

體能活動學與教資源及 校本經驗分享



東華三院港九電器商聯會小學

TWGHs Hong Kong and Kowloon Electrical Appliances Merchants Association Limited School

借調老師 莫靜宜



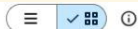


利用學與教資源 推展MVPA60校本例子



學與教資源

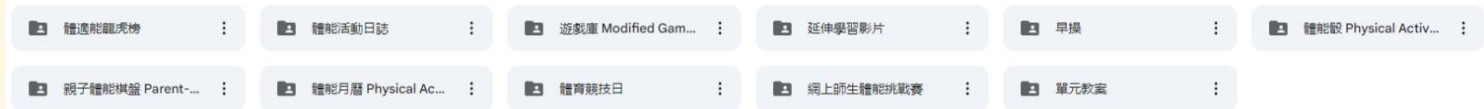
我的雲端硬碟 > 多元學與教資源



類型 ▾ 使用者 ▾ 上次修改日期 ▾

資料夾

↓ 上次修改時間 ▾



檔案



「躍動校園 活力人生」
"Active Students, Active People"

中華人民共和國
香港特別行政區政府
教育局

MVPA 60

獎勵計劃 Award Scheme



MVPA60：透過建議 5-17 歲兒童及青少年的體能活動量，即一星期內累積平均每天最少 60 分鐘中等至劇烈強度的體能活動

累積每周
420
分鐘

60	60	60	60	60	60	60
Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat

MVPA 60 健康生活齊落實



掃描QR code或瀏覽以下網址發展處網址
Scan the QR code or visit the Curriculum Development Institute website below
<https://www.edb.gov.hk/tp/elsasp>

中華人民共和國
香港特別行政區政府
教育局

天天做 齊齊做 一起做

MVPA 60

獎勵計劃 Award Scheme



成功完成今年
420分鐘

- 每天完成60分鐘
- 累積每周420分鐘體能活動

「發展活躍及健康的校園」

"Developing an Active and Healthy School Campus"



MVPA 60

學與教資源

- 體能活動日誌
- EAMA體能骰
- 親子體能棋
- EAMA健康操
- 體能卡
- 體能月曆
- 課堂遊戲活動
- 其他



躍動校園 活力人生

Active Students, Active People

體能活動日誌

Physical Activity Logbook

Name 姓名: _____

Class 班別: _____ ()

School 學校: _____

教育課程發展處
Curriculum Development Institute
Education Bureau

體能活動例子

Examples of Physical Activities

 開合跳 Jumping jacks 100次/組 3組/套	 臀橋 Glute bridge 100次/組 3組/套	 超人伸展 Superman stretch 100次/組 3組/套
 側身捲腹 Side crunch 100次/組 3組/套	 捲腹踢腿 Crunch kicks 80次/組 3組/套	 箭步 Lunges 80次/組 3組/套
 高抬腿 High knees 100次/組 3組/套	 深蹲 Squats 80次/組 3組/套	 手腳碰腳 Heel touches 100次/組 3組/套
 登山者 Mountain climbers 200次/組 3組/套	 臥姿抬腿 Lying leg raises 100次/組 3組/套	 碟狀上下擺腿 Platter kicks 200次/組 3組/套

* 動作時間、次數及頻度可因應個人情況而作調整，務求適合個人健康及生活狀況。
* The time, number and frequency of exercises should be arranged according to students' personal health and living conditions.

反思 SELF-REFLECTION

請用中文、國語、粵語或任何你喜歡的方式記錄你的體能表現，並為下一週訂立目標。
You can reflect your weekly performance through various forms such as text, drawings, photos, and set a target for the next month.

請寫下你覺得好或壞的事。
Reasons and feelings for attaining or not attaining the target

你喜歡做的事
The things that you appreciate yourself

最棒的自我訓練方法係學習，就是好好的練習。
- 蘇炳添 (短跑)

體能活動日誌

Physical Activity Log

世界衛生組織建議，5-17歲兒童及青少年一星期內，累積平均每天最少40分鐘中等至強度的體能活動。 (WHO, 2010)

The World Health Organisation recommends that children and adolescents aged 5-17 years should do at least an average of 40 minutes per day of moderate- to vigorous-intensity physical activity across the week. (i.e. MVPA40)

請在表格中填寫資料。 (請在表格中填寫資料)

年	星期	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
YEAR	Day/ Month	/	/	/	/	/	/	/
步行	Brisk Walking
行樓梯	Climbing the Stairs
伸展活動	Stretching
家务	Housework
體能課	PE Lesson
體能訓練	Physical Training
校隊訓練	Sports Teams Training
其他	Others
總時間	Total Time
達標的分鐘 (70%)	Achieved (70%)

每星期最少活動時間 (目標) (分鐘) (目標)
You have at least 40 minutes of Physical Activity across the week. (70% - 70 minutes / Achieved / Fulfilled)

* 達標 - 星期一至星期五每星期最少活動時間為 40 分鐘 (70% 或以上)
* Achieved - Accumulated at least 400 minutes of moderate-to vigorous-intensity physical activities across the week. (70% = 400 minutes)

本周的體能表現
This week's performance

訂下下一週的目標
Set a target for the next month

The greatest asset is a strong mind. If I know someone is training harder than I am, I have no excuses. - P.V. Sindhu (Badminton)

在家親子體能棋



家長和學生都很投入在家裡玩體能棋呢!

健康操 (學與教策略)



(示範片 / 早會 / 體育課 / 運動體驗日 / 活動宣傳片 / 親子運動會 / 網上 / 班際比賽)

https://www.canva.com/design/DAFy0Phratg/srR_6DDh_BKqqw3_CoS3Zw/edit?utm_content=DAFy0Phratg&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton





示範片



五人示範

EAMA 健康操



一人示範

EAMA 健康操



體育課(課程加入健康操)



親子運動會宣傳影片



親子運動會(健康操大匯演)

全體師生、家長一同參與其中

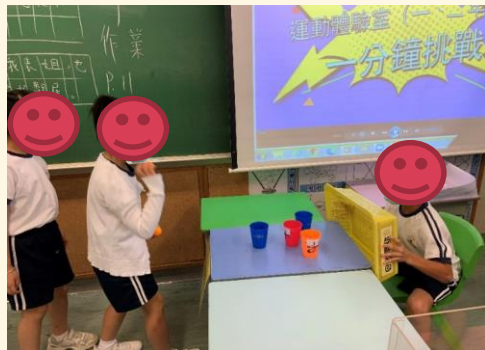


運動體驗日

- 全民參與
- 線上線下同步直播



「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」



運動體驗日(優化) (20-21及21至22)



節次	時間	1A	1B	1C	2A	2B	2C	2D	3A	3B	3C	3D	4A	4B	4C	4D	4E	4F	5A	5B	5C	5D	5E	6A	6B	6C	6D	6E	休課		
1	7:55-8:05	(1) 定向越野及定向小隊一分組比賽 (備註主隊: 沈、楊) (備註副隊: 曹、陳、黃、林、陳、陳) (備註副隊: 馮、馮、馮、馮、馮、馮) (備註副隊: 馮、馮、馮、馮、馮、馮)												(2) 體育熱一點(課堂) (原)進修4至6樓操場課室運作						(3) 定向越野站 (沈、曹及家長義工協助) (有至義後)						張慶強IP(堂)					
2	8:30-8:55 (*頭獎: 8:45a.m) (林校長、Rebecca)	(1) 定向越野及定向小隊一分組比賽 (備註主隊: 沈、楊) (備註副隊: 曹、陳、黃、林、陳、陳) (備註副隊: 馮、馮、馮、馮、馮、馮) (備註副隊: 馮、馮、馮、馮、馮、馮)												(4) 體育影片欣賞(課堂) (原)進修4至6樓操場課室運作						(3) 定向越野站 (沈、曹及家長義工協助) (有至義後)						梁少傑IP(堂)					

Page 1

節次	時間	1A	1B	1C	2A	2B	2C	2D	3A	3B	3C	3D	4A	4B	4C	4D	4E	4F	5A	5B	5C	5D	5E	6A	6B	6C	6D	6E	休課								
3	9:10-9:35	(2) 體育熱一點(課堂) (原)進修4至6樓操場課室運作												(1) 定向越野及定向小隊一分組比賽 (備註主隊: 沈、楊) (備註副隊: 曹、陳、黃、林、陳、陳) (備註副隊: 馮、馮、馮、馮、馮、馮) (備註副隊: 馮、馮、馮、馮、馮、馮)						(3) 定向越野站 (沈、曹及家長義工協助) (有至義後)						(3) 定向第一節(課室) (原)進修4至6樓操場課室運作						羅佩玉李華香林秀輝 胡傳明(堂)					
4	9:35-10:00 (*頭獎: 9:50a.m) (林校長、Rebecca協助)	(4) 體育影片欣賞(課堂) (原)進修4至6樓操場課室運作												(1) 定向越野及定向小隊一分組比賽 (備註主隊: 沈、楊) (備註副隊: 曹、陳、黃、林、陳、陳) (備註副隊: 馮、馮、馮、馮、馮、馮) (備註副隊: 馮、馮、馮、馮、馮、馮)						(3) 定向越野站 (沈、曹及家長義工協助) (有至義後)						(4) 體育影片欣賞(課室) (原)進修4至6樓操場課室運作						夏佩兒(堂)					
10:00-10:15		小息二																																			

節次	時間	1A	1B	1C	2A	2B	2C	2D	3A	3B	3C	3D	4A	4B	4C	4D	4E	4F	5A	5B	5C	5D	5E	6A	6B	6C	6D	6E	休課		
5	10:15-10:40	(5) A. 定向越野及定向小隊一分組比賽 (備註主隊: 沈、楊) (備註副隊: 曹、陳、黃、林、陳、陳) (備註副隊: 馮、馮、馮、馮、馮、馮) (備註副隊: 馮、馮、馮、馮、馮、馮)												(2) 體育熱一點(課堂) (原)進修4至6樓操場課室運作						(1) 定向越野及定向小隊一分組比賽 (備註主隊: 沈、楊) (備註副隊: 曹、陳、黃、林、陳、陳) (備註副隊: 馮、馮、馮、馮、馮、馮) (備註副隊: 馮、馮、馮、馮、馮、馮)						● 體育熱一點					
6	10:40-11:05 (*頭獎: 10:55a.m) (林校長、Rebecca協助)	(3) A. 體育熱一點(課堂) (原)進修4至6樓操場課室運作												(1) 定向越野及定向小隊一分組比賽 (備註主隊: 沈、楊) (備註副隊: 曹、陳、黃、林、陳、陳) (備註副隊: 馮、馮、馮、馮、馮、馮) (備註副隊: 馮、馮、馮、馮、馮、馮)						(3) 定向越野站 (沈、曹及家長義工協助) (有至義後)						● 體育熱一點					
11:05-11:20		小息三																													
7	11:20-11:45	(6) 定向越野及定向小隊一分組比賽 (原)進修4至6樓操場課室運作												(3) 體育熱一點(課堂) (原)進修4至6樓操場課室運作						(2) 體育熱一點(課堂) (原)進修4至6樓操場課室運作						● 體育熱一點					
8	11:45-12:10 (*頭獎: 11:50a.m) (林校長、Rebecca協助)	(7) 定向越野及定向小隊一分組比賽 (原)進修4至6樓操場課室運作												(3) 體育熱一點(課堂) (原)進修4至6樓操場課室運作						(2) 體育熱一點(課堂) (原)進修4至6樓操場課室運作						● 體育熱一點					
9	12:10-12:35	(7) 定向越野及定向小隊一分組比賽 (原)進修4至6樓操場課室運作												(3) 體育熱一點(課堂) (原)進修4至6樓操場課室運作						(2) 體育熱一點(課堂) (原)進修4至6樓操場課室運作						● 體育熱一點					

Page 2

節次	時間	1A	1B	1C	2A	2B	2C	2D	3A	3B	3C	3D	4A	4B	4C	4D	5A	5B	5C	5D	5E	5F	6A	6B	6C	6D	6E				
08:10-08:30		小息一 (*假期時段)																													
1	08:30-09:00	定向越野站 (沈、曹)						AAMA 定向越野站 (沈、曹)						定向越野站 (沈、曹)						定向越野站 (沈、曹)						定向越野站 (沈、曹)					
2	09:00-09:30	定向越野站 (沈、曹)						定向越野站 (沈、曹)						定向越野站 (沈、曹)						定向越野站 (沈、曹)						定向越野站 (沈、曹)					
09:30-09:50		小息一 (*假期時段一)																													
3	09:50-10:20	定向越野站 (沈、曹)						定向越野站 (沈、曹)						定向越野站 (沈、曹)						定向越野站 (沈、曹)						定向越野站 (沈、曹)					
4	10:20-10:50	定向越野站 (沈、曹)						定向越野站 (沈、曹)						定向越野站 (沈、曹)						定向越野站 (沈、曹)						定向越野站 (沈、曹)					
10:50-11:10		小息二 (*假期時段二)																													
5	11:10-11:40	定向越野站 (沈、曹)						定向越野站 (沈、曹)						定向越野站 (沈、曹)						定向越野站 (沈、曹)						定向越野站 (沈、曹)					
6	11:40-12:10	定向越野站 (沈、曹)						定向越野站 (沈、曹)						定向越野站 (沈、曹)						定向越野站 (沈、曹)						定向越野站 (沈、曹)					
12:10-12:30		小息三 (*假期時段三)																													
7	12:30-1:00	(*頭獎時段四) 完成AAMA定向越野及比賽																													

發展健康，活躍校園 全校學生及家庭參與

運動體驗日

師生決戰一分鐘比賽



EAMA體能散



在家體適能30秒挑戰賽



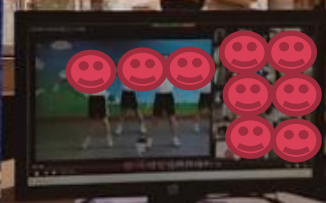
運動體驗日

疫情下的線上線下比賽

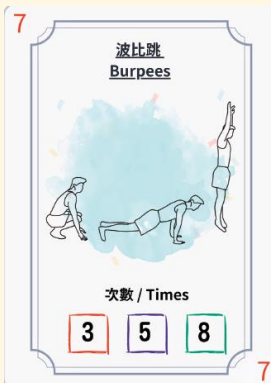
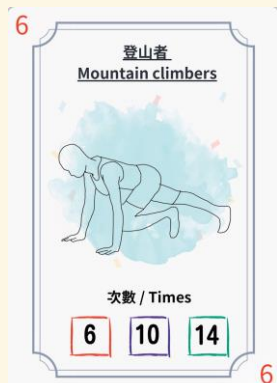
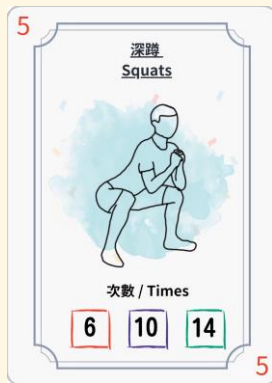
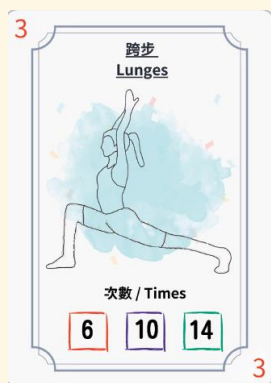
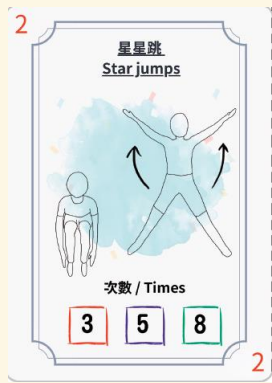


本校健美操

揉合體操動作及正向教育歌曲



體能卡 FITNESS CARD





體能遊戲卡

玩法一：記憶對對碰

1. 學生分成兩人一組，將16張卡牌隨機覆蓋在桌上，並先選擇遊戲程度。
2. 每人輪流可翻開桌上2張卡牌。
 - 2.1 若配對成功則只需做那組牌上的體能動作，按預先定下的遊戲程度去完成指定次數後可得到那組牌。
 - 2.2 若配對不成功則均需做兩張牌上的體能動作，按預先定下的遊戲程度去完成指定次數後把卡牌重新覆蓋在桌上。
3. 重覆步驟2，直至桌上沒有任何卡牌，有較多組卡牌的學生勝出。

體能遊戲卡

玩法二：十分幸運

1. 學生分成兩人一組，將16張卡牌隨機覆蓋在桌上，並先選擇遊戲程度。
2. 每人輪流可翻開桌上2張卡牌。
 - 2.1 若兩張卡牌左上角數字之總和等於10，則只需從兩張牌上的體能動作中選擇其一，然後按預先定下的遊戲程度去完成指定次數後便可得到那組牌。
 - 2.2 若兩張卡牌左上角數字之總和不等於10，則均需做兩張牌上的體能動作，按預先定下的遊戲程度去完成指定次數後把卡牌重新覆蓋在桌上。
* 若翻開的兩張卡牌數字相同，則需完成該體能動作的指定次數x2。
3. 重覆步驟2，直至桌上只剩餘兩張卡牌1，有較多組卡牌的學生勝出。



體能遊戲卡

玩法三：數學大師

1. 老師可預先按學生人數準備所需的遊戲卡之數量，然後隨機派一張卡給每位學生，並先選擇遊戲程度。
2. 學生分散站在活動空間內，老師發出指令後便在空間內跑步（可按需要改為其他移動技能）。
3. 老師在學生移動期間會叫停，學生留在原地，等待老師叫出一個數字（看3.1）。

3.1 例子 — 數字：12

$$6+1+2+3 / 2 \times 2 \times 3 / 6 \times 4 \div 2 / 7+5 \times 1 / 3 \times (8-4)$$

* 老師可按每班學生的人數和認知能力去調整規則。



體能遊戲卡

4. 學生要以卡牌左上角的數字，在限時內與其他同學組合出指定數字。
5. 若學生在限時內未能夠成功組合，需做卡牌上指定的體能動作，並按卡牌下方預先定下的程度去完成指定次數。
* 老師可按實際情況調整遊戲程度。
6. 在限時內成功組合的學生需先在下一輪開始前，與組內其他同學交換卡牌。
7. 未能夠成功組合的學生，他們手上的卡牌在下一輪當0使用，並在成功組合後才與同學換牌。
8. 重覆以上步驟2-7。



體能月曆

(2023年9月至2024年8月)

First Section, Curriculum Development Institute, ISE

星期日 星期一 星期二 星期三 星期四 星期五 星期六

1. 「深蹲」 8次 共組
2. 「單手舉腳平衡」 15秒 左右各組
3. 「深蹲」 30秒 共組
4. 「深蹲」 10次 共組
5. 「深蹲」 10次 共組
6. 「單手舉腳平衡」 20秒 左右各組
7. 「橋式」 20秒 共組
8. 「深蹲」 10次 共組
9. 「深蹲」 10次 共組
10. 「深蹲」 10次 共組
11. 「深蹲」 10次 共組
12. 「深蹲」 10次 共組
13. 「深蹲」 10次 共組
14. 「深蹲」 10次 共組
15. 「深蹲」 15次 共組
16. 「深蹲」 10次 共組
17. 「深蹲」 10次 共組
18. 「深蹲」 10次 共組
19. 「深蹲」 10次 共組
20. 「深蹲」 10次 共組
21. 「深蹲」 10次 共組
22. 「深蹲」 10次 共組
23. 「深蹲」 10次 共組
24. 「深蹲」 10次 共組
25. 「深蹲」 10次 共組
26. 「深蹲」 10次 共組
27. 「深蹲」 10次 共組
28. 「深蹲」 10次 共組
29. 「深蹲」 10次 共組
30. 「深蹲」 10次 共組
31. 「深蹲」 10次 共組

受挫會妨礙你的體能發展
氣喘呼聲別停(橋式 - 深蹲)

體能月曆 10月 / 2023

First Section, Curriculum Development Institute, ISE

星期日 星期一 星期二 星期三 星期四 星期五 星期六

1. 「深蹲」 8次 共組
2. 「單手舉腳平衡」 15秒 左右各組
3. 「深蹲」 30秒 共組
4. 「深蹲」 10次 共組
5. 「深蹲」 10次 共組
6. 「單手舉腳平衡」 20秒 左右各組
7. 「橋式」 20秒 共組
8. 「深蹲」 10次 共組
9. 「深蹲」 10次 共組
10. 「深蹲」 10次 共組
11. 「深蹲」 10次 共組
12. 「深蹲」 10次 共組
13. 「深蹲」 10次 共組
14. 「深蹲」 10次 共組
15. 「深蹲」 15次 共組
16. 「深蹲」 10次 共組
17. 「深蹲」 10次 共組
18. 「深蹲」 10次 共組
19. 「深蹲」 10次 共組
20. 「深蹲」 10次 共組
21. 「深蹲」 10次 共組
22. 「深蹲」 10次 共組
23. 「深蹲」 10次 共組
24. 「深蹲」 10次 共組
25. 「深蹲」 10次 共組
26. 「深蹲」 10次 共組
27. 「深蹲」 10次 共組
28. 「深蹲」 10次 共組
29. 「深蹲」 10次 共組
30. 「深蹲」 10次 共組
31. 「深蹲」 10次 共組

不斷挑戰 全力以赴
(馬龍 - 多夾球)

體能月曆 12月 / 2023

First Section, Curriculum Development Institute, ISE

星期日 星期一 星期二 星期三 星期四 星期五 星期六

1. 「深蹲」 8次 共組
2. 「單手舉腳平衡」 15秒 左右各組
3. 「深蹲」 30秒 共組
4. 「深蹲」 10次 共組
5. 「深蹲」 10次 共組
6. 「單手舉腳平衡」 20秒 左右各組
7. 「橋式」 20秒 共組
8. 「深蹲」 10次 共組
9. 「深蹲」 10次 共組
10. 「深蹲」 10次 共組
11. 「深蹲」 10次 共組
12. 「深蹲」 10次 共組
13. 「深蹲」 10次 共組
14. 「深蹲」 10次 共組
15. 「深蹲」 15次 共組
16. 「深蹲」 10次 共組
17. 「深蹲」 10次 共組
18. 「深蹲」 10次 共組
19. 「深蹲」 10次 共組
20. 「深蹲」 10次 共組
21. 「深蹲」 10次 共組
22. 「深蹲」 10次 共組
23. 「深蹲」 10次 共組
24. 「深蹲」 10次 共組
25. 「深蹲」 10次 共組
26. 「深蹲」 10次 共組
27. 「深蹲」 10次 共組
28. 「深蹲」 10次 共組
29. 「深蹲」 10次 共組
30. 「深蹲」 10次 共組
31. 「深蹲」 10次 共組

持續比別人慢一點 不鬆懈
就是累積你自己(金板 - 深水)

體能月曆 1月 / 2024

First Section, Curriculum Development Institute, ISE

星期日 星期一 星期二 星期三 星期四 星期五 星期六

1. 「深蹲」 8次 共組
2. 「單手舉腳平衡」 15秒 左右各組
3. 「深蹲」 30秒 共組
4. 「深蹲」 10次 共組
5. 「深蹲」 10次 共組
6. 「單手舉腳平衡」 20秒 左右各組
7. 「橋式」 20秒 共組
8. 「深蹲」 10次 共組
9. 「深蹲」 10次 共組
10. 「深蹲」 10次 共組
11. 「深蹲」 10次 共組
12. 「深蹲」 10次 共組
13. 「深蹲」 10次 共組
14. 「深蹲」 10次 共組
15. 「深蹲」 15次 共組
16. 「深蹲」 10次 共組
17. 「深蹲」 10次 共組
18. 「深蹲」 10次 共組
19. 「深蹲」 10次 共組
20. 「深蹲」 10次 共組
21. 「深蹲」 10次 共組
22. 「深蹲」 10次 共組
23. 「深蹲」 10次 共組
24. 「深蹲」 10次 共組
25. 「深蹲」 10次 共組
26. 「深蹲」 10次 共組
27. 「深蹲」 10次 共組
28. 「深蹲」 10次 共組
29. 「深蹲」 10次 共組
30. 「深蹲」 10次 共組
31. 「深蹲」 10次 共組

即使努力不一定有得
但堅持下去就有收穫
(橋式 - 深蹲)

體能月曆 2月 / 2024

First Section, Curriculum Development Institute, ISE

星期日 星期一 星期二 星期三 星期四 星期五 星期六

1. 「深蹲」 8次 共組
2. 「單手舉腳平衡」 15秒 左右各組
3. 「深蹲」 30秒 共組
4. 「深蹲」 10次 共組
5. 「深蹲」 10次 共組
6. 「單手舉腳平衡」 20秒 左右各組
7. 「橋式」 20秒 共組
8. 「深蹲」 10次 共組
9. 「深蹲」 10次 共組
10. 「深蹲」 10次 共組
11. 「深蹲」 10次 共組
12. 「深蹲」 10次 共組
13. 「深蹲」 10次 共組
14. 「深蹲」 10次 共組
15. 「深蹲」 15次 共組
16. 「深蹲」 10次 共組
17. 「深蹲」 10次 共組
18. 「深蹲」 10次 共組
19. 「深蹲」 10次 共組
20. 「深蹲」 10次 共組
21. 「深蹲」 10次 共組
22. 「深蹲」 10次 共組
23. 「深蹲」 10次 共組
24. 「深蹲」 10次 共組
25. 「深蹲」 10次 共組
26. 「深蹲」 10次 共組
27. 「深蹲」 10次 共組
28. 「深蹲」 10次 共組
29. 「深蹲」 10次 共組
30. 「深蹲」 10次 共組
31. 「深蹲」 10次 共組

訓練肌肉素和體能
處力超目標
(舉腿 - 舉重)

體能月曆 3月 / 2024



體能月曆(配合體能活力日誌使用)



體育課(體能月曆 - 體能動作)

Let's do some exercise together!!



1. Jumping Jacks

● 原地開合 ●



2. Lunges

跨步



3. High knees

高抬腿



4. Side crunch

側彎腰



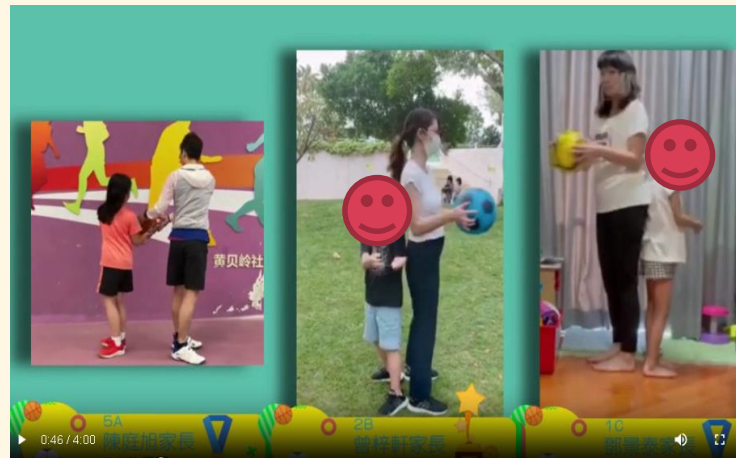
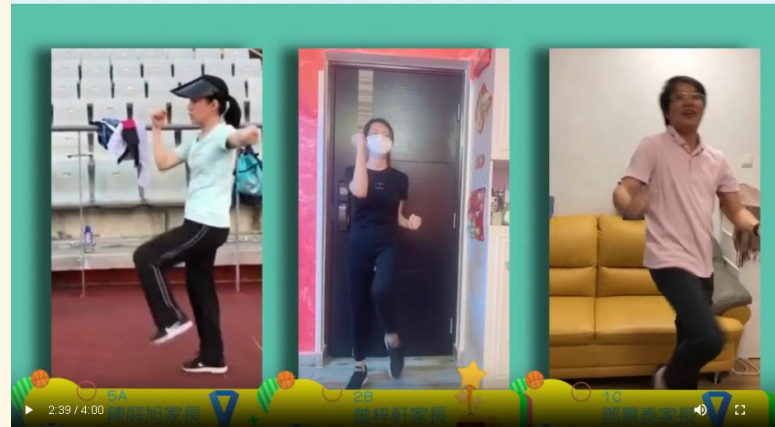
5. Squats

深蹲



在家親子 / 家人 / 個人體適能挑戰賽

親子運動會「在家親子體適能30秒挑戰賽」示範影片參考





星星跳
學生個人組(P.1)



❖ 善用影片資源，可減輕教師工作量

課堂遊戲活動(舉偶)

你追我跑



課堂遊戲與延伸活動設計

遊戲名稱：你追我跑

基本玩法：

1. 全班分兩組(正方和反方)作賽，面對面站立。
2. 教師或學生拋出物件，如物件落地後是正面，正方一組須迅速捉反方一組；相反，反方捉正方。
3. 被捉的同學須迅速回到自己的基地，回到基地後，捉同學的一方不能再捉同學。
4. 成功捉到同學一方的學生，被捉的學生須完成指定的體能動作。

涉及體適能元素：反應時間 / 肌肉適應 / 敏捷性

建議可應用單元：田徑 / 基礎活動:移動技能

課堂應用 / 延伸活動 的運作方式：

1. 提示同學注意安全，依基本遊戲規則進行。
2. 細心觀察教師或學生拋出物件是正面，還是反面。
3. 捉同學一方迅速捉同學；被捉同學回到自己安全基地。



進階變化：

1. 遊戲基本規則同上，除跑步外，可加入不同移動技能，如跑跳步、跑馬步、滑步等。

目標： 趣味性 高活動量 延伸性



海獅爬行



課堂遊戲與延伸活動設計

遊戲名稱：海獅爬行

基本玩法：

1. 全班分組作賽，每組排成一列站立。
2. 同學在長椅一端預備，老師發號司令後，同學趴在長椅上用雙手拉動身體向前爬至長椅另一端。
3. 然後站立後，跑回自己組別後面，最快完成一組為勝。



涉及體適能元素：肌肉適能 / 敏捷性

建議可應用單元：體操、田徑 基礎活動：移動技能、平衡穩定技能

課堂應用 / 延伸活動 的運作方式：

引入活動：

1. 提示同學注意安全，依基本遊戲規則進行。

階層變化：

1. 遊戲基本規則同上，可配合用具(如豆袋、膠圈)放置不同身體部位(如頭部、腰部、雙腿夾豆袋等)爬行
2. 完成爬行後，站立在地上可加入不同體能動作(如開合跳、前後弓步跳等) / 將長椅一端放高形成滑梯讓學生有斜度進行爬行，以提升學生體能和運動效能。
3. 能力較佳者可挑戰配合用具進行，以照顧不同學生程度。

目標： 趣味性 高活動量 延伸性

尋找屋企



遊戲名稱：尋找屋企

基本玩法：

1. 每位同學在自己屋企(基地)站立。
2. 當聽到老師一下哨子，同學可於場地以鉛筆跳四周「環遊世界」。
3. 當聽到老師兩下哨子，同學須迅速回到喜歡的屋企(基地)，並做出「柈仔」動作。



涉及體適能元素：肌肉適能 / 敏捷性 / 速度

建議可應用單元：基礎活動、移動技能、平衡穩定技能

課堂應用 / 延伸活動 的運作方式：

引入活動：

1. 提示同學注意安全，依基本遊戲規則進行。
2. 細心聆聽老師哨子完成「鉛筆跳」和「柈仔」動作。

進階活動：

1. 遊戲基本規則同上，除「鉛筆跳」外，可加入不同移動技能，如跑跳步、跑馬步、滑步等，配合不同平衡穩定技能(如俯臥撐、高 / 中 / 低水平動作造型、不同體適能(如開合跳、側彎腰、高抬腿、登山跑等))。

目標： 趣味性 高活動量 延伸性

搶尾巴(加強版)



遊戲名稱：搶尾巴(加強版)

基本玩法：

1. 每人配上色帶圈，每次可按需要和難度，將不同數量的「色帶貼」貼在色帶圈腰後。
2. 開始時，每人可隨意搶奪場內的遊戲者尾巴，亦要閃避不讓人搶到其尾巴。
3. 時間完結，色帶圈最多尾巴者學生勝出。



涉及體適能元素：肌肉適能 / 敏捷性 / 速度

建議可應用單元：足球 / 籃球 基礎活動 移動技能

課堂應用 / 延伸活動 的運作方式：

引入活動：

1. 提示同學注意安全，依基本遊戲規則進行。
2. 引導同學利用低重心，減低色帶被奪的機會。

進階活動：

1. 基本規則同上，但自信的同学可運球進行。
2. 同學在指定空間進行運球，一邊保護自己的皮球，一邊嘗試用腳踢去別人腳下球。被踢走皮球的人，可在場邊進行開合跳，或完成 5 次蹲跳後可取球復活。

目標： 趣味性 高活動量 延伸性



教師善用學與教資源 擴闊學生學習經歷



歡迎各位使用，謝謝！

