



浸信宣道會呂明才小學

「發展活躍及健康的小學校園」分享會

疫情下推動學生參與體能活動的策略

校本體育章別獎勵計劃

浸信宣道會呂明才小學

體育科主任

朱鎧滢老師、梁志恆老師



浸信宣道會呂明才小學

樂動·敢拼「名」程

體育章別獎勵計劃





計劃目的

- 將體育課堂融合於日常生活 — 「**運動就是生活**」。
- 透過**正向鼓勵**，提昇學生課餘時間多運動的動機。
- 透過技能章別考核，學生於過程中奮力拼搏，**不斷挑戰和超越自己**，培養學生**堅毅**精神。
- 透過不同活動，將**運動氣氛**延展至家庭。





計劃內容



在家體能
挑戰活動



體適能測試



技能章別考核



獎勵方法

- 同學只需按相關範疇完成挑戰、測試或考核，便可按達到的指標換取蓋印。
- 蓋印達到指定數量，便能夠成功得到相關章別。

章別要求：

銅章 	30 個蓋印
銀章 	60 個蓋印
金章 	100 個蓋印
白金章 	150 個蓋印





活動一：在家體能挑戰活動

- 利用 **Jumpr – Virtual Jump Rope** 或 **RoboCoach** 應用程式進行
- 於**每星期**內完成目標次數



ios



Android



ios



Android



浸信宣道會呂明才小學

在家體能挑戰活動

我選擇了 RoboCoach 體能運用應用程式
 Jumpr 虛擬跳繩挑戰活動

目標蓋印數量：

蓋印數量	RoboCoach 應用程式 每星期累積分數	Jumpr 應用程式 每星期累積總次數
1	20-39 分	100 - 199 次
2	40-59 分	200-299 次
3	60-79 分	300-399 次
4	80-99 分	400-499 次
5	100 分或以上	500 次或以上

5 月份				
日期	5/1 - 5/7	5/8 - 5/14	5/15 - 5/21	5/22 - 5/28
次數/分數				
蓋印數量				

5 月份蓋印總數

6 月份					
日期	5/29 - 6/4	6/5 - 6/11	6/12 - 6/18	6/19 - 6/25	6/26 - 7/2
次數/分數					
蓋印數量					

6 月份蓋印總數



浸信宣道會呂明才小學

提升學生參與度的策略

於樓層張貼每周排行榜



設立班際龍虎榜





浸信宣道會呂明才小學

進行比賽





活動二：體適能測試



捲腹
(一年級)



Sit Up
(二至六年級)

立定跳遠
(一至六年級)



- 學生恆常於**家中/小息**進行練習
- 每一個月在**家中/體育課**進行測試
- 將測試成績登記在小冊子



浸信宣道會呂明才小學

體能測試



立定跳遠 (Standing Long Jump)

教學短片



測試項目：立定跳遠 (Standing Long Jump)

1. 恆常在小息練習。
2. 每個月在小息或課堂內做一次測試。
3. 同學可以比較自己的表現，看看有沒有進步呀！

月份	2月	3月	4月	5月
距離 (cm)				
蓋印數量				

自我檢討：

經過一個學期的鍛鍊，我在立定跳遠測試中：

- 有進步
 仍需努力

立定跳遠 (Standing Long Jump) 測試指標

女生

蓋印數量	6歲	7歲	8歲	9歲	10歲	11歲	12歲
2	≤90 cm	≤100 cm	≤100 cm	≤110 cm	≤110 cm	≤110 cm	≤120 cm
4	100 cm	110 cm	110 cm	120 cm	120 cm	130 cm	130 cm
6	110 cm	120 cm	130 cm	140 cm	140 cm	150 cm	150 cm
8	115 cm	125 cm	135 cm	145 cm	145 cm	155 cm	155 cm
10	≥120 cm	≥130 cm	≥140 cm	≥150 cm	≥150 cm	≥160 cm	≥160 cm

男生

蓋印數量	6歲	7歲	8歲	9歲	10歲	11歲	12歲
2	≤90 cm	≤100 cm	≤110 cm	≤110 cm	≤120 cm	≤130 cm	≤130 cm
4	110 cm	120 cm	130 cm	130 cm	130 cm	140 cm	150 cm
6	120 cm	130 cm	140 cm	140 cm	150 cm	160 cm	170 cm
8	125 cm	135 cm	145 cm	145 cm	155 cm	170 cm	180 cm
10	≥130 cm	≥140 cm	≥150 cm	≥150 cm	≥160 cm	≥180 cm	≥190 cm

設立測試指標

讓學生更清晰看到目標
了解自己的體適能水平

努力練習
力求進步



活動三：技能章別考核

- 目的：
- 由淺入深協助學生掌握運動技能
- 提升學生的成功感
- 將體育課堂延伸至家庭及社區

需要與家人 / 朋友一起完成





技能章別考核內容

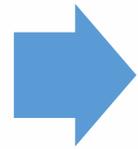
• 技能章別考核項目與課程緊扣

	一年級	二年級	三年級	四年級	五年級	六年級
上學期	拋接球	腳傳球、控球	持棒穿圈	田徑 (起跑)	排球 (下手傳球)	籃球 (雙手定射)
下學期	跳前繩	持拍擊球	棒擊空中球	乒乓球 (正手發球)	體操 (平衡木)	足球 (運球)



技能章別考核方式

觀看老師的
示範短片



於家中努力
練習



拍攝短片並
上載至
Google
Classroom



浸信宣道會呂明才小學

章別獎勵計劃 (技能)

考取章別流程：

1. 利用小冊子內的 QR Code 或登入體育科 Google Classroom 觀看每一個章別的教学短片。
2. 在家中努力練習。
3. 將成功達標的影片拍攝下來，並上載至 Google Classroom 內，便能成功考取章別。
4. 考取章別次序：



成功考取銅章，可以換取 10 個獎勵蓋印。
 成功考取銀章，可以換取 10 個獎勵蓋印。
 成功考取金章，可以換取 20 個獎勵蓋印。
 成功考取白金章，可以換取 30 個獎勵蓋印。

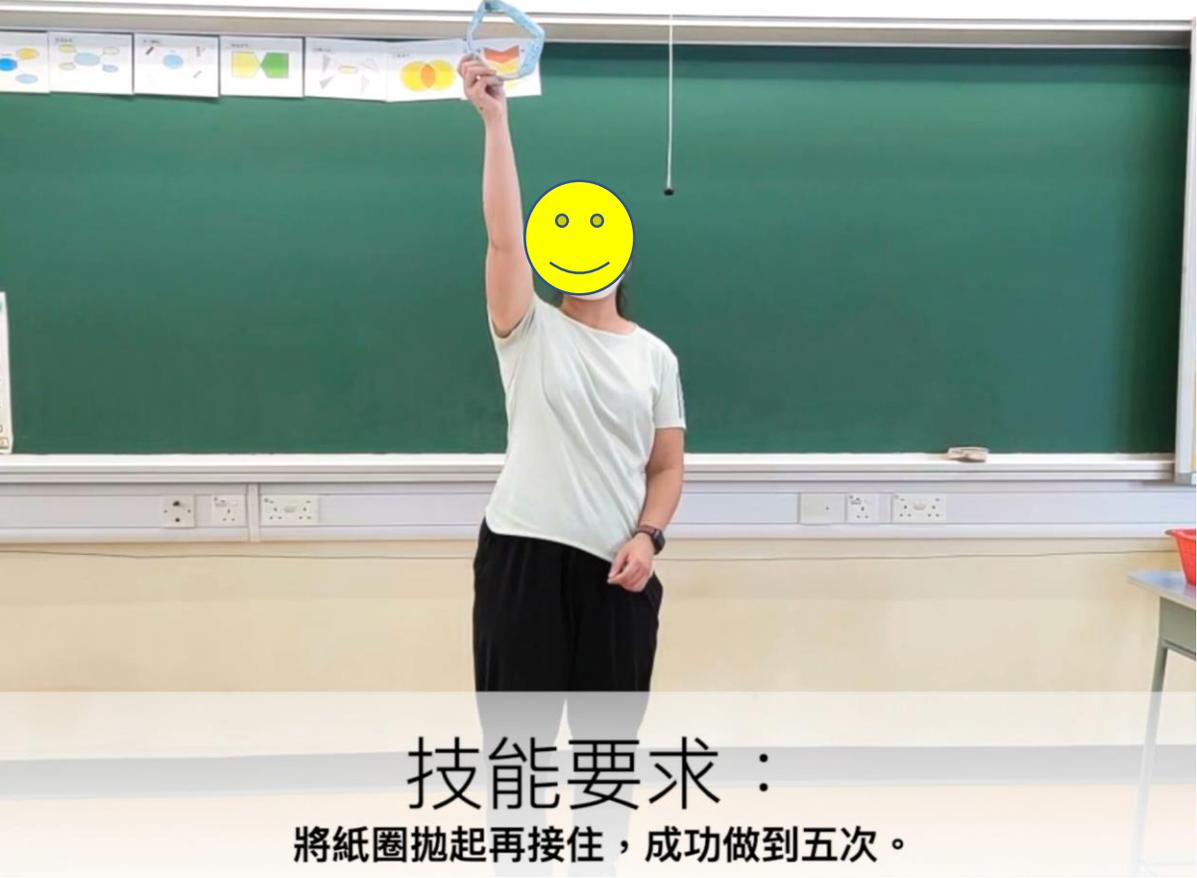
記得將影片上載至 Google Classroom，才能成功考取獎章！

項目：乒乓球：正手發球

銅章	教學短片	技能要求	完成日期	家長簽署
		把乒乓球放掌心，拋高約 15 厘米，並接回。重複拋接球動作 5 次。		
		把乒乓球拋起，利用手掌擊打，成功做到 5 次。		
		手持乒乓球拍，成功做到乒乓球正手發球，連續成功做到 5 次。		
		運用正手發球的方法，與家人或朋友一起打乒乓球，每人發球 2 次。		



浸信宣道會呂明才小學



技能要求：
將紙圈拋起再接住，成功做到五次。





浸信宣道會呂明才小學

在家體能活動

體能測試

技能章別考核



樂動·敢拼「呂」程章別獎勵計劃

獎勵蓋印

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
51	52	53	54	55	56	57	58	59	
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
71	72	73	74	75	76	77	78	79	80
81	82	83	84	85	86	87	88	89	90
91	92	93	94	95	96	97	98	99	
101	102	103	104	105	106	107	108	109	110
111	112	113	114	115	116	117	118	119	120
121	122	123	124	125	126	127	128	129	130
131	132	133	134	135	136	137	138	139	140
141	142	143	144	145	146	147	148	149	



章別獎勵計劃（上學期獲獎數據）

	白金	金	銀	銅
人數	140	204	113	212
達標率	17.09%	24.91%	13.8%	25.89%
總達標率	81.68%			
參與率	100%			



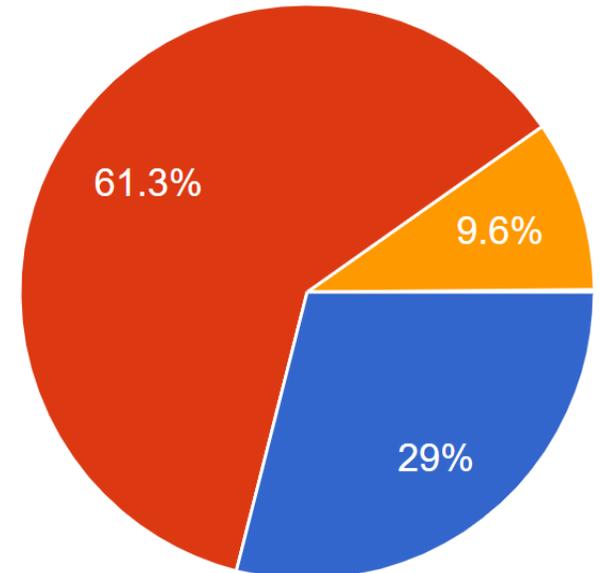
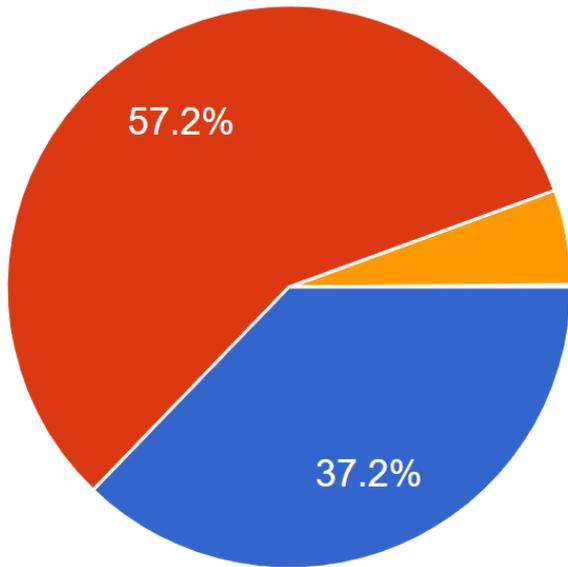


章別獎勵計劃成效

透過體育章別獎勵計劃，

- 能提升敝子弟做運動的興趣

- 能提升敝子弟恆常做運動的習慣

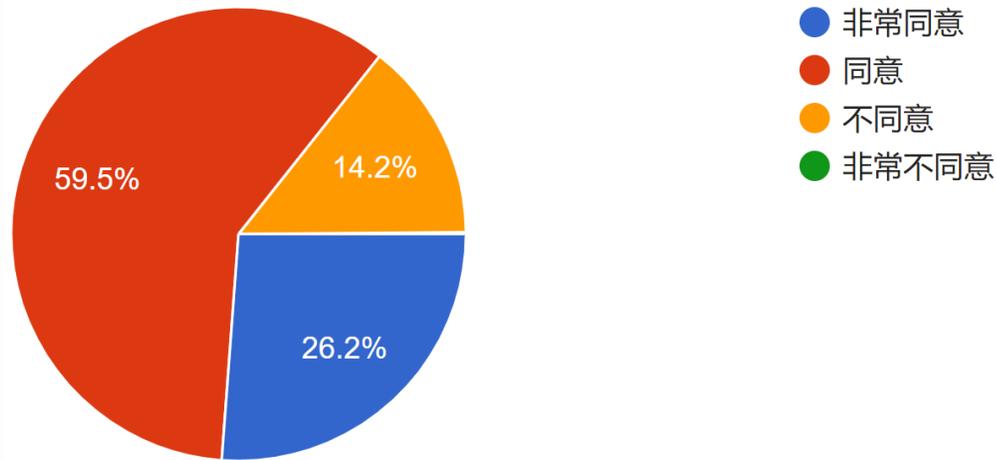




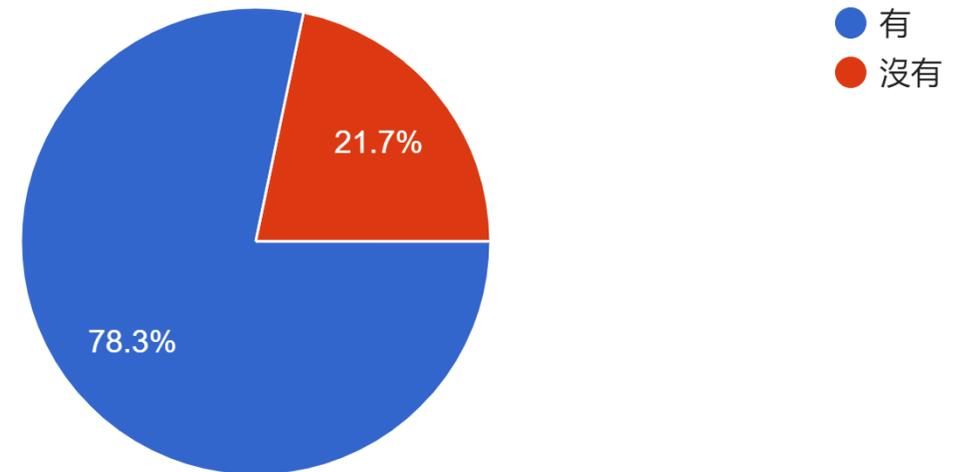
延展至家長

章別獎勵計劃成效

- 能提升我與子女一起做運動的習慣



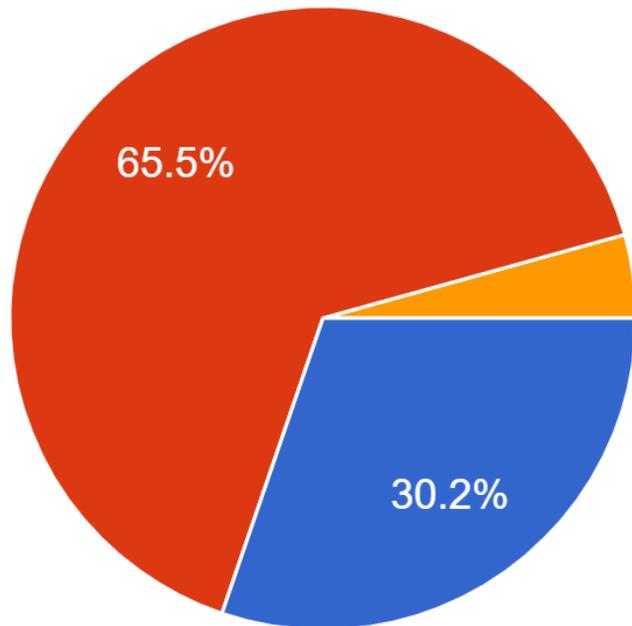
- 你有沒有曾經與子女使用學校建議的運動應用程式（Active Arcade 活力街遊戲、Jumpr 虛擬跳繩、RoboCoach 體能挑戰活動）一起在家中做運動？





檢視成效

- 你的子女能夠做到世衛建議「一星期內，累積平均每天最少60分鐘中等強度至劇烈強度的體能活動」嗎？（體能活動除了一般體育活動外，還包括步行上學、上落樓梯、做家務、到公園玩耍等。）



- 經常做到
- 偶然做到
- 從未做到

提升學生達
到MVPA60



家長意見

- 我和小朋友不喜歡運動，為了完成獎勵計劃我們也努力完成。謝謝老師用心製作不同運動計劃、選材廣泛，提升小朋友的運動興趣，拍攝運動短片教導同學是很幫助，邀請校長及不同老師拍攝短片很有趣
- 今次跳繩活動十分滿意，讓小朋友懂得由零開始，從中不斷練習、經歷失敗、學會堅持、最後成功學懂了跳繩技能！感謝老師們用心的創新，讓學生們在家也可以愛上運動！
- 可見老師非常有心思，設計疫情期間可進行的體育活動。十分欣賞，亦推動家長與子女在家中一起進行運動項目，而且有些趣味十足。老師和校長親自示範及參與，做到身體力行，非常欣賞。



家長意見

聆聽意見
優化計劃

- 其實不想太多用電子遊戲，還是面授才可與老師及同學有真實的互動。
- 因為屋企比較細，所以盡量避免在家中太多動作，所以引致經常鬧交，而且我們也要上班工作，真的沒有太多時間能在家中跟老師的要求去幫助她做這些運動希望此運動能在校內進行而去給她們蓋印會比較好些。正因為蓋印的問題而令她們不開心！
- 明白學校是想鼓勵小朋友多做運動，但我感覺有點太多太頻密，希望能考慮小朋友作息需要，不要有太多。因小朋友每次都很想完成，但其他功課溫習也要安排，實在難以抽太多時間在家做練習，做不了會令小朋友氣餒及消磨學習興趣，現有感覺常常擠時間才可以完成。謝謝你們用心安排！



小錦囊



觀察學生
需要



聆聽持分
者意見



表達自己
理念

制定合適的政策
提升學生參與體育活動的興趣
建立活躍及健康的生活方式