



聖文德天主教小學
St. Bonaventure Catholic Primary School



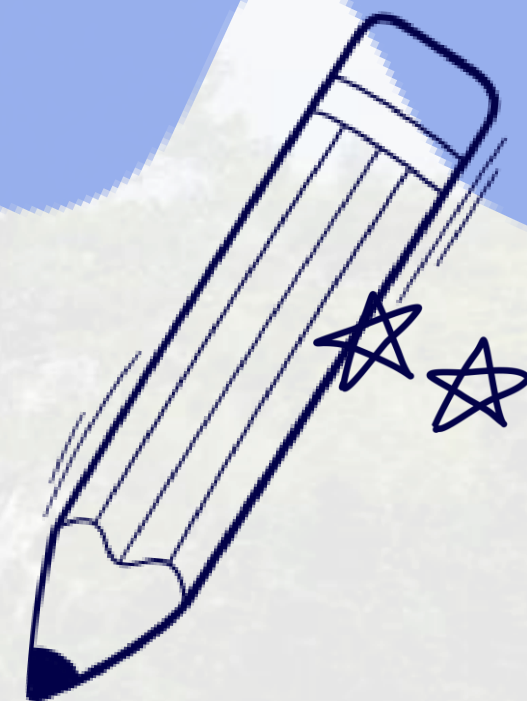
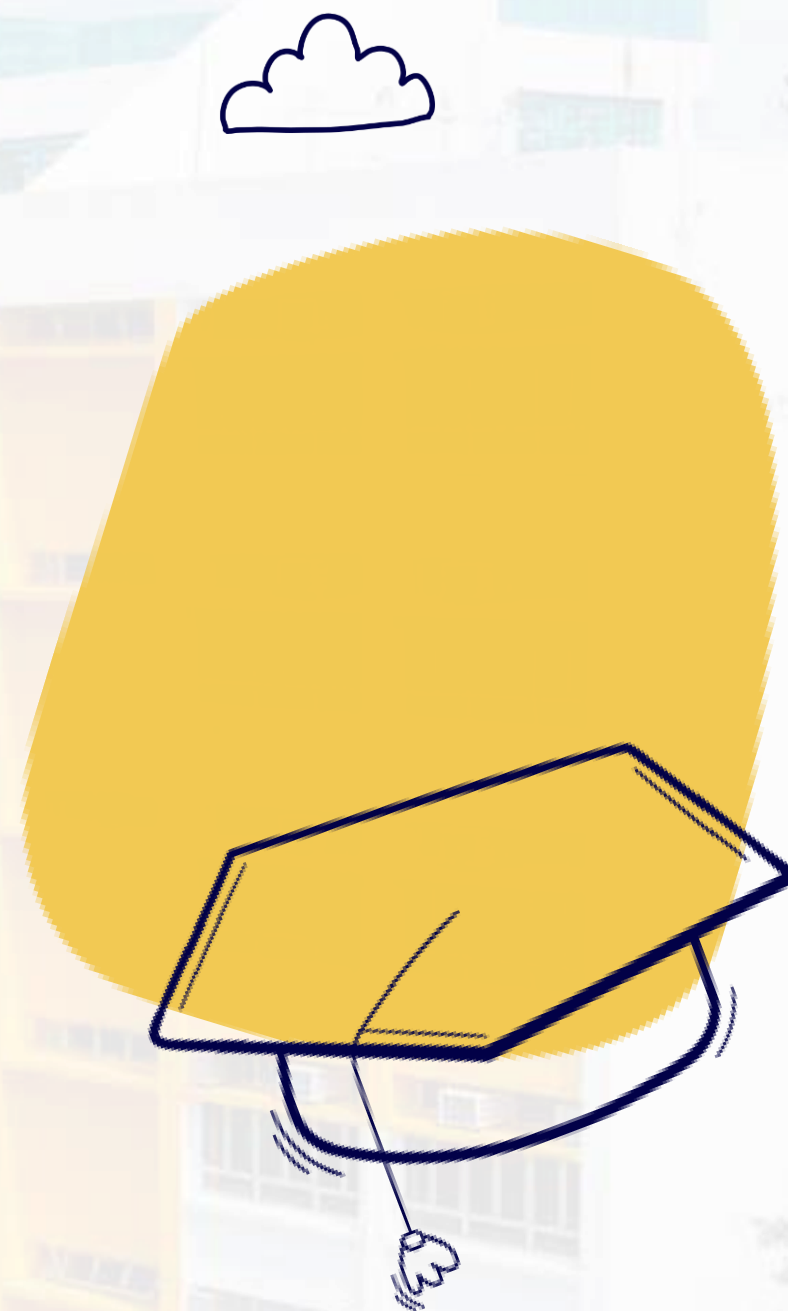
主題： 建立學校體育文化的 規劃和推行



聖文德天主教小學

St. Bonaventure Catholic Primary School

本校簡介



資助、男女校、天主教；位於黃大仙區
一至六年級；每級五班；每班20至30人(精英班制度)
主要場地：籃球場、禮堂、有蓋操場、活動室、天台



聖文德天主教小學

St. Bonaventure Catholic Primary School

地理位置

優勢：斧山道運動場
蒲崗村道單車公園及緩跑徑
德福廣場(德藝會游泳池)





聖文德天主教小學

St. Bonaventure Catholic Primary School

MVPA 60 目標





聖文德天主教小學

St. Bonaventure Catholic Primary School

學校體育文化規劃

普及體育
(全校推展)

課程

自我挑戰獎勵
計劃

多元活動



聖文德天主教小學

St. Bonaventure Catholic Primary School

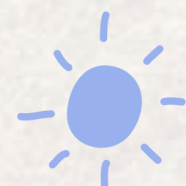
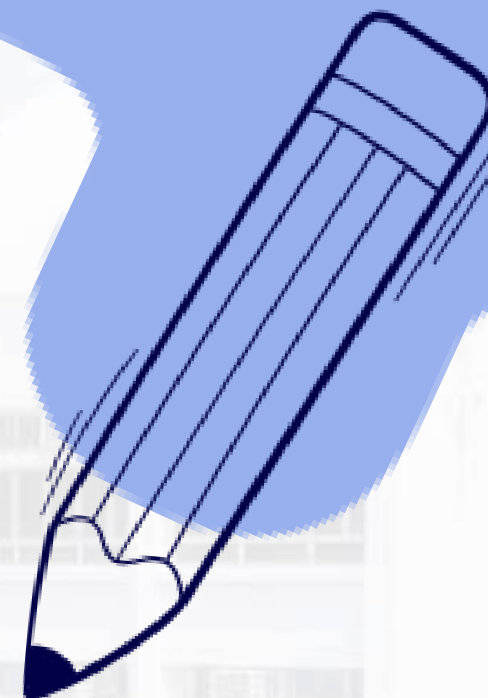
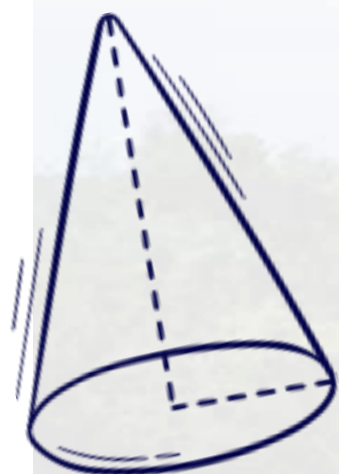
學校體育文化規劃

普及(全校推展)

課程

目標:

學生能夠擁有多元體育體驗



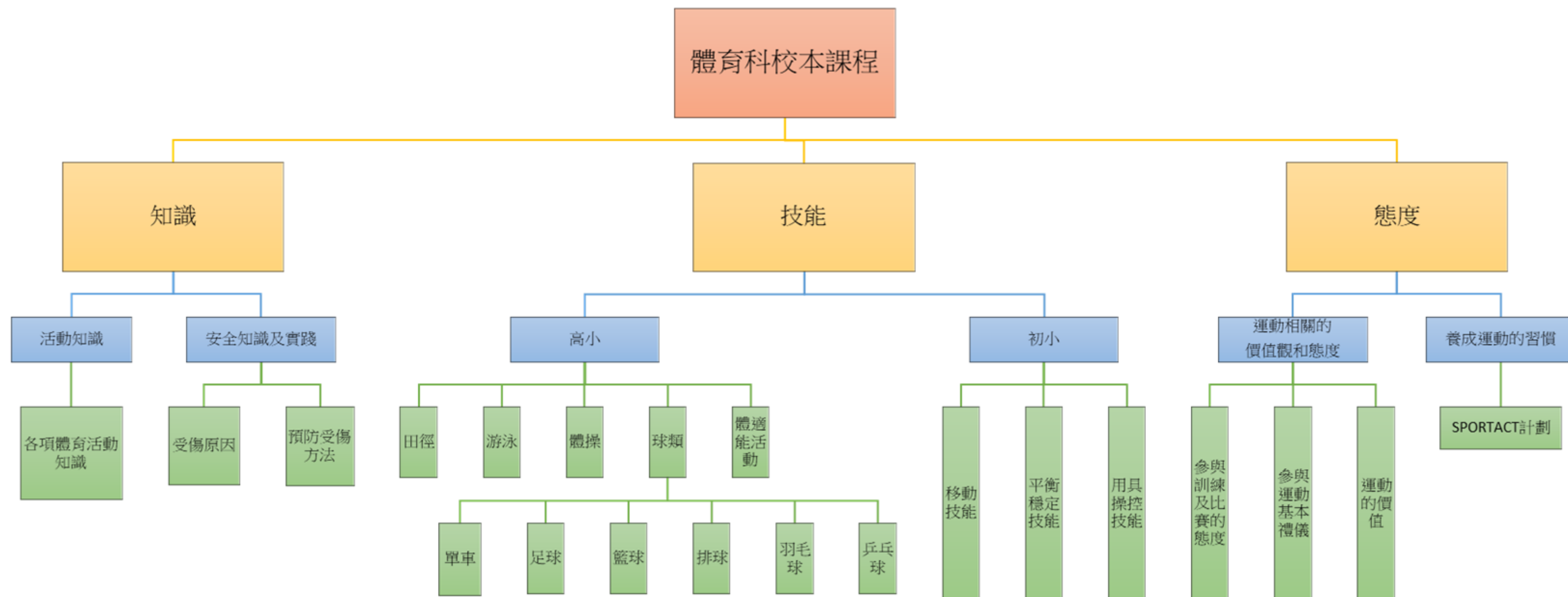


聖文德天主教小學

St. Bonaventure Catholic Primary School

學校體育文化規劃

普及(全校推展)





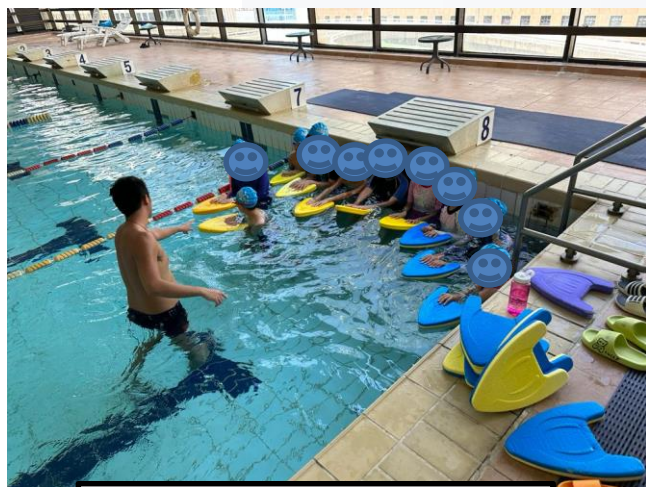
聖文德天主教小學

St. Bonaventure Catholic Primary School

普及(全校推展)

學校體育文化規劃

除原有體育課程，亦加入



游泳課



單車課



平衡車課



疊杯課



體操課



空手道課



攀石課



聖文德天主教小學

St. Bonaventure Catholic Primary School

普及(全校推展)



學校體育文化規劃

除原有體育課程，亦加入

游泳課



課程目標:

P.6畢業前學生能不借助浮游畢50米以上

學生對象:

三至六年級

課程教節:

共5堂(每堂約60分鐘)



聖文德天主教小學

St. Bonaventure Catholic Primary School

普及(全校推展)



學校體育文化規劃

除原有體育課程，亦加入

單車課

課程目標:

P.6畢業前學生能掌握不用輔助輪踩單車

學生對象:

一至六年級

課程內容:

P.1-P.2 平衡車

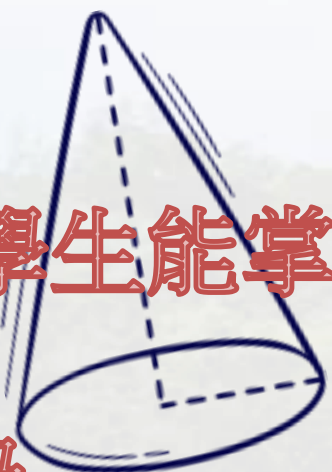
P.3-P.4 單車基本技巧

P.5-P.6 單車能力達到銀章水平

課程教節:

P.1-P.2 共2堂(每堂約40分鐘)

P.3-P.6 共2堂(每堂約80分鐘)





聖文德天主教小學

St. Bonaventure Catholic Primary School

普及(全校推展)



學校體育文化規劃

除原有體育課程，亦加入





聖文德天主教小學

St. Bonaventure Catholic Primary School

學校體育文化規劃

普及(全校推展) 自我挑戰獎勵計劃

目標:

- 協助及鼓勵學生日常生活中建立運動習慣
- 協助學生有目標地發展自己的運動歷程

內容:

- 自我認識
- 個人運動成就
- 建立運動習慣
- 體適能範疇挑戰
- 文德小鐵人

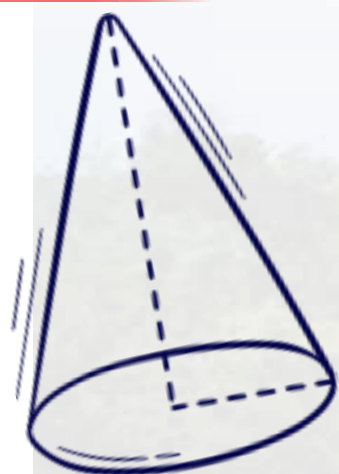




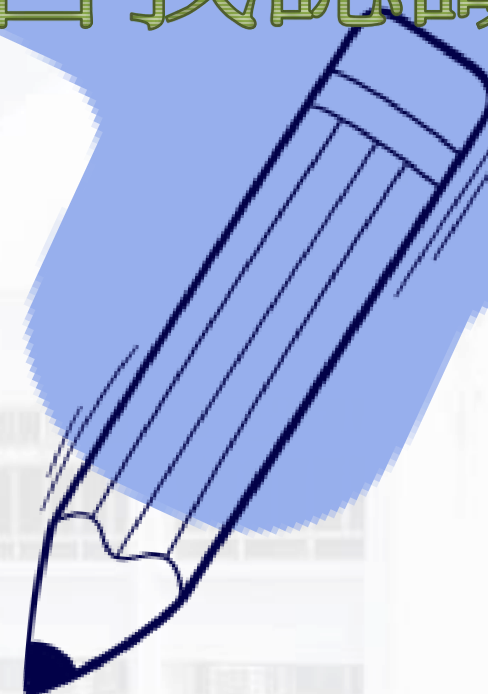
聖文德天主教小學

St. Bonaventure Catholic Primary School

學校體育文化規劃



自我挑戰獎勵計劃(自我認識)



聖文德天主教小學

2023-2024 年度自我挑戰獎勵計劃

第一部分【個人資料】

姓名：_____ ()

班別：_____

出生日期：_____ 年 _____ 月 _____ 日

性別：_____ 男 / 女

	身高(米)	體重(公斤)
第一次度量		
第二次度量		

身高體重指標(BMI)

身高體重指標公式： $\text{體重(kg)} \div \text{身高(m)} \div \text{身高(m)}$

我的體重指標：_____ (kg) $\div$ _____ (m) $\div$ _____ (m)

兒童 BMI 值對照表(請在你的 BMI 指標填上 $\checkmark$)		
我的指標	指標	評語
	22.9 或以上	超重
	20.3 - 22.8	輕微肥胖
	15.5 - 20.2	理想體重
	15.4 或以下	體重偏低

根據以上數據顯示,你滿意自己的體型嗎?

健康小貼士:





聖文德天主教小學

St. Bonaventure Catholic Primary School

自我挑戰獎勵計劃(記錄個人運動成就)

學校體育文化規劃

第二部分【我的體育成就】

運動員獎

本校一向提供全人教育，促進學生在德、智、體、群、美、五育方面的成長和發展，鼓勵學生無論在校內、校外都參與不少體育科的課外活動、集訓及比賽。此外，為了鼓勵及表揚同學在運動方面發展全面及表現卓越，在運動上不斷求進，本校特設運動員獎，以讚揚在體育方面有傑出表現的同學。

(一) 運動項目包括：

田徑、游泳、體操、乒乓球、足球、籃球、排球、羽毛球、網球、體操、中國舞、西方舞、劍擊、空手道、跆拳道、足毬等。

(二) 參加辦法：

1. 學生填寫自我挑戰獎勵計劃中「我的體育成就」申請表格，凡在指定期間，一至三年級獲三十分或以上，四至六年級獲四十分或以上，即可獲得「運動員獎」的獎項。
2. 校外比賽以所參加的運動項目計算，每個運動範疇最多可獲一百分，兩個運動範疇最多可獲二百分，如此類推。
3. 經校方審核後，依據學生的累積分數，各級積分最高的一位男及女運動員，便會獲得「傑出運動員獎」。
4. 所有申請須於指定日期前交回本校辦理。

(三) 獎勵：

- 「傑出運動員獎」的得獎同學可獲傑出運動員獎狀乙張。
- 「運動員獎」的得獎同學可獲獎狀乙張。

(四) 計分方法：

分為三大項目：

1. 運動校隊成員

- 恆常參加校隊集訓可得 10 分。



2. 校內比賽

- 包括參與校運會、水運會、校內班際比賽、級際比賽，可得 2 分。
- 冠軍者可另再得 6 分，即共 8 分。
- 亞軍者可另再得 5 分，即共 7 分。
- 季軍/優異獎者可另再得 4 分，即共 6 分。

例如：校運會 100 米、水運會 50 米自由式比賽、班際閃避球比賽

3. 全港/九北校際比賽(學界)/ *校外比賽(如公開賽、區際比賽等)

包括個人及團體方面：

運動項目	參加校隊集訓	冠軍	亞軍	季軍	殿軍/優異獎
	得 10 分	另再得 10 分， 即共 20 分	另再得 8 分， 即共 18 分	另再得 6 分， 即共 16 分	另再得 4 分， 即共 14 分

*註：1. 如比賽性質屬於全港性或國際性，可額外加 2 分。

【校內體育活動情況】

1. 校隊成員：

校隊名稱	加入年份及月份

2. 校內比賽：

比賽項目	比賽成績
校運會	
水運會	

3. 全港/九北校際比賽(學界)

比賽項目	主辦機構	獎項/成績

自我挑戰獎勵計劃(記錄個人運動成就)

運動員獎

設立目的:

促進學生在德、智、體、群、美、五育方面的成長和發展，鼓勵學生無論在校內、校外都參與不少體育科的課外活動、集訓及比賽。

學生填寫自我挑戰獎勵計劃中「我的體育成就」申請表格，凡在指定期間，一

至三年級獲三十分或以上，四至六年級獲四十分或以上，即可獲得「運動員

獎」的獎項。

學生對象：

P.1-P.6

【校內體育活動情況】		
1. 校隊成員:		
校隊名稱	加入年份及月份	
2. 校內比賽:		
比賽項目	比賽成績	
校運會		
水運會		
3. 全港/九北校際比賽(學界)		
比賽項目	主辦機構	獎項/成績

[illegible]

學校體育文化規劃

自我挑戰獎勵計劃 (自我挑戰計劃-建立運動習慣)

2. 體適能的定義

體適能是指個人能力除足以勝任日常工作以外，還能有餘力享受休閒，及能夠應付突然其來的變化及壓力之身體適應能力。

何謂健康體適能？

a. 心肺耐力	心肺耐力是指全身大肌肉進行長時間運動的持耐力。這是體內心肺系統供氧給各身體細胞及其用氧的能力。
b. 肌力	肌肉或肌群在一次收縮時所產生最大的力量，或所能移動的最大對抗阻力。
c. 肌耐力	在某一特定的阻力下，肌肉或肌群重複移動該阻力的最多次數。

3. 阻力訓練好處

- 保持身體正確姿勢及改善體態
- 增加身體的保護能力
- 促進生理機能及健康
- 增強運動能力
- 減低受傷機會
- 減低精神壓力
- 增強自信心

阻力訓練三步曲



伸展運動

主要運動

緩和運動

4. 每天運動的例子



靜態伸展運動範例

1. 背的伸展運動



2. 腿、腳和踝的伸展運動



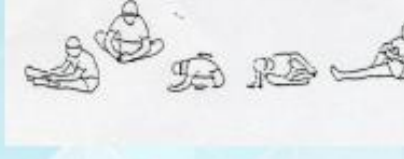
3. 背、肩及臂的伸展運動



4. 腿伸展運動



5. 下背、臀、鼠蹊及大腿的伸展運動



6. 背部的伸展運動



7. 腿級臀(站立式)的伸展運動



8. 上身(站立式)的伸展運動



9. 抬腳式腿與鼠蹊的伸展運動



10. 開腿式鼠蹊與臀的伸展運動





學校體育文化規劃

全身伸展運動影片範例



在家體適能運動推介

1. 大小孩居家運動 Tabata



2. 8 分鐘 HIIT 帶氧消脂運動



3. 30 分鐘燃脂居家運動



4. 15 分鐘高強度全身居家運動



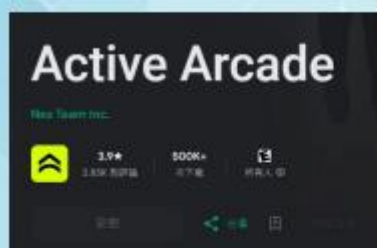
5. 居家 10 分鐘下腹側腹強化腰部緊實訓練



體育類 App 介紹

1. Active Arcade

你們可以利用 AR 進行互動的體育遊戲，不但可以進行自我挑戰，更可以和朋友、家人相約一起進行體育活動。



2. Wokamon 走星人

你們會在週末和家人一起外出散步嗎？Wokamon 走星人的世界食物緊缺，而你們的每一步都可以成為他們賴以生存的資源！快用你的行走能源來餵養走星人吧！



3. 健身遊戲

每一天進行小小的體能活動，便能和主角貓貓一起闖過一關又一關。你又能到達哪一關呢？



自我挑戰獎勵計劃 (自我挑戰計劃-建立運動習慣)

每日運動紀錄

2023 年 11 月

日	一	二	三	四	五	六	這星期有多少天達標*?
			1 A: __分鐘 B: __分鐘 C: __分鐘 D: __分鐘 共 __分鐘	2 A: __分鐘 B: __分鐘 C: __分鐘 D: __分鐘 共 __分鐘	3 A: __分鐘 B: __分鐘 C: __分鐘 D: __分鐘 共 __分鐘	4 A: __分鐘 B: __分鐘 C: __分鐘 D: __分鐘 共 __分鐘	__天
5 A: __分鐘 B: __分鐘 C: __分鐘 D: __分鐘 共 __分鐘	6 A: __分鐘 B: __分鐘 C: __分鐘 D: __分鐘 共 __分鐘	7 A: __分鐘 B: __分鐘 C: __分鐘 D: __分鐘 共 __分鐘	8 A: __分鐘 B: __分鐘 C: __分鐘 D: __分鐘 共 __分鐘	9 A: __分鐘 B: __分鐘 C: __分鐘 D: __分鐘 共 __分鐘	10 A: __分鐘 B: __分鐘 C: __分鐘 D: __分鐘 共 __分鐘	11 A: __分鐘 B: __分鐘 C: __分鐘 D: __分鐘 共 __分鐘	__天
12 A: __分鐘 B: __分鐘 C: __分鐘 D: __分鐘 共 __分鐘	13 A: __分鐘 B: __分鐘 C: __分鐘 D: __分鐘 共 __分鐘	14 A: __分鐘 B: __分鐘 C: __分鐘 D: __分鐘 共 __分鐘	15 A: __分鐘 B: __分鐘 C: __分鐘 D: __分鐘 共 __分鐘	16 A: __分鐘 B: __分鐘 C: __分鐘 D: __分鐘 共 __分鐘	17 A: __分鐘 B: __分鐘 C: __分鐘 D: __分鐘 共 __分鐘	18 A: __分鐘 B: __分鐘 C: __分鐘 D: __分鐘 共 __分鐘	__天
19 A: __分鐘 B: __分鐘 C: __分鐘 D: __分鐘 共 __分鐘	20 A: __分鐘 B: __分鐘 C: __分鐘 D: __分鐘 共 __分鐘	21 A: __分鐘 B: __分鐘 C: __分鐘 D: __分鐘 共 __分鐘	22 A: __分鐘 B: __分鐘 C: __分鐘 D: __分鐘 共 __分鐘	23 A: __分鐘 B: __分鐘 C: __分鐘 D: __分鐘 共 __分鐘	24 A: __分鐘 B: __分鐘 C: __分鐘 D: __分鐘 共 __分鐘	25 A: __分鐘 B: __分鐘 C: __分鐘 D: __分鐘 共 __分鐘	__天
26 A: __分鐘 B: __分鐘 C: __分鐘 D: __分鐘 共 __分鐘	27 A: __分鐘 B: __分鐘 C: __分鐘 D: __分鐘 共 __分鐘	28 A: __分鐘 B: __分鐘 C: __分鐘 D: __分鐘 共 __分鐘	29 A: __分鐘 B: __分鐘 C: __分鐘 D: __分鐘 共 __分鐘	30 A: __分鐘 B: __分鐘 C: __分鐘 D: __分鐘 共 __分鐘			__天

體能項目分類

A 課外體育活動	B 悠閒活動	C 校內活動	D 體能活動
校隊訓練 運動興趣班 與朋友做運動 其他: _____	家務 伸展活動 其他: _____	體育課 小息間體能活動 其他: _____	體能訓練 急步行 行樓梯 其他: _____



聖文德天主教小學

St. Bonaventure Catholic Primary School

學校體育文化規劃

目標:

鼓勵學生每人每日有不同的運動習慣達至MVPA60水平

學生對象:

P.1-P.6



自我挑戰獎勵計劃

(自我挑戰計劃-建立運動習慣)

每日運動紀錄

2023 年 11 月

日	一	二	三	四	五	六	這星期有多少天達標?
			1 A: __分鐘 B: __分鐘 C: __分鐘 D: __分鐘 共 __分鐘	2 A: __分鐘 B: __分鐘 C: __分鐘 D: __分鐘 共 __分鐘	3 A: __分鐘 B: __分鐘 C: __分鐘 D: __分鐘 共 __分鐘	4 A: __分鐘 B: __分鐘 C: __分鐘 D: __分鐘 共 __分鐘	__天
5 A: __分鐘 B: __分鐘 C: __分鐘 D: __分鐘 共 __分鐘	6 A: __分鐘 B: __分鐘 C: __分鐘 D: __分鐘 共 __分鐘	7 A: __分鐘 B: __分鐘 C: __分鐘 D: __分鐘 共 __分鐘	8 A: __分鐘 B: __分鐘 C: __分鐘 D: __分鐘 共 __分鐘	9 A: __分鐘 B: __分鐘 C: __分鐘 D: __分鐘 共 __分鐘	10 A: __分鐘 B: __分鐘 C: __分鐘 D: __分鐘 共 __分鐘	11 A: __分鐘 B: __分鐘 C: __分鐘 D: __分鐘 共 __分鐘	__天
12 A: __分鐘 B: __分鐘 C: __分鐘 D: __分鐘 共 __分鐘	13 A: __分鐘 B: __分鐘 C: __分鐘 D: __分鐘 共 __分鐘	14 A: __分鐘 B: __分鐘 C: __分鐘 D: __分鐘 共 __分鐘	15 A: __分鐘 B: __分鐘 C: __分鐘 D: __分鐘 共 __分鐘	16 A: __分鐘 B: __分鐘 C: __分鐘 D: __分鐘 共 __分鐘	17 A: __分鐘 B: __分鐘 C: __分鐘 D: __分鐘 共 __分鐘	18 A: __分鐘 B: __分鐘 C: __分鐘 D: __分鐘 共 __分鐘	__天
19 A: __分鐘 B: __分鐘 C: __分鐘 D: __分鐘 共 __分鐘	20 A: __分鐘 B: __分鐘 C: __分鐘 D: __分鐘 共 __分鐘	21 A: __分鐘 B: __分鐘 C: __分鐘 D: __分鐘 共 __分鐘	22 A: __分鐘 B: __分鐘 C: __分鐘 D: __分鐘 共 __分鐘	23 A: __分鐘 B: __分鐘 C: __分鐘 D: __分鐘 共 __分鐘	24 A: __分鐘 B: __分鐘 C: __分鐘 D: __分鐘 共 __分鐘	25 A: __分鐘 B: __分鐘 C: __分鐘 D: __分鐘 共 __分鐘	__天
26 A: __分鐘 B: __分鐘 C: __分鐘 D: __分鐘 共 __分鐘	27 A: __分鐘 B: __分鐘 C: __分鐘 D: __分鐘 共 __分鐘	28 A: __分鐘 B: __分鐘 C: __分鐘 D: __分鐘 共 __分鐘	29 A: __分鐘 B: __分鐘 C: __分鐘 D: __分鐘 共 __分鐘	30 A: __分鐘 B: __分鐘 C: __分鐘 D: __分鐘 共 __分鐘			__天

體能項目分類

A 課外體育活動	B 悠閒活動	C 校內活動	D 體能活動
校隊訓練 運動興趣班 與朋友做運動 其他: _____	家務 伸展活動 其他: _____	體育課 小息間體能活動 其他: _____	體能訓練 急步行 行樓梯 其他: _____



聖文德天主教小學

St. Bonaventure Catholic Primary School

學校體育文化規劃

自我挑戰獎勵計劃

(自我挑戰計劃-體適能範疇挑戰)

(六) 體適能自我挑戰

1. 挑戰項目教學片段

耐力跑



仰臥起坐



坐地前伸



2. 我的體適能成績

第一學段

	六/九分鐘耐力跑		一分鐘仰臥起坐 (次)	坐地前伸 (厘米)	手握力 (公斤)
	(圈)	(米)			
成績					

第二學段

	六/九分鐘耐力跑		一分鐘仰臥起坐 (次)	坐地前伸 (厘米)	手握力 (公斤)
	(圈)	(米)			
成績					

第三學段

	六/九分鐘耐力跑		一分鐘仰臥起坐 (次)	坐地前伸 (厘米)	手握力 (公斤)
	(圈)	(米)			
成績					

獲頒章級 (由老師填寫)

經過全年的努力，你最高的得分是 _____ 分，

☐ 獲得 金 / 銀 / 銅 章。

☐ 未獲得章級，仍需努力！



學校體適能獎勵計劃標準

男童													
6歲或以下 男童		7歲男童		8歲男童		9歲男童		10歲男童		11歲男童		12歲或以上 男童	
1分鐘仰臥起坐													
次數	分數	次數	分數	次數	分數	次數	分數	次數	分數	次數	分數	次數	分數
ABS	-1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
0	1	1	1	4	1	6	1	6	1	10	1	14	1
4	2	5	2	10	2	13	2	13	2	17	2	20	2
10	3	14	3	18	3	19	3	21	3	23	3	27	3
16	4	19	4	24	4	25	4	28	4	30	4	33	4
20	5	24	5	30	5	31	5	33	5	36	5	41	5
坐地前伸													
厘米	分數	厘米	分數	厘米	分數	厘米	分數	厘米	分數	厘米	分數	厘米	分數
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
11	1	12	1	12	1	13	1	13	1	12	1	17	1
17	2	18	2	17	2	18	2	18	2	17	2	22	2
22	3	25	3	23	3	23	3	23	3	22	3	25	3
28	4	29	4	29	4	28	4	28	4	28	4	30	4
33	5	33	5	33	5	33	5	33	5	33	5	33	5
6分鐘耐力跑							9分鐘耐力跑						
米	分數	米	分數	米	分數	米	分數	米	分數	米	分數	米	分數
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
630	1	660	1	700	1	960	1	1000	1	1050	1	1070	1
720	2	750	2	780	2	1070	2	1120	2	1170	2	1210	2
790	3	840	3	860	3	1210	3	1250	3	1300	3	1380	3
860	4	900	4	940	4	1350	4	1390	4	1450	4	1530	4
920	5	960	5	1010	5	1470	5	1520	5	1600	5	1770	5
手握力													
公斤	分數	公斤	分數	公斤	分數	公斤	分數	公斤	分數	公斤	分數	公斤	分數
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
12	1	14	1	18	1	20	1	22	1	26	1	27.5	1
14.5	2	16.5	2	20	2	22.5	2	26	2	29	2	31	2
17	3	19.5	3	23	3	26	3	29.5	3	33	3	36.5	3
20.5	4	22.5	4	27	4	29.5	4	33.5	4	39	4	43	4
23	5	26	5	30	5	33	5	38	5	44	5	51	5

總分章級兌換表

總分	章級證書	校內 Talent Token
16 分或以上	金章	500
13-15 分	銀章	300
10-12 分	銅章	100

3. 自我評估表現評鑑

在本學年，我認為自己在下方的表現（在適當的位置填上“✓”）：

	非常理想	表現一般	仍需努力
運動知識			
運動技能			
體育課堂的表現			
參與團體精神			
參與運動時數			
體適能表現			



聖文德天主教小學

St. Bonaventure Catholic Primary School

學校體育文化規劃

4. 文德小鐵人

你是否一名文德小鐵人？如果你做到以下技能，請在適當的位置填上「✓」，並在最右面寫上完成日期。

	游泳技能	表現理想	表現尚可	仍需努力	完成日期
1.	掌握基本打腿動作(扶池邊)				
2.	掌握水中呼氣方法				
3.	掌握打腿動作與換氣之配合 (直手扶池邊)				
4.	掌握漂浮技術與打腿動作之 配合				
5.	掌握划手動作				
6.	掌握划手動作、打腿動作與 換氣之配合(持板)				
7.	游畢 5 米距離				
8.	游畢 25 米距離				
9.	游畢 50 米距離				

自我挑戰獎勵計劃 (自我挑戰計劃-文德小鐵人)

	單車技能(三至六年級適用)	表現理想	表現尚可	仍需努力	完成日期
1.	檢查單車(胎氣、車把、變速系統、腳架)				
2.	使用前後剎車掣				
3.	正確地打手號				
4.	成功避開障礙物				
5.	沒有落腳/摔車				
6.	定點停車時雙腳觸碰地面				
7.	3 分鐘內按照正確路線完成兩圈				
8.	考獲章別(圈出章別,如有)	金章	銀章	銅章	
	平衡車技能(一至二年級適用)	表現理想	表現尚可	仍需努力	完成日期
1.	檢查單車				
2.	坐在單車上行走				
3.	行走時保持平衡,沒有摔車				
4.	能向前走 5 米				
5.	能向前走 10 米				



聖文德天主教小學

St. Bonaventure Catholic Primary School

學校體育文化規劃

普及(全校推展) 多元活動

目標:

- 豐富學生運動學習經歷
- 提供平台給予學生展示及運用所學的運動技能

活動例子:

- 親子晨跑
- 午間活動
- 班際兩項鐵人比賽
- 班際師生閃避球比賽
- 水運會/運動會



聖文德天主教小學

St. Bonaventure Catholic Primary School

學校體育文化規劃

普及(全校推展)
多元活動

【小文的每一天・親子晨早去跑步】





聖文德天主教小學

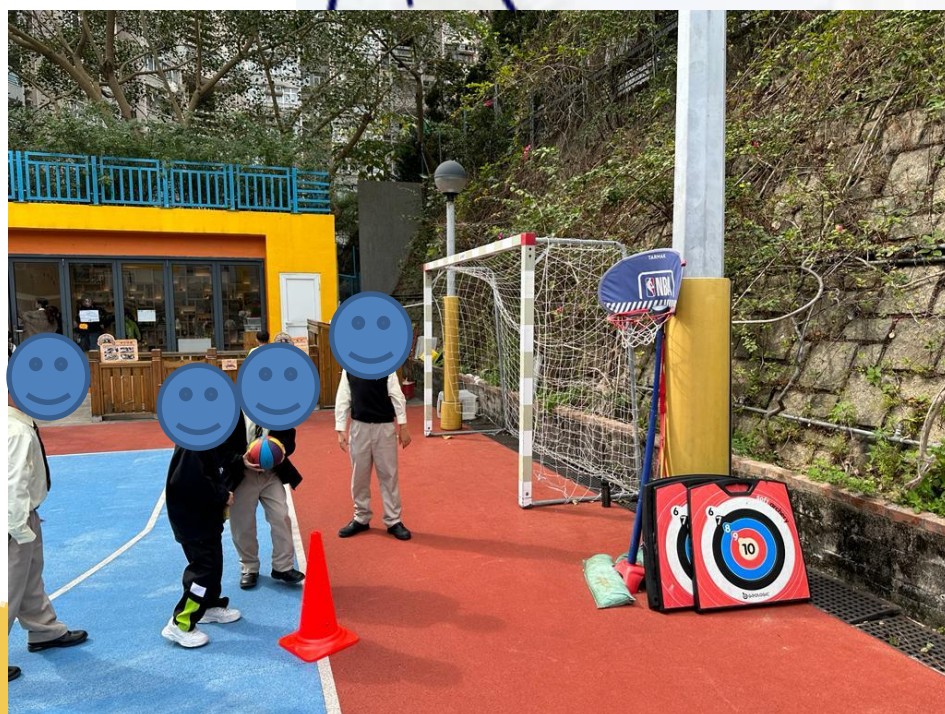
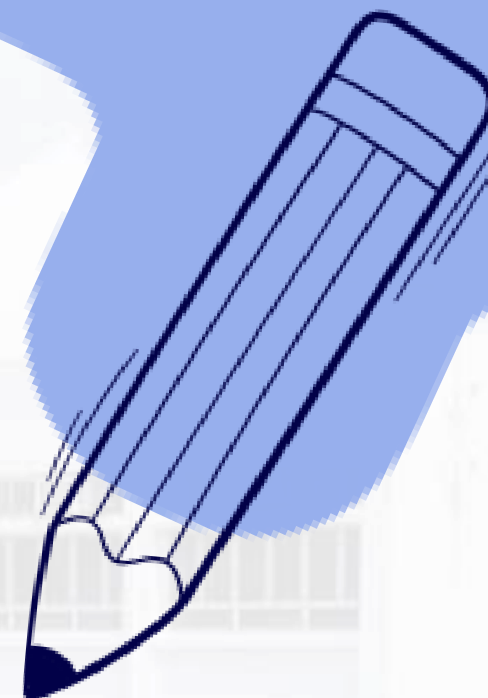
St. Bonaventure Catholic Primary School

學校體育文化規劃

普及(全校推展)

多元活動

【午間活動】





聖文德天主教小學

St. Bonaventure Catholic Primary School

學校體育文化規劃

普及(全校推展)
多元活動

【班際兩項鐵人比賽】





聖文德天主教小學

St. Bonaventure Catholic Primary School

學校體育文化規劃

普及(全校推展)
多元活動

【班際兩項鐵人比賽】





聖文德天主教小學

St. Bonaventure Catholic Primary School

學校體育文化規劃

普及(全校推展)
多元活動

【班際師生閃避球比賽】





聖文德天主教小學

St. Bonaventure Catholic Primary School

學校體育文化規劃

普及(全校推展)
多元活動

【水運會】

【運動會】





聖文德天主教小學

St. Bonaventure Catholic Primary School

學校體育文化規劃

精英

學界項目校隊

- 游泳校隊
- 田徑校隊
- 足球校隊
- 籃球校隊
- 羽毛球校隊

非學界項目校隊

- 單車校隊
- 閃避球校隊
- 足毬校隊
- 技巧體操校隊

活動及比賽

- 單車比賽
- 閃避球比賽
- 足毬比賽
- 技巧體操表演

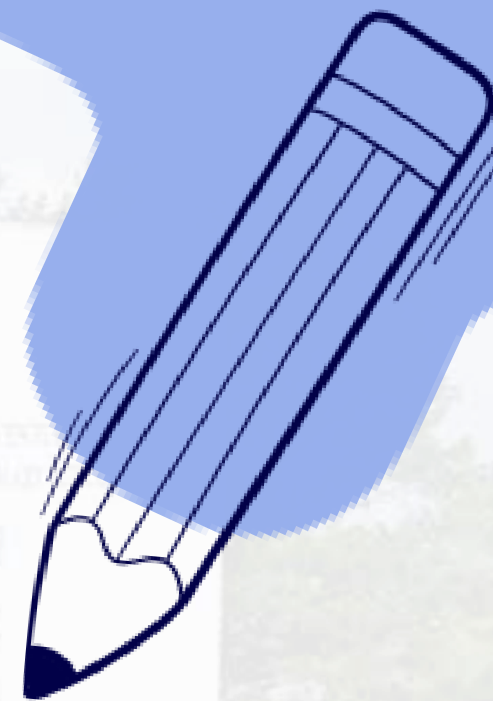


聖文德天主教小學

St. Bonaventure Catholic Primary School

學校體育文化規劃

非學界項目
校隊



閃避球校隊



單車校隊



技巧體操校隊



聖文德天主教小學

St. Bonaventure Catholic Primary School

學校體育文化規劃

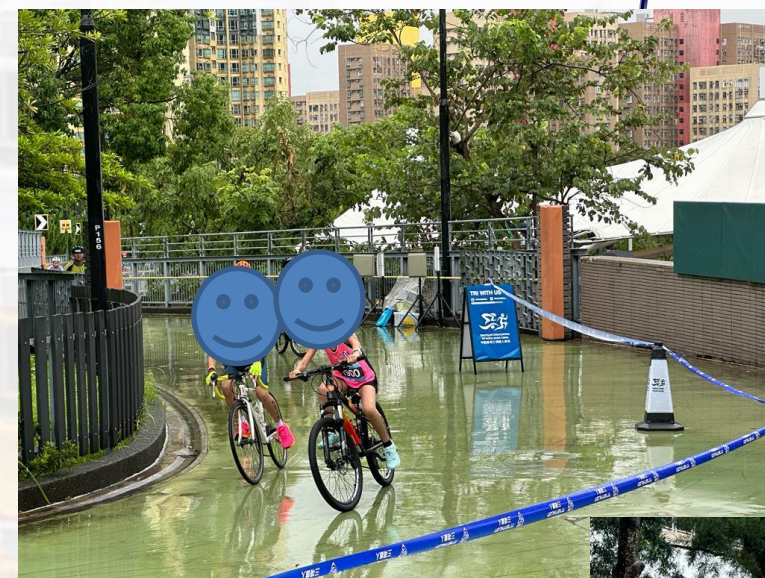
活動及比賽



閃避球比賽



單車比賽



兩項鐵人比賽



聖文德天主教小學

St. Bonaventure Catholic Primary School

學校體育文化推展

策略

1. 提升學生成就感
2. 透過獎勵計劃鼓勵學生參與
3. 學生、家長及老師一同參與





聖文德天主教小學

St. Bonaventure Catholic Primary School

學校體育文化推展

提升學生成就感

第二部分【我的體育成就】

運動員獎

本校一向提供全人教育，促進學生在德、智、**體**、群、美、五育方面的成長和發展，鼓勵學生無論在校內、校外都參與不少體育科的課外活動、集訓及比賽。此外，為了鼓勵及表揚同學在運動方面發展全面及表現卓越，在運動上不斷求進，本校特設運動員獎，以讚揚在體育方面有傑出表現的同學。

(一) 運動項目包括：

田徑、游泳、體操、乒乓球、足球、籃球、排球、羽毛球、網球、體操、中國舞、西方舞、劍擊、空手道、跆拳道、足毽等。

(二) 參加辦法：

1. 學生填寫自我挑戰獎勵計劃中「我的體育成就」申請表格，凡在指定期間，一至三年級獲三十分或以上，四至六年級獲四十分或以上，即可獲得「運動員獎」的獎項。
2. 校外比賽以所參加的運動項目計算，每個運動範疇最多可獲一百分，兩個運動範疇最多可獲二百分，如此類推。
3. 經校方審核後，依據學生的累積分數，各級積分最高的一位男及女運動員，便會獲得「傑出運動員獎」。
4. 所有申請須於指定日期前交回本校辦理。



運動大使☆☆

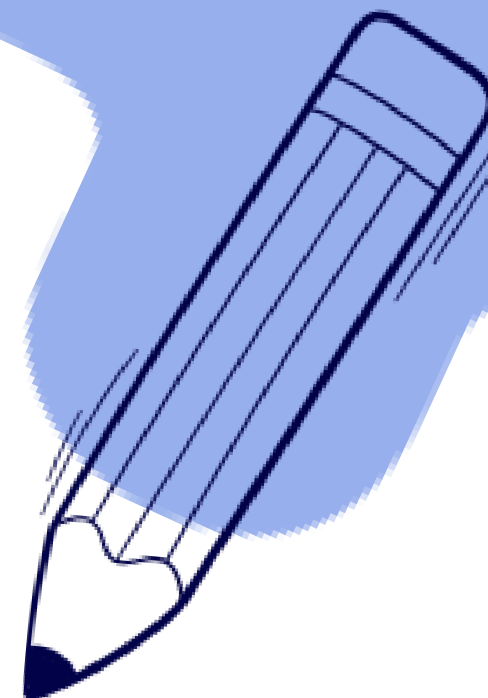


聖文德天主教小學

St. Bonaventure Catholic Primary School

學校體育文化推展

透過獎勵計劃鼓勵學生參與



文德快樂人

BEST

Plus

獎勵計劃

做個最好的自己!

總分章級兌換表

總分	章級證書	校內 Talent Token
16 分或以上	金章	500
13-15 分	銀章	300
10-12 分	銅章	100





聖文德天主教小學

St. Bonaventure Catholic Primary School

學校體育文化推展

透過獎勵計劃鼓勵學生參與

目標：

本計劃設立不同獎勵，為鼓勵和表揚在Study (學習)、Behaviour(行為)、Creativity(創意)、Proficiency(精通)和Service(服務)方面表現優異之學生，有系統的地培養學生建立正確的價值觀，讓同學成為一個具備SBCPS特質的文德快樂人。

推行方法：

獎勵分為童創禮遇與體驗活動，學生於各方面表現獲得塔冷通（**Talent Token**），在累積至特定數目後，可申領獎勵。學生可運用**30% T- Token**來換取童創禮遇，其餘**70% T- Token**則可換取其他體驗活動。



聖文德天主教小學

St. Bonaventure Catholic Primary School

學校體育文化推展

透過獎勵計劃鼓勵學生參與

Talent Token(TT) 使用方法

本獎勵計劃利用電子工具記錄學生表現所獲TT

學習體驗 Talent(70%)

可於午息時段使用TT參與體驗活動
(可於學校網頁選擇換取不同校內及
校外的體驗活動名額)

童創禮遇 Token(30%)

於學校G/F童創百貨換取禮物或遊戲代幣
(童創百貨逢星期二及四午息時段開放)

- * **Talent Token**可跨學年使用。
- * **Talent Token**將會自動存入學生帳號，學生可於學校網頁及利用學校智能卡在拍卡機查核結餘。
- * 學校會定時更新換取「童創禮遇」及「學習體驗」的**Talent Token**的數量及項目。

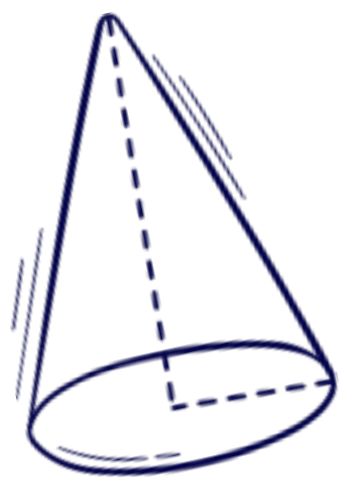


聖文德天主教小學

St. Bonaventure Catholic Primary School

學校體育文化推展

透過獎勵計劃鼓勵學生參與



學習體驗 1. 專項

3月21日
開始接受
報名



600



- 換領價以每節計算
- 名額有限 額滿即止
- 每節約30分鐘
- 星期五午息時段
- 由老師或導師教授相關項目技巧



學習體驗 2. 參觀

3月21日
開始接受
報名



- 換領價以每次計算
- 名額有限 額滿即止

1800





聖文德天主教小學

St. Bonaventure Catholic Primary School

學校體育文化推展

透過獎勵計劃鼓勵學生參與

文德快樂人
BEST Plus
獎勵計劃

學習體驗
3. 午息遊戲

童創手工
20

螢點CAFÉ
10

卡拉OK
10

RoboMaster
20

SWITCH
30

文德快樂人
BEST Plus
獎勵計劃

學習體驗
4. 結伴同行

籃球
每隊5位同學

足球
每隊5位同學

閃避球
每隊8位同學

跳大繩
每隊5位同學

師生邀請賽
每隊可邀請一位老師參加

師生茶聚

電影欣賞

茶聚
4-6位學生
與指定老師/校長
茶聚20分鐘
1000

電影
4-6位學生結伴
於校內欣賞電影
600

換領價以每位計算
每位參加同學均需支付
如欲報名，請向童創百貨客戶服務部報名



聖文德天主教小學

St. Bonaventure Catholic Primary School

經驗小總結



家校合作



老師專業
團隊



與機構合作



聖文德天主教小學

St. Bonaventure Catholic Primary School

經驗小總結



多元活動



聖文德天主教小學

St. Bonaventure Catholic Primary School

願景



透過多元活動吸引|學生達至MVPA60的目標



文德小鐵人



聖文德天主教小學

St. Bonaventure Catholic Primary School



Thank
You!

