

體育課程領導系列：
(二)中學體育課程規劃工作坊

利用多元策略推動學生
參與體育活動

博愛醫院八十週年鄧英喜中學
孔慕蓮老師

學校背景

學校名稱	博愛醫院八十週年鄧英喜中學
地址	將軍澳唐賢里二號
校長	李慧校長
創校年份	1999年
學校類別	津貼男女校
班數	24
體育團隊	5位

體育團隊

- 李國威助理校長
- 吳狄霖老師
- 李紹維老師
- 謝嘉雯老師
- 孔慕蓮老師

科務策劃

- ▶ 體育課程必須以**體育活動為中心**、**學習體育技能作主線**和**提升學生的體適能為要務**。
- ▶ 課程：四類八項，特別加入壘球、室內賽艇
- ▶ 評估：體育技能、體適能(如F1 9分鐘跑、F2-F5圍校跑7-10大圈、室內賽艇 (500m/1000m)、中一至中五電子/紙筆功課、**中六級學生組織不同活動給同學參與**)
- ▶ 開辦DSE PEX (暫時有中四、中五級)
- ▶ 過去之疫情，普遍令學生操控用具技能、移動技能、體適能均下降。

科務策劃：MVPA 60理念

世衛建議 5-17歲兒童及青少年的體能活動量：

應在每星期平均每天累積最少60分鐘中等至劇烈強度的體能活動

MVPA 60 =

- ▶ 1. 體育課 +
- ▶ 2. 課前/課間活動 +
- ▶ 3. 與體育相關的聯課活動 +
- ▶ 4. 課外與家長/自行參與的體育活動
- ▶ 活躍及健康校園政策

MVPA 60：體育課（由壘球隊學生分組負責教導同學）



MVPA 60：體育課 (配合中五社交舞CHACHACHA比賽)



邀請班主任或科任老師一起作舞蹈比賽裁判

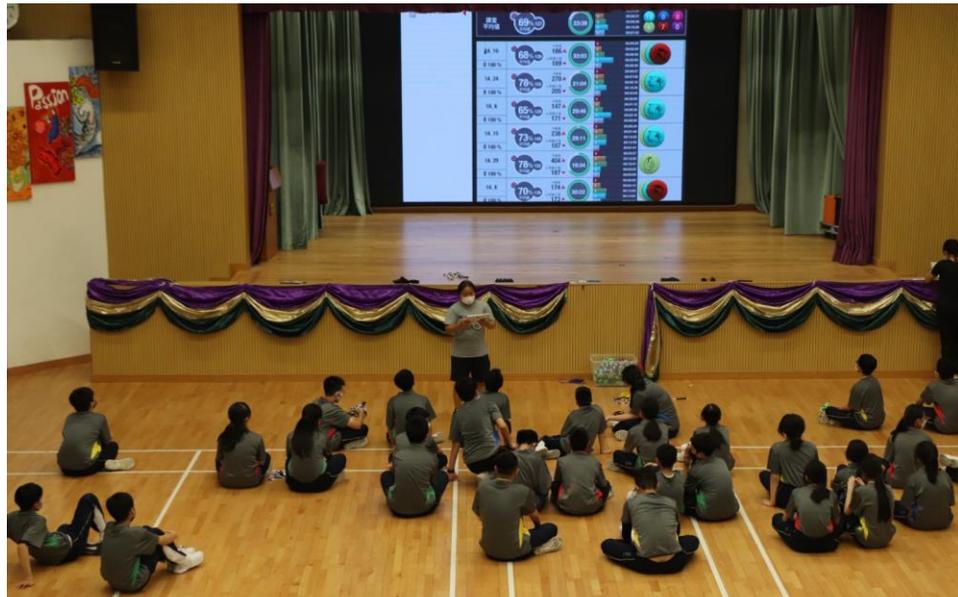
- ▶ 中六級學生自構活動
- ▶ 中六保齡球課
- ▶ 邀請IVE到校為中六學生就體育及酒店課程作簡介並進行一些體驗活動



- ▶ 雨天課 (課程以外：躲避盤) 中六保齡球課
- ▶ 中一跳繩電子習作
(價值教育：堅持、承擔精神、同理心、關愛；共通能力：溝通、協作、創造力等)



使用心跳帶上部份課節體育課



參加奧翔計劃

年齡 Age	1分	2分	3分	4分	5分
11-12 歲	≤ 0:53	0:54-1:08	1:09-1:47	1:48-2:04	≥ 2:05
13 歲	≤ 0:59	1:00-1:14	1:15-1:50	1:51-2:14	≥ 2:15
14 歲	≤ 1:02	1:03-1:18	1:19-1:54	1:55-2:20	≥ 2:21
15 歲	≤ 1:00	1:01-1:20	1:21-2:01	2:02-2:33	≥ 2:34
16 歲	≤ 1:04	1:05-1:29	1:30-2:16	2:17-2:34	≥ 2:35
17 歲	≤ 1:01	1:02-1:25	1:26-2:26	2:27-2:59	≥ 3:00
18-19 歲	≤ 1:16	1:17-1:35	1:36-2:07	2:08-2:51	≥ 2:52

資料來源：香港體育學院有限公司「奧翔計劃」(香港體育學院有限公司 2020)
Source of information: SFAC Sports Legacy Company Limited, Sports Legacy Physical Fitness Programme (2020-21)



邀請不同總會到校
作運動推廣



MVPA 60：課前/課間活動

上一學年(21/22)參加MVPA60虛擬線上投籃比賽

截止5/11/2021成績

•男子高中組：罰球

名次	姓名	班別	成績
1	[Redacted]		19
1		19	
3		13	
3		13	
5		11	

截止10/11/2021成績

•男子高中組：罰球

名次	姓名	班別	成績
1	[Redacted]		23
2		19	
3		16	

MVPA60虛擬線上投籃比賽

截止12/11/2021成績

男子高中組：罰球

名次	姓名	班別	成績
1	[Redacted]		23
2		19	
3		16	
4		13	
4		13	



學生小息練習情況



邀請教職員參與

老師：罰球及三分賽？

名次	姓名	成績

星期五放學籃球場見！

翁建生

教職員參加虛擬線上投籃比賽 + 創作短片於早會播放



MVPA 60：課前/課間活動

班際比賽，如師生跳大繩



班際閃避球比賽

借用球類供學生小息及午膳使用



有利條件：學校大力支持體育發展 (MVPA 60 與體育相關的聯課活動)

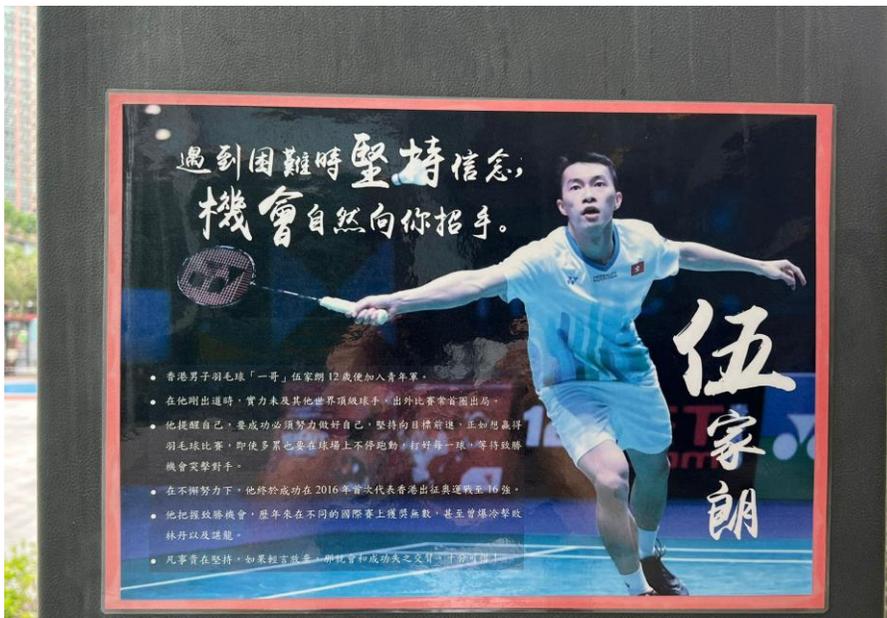
- ▶ **開設不同校隊** (田徑、越野長跑、足球、籃球、排球、羽毛球、乒乓球、室內賽艇、棒壘球、射箭)
- ▶ **資助各校隊聘用教練去訓練學生**
- ▶ **Happy Friday** (足球、排球、舞蹈、籃球、花式跳繩、劍球、射箭.....)
- ▶ 非校內開設之校隊，如**劍擊、游泳**等亦會**協助報名學界賽及帶隊工作**
- ▶ **添置、更換體育用具**

善用教練之網絡： 5月初4校一起比賽參加中銀香港室內賽艇盃

參與各友校舉辦之比賽



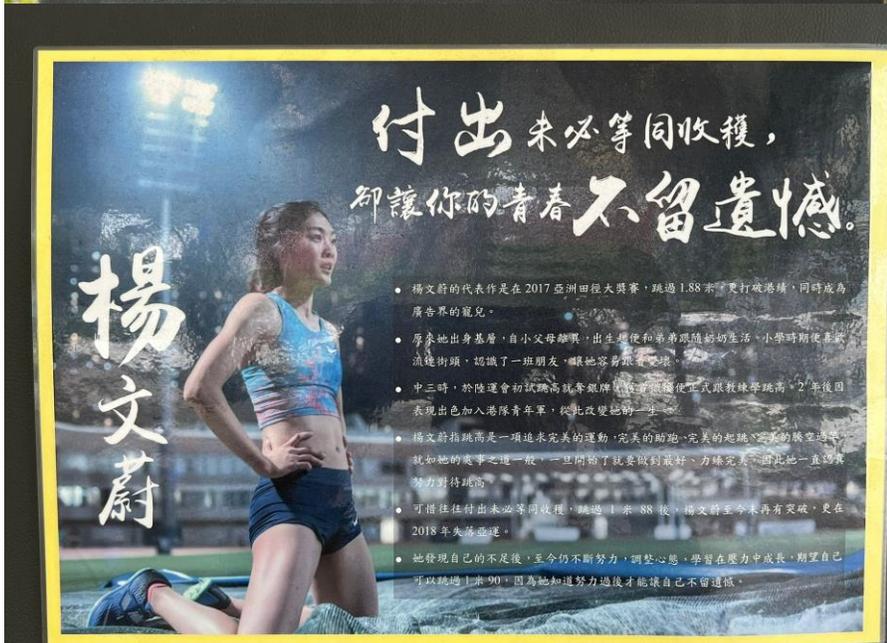
增添校園運動氣氛，緊貼體育發展



遇到困難時堅持信念，
機會自然向你招手。

伍家朗

- 香港男子羽毛球「一哥」伍家朗12歲便加入青年軍。
- 在他剛出道時，實力未及其他世界頂級球手，出外比賽常常輸出局。
- 他提醒自己，要成功必須努力做好自己，堅持向目標前進，正如想贏得羽毛球比賽，即使多累也要在球場上不停跑動，打好每一球，等待就勝機會突擊對手。
- 在不懈努力下，他終於成功在2016年首次代表香港出征奧運戰至16強。
- 他把獲勝機會，歷年來在不同的國際賽上獲獎無數，甚至曾爆冷擊敗林丹以及諾龍。
- 凡事貴在堅持，如果輕言放棄，那社會和成功與之又有「半毛關係」。



付出未必等同收穫，
卻讓你的青春不留遺憾。

楊文蔚

- 楊文蔚的代表作是在2017亞洲田徑大獎賽，跳過1.88米，更打破港籍，同時成為廣告界的寵兒。
- 原來她出身基層，自小父母離異，出生環境和弟弟跟隨奶奶生活，小學時期便喜歡流連街頭，認識一班朋友，讓她容易跟著玩壞。
- 中三時，於陸運會初次跳高就奪銀牌，隨即跟隨正式跟教練學跳高，2年後因表現出色加入港隊青年軍，從此改變她的一生。
- 楊文蔚指跳高是一項追求完美的運動，完美的助跑、完美的起跳、完美的騰空過竿，就如她的處事之道一般，一旦開始了就要做到最好、力臻完美，因此她一直認真努力對待跳高。
- 可惜往往付出未必等同收穫，跳過1米88後，楊文蔚至今未有突破，更在2018年失落亞運。
- 她發現自己的不足後，至今仍不斷努力，調整心態，學習在壓力中成長，期望自己可以跳過1米90，因為她知道努力過後才能讓自己不留遺憾。



2022卡塔爾世界盃

FIFA WORLD CUP Qatar 2022

世界盃冷知識

世界盃

足球的最早起源地為中國

大力神盃

2022年卡塔爾世界盃

2022年卡塔爾世界盃舉行日期

世界盃奪冠次數最多的國家是？

以往的世盃賽都會在夏天舉行，為甚今屆世盃賽會在11月中舉行？

上一屆世界盃冠軍的國家是？

利物遜、曼聯、皇馬有沒有出戰今屆世界盃？

球王美斯及C朗有沒有出戰2022年的卡塔爾世界盃？

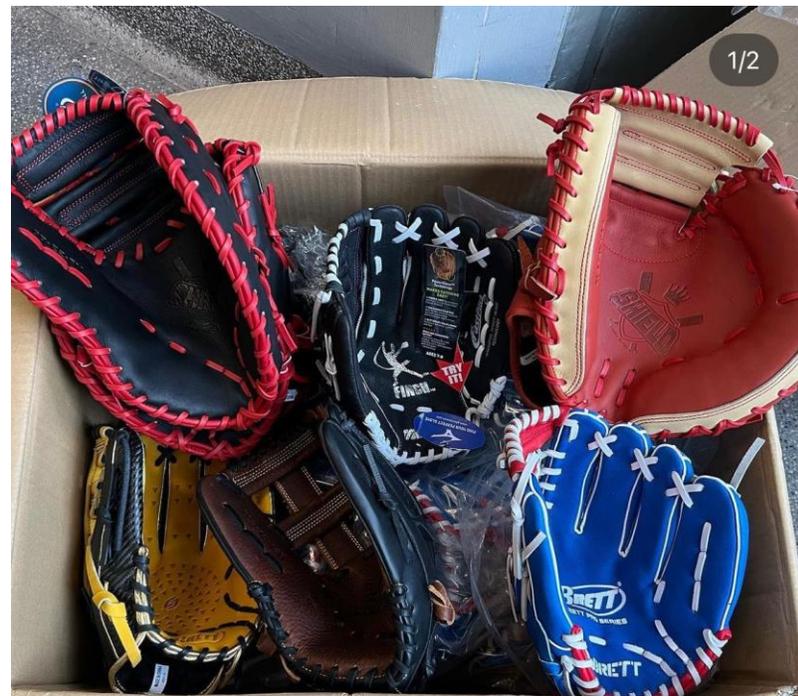
甚麼是越位？

世界盃有沒有「英國隊」？

今屆世界盃有甚麼先進的科技？

國民身份認同
(蹴鞠)

添置、更換體育用具





INBODY 體脂機供全校同學、教職員使用 (PEX 教學有關及校隊隊員可隨時檢示身體狀況)



InBody [InBody270]

ID	身高	年齡	性別	檢測日期/時間
	175cm	15	男性	05.12.2023 19:48

身體組成分析

在我身體內的總水量	身體總水重 (L)	47.5 (36.8~46.0)
我所需要以建構肌肉	蛋白質重 (kg)	12.9 (9.9~12.1)
我所需要以強壯骨骼	骨礦質 (kg)	4.37 (3.41~4.17)
我過剩能量貯存存在	體脂肪重 (kg)	10.2 (7.9~15.7)
以上總和	體重 (kg)	75.0 (55.7~75.3)

肌肉脂肪分析

	低	正常	高
體重 (kg)	55 70 85 100 115 130 145 160 175 190 205 %		
	75.0		
骨骼肌重 (kg)	70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170 %		
	36.9		
體脂肪重 (kg)	40 60 80 100 120 140 160 180 200 220 240 260 280 300 320 %		
	10.2		

肥胖分析

	低	正常	高
體質量指數(kg/m ²)	10.2 13.2 16.2 19.8 22.9 26.2 29.2 31.2 33.2 35.2		
	24.5		
體脂肪率 (%)	0.0 5.0 10.0 15.0 20.0 25.0 30.0 35.0 40.0 45.0 50.0		
	13.6		

部位別肌肉分析

	肌肉重 (kg)	評估
左	3.61 kg (111.4%)	正常
右	3.89 kg (120.1%)	高
左	28.4 kg (109.8%)	正常
右	10.05 kg (111.6%)	高
左	9.85 kg (109.4%)	正常
右	10.05 kg (111.6%)	高

部位別脂肪分析

	脂肪重 (kg)	評估
左	0.4 kg (75.0%)	低
右	0.3 kg (54.4%)	低
左	5.2 kg (124.6%)	正常
右	1.6 kg (92.5%)	正常
左	1.6 kg (94.7%)	正常
右	1.6 kg (94.7%)	正常

* 部位別脂肪已完成估計。

InBody 評分

89/100分

* 總評分反應身體組成的評估值。肌肉發達的人得分可能超過 100 分。

體重控制

目標體重	75.0 kg
體重控制	0.0 kg
脂肪控制	0.0 kg
肌肉控制	0.0 kg

肥胖評估

BMI 正常 低 高

PBF 正常 稍高 高

腰臀圍比

0.81 (0.80 0.90)

內臟脂肪級別

級別 3 (低 10 高)

研究參數

除脂體重	64.8 kg (50.1~61.3)
基礎代謝率	1769 kcal (1609~1885)
肥胖度	114% (90~110)
SMI	8.9 kg/m ²
建議的熱量攝取	3234 kcal

運動的熱量消耗

高爾夫球	132	槌球	143
走路	150	瑜伽	150
羽毛球	170	桌球	170
網球	225	自行車	225
拳擊	225	籃球	225
健行	245	跳繩	263
有氧運動	263	慢跑	263
足球	263	游泳	263
日本劍道	375	短柄檯球	375
壁球	375	跆拳道	375

* 依據您現在的體重
* 假設運動時間為 30 分鐘

阻抗

	右臂	左臂	軀幹	右腿	左腿
Z(Ω) 20kHz	254.2	274.4	20.9	216.4	221.7
100kHz	226.4	246.7	17.7	186.9	192.4

身體組成歷程紀錄

體重 (kg)	77.6	75.0
骨骼肌重 (kg)	34.8	36.9
體脂肪率 (%)	20.7	13.6

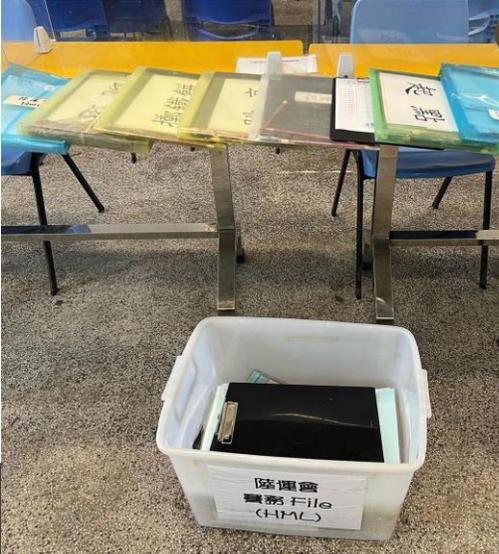
✓ 最近 全部 05.19.22 05.12.23 10:58 19:48

疫情前陸運會：
學會師生接力賽



疫情下陸運會：智能運動日





沒有原定11月的陸運會，2月4日額外借租
鄧肇堅運動場為田徑隊作訓練及模擬比賽，
為學界田徑作最後準備

- ▶ 安排PEX同學為小學學界田徑賽作工作人員
- ▶ 觀賞香港國際七人欖球賽
- ▶ 非常歡迎家長到場支持子女參加學界賽事，如：
劍擊、壘球、游泳、室內賽艇、排球、田徑、
籃球、乒乓球等



MVPA60 自行參與的體育活動

學生具不同潛能，展現才能及推廣體育



劍球及疊杯推廣活動



校外得獎也可通知
校方紀錄及頒獎



開拓資源，申請各樣資助，如禁毒基金

博愛醫院八十週年鄧英喜中學
Pok Oi Hospital 80th Anniversary Tang Ying Hei College

禁毒基金支持計劃

「參與體育、拒絕毒品」
“Participate in Sports, Stay Away from Drugs”

抗毒籃球友誼賽及攤位活動

贊助機構

A colorful poster for an anti-drug basketball tournament. It features a basketball player in a white jersey and black shorts, dribbling a basketball. The background is green and blue with stylized lightning bolts and a basketball. Text in Chinese and English promotes participation in sports and staying away from drugs. Logos for Pok Oi Hospital and the Anti-Drug Fund are visible.

攝影活動之「攝出動人一刻」

- 參加者透過攝影，拍下運動員表現，顯示出參與運動和健康生活的相互關係，建立正向人生觀，遠離毒品。
- 許多師生也會走到在展板看相片，有助鼓勵運動，遠離毒品。

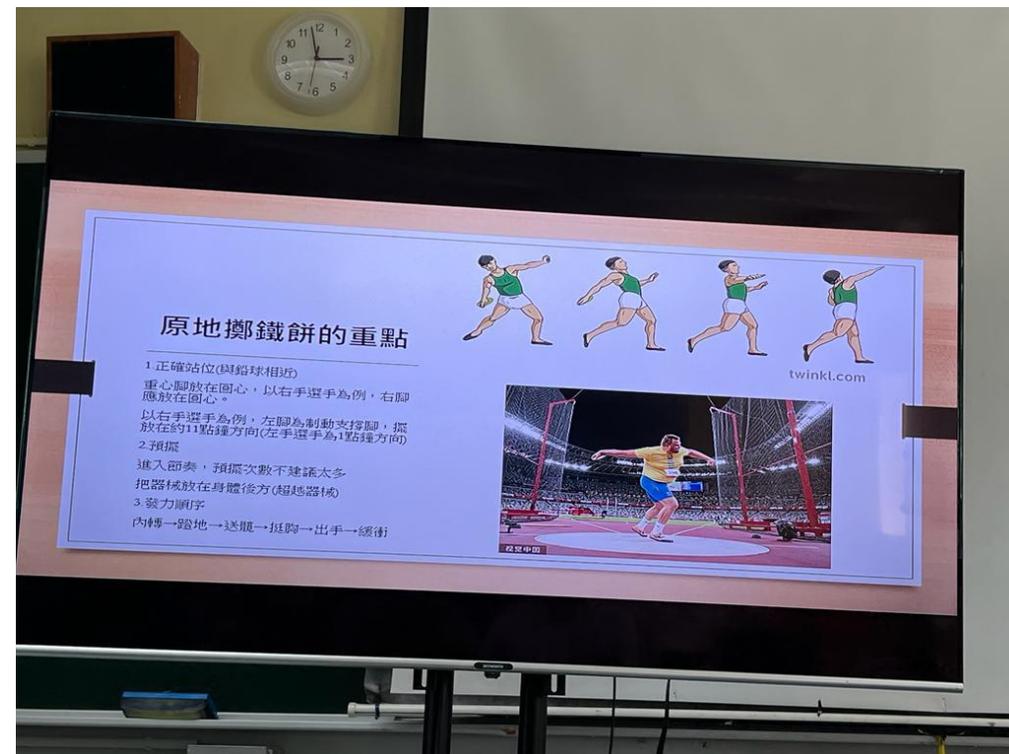
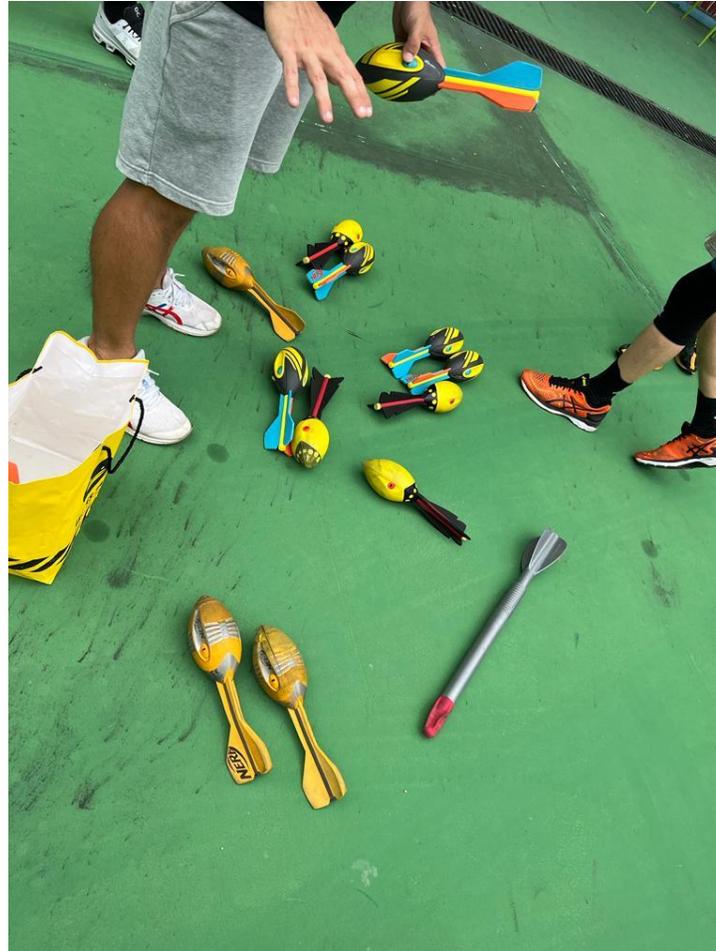


籃球訓練班

- 我們透過籃球訓練，提升籃球技術、意識，增強自信及抗逆力，建立健康的生活方式，遠離毒品。

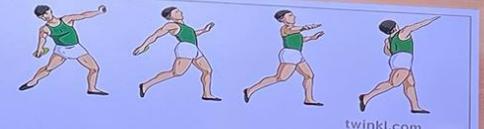


師生們沒想到得到優異獎，更可到香港電台作分享



原地擲鐵餅的重點

- 1 正確站位(與鉛球相近)
重心腳放在圓心，以右手選手為例，右腳應放在圓心。
以右手選手為例，左腳為制動支撐腳，擺放在約11點鐘方向(左手選手為1點鐘方向)
- 2 預擺
進入節奏，預擺次數不建議太多
把器械放在身體後方(超越器械)
- 3 發力順序
內轉→蹬地→送髖→挺胸→出手→緩衝



定時進修

總結

- ▶ 在科務策劃上結合MVPA 60理念
- ▶ 制定活躍及健康校園政策
- ▶ 多元化學與教策略
- ▶ 增添校園運動氣氛
- ▶ 善用教師網絡，開拓資源

謝謝大家！