

「發展活躍及健康的小學校園」工作坊
校本經驗分享

光明學校

丘揚老師



學校簡介

- 本校前身為光明及光大兩校，光大於1939年創校於舊墟長盛街，而光明則於1946年創校於大旗嶺
- 水邊圍邨校舍建於1981年
- 全校有25班
- 可進行體能活動設施包括校舍有蓋操場、1個籃球場、1個活動室以及1個禮堂。



體育科介紹

- 時間運用

- 體育課

- 一星期兩節

- 每節35分鐘

- 小息/午息設立運動天地

- 星期五設多元智能課

- 放學時段設學藝班

- 早上、放學及星期六時段設校隊訓練

- 長假期安排校隊集訓

活躍及健康的校園時間表

| 星期 | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 |
|-------|-------------------------|-----|-----|-----|-----|
| 時段 | | | | | |
| 早會 | 學生球類訓練 (45 分鐘) | | | | |
| 小息 | 多元益智運動 (15 分鐘) | | | | |
| 課堂 | 體育課 (35 分鐘 · 每星期 2 節) | | | | |
| 課外活動 | 校隊訓練/體育類興趣班 (120 分鐘) | | | | |
| 多元智能課 | 個人/小組體育活動 (60 分鐘) | | | | |

本校體育科特色

- 校隊精英化
- 教師專業化
 - 分享
 - 進修
 - 積極參與

反思

- 精英化
 - 獲得大量獎項
 - 學生入讀高水準學校
 - 校譽提升
 - 區內家長/中學校長老師認可
- 精英化帶來的問題/需改善之處：
 - 忽略基層
 - 接觸運動廣度不足
 - 學生差異增加
 - 整體體適能水準有待提高
 - 照顧過重兒童



- 課堂改變

- 教學方法調整

- 快回饋，多活動

- 遊戲式學習

- 照顧學習多樣性

- 延伸活動

結果

- 非校隊學生運動機會增加
 - 校隊人數增加（意外收獲）
- 學生對運動興趣提升（泳班、體操班收生人數上升>40%）
- 近五年本校學生體適能數據有改善（金/銀獎人數保持，銅獎人數增加）
- 運動氣氛更濃厚



改善方法

- 多元化
 - 非本校常規項目：
 - 劍擊、體操、**KPOP**、跆拳道、游泳
 - 新興運動：
 - 躲避盤、柔力球

- 尋找空間

- 小息/午息

- 多元智能

- **GOOGLE CLASSROOM** 延伸

- 尋找支援

- 中大健康校園計劃

- [HTTPS://WWW.CHEP.CUHK.EDU.HK/GOSMART/VIDEO/5AD851D5AEF0C](https://www.chep.cuhk.edu.hk/gosmart/video/5ad851d5aef0c)

- 發展活躍及健康的校園計劃

總結

- 
- 精英化 普級化
 - 善用資源
 - 宣傳是很重要的 X 3