



MENU

體育

[🏠 首頁](#) > [學與教](#) > [常規課程](#) > [體育](#)

體育

宗旨/目標:

- 透過不同的體育活動，讓學生全面地學習體育技能及知識，養成建康的生活模式。
- 培養運動興趣，發掘學生潛能，建立恆常的運動習慣。
- 從不同的體育活動，讓學生建立良好的態度與價值觀：如自信、堅毅及解難能力等。
- 培育成長型思維，通過競技及體驗使學生勇於挑戰自己，敢於嘗試。

學科特色：

- 利用不同的評估方法，例如技能考核、體適能考核、知識考核及同儕互評等。
- 透過情景及遊戲學習，提升學生的學習動機。
- 透過不同學習工具如體育科教具及電子工具等，協助學生學習。

- 配合學校特色課程發展：在一年級體育科加入游泳基礎課及英語足球課，補足課堂局限及鞏固學生的學習成果。

活躍及健康校園政策：

- 按世界衛生組織的建議，5-17歲兒童及青少年每天應累積最少60分鐘中等強度至劇烈強度的體能活動。
- 體能活動是指所有會消耗能量的身體活動,包括體育課、運動競賽、體能訓練；以及交通往來（如步行或踏單車）、家務勞動、各類動態的遊戲和娛樂等。
- 進行中強度活動時，呼吸和心跳稍為加快及輕微流汗，但不覺辛苦（例如仍然可以交談自如）。
- 進行劇烈強度活動時，呼吸急速、心跳很快及大量流汗，覺得辛苦（例如不能夠交談自如）。
- 每星期最少三天進行劇烈強度的體能活動，以強化肌肉及促進骨骼成長。

活動時間表

| | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 |
|-------------------------------------|--------------------------|--------------------------|-------------------------------|----------------|-----|
| 早會前 7:30-8:15 (45mins) | 各項校隊晨操訓練 (田徑及足球訓練) | | | | |
| 樂休時段 11:05- 11:30 (25mins) | 各項校隊樂休訓練 (田徑及足球訓練) | | | | |
| | 樂休活動 (射籃、跳繩及跳飛機) | | | | |
| 上課時段 (60mins) | 體育課 每星期兩節 | | | | |
| 專家入課 13:50- 14:50 (60min) | P5-6躲避 盤 | P1游泳課 P1土風舞 P1英語足球 | P2英語足球 P2武術 | | |
| 課後培訓班 15:20- 16:50 | 武術興趣 班、 中國舞興趣 班 | 英語足球興 趣班、 花式跳繩班 | 曲棍球興趣 班、 Hip-pop興 趣班 | 劍擊興趣班 籃球興趣班 | / |

| | | | | | |
|---|--------------|-----------------------|---|-----------------------|------------------------|
| 校隊訓練 15:20- 16:50/ 14:20- 15:50 (90mins) | 一年級體育 種子隊 | U8男女子 足球隊、 游泳校隊 | / | U8男女子 足球隊、 游泳校隊 | U8男女子 足球隊、 中國舞校隊 |
|---|--------------|-----------------------|---|-----------------------|------------------------|

*星期五放早

六大學習範疇 校本課程示例

 [足球教案 按此下載](#)

學與教

常規課程

中文

英文

數學

常識

視覺藝術

體育

音樂

電腦

普通話

全球公民課程

圖書閱讀

科學

電子學習資源

特色課程

學習支援



上課時間表



新界沙田美林邨屋邨小學第一校舍



twsp@tungwah.org.hk



2959 3606



2959 3615

Copyright© 2020 TWGHs Tsoi Wing Sing Primary School. All Right Reserved.