



# 「躍動校園活力人生」計劃 「發展活躍及健康的小學校園」工作坊

## 提升學校體育文化之策略

浸信宣道會呂明才小學  
體育科主任  
朱鎧滢老師

# 體育老師的角色



體育課

校園體育  
文化

建立恆常  
運動習慣

全民參與

# 運用策略



體育課

提升興趣、自信  
混合式學習模式  
共融式教學法  
課堂延伸活動

開放  
校園

早上動感校園  
早操  
大息活動

悅做  
愈做

善用資  
訊科技

Jumpr  
Active Arcade  
RoboCoach  
運動應用程式

章別獎  
勵計劃

配合課堂  
正向獎勵  
人人（家長、學生）參與

大型體  
育活動

師生同樂  
遊戲日  
校內體育競技日  
網上師生體能挑戰賽



# 開放校園 創造運動空間





早上  
動感校園

大息  
活動

早操

# 大息活動



每天 10:00-10:20 / 9:40-9:55 大息時間

全校活動	一至三年級	四至六年級	五、六年級
跑道	跳繩	高籃球	氣墊球
手忙腳亂	小籃球	乒乓球	
立定跳遠	呼拉圈	康樂棋	
	拍球	足球機	
	跳飛機		

# 疫情下的小息

## • 限制

- 時間減少，由以往20分鐘縮短至15分鐘
- 減少人群聚集

## • 變化

- 每天一級往操場小息，進行體育活動
- 增加樓層活動





# 早上動感校園時段

- 逢星期二早上 7:30-8:00
- 設有籃球、跑步、拍球、羽毛球、跳繩、乒乓球、立定跳遠，躲避盤、呼拉圈等活動

推行時考慮因素	如何協調
早上以閱讀為主	開始實施時只運用一天作為試點
擔心影響課堂學習	活動完結前早五分鐘集隊
當值老師安排	主要由體育老師負責 善用運動大使協助



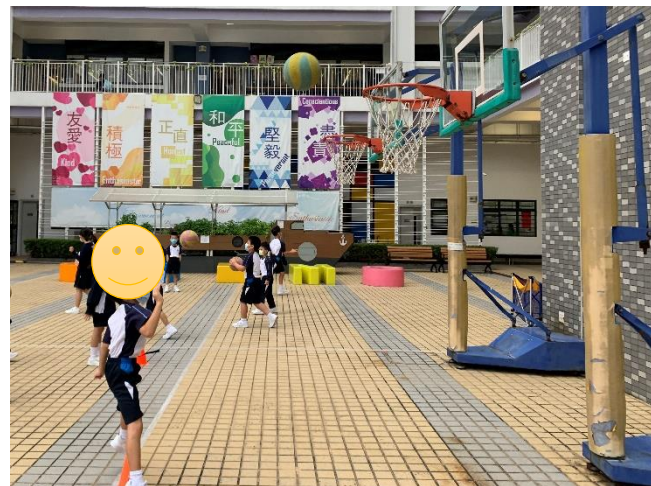


# 早上動感校園時段各持分者的意見

- 校長：學生能夠有放鬆的機會
- 老師：學生上課時更精神
- 家長：早上主動起床
- 學生：期待星期二動感校園時段
- 體育老師：苦中也會有甘甜

# 疫情下的轉變

- 每星期一至兩級參與活動（減少人流）
- 以個人活動為主
- 完成活動後清潔雙手及消毒用具





# 體育活動 師生同樂

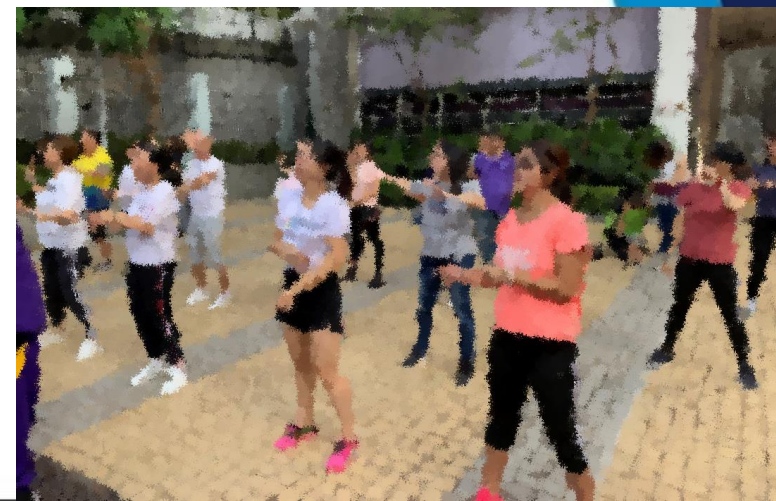






# 呂小早操的特色

- 逢星期五早上
- 全校參與（學生、老師、校長）
- 開放校園，邀請家長一同參與
- 多元化（讚美操、舞蹈、體適能、班級活動）



# 呂小早操的演變



- 全年早操相同
- 學生容易沉悶
- 高年級投入度低

讚美操

聖誕舞

- 有互動元素
- 學生投入
- 家長、老師、學生打成一片



- 增加互動元素
- 變化多端
- 師生互動

體適能



# 疫情下的早操

- 限制
  - 上課時間短了
  - 不能有大型聚集活動
- 變化
  - 於課室內進行
  - 做簡單體能動作
  - 利用直播、體育老師及學生拍攝短片進行



# 疫情下的聖誕舞活動

- 於聖誕聯歡會當天全校師生到操場跳聖誕舞
- 未能邀請家長到校參加
- 將 Jingle Bell 音樂及示範短片放上 Google Classroom
- 學生於聖誕假期間，與家人在家中跳聖誕舞
- 將歡樂氣氛**延展至家庭及社區**





# 大型體育活動

# 呂小遊戲日



## 陸運會

徑項  
田項  
遊戲項目  
親子活動

每人參加 1-2個項目  
星期一至五舉行

## 呂小遊戲日

跑項  
遊戲項目  
親子活動

每人參加 3-4 個項目  
星期六舉行



## • 富有特色的遊戲日

### • 高參與

- 全校學生（每人 3-4 個項目）
- 出席家長（約八成）
- 參與親子毅力跑家長（約六成）
- 家長義工（約一成）
- 老師與學生一同參加遊戲項目

### • 讓不同體育能力學生從運動中體驗成功

### • 享受運動的樂趣，開心、留下倩影

### • 不斷優化

- 比賽流程
- 每年有不同遊戲項目
- 每年有自家設計的親子毅力跑禮物

# 網上師生 體能挑戰賽



目的：

1. **疫情下**提升同學建立恆常運動的習慣和興趣。
2. 促進師生之間的互動，**建立師生關係**。
3. 建立同學**堅毅精神**，向目標努力邁進。

<http://www.lmc.edu.hk/pe/pechallenge/>

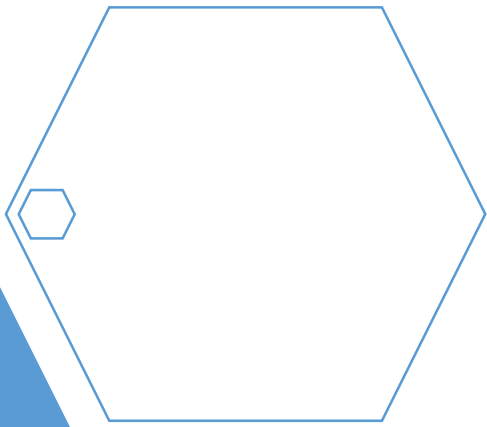




# 提升學生參與的方法

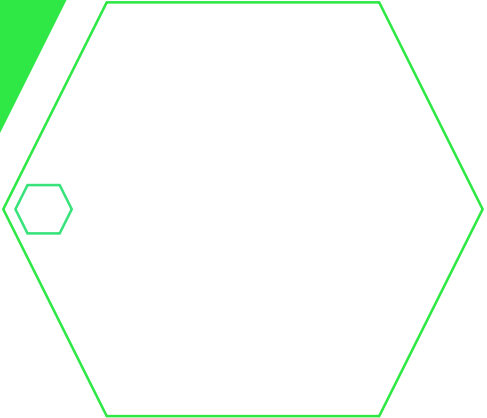
## 建立師生關係

邀請校長、非體育老師共同參與。



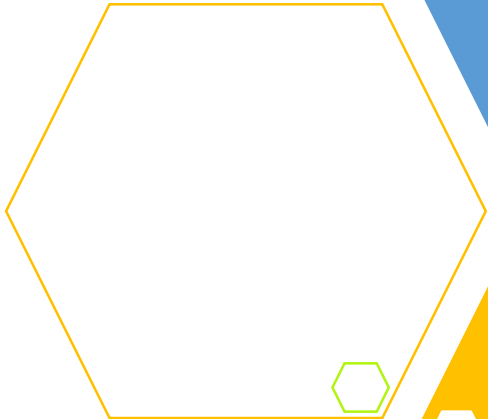
## 促進親子關係

設有二人項目，將比賽氣氛推動至家庭成員。



## 提升參與運動興趣

高年級運用運動應用程式 (Active Arcade)





# 樂動·敢拼「名」程

## 體育章別獎勵計劃





## 計劃目的

- 透過**正向鼓勵**，提昇學生課餘時間多運動的動機。
- 透過技能章別考核，學生於過程中奮力拼搏，**不斷挑戰和超越自己**，培養學生**堅毅**精神。
- 促進學生**自主學習**



# 計劃內容

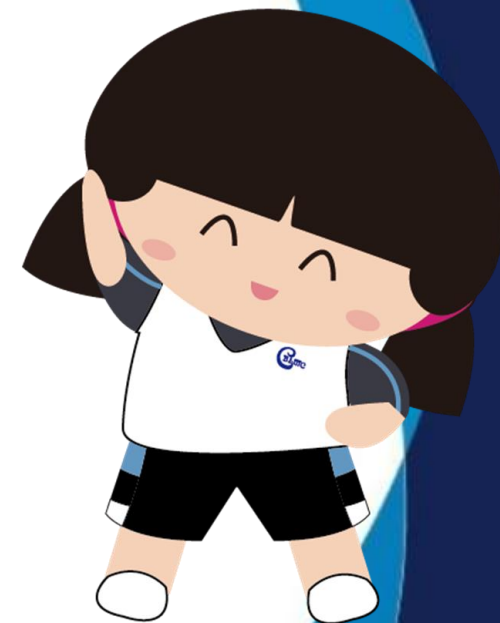
在家體能  
挑戰活動



體適能測試

<http://www.lmc.edu.hk/pe/peactivity/>

技能章別考核







# 獎勵方法



## 樂動·敢拼「呂」程章別獎勵計劃

獎勵蓋印

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
51	52	53	54	55	56	57	58	59	
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
71	72	73	74	75	76	77	78	79	80
81	82	83	84	85	86	87	88	89	90
91	92	93	94	95	96	97	98	99	
101	102	103	104	105	106	107	108	109	110
111	112	113	114	115	116	117	118	119	120
121	122	123	124	125	126	127	128	129	130
131	132	133	134	135	136	137	138	139	140
141	142	143	144	145	146	147	148	149	



# 活動一：在家體能挑戰活動

- 利用 **Jumpr – Virtual Jump Rope** 應用程式進行
- 於**每星期**內完成目標次數



ios



Android

目標蓋印數量：

蓋印數量	每星期累積總次數
1	100 - 199 次
2	200-299 次
3	300-399 次
4	400-499 次
5	500 次或以上

## 活動二：體適能測試



捲腹  
(一年級)



Sit Up  
(二至六年級)

立定跳遠  
(一至六年級)



- 學生恆常於**家中/小息**進行練習
- 每一個月在**家中/體育課**進行測試
- 將測試成績登記在小冊子



# 體能測試



## 立定跳遠 (Standing Long Jump) 教學短片



### 測試項目：立定跳遠 (Standing Long Jump)

1. 恆常在小息練習。
2. 每個月在小息或課堂內做一次測試。
3. 同學可以比較自己的表現，看看有沒有進步呀！

月份	10月	11月	12月	1月
距離 (cm)				
蓋印數量				

### 自我檢討：

經過一個學期的鍛鍊，我在立定跳遠測試中：

- 有進步  
 仍需努力

## 立定跳遠 (Standing Long Jump) 測試指標

### 女生

蓋印數量	一年級	二年級	三年級	四年級	五年級	六年級
2	0-90cm	0-100cm	0-100cm	0-110cm	0-110cm	0-110cm
4	91-100cm	101-110cm	101-110cm	111-120cm	111-125cm	111-125cm
6	101-110cm	111-120cm	111-125cm	121-135cm	126-140cm	131-140cm
8	111-119cm	121-129cm	126-135cm	136-144cm	141-149cm	151-159cm
10	≥ 120cm	≥ 130cm	≥ 136cm	≥ 145cm	≥ 150cm	≥ 160cm

**設立測試指標**  
讓學生更清晰看到目標  
了解自己的體適能水平

### 男生

蓋印數量	一年級	二年級	三年級	四年級	五年級	六年級
2	0-90cm	0-100cm	0-110cm	0-110cm	0-110cm	0-110cm
4	91-110cm	101-120cm	111-125cm	111-130cm	121-130cm	121-130cm
6	111-120cm	121-130cm	126-135cm	131-140cm	131-150cm	141-150cm
8	121-129cm	131-139cm	136-145cm	141-149cm	151-159cm	161-179cm
10	≥ 130cm	≥ 140cm	≥ 145cm	≥ 150cm	≥ 160cm	≥ 180cm

**努力練習  
力求進步**

## 活動三：技能章別考核

- 目的：
- 由淺入深協助學生掌握運動技能
- 提升學生的成功感
- 將體育課堂延伸至家庭及社區

需要與家人 / 朋友一起完成



一星章

二星章

三星章

四星章



# 技能章別考核內容

## • 技能章別考核項目與課程緊扣

	一年級	二年級	三年級	四年級	五年級	六年級
上學期	拋接球	腳傳球、控球	持棒穿圈	田徑 (起跑)	排球 (下手傳球)	籃球 (雙手定射)
下學期	跳前繩	持拍擊球	棒擊空中球	乒乓球 (正手發球)	體操 (平衡木)	足球 (運球)



## 技能章別考核方式

觀看老師的  
示範短片



於家中努力  
練習



拍攝短片並  
上載至  
Google  
Classroom

## 章別獎勵計劃（技能）

### 考取章別流程：

1. 利用小冊子內的 QR Code 或登入體育科 Google Classroom 觀看每一個章別的教學短片。
2. 在家中努力練習。
3. 將成功達標的影片拍攝下來，並上載至 Google Classroom 內，便能成功考取章別。
4. 考取章別次序：

一星章

二星章

三星章

四星章

成功考取一星章，可以換取 10 個獎勵蓋印。  
 成功考取二星章，可以換取 10 個獎勵蓋印。  
 成功考取三星章，可以換取 20 個獎勵蓋印。  
 成功考取四星章，可以換取 30 個獎勵蓋印。

記得將影片上載至  
 Google Classroom，  
 才能成功考取獎章！

## 項目：乒乓球：正手發球

	教學短片	技能要求	完成日期	家長簽署
一星章		把乒乓球放掌心，拋高約 15 厘米，並接回。 重複拋接球動作 5 次。		
二星章		把乒乓球拋起，利用手掌擊打，成功做到 5 次。		
三星章		手持乒乓球拍，成功做到乒乓球正手發球，連續成功做到 5 次。		
四星章		運用正手發球的方法，與家人或朋友一起打乒乓球，每人發球 2 次。		







**努力成果  
悅做愈做**

# 從課堂出發 → 全方位參與 → MVPA60



## 體育課

- 提升課堂**活動量**
- 增加**趣味性**
- **延伸**活動

## 校內

- 開放**時段**和活動**空間**（早操、小息、午休）
- **校本計劃**（章別獎勵計劃）
- **聯課活動**

## 校外

- **網上學與教**體能活動
- 與**家長/自行參與**體能活動
- 採用資優教育的三層架構



# 小錦囊





謝謝！