光明學校
Kwong Ming School

體育科

光明學校體育科
(2019-20年度)
停課期間學習活動

目標:

為保持學生在疫情停課期間，仍能在家中：

●保持健康體魄，增強抗疫力。
●保持活躍及健康的生活模式，達致MVPA60。
●培養學生的共通能力(包括：資訊科技能力、創造力及審美能力等)。

要求:

鼓勵同學需透過智能電話拍攝每星期的鍛鍊成果短片。同學請將鍛鍊成果短片上載至學校體育組官方Whatsapps帳號 (65993538)收集，上載程序如下:
●同學透過智能電話拍下每周的鍛鍊成果;
●然後將片段以whatsapp上傳至(65993538)，請列明學生姓名、班別、學號;
●每星期上傳鍛鍊成果片段一次

教學影片:

體能訓練:

第一節	第二節	第三節	第四節
第五節	第六節	第七節	第八節

體育知識

WEEK 1	WEEK 2	WEEK 3	WEEK 4

活躍及健康校園政策

背景資料

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。

政策目的

政策旨在發展有效的學與教策略，以提升學生在體育課及相關延伸活動中的表現，從而建立本校的體育文化。

小組成員

健康學校組及體育組

具體實施安排

1. 校方循以下三方面概念安排每星期進行兩節體育課及課堂外的運動課程供學生參與，以提升學生的運動量：

多元化

本校體育課程包括基本技能，足球、籃球、排球、手球、乒乓球、羽毛球、田徑、游泳等基本體育項目外，更有跳繩、體操、劍擊、閃避球／盤、帶式欖球等於課堂及課外時間供學生選擇。學校鄰近元朗大球場、元朗泳池，本校更計劃於體育課堂增設游泳課以配合學校的發展，因此體育活動可謂多元化。

普及化

本校著重學生五育發展，在體育方面，以普及化為原則，學生除了在體育課外，還有更多進行體育活動的機會。每日早會前，小息均有體育運動推廣及訓練，放學後，學生更可以參與不同的學藝班，務求學生能找到做運動的時間及空間。

精英化

除了讓我們的體育活動普及化外，老師會從同學中挑選出校隊精英。為了在校際比賽中爭取最佳的成績，他們每天早上及放學都要進行訓練，在同學們和老師的努力之下，本校多年來在各項比賽中均得到令人鼓舞的成績，多名學生先後代表本區甚至香港出戰大型賽事。

2. 於體育課時段安排體適能測試，推行「健康新標準」計劃，印制健康報告予家長作參考。

3. 跟進體能稍遜及需要體重管理的學生，如安排加入「新興運動體驗計劃」，鼓勵他們多作運動訓練。

4. 透過多元化活動如大型陸運會、水運會、校友親子盃、講座、展板、推廣活動等，營造全校運動氣氛。

5. 積極鼓勵校內運動員參加各式校內外獎勵計劃，學校每年設立獎學金予運動成績有出色表現的學生運動員，亦舉薦在運動項目上有傑出表現的學生，參選校外「香港學生運動員獎」。

屈臣氏集團
香港學生運動員將
A.S. Watson Group HK Student Sports Awards
2017 - 2018
YES I CAN!
Certificate of Award
得獎學生

6. 鼓勵及安排員工參加培訓及進修，加強教師對普及運動的知識及操作，提升教學能力。 本校所聘任的體育老師，皆由大專代表、港隊代表出身，同時教師們持續進修並考取各項專業資格，包括各總會認可的教練資格，除執教本校校隊外，更帶領區隊、埠際隊外出比賽，成績斐然。課程方面，更獲邀請出席全港性的分享會，與全港體育老師分享教學心得。此外，又積極參與教師比賽，以身作則，鼓勵學生做運動。

學校體適能獎勵計劃研討會暨
頒獎典禮
香港優秀教練選舉頒獎典禮
ong Kong Coaching Awards Presentation
教練名單 List of Nominees

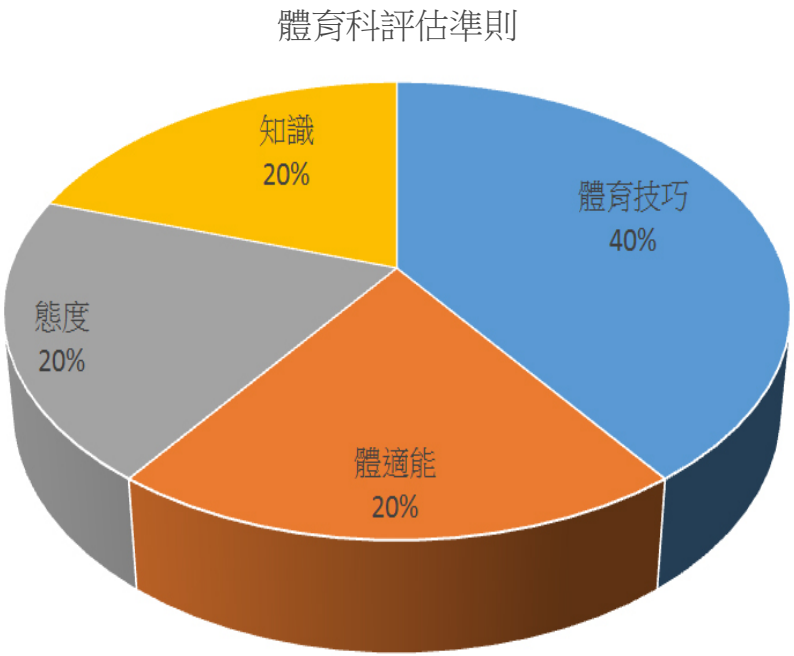
0:00 / 7:57

活躍及健康的校園時間表					
星期 / 時段	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
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）				

檢討及修訂

每年須作檢討一次，以作政策內容的修定，並確保政策能切實的執行。

評估模式



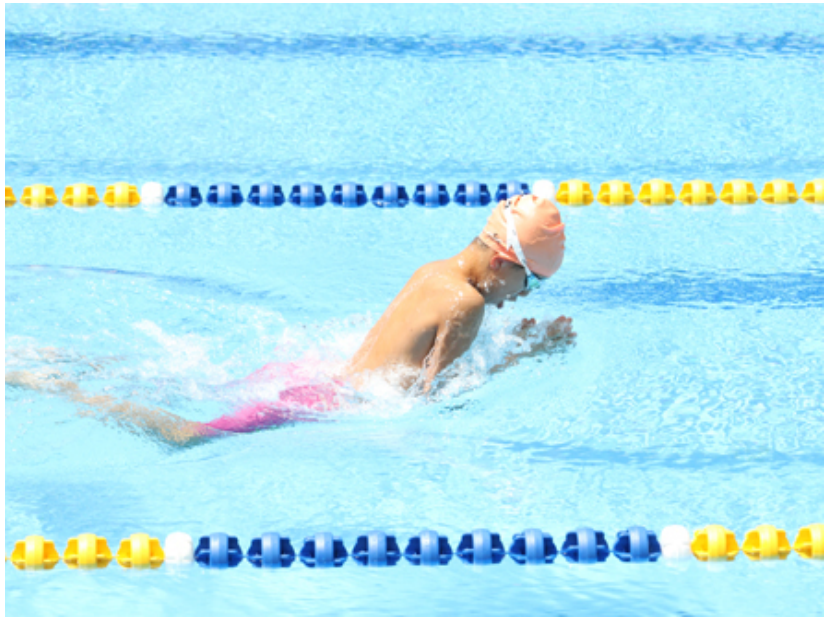
卓越成就

本校男、女子組運動員再次奪得由學體會舉辦全港小學體育獎勵計劃－元朗區小學分會金獎及銀獎，同時李恩穎同學獲得屈臣氏學生運動員獎。

田徑隊

2018-19年度	男子甲組團體第六名、男子乙組團體亞軍、男子丙組團體殿軍 女子甲組團體季軍、女子乙組團體第五名、女子丙組團體亞軍
2017-18年度	女子甲組團體殿軍、女子乙組團體第六名、女子丙組

	團體第五名 男子甲組團體第八名、男子乙組團體亞軍、男子丙組團體殿軍
2016-17年度	男子甲組團體第七名、男子乙組團體亞軍、男子丙組團體亞軍 女子甲組團體冠軍、女子乙組團體季軍



游泳隊

2018-19年度	男子乙組團體季軍、男子丙組團體亞軍 女子甲組團體第五名
2017-18年度	男子甲組團體亞軍、男子丙組團體季軍 女子甲組團體冠軍、女子乙組團體第六名
2016-17年度	男子甲組團體第七名、男子乙組團體亞軍、男子丙組團體殿軍 女子甲組團體季軍、女子乙組團體殿軍、女子丙組團體第六名

籃球隊

2018-19年度	男子組優異獎 女子組冠軍
2017-18年度	男子組亞軍 女子組冠軍
2016-17年度	男子組冠軍 女子組季軍

排球隊

2018-19年度	男子組殿軍 女子組冠軍
2017-18年度	男子組亞軍 女子組亞軍
2016-17年度	女子組冠軍

乒乓球隊

2018-19年度	男子組優異獎 女子組10強
2017-18年度	男子組16強 女子組8強
2016-17年度	男子組16強 女子組8強

羽毛球隊

2017-18年度	男子組16強
2016-17年度	男女子組16強
2015-16年度	男子組團體優異 女子組團體優異

足球隊

2018-19年度	男子組十六強
2017-18年度	KAISER盃小學足球邀請賽-五人足球賽殿軍
2016-17年度	男子組十六強

體操隊

2018-19年度	2018-2019年度全港小學校際體操比賽 新界地域一區女子丙組團體殿軍
2017-18年度	全港校際體操比賽新界地域小學女子丙組團體殿軍
2016-17年度	2017年度元朗區體操公開賽暨中港邀請賽

地址: 元朗水邊圍邨 **Shui Pin Wai Estate, Yuen Long, N.T.** | | **© Kwong Ming School** | |