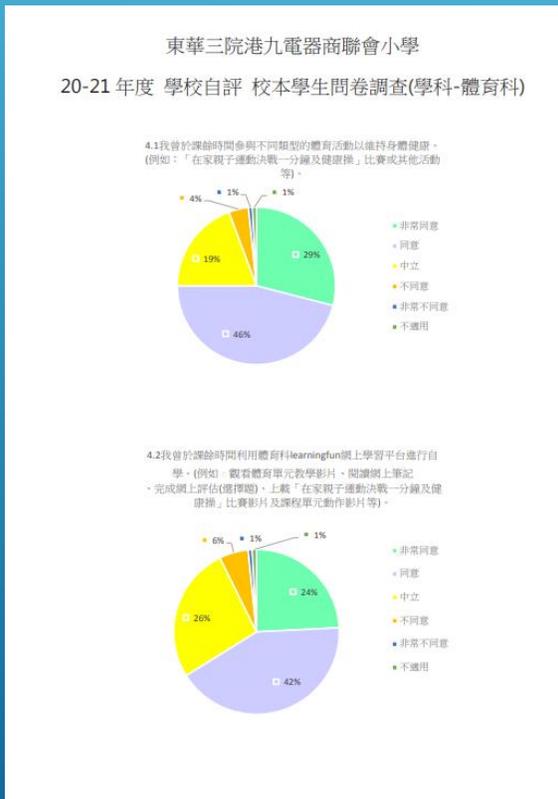
策略：邀請家長一起參與活動



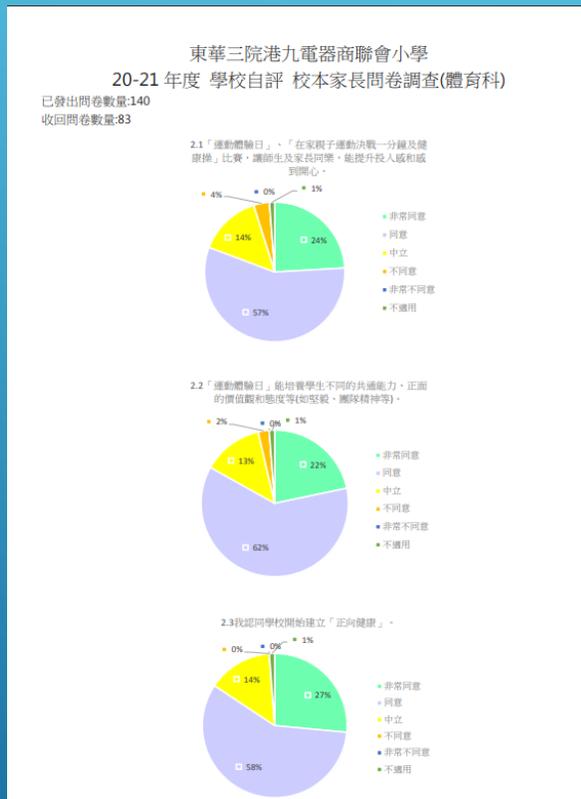
➤ 鼓勵學生養成恆常運動和健康飲食的習慣，以培養正向及健康的生活方式。

成效:

學生問卷



家長問卷



老師問卷



活動能提升家長、老師的認同感

優化： 2021至2022年度-運動體驗日

EAMA 體能骰

「EAMA 體能骰」玩法：
 學生在一星期內，需累積平均每天最少 60 分鐘中等至劇烈強度的體能活動。

1. 自願自做
 2. 視需停做

(*當中其中 5 格格面須完成學校健康操動作、自創動作造型及體能動作。)
 (*當中「運動體驗日」後面的格面，請同學用面部表情扮演當日感受。)

姓名： _____
 班別： _____

溫馨提示老師同學：
 1. 設計一個體能和造型動作，並畫在第 2 和第 5 格格面的位置後填上顏色。
 2. 在第 6 格寫下或畫出圖畫，表達自己對「運動體驗日」的感想。
 3. 沿外圍剪下摺紙圖樣，摺出一個正方形後塗上膠水。
 4. 完成自己最有創意的「EAMA 體能骰」。
 5. 體育科老師會評選每級冠、亞、季军及優異獎。



加入體適能元素於課堂中，增加趣味性

策略： 2021至2022年度

- 善用LEARNINGFUN平台
- 平台增設校本區，將在家比賽及活動影片上載
- 進展性及總結性評估



- 善用平台自主學習 (課前預習及課後延伸)

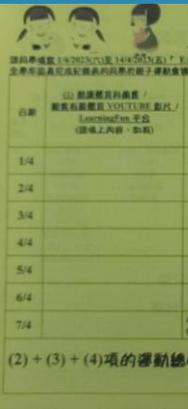
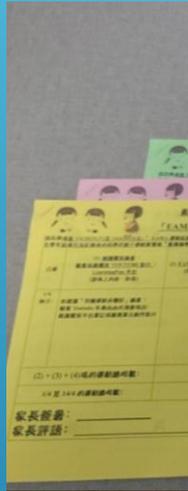
「EAMA 運動紀錄表」(體育科) (4 月份)

請同學填寫 1/4/2023(六)至 14/4/2023(五)「EAMA 運動紀錄表」(計算運動總時數及家長簽署), 復活假期後交回體育科老師。
全學年認真完成紀錄表的同學於親子運動會獲頒「最積極參與」證書一張及小禮物一份, 以示鼓勵。



日期	(1) 閱讀體育圖書 / 觀賞有關體育 YOUTUBE 影片 / LearningFun 平台 (請填上內容, 如有)	(2) EAMA 體能月曆活動 (完成後請✓)	(3) 完成學校 EAMA 健康操及健美操(早操) 登入校網 > 學與教園地 > 體育科 觀賞示範影片後做 (完成後請✓)	(4) 個人運動挑戰項目 (請填上項目、自訂目標及完成日期)		
				運動項目	自訂目標	完成日期
1/4 例子:	如閱讀「持續運動身體好」圖書 / 觀賞 Youtube 冬奥自由式滑雪項目 / 閱讀體育平台筆記或觀賞單元動作影片	✓	✓	如原地單手拍球 / 滑步 / 跳繩 / 身體造型 / 跑圈等	如連續拍球 1 分鐘 / 來回滑步 30 秒 / 雙腳跳前繩 2 分鐘 / (高)、(中)、(低)水平造型維持 1 分鐘 / 6 分鐘跑圈等	1/4
(2) + (3) + (4)項的運動總時數:		共 <u>420</u> 分鐘				
1/4 至 14/4 的運動總時數:		合共 <u>840</u> 分鐘				
家長簽署: _____						
家長評語: _____						

策



EAMA 運動紀錄表、4 份體能月曆表



健美操一人示範



健美操四人示範



健康操一人示範



健康操五人示範

2022至2023年度(疫情緩和)



- 整體檢視(剪裁)
- 復辦親子運動會，體操隊健康操表演
- 體操隊訓練
- 學校推廣日做EAMA健美操
- 香港普及體操節2023
- 校慶日及開放日體操表演



年度人氣鼎盛大獎



最悅目大獎銀獎

總結

- 資源運用
- 盤點資源、策略
- 科主任的帶領
- 班主任協助
- 思考PIE，如何計劃MVPA60

