



TWGHs Tsoi Wing Sing Primary School

東華三院蔡榮星小學

校本體適能活動

A-Z Fitness Challenge

施靈烽老師 徐志文老師





學校背景資料

- 辦學團體：東華三院
- 形式：津貼小學
- 前身為「東華三院水泉澳小學」
- 現使用美林邨臨時校舍
- 2022年9月遷入水泉澳新校舍





網課期間體育科上課安排

網課

網課+面授課

1. 每週一次於 Google Classroom 發放體育技能或體適能影片。
2. 請學生錄影及上載



1. 網上實時體育課
2. 面授體育課



面對問題

1. 體育影片難以保證及檢視學生運動量。
2. Google Classroom學生回饋不足。
3. MVPA60前測問卷數據反映學生未達到預期目標。



機遇及啟發

1. 發展活躍及健康校園借調老師到校分享及會議
2. 參考網上活動、海報及影片
3. 學校同事群策群力



設計理念

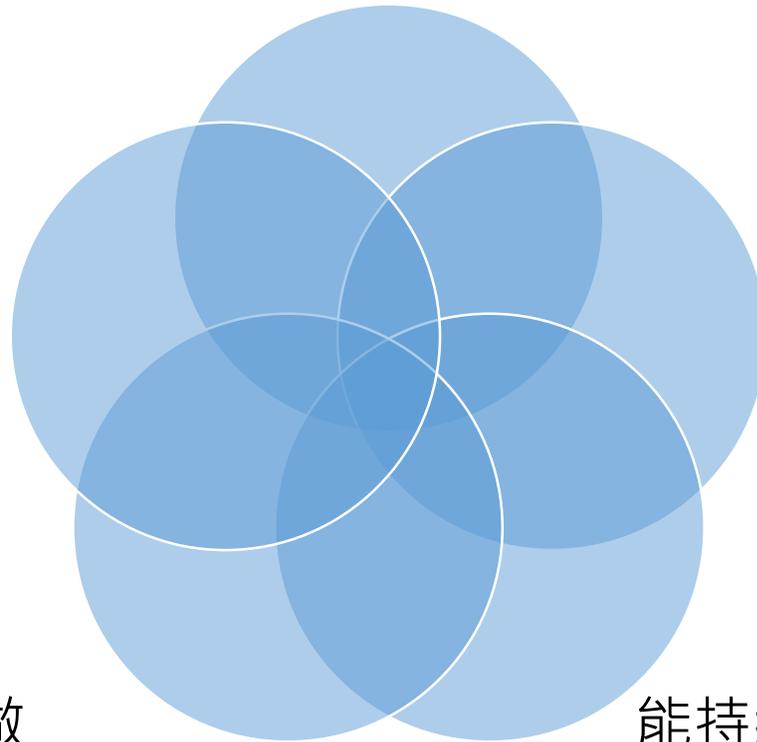
配合學校發展 (英語環境)

居家環境也可做

配合小學體育課程(第一及第二學習階段)

容易記、容易做

能持續運用的體適能活動

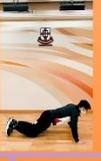




TWSPS A TO Z FITNESS

MVPA 60

Students should accumulate at least 60 minutes of moderate to vigorous intensity physical activity daily

A Arm circles 	B Burpees 	C Cycling 	D Duck Walk 	E Elbow to Knee 	F Frog Jump 	G Gallop 
H Heel Kicks 	I Inchworms 	J Jumping Jacks 	K Kicks 	L Lunges 	M Mountain Climber 	
N Narrow Squat 	O Overhead Arm Clap 	P Push-up 	Q Quick Feet 	R Reverse Crunch 	S Step Hopping 	T Toe Touches 
U Up & Down 	V V-steps 	W Wall-sit 	X X-abs 	Y Yoga pose 	Z Zig Zag Hops 	

A-Z Fitness

- 26個字母
以字母創作體適能動作。



TWSPS
A TO Z FITNESS
WORKOUT CALENDAR



SUN	MON	TUES	WED	THURS	FRI	SAT
	A Arm circles	B Burpees	C Cycling	D Duck Walk	E Elbow to Knee	F Frog Jump
G Galloping	H Heel Kicks	I Inchworms	J Jumping Jacks	K Kicks	L Lunges	M Mountain Climber
N Narrow Squat	O Overhead Arm Clap	P Push-up	Q Quick Feet	R Reverse Crunch	S Step Hopping	T Toe Touches
U Up & Down	V V-steps	W Wall-sit	X X-abs	Y Yoga pose	Z Zig Zag Hops	

A-Z Fitness影片版

計劃對象：

學生主要為1-3年級、初小學生
照顧學生的能力、興趣、需要。

MVPA 60

Students should accumulate
at least 60 minutes of
moderate to vigorous intensity
physical activity daily



推行策略

心肺耐力&協調	D, F, G, Q, R, S, T, V, Z
下肢肌力	C, H, J, K, L, N, U, W, Y
上肢肌力	A, B, E, I, M, O, X

TWSPS A TO Z FITNESS

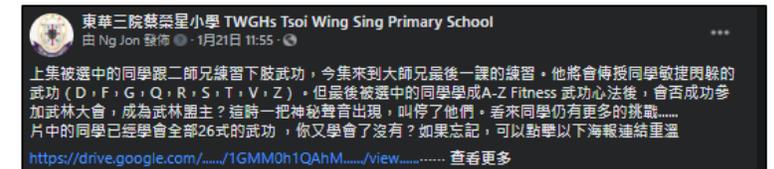
MVPA 60 Students should accumulate at least 60 minutes of moderate to vigorous intensity physical activity daily

A Arm circles 	B Burpees 	C Cycling 	D Duck Walk 	E Elbow to Knee 	F Frog Jump 	G Galloping
H Heel Kicks 	I Inchworms 	J Jumping Jacks 	K Kicks 	L Lunges 	M Mountain Climber 	
N Narrow Squat 	O Overhead Arm Clap 	P Push-up 	Q Quick Feet 	R Reverse Crunch 	S Step Hopping 	T Toe Touches
U Up & Down 	V V-steps 	W Wall-sit 	X X-abs 	Y Yoga pose 		Z Zig Zag Hops



推行策略 (第一階段)

集數	教學目標	內容
第一集	上肢肌力 (鬼影擒拿手)	三師兄弟收到師父通知要訓練一位新的學生參加武林大會，先學上肢肌力。
第二集	下肢肌力 (大力金鋼腿)	承上集，教授下肢肌力動作。
第三集	心肺耐力&協調 (霹靂一閃)	承上集，教授心肺耐力&協調動作。
第四集	自創體適能動作句子 (武林大會)	師父出場，鼓勵同學踴躍參加武林大會。(配合假期功課)



有關 A-Z Fitness 及健康生活推廣事宜

各位家長：☺

為宣揚健康生活，體育科以 A-Z Fitness 作為主題，按英文字母設計了 26 個體能動作，配合不同類型的學習活動，提升學生對健康生活的意識。相關活動羅列如下：☺

序號	學習活動	內容	連結
1.	A-Z Fitness	以 A-Z 26 個英文字母設計體能動作	按此進入
2.	A-Z Fitness 宣傳影片	透過三位老師習武的故事帶出 A-Z Fitness 26 個動作。	按此觀看影片
3.	A-Z FITNESS 武林大會比賽	以 A-Z Fitness 參加比賽，讓學生發揮創意，創造動作單字，鼓勵學生多做運動。	按此上載比賽短片
4.	健康教育早會	1月27-29日期間，透過班主任時間分享三位老師的故事，從而帶出健康生活的要點。	詳見體育科 Google Classroom 內之教學材料



影片參考



PHYSICAL EDUCATION

中
體育科



第一集



第二集



第三集



第四集



學生成果分享



全校約540位學生
暫共收到180條參賽影片

推行策略（第二階段）

• Morning Meeting形式班主任課

1. 做運動的好處
2. 做運動的習慣
3. 健康飲食

故事

反思

新聞

活動

第三天，二師兄起床時感到腳有點痛，怕繼續運動會弄傷，於是決定再休息一天。然後，他就再也沒運動了。



林晨是為了解兒子的痛。

1. 你認為大師兄的生活習慣怎樣？
2. 如果你是醫生，你會給大師兄甚麼建議呢？



師父話

- 世界衛生組織估計，全球因缺乏運動而引致的死亡人數，每年超過二百萬，所以我們要勤做運動，強身健體。

本港95%學童運動量少不乎世衛標準 醫學界促養成運動習慣

港人少運動 健康

上日世界衛生組織發表有關青少年運動量的最新研究資料，指出目前全球青少年參與運動不足的情況十分嚴重，不但損害身體健康，甚至可能影響腦部及認知能力的發展。香港中小學生每天達至世衛標準的青少年，少於六十分鐘運動量的一成，難道能健康全球從發展位置，數據顯示，將會嚴重影響世界。

日日運動身體好 20%乳癌大腸癌因缺乏運動致病

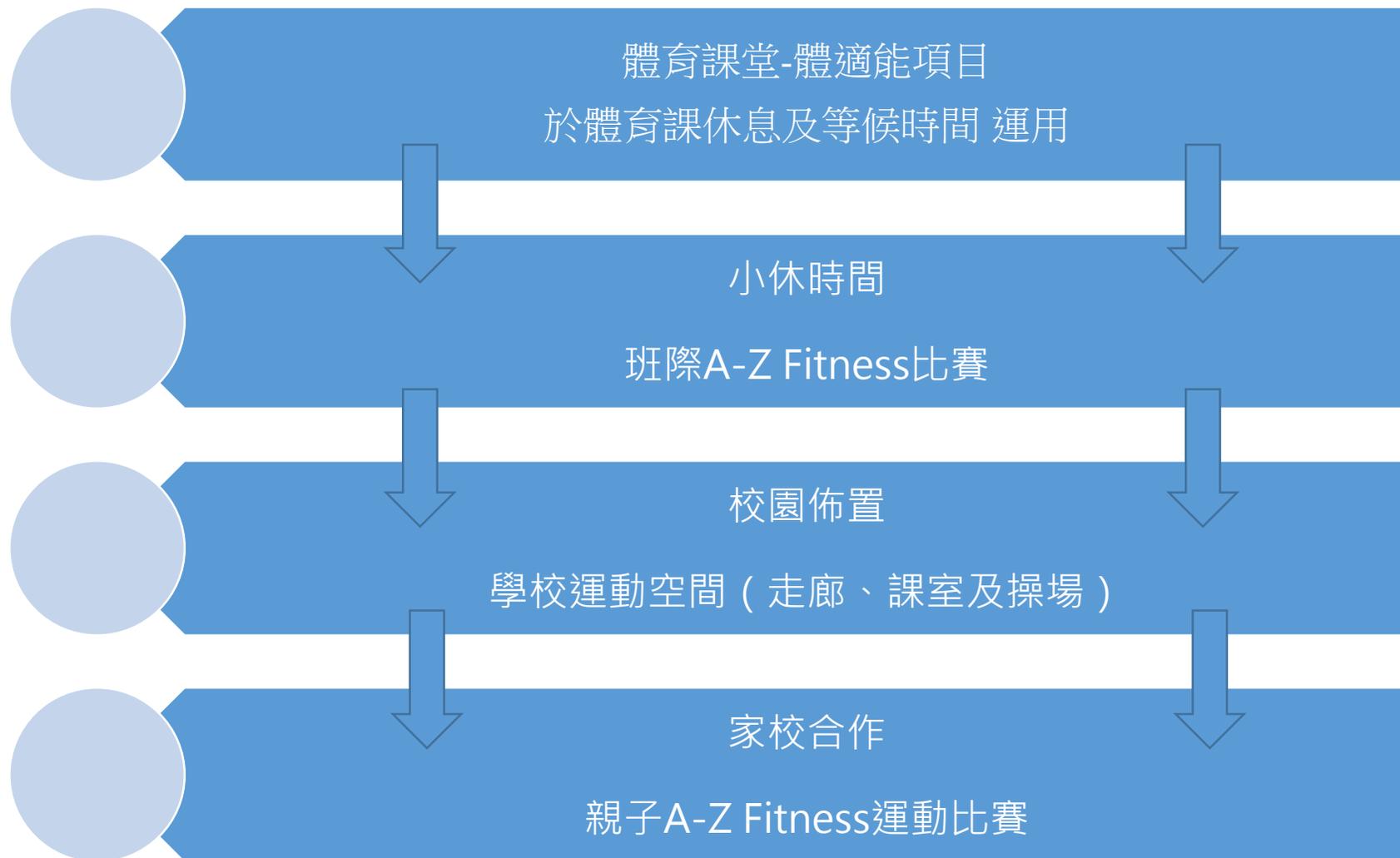
2019年04月05日(五) 11:59

一起宣讀及簽署健康生活約章吧！

我願身體力行，實踐健康生活。
培養及建立每天做運動的習慣。
保持均衡飲食，吸收足夠的營養。
邁向健康人生。



推行策略（第三階段）按校情需要





寄語

做體育

做好體育

全民體育

1. 從學生出發，為學生設想。
2. 多用數據總結及匯報。
3. 全情投入，放下包袱，感染其他人。
4. 隨機應變，因時制宜



Thank you