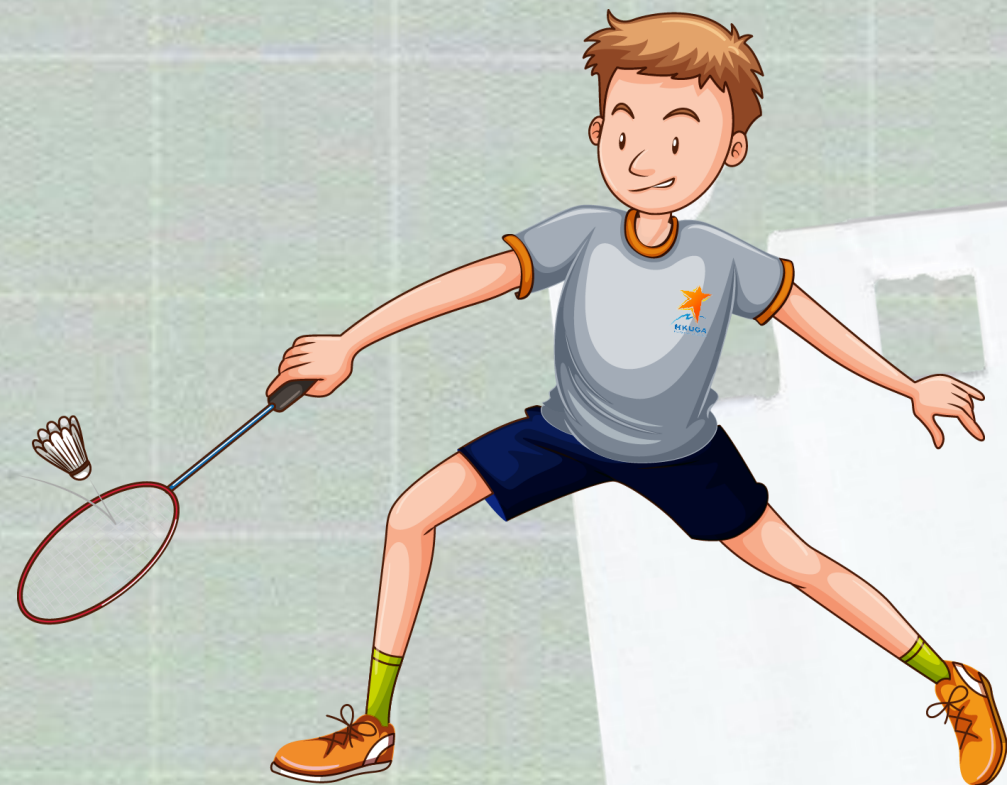


疫情下透過全校參與模式

提升學校體育文化

港大同學會小學



港大同學會小學

- ✓ 位於港島東區柴灣
- ✓ 直資小學 (20週年)
- ✓ 24班
- ✓ 籃球場X1 有蓋操場X1
- ✓ 禮堂X1 新翼小禮堂X1



★ 體育科老師X3

科組目標

- ✓ 鼓勵學生訂立運動目標，發揮自我調整學習精神 (self-regulated learning)
- ✓ 透過全校參與的方式提升體育文化
- ✓ 鼓勵學生恆常參與體能活動習慣
- ✓ 培養學生正面的態度和價值觀
- ✓ 建立正向健康人生



疫情前(體能挑戰站--逢星期四小息)



- ✓ 電子飛標
- ✓ 足球籃球射球
- ✓ 跳大繩
- ✓ 立定跳遠
- ✓ 立定跳高



疫情前(小息)

社制比賽

- P3-欖球(5月)
- P4-乒乓球(4月)
- P5-手球(1月)
- P6-籃球(11月)



疫情前

陸運會(3-4月)
水運會(6月)



小六體育科小組報告

目的:讓學生選擇一項在小四至小六已學習的運動技巧，以小組合作形式拍攝動作，加入簡報形式介紹練習計劃，從中鼓勵同學互相觀察和欣賞，給予回饋，有助提升其運動技巧的質素



節數	內容
第一節	<ul style="list-style-type: none">- 分組及講解流程- 從以上圖表選擇運動技巧- 以 iPad 拍攝練習前的運動技巧(約 30 秒)- 課後制定練習計劃及搜集資料
第二節	<ul style="list-style-type: none">- 制定練習計劃及搜集資料- 實踐練習計劃- 在課堂中可拍攝動作影片作檢視
第三節	<ul style="list-style-type: none">- 續按計劃在堂上練習- 拍攝動作影片作檢視- 互相給予回饋- 開始草擬簡報內容- (主要記錄練習計劃、時間管理，搜集和分析運動技巧重點、挑戰、感想)
第四節	<ul style="list-style-type: none">- 草擬簡報內容- 拍攝經過練習後的最佳動作影片(每人一段)- 把影片加入簡報內容
第五節	<ul style="list-style-type: none">- 以簡報在班中分享- 展示一些最佳動作影片作分析

疫情變革 是「危」亦是「機」



運動技術
體能

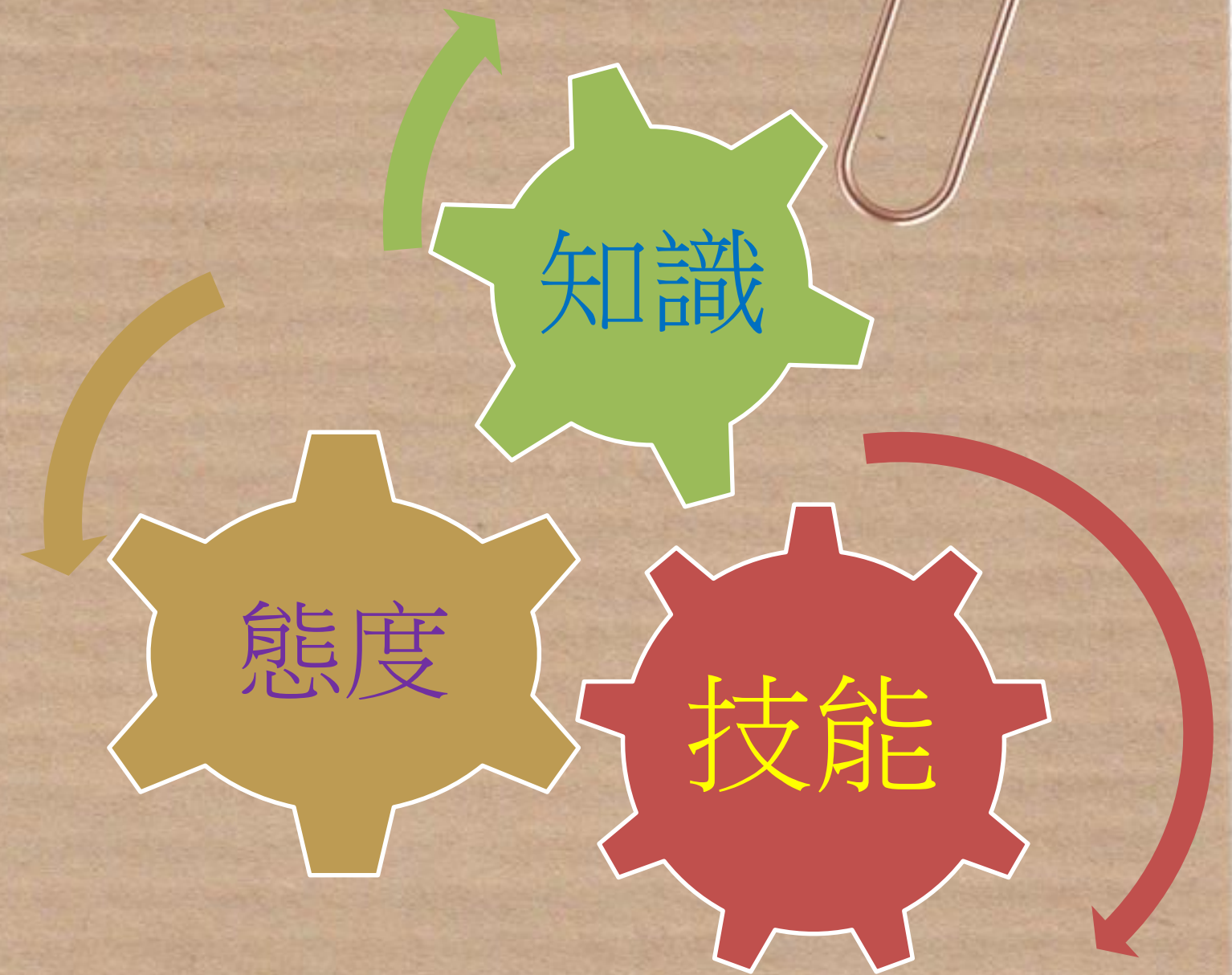


知識



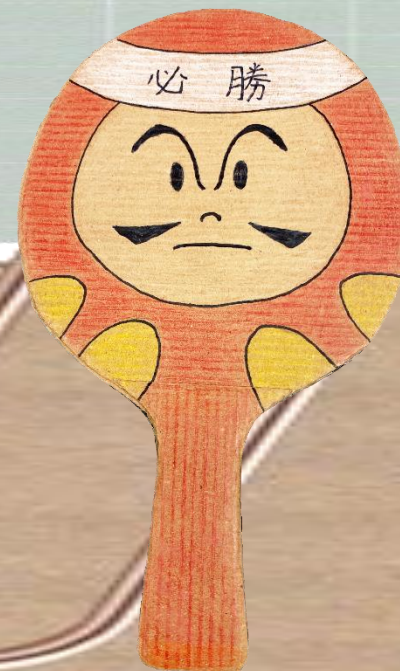
態度

如何重新分配?
如何互補不足?



網上體育課

與視覺藝術科
一起合作
自製體育器材：
乒乓球拍、足毬



支點、
跳躍練習
體能練習



HKUGA 體育科視像教學 熱身九式
不公開
觀看次數：971次 · 2020年9月3日

👍 9 🗨️ 3 ➡️ 分享 📌 儲存 ...

例子: 小一 準備自學材料

Teacher Tang Lai Shan, Becky 3/16 下午11:18 已編輯

特別假期-自學材料(17/3-11/4)

特別假期-自學材料 (17/3-11/4)

Dance 宜按平日上網課指示，

- 留意場地有否足夠空間
- 保持空氣流通
- 須有成人在旁可隨時支援

Dance

The "Wake Up!" Song
<https://www.youtube.com/watch?v=1gUbdNbu6ak>

Brain Breaks - Action Songs for Children - Move and Freeze
<https://www.youtube.com/watch?v=388Q44ReOWE>

Peace Like A River | Kids Worship Motions with Lyrics
<https://www.youtube.com/watch?v=d6085sLXCMs>

2122_PE_P1A

課程筆記本

作業

成績

Insights

頻道

一般

新春全民大激鬥

例子: 小一 利用Flipgrid



2122PE_Term2_1A / PE_1A_拋接小球30 秒

March 16, 2022

Moderated topic

PE_1A_拋接小球30 秒

拋接小球30 秒

1. 可用雙手/單手向上拋
2. 向上拋球之的高度至少高過頭
3. 用雙手於胸腹位置接回
4. 一面拋接小球，一面數出拋接的次數

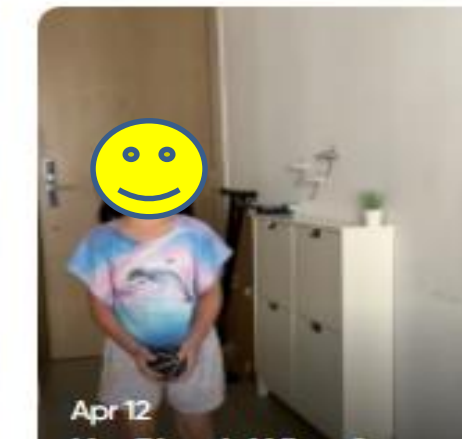
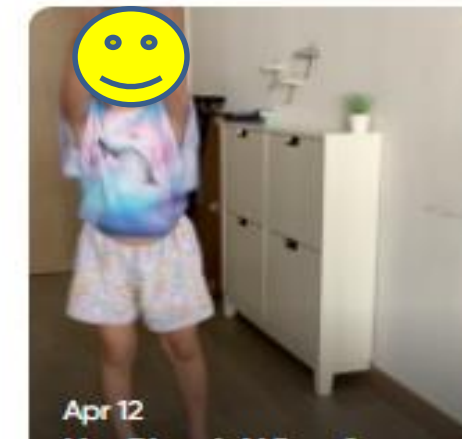
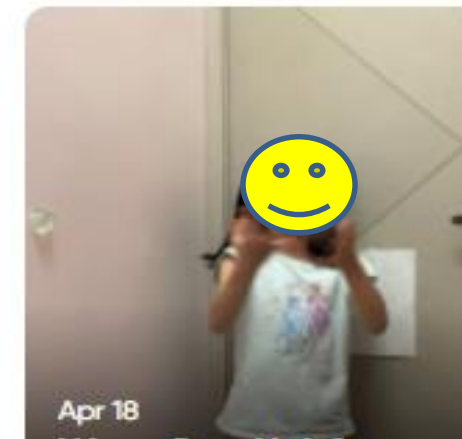
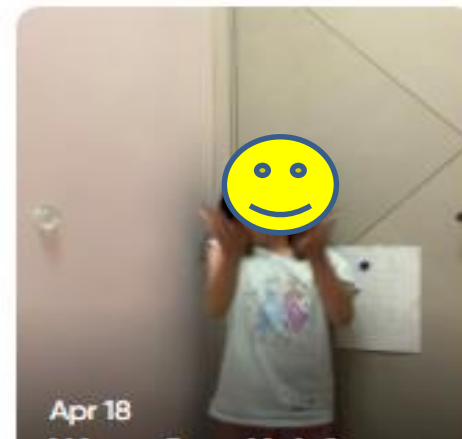
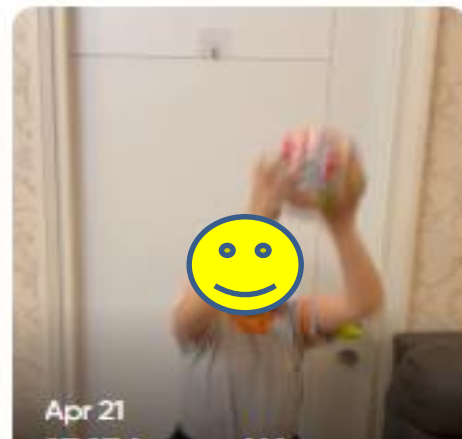
建議: 拍下至少2段「30秒」的拋接小球片段

Add Response

0 Responses

0 views · 0 comments · [0.0 hours](#) of engagement

Search responses



例子: 小五羽毛球單元

Teacher Ng Pak Lim, Eric 2021/10/22 上午7:47

5

請問單打發球區和雙打發球區那個面積較大? 相差多少? 為何有這些差別?

EL Teacher Ng Pak Lim, Eric 2021/10/22 上午7:48
答題範例: 單打, 1000平方厘米

5Y 2021/10/28 上午7:53
雙打, 12平方米

5C 2021/10/28 下午6:19 已編輯
單打, 0.192 平方米

2021/10/28 下午8:27
雙打, 12平方米

EL Teacher Ng Pak Lim, Eric 2021/10/29 上午8:15
加油, 雖然未有人答對, 繼續努力!

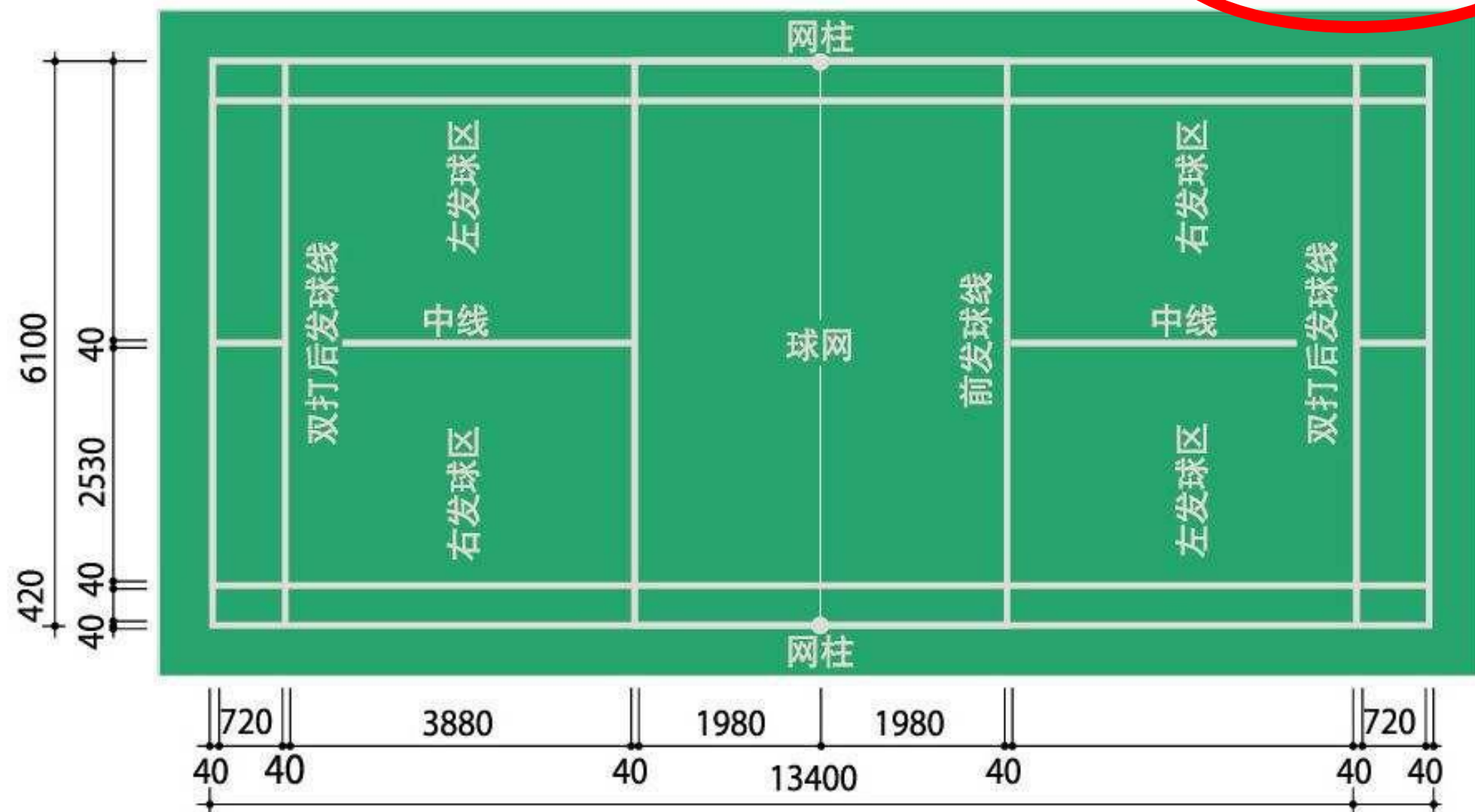
5G 2021/10/30 上午10:17
單打, 相差: 162000平方毫米

2021/10/30 下午4:57
單打, 0.138平方米

5B 2021/11/2 下午5:25

羽毛球场馆 Badminton Court

(单位:毫米)



例子: 小六小組報告-冬奧項目介紹

目的

- 讓同學對冬季奧運比賽項目有更深的認識

分組

- 3-4人一組
- 挑選15個項目其中一項



高山滑雪



冬季两项



冰壺



花样滑冰



雪橇



北欧两项



跳台滑雪



单板滑雪

內容介紹

- 基本比賽規則
 - 比賽裝備
 - 場地要求
 - 比賽特點 -> 可加插影片 (影片合共時間不多於1分鐘)
 - 請比較不同資料, 不要直接複製整頁資料
- 最後以Powerpoint 於3月中滙報, 每組3-4分鐘

***要加入資料來源**



例子：小六小組報告-冬奧項目介紹

建議

- 每星期（不計體育課）最多視像會議一次（不多於30分鐘）
- 文字會議必須用teams 老師的小組討論，不能用其他方式
例如WhatsApp group
- 進行體育課時，老師將會為同學分組，帶領同學們討論

資料來源

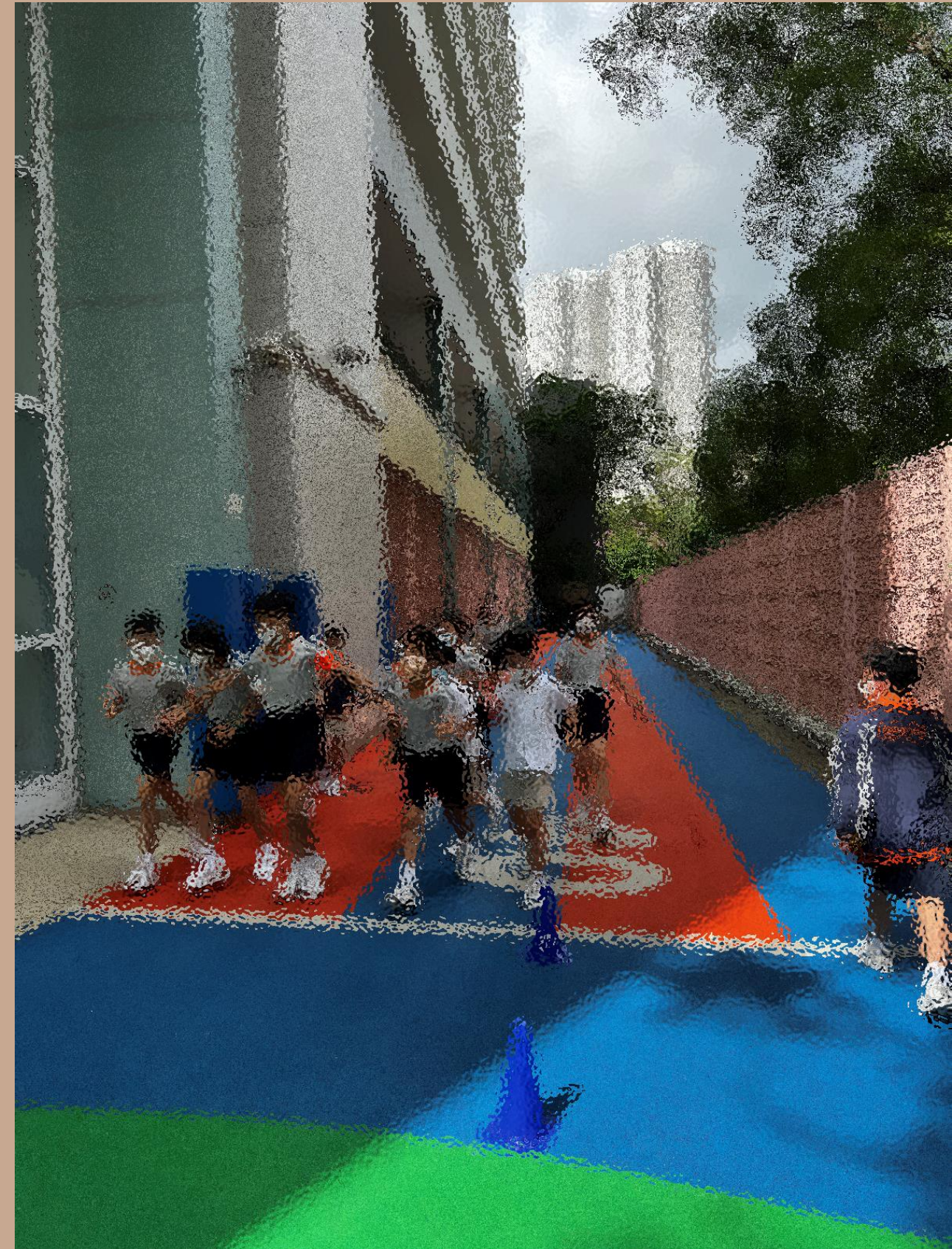
<https://olympics.com/en/beijing-2022/>

<https://www.edb.gov.hk/tc/curriculum-development/kla/pe/news/index.html>



全校派發計步器

- ✓ 所有師生均派一個發計步器
- ✓ 鼓勵他們日日步行達8000步
- ✓ 鼓勵學生恆常參與體能活動習慣




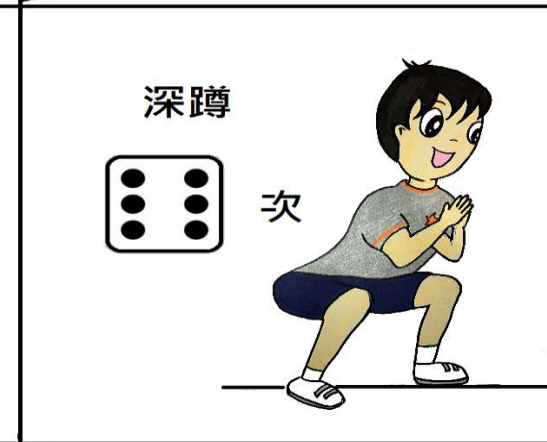
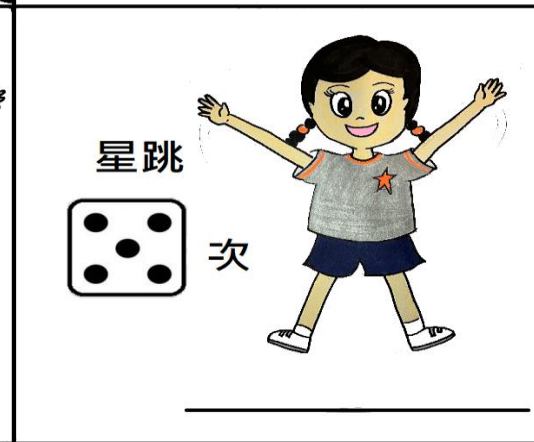
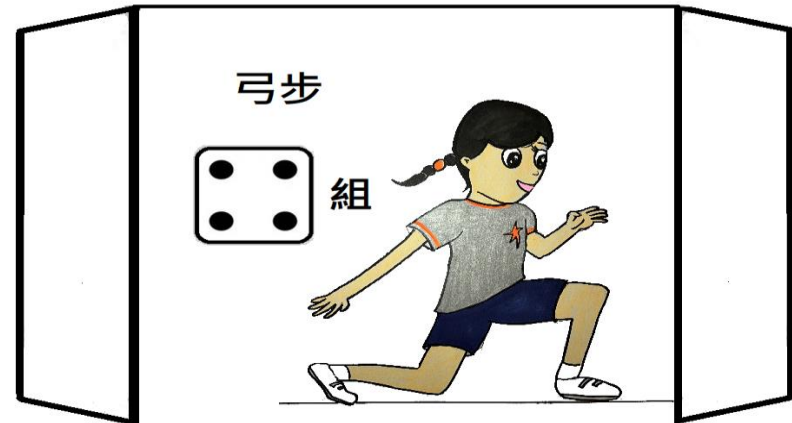
體能挑戰站 (逢星期四小息)



20週年校慶第一擊UGA 體能骰

體能骰

在  的空白位置自由設計體能動作，然後沿外圍剪下並粘貼，便可和家人、朋友一起玩樂。



20週年校慶體能動作設計比賽 (自由參與)

有興趣設計體能動作的同學可自行用A4紙/畫紙提交作品，每位同學只需設計一個動作，可加入動作名稱及次數/時限(20秒內)，視藝科和體育科老師會一同評選全校最優秀的6幅作品，然後製作全新的UGA體能骰送給得獎同學，得獎設計動作亦會用作小息擲骰遊戲供全校學生遊玩。請於12月13日前將作品交視藝科/體育科老師。

- 評選準則：
1. 體能動作適合小學生(小一至小六)
 2. 圖畫生動易明

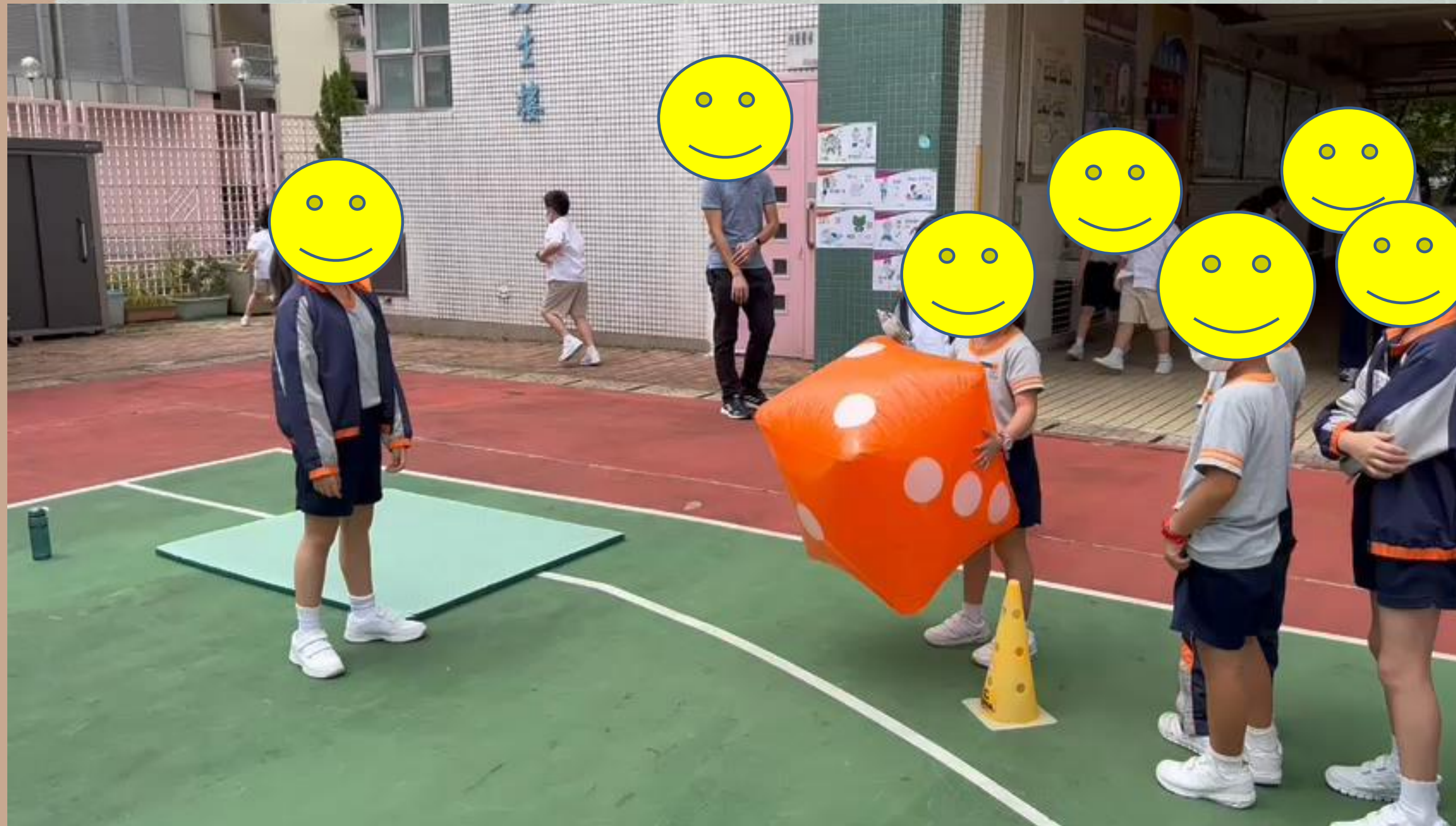
資料來源：教育局體育組

UGA 體能骰
(20週年校慶第一擊)

小一至小六
全校參與



20週年校慶第一擊UGA 體能骰



20週年校慶

 單腳平衡 10秒		 自創動作 /舞步 20秒	
 3組 側彎腰		 弓步4組	
 星跳5次		 深蹲6次	

體能挑戰站- UGA體能骰



優化EDB 資源體能骰

加入校本科組設計(小一至小六全校參與)

成為UGA體能骰

新春假期居家持續運動可行嗎？

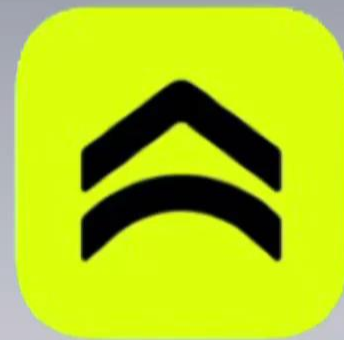
- 趣味
- 資源：價錢、場地
- 軟件普及性 login ios/android
- 個人/親子活動...





港大同學會小學

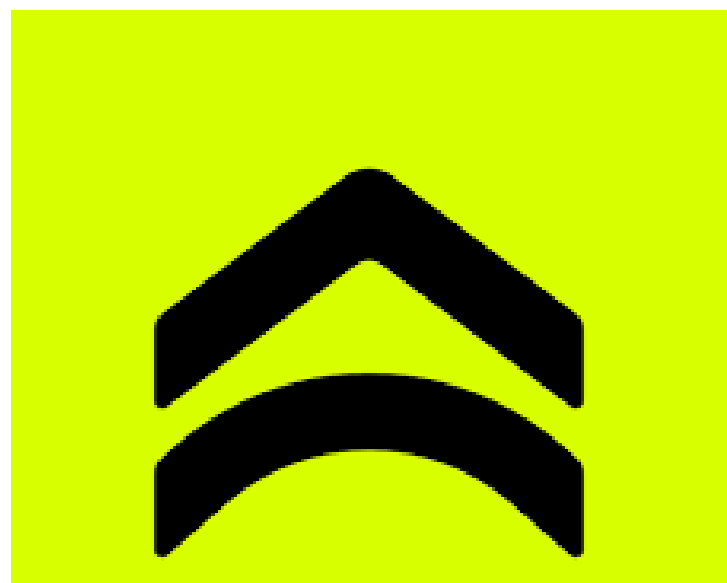
全民大激鬥



Active Arcade

Scanning

20周年校慶第二擊---新春全民大激鬥



Free Download App:
Active Arcade



目的:
趁新春假期期間和
親人一起繼續多
做運動，建立恆
常運動習慣

EL

Teacher Ng Pak Lim, Eric 1/26 上午10:34

20周年校慶- 🇨🇰 新春全民大激鬥 🎮 🧑🏻 🧑🏻

有得玩又有禮物 🎁，仲有神秘嘉賓等你挑戰，仲唔快D click入黎睇下，叫埋爸爸媽媽一齊玩啦 🙌👩👦

<https://sites.google.com/hkugaps.edu.hk/20th-sports-activities/work>



20周年校慶第2擊-新春全民大激鬥

例子：(初小組) 三個遊戲都能達到指定分數才能獲得獎勵 🎁 學生甲: CONE KNOCKOUT 300 🙄; POSE 1500; REACTION 1500 沒有獎牌 🙄🙄 學生乙: CONE KNOCKOUT 580; POSE 400; REACTION 450 銅牌 🥉 學生丙: CONE KNOCKOUT 1000; POSE 1000 🙄;...

sites.google.com

20周年校慶第二擊——新春全民大激鬥

遊戲分組：

初小組 (P1-3)

高小組 (P4-6)

親子組 (一位家長和一位學生)

每個組別需挑戰三個不同遊戲，挑戰指定分數

		難度		
		5*	10*	20*
		銅牌分數	銀牌分數	金牌分數
初小組遊戲	挑戰老師			
CONE KNOCKOUT	宋寶華主任	580	720	820
POSE	Mrs. Robinson	400	820	1620
REACTION	鄧麗珊主任	440	720	1020
高小組遊戲	挑戰老師	銅牌分數	銀牌分數	金牌分數
LASER DODGE	梁振邦老師	590	1220	2020
HIGH KICKS	曹乃仁老師	670	1620	2820
BOX ATTACK	何少楓主任	500	620	820
親子組遊戲	挑戰老師	銅牌分數	銀牌分數	金牌分數
WHACK A MOLE	黃桂玲校長、黃衛宗副校長	900	1620	2820
GALAXY JUMPERS	鍾劍峯老師、林少輝老師	38秒	1分鐘	1分20秒
REACTION FLOW	黃柳芳老師、黎美嬋老師	280	420	620



20周年校慶第二擊——新春全民大激鬥



Microsoft Teams

搜尋

WH



< 所有團隊

21

2122_PE_P6B

課程筆記本

作業

成績

Insights

頻道

一般

新春全民大激鬥

21 新春全民大激鬥 貼文 檔案 記事 十

開會

...

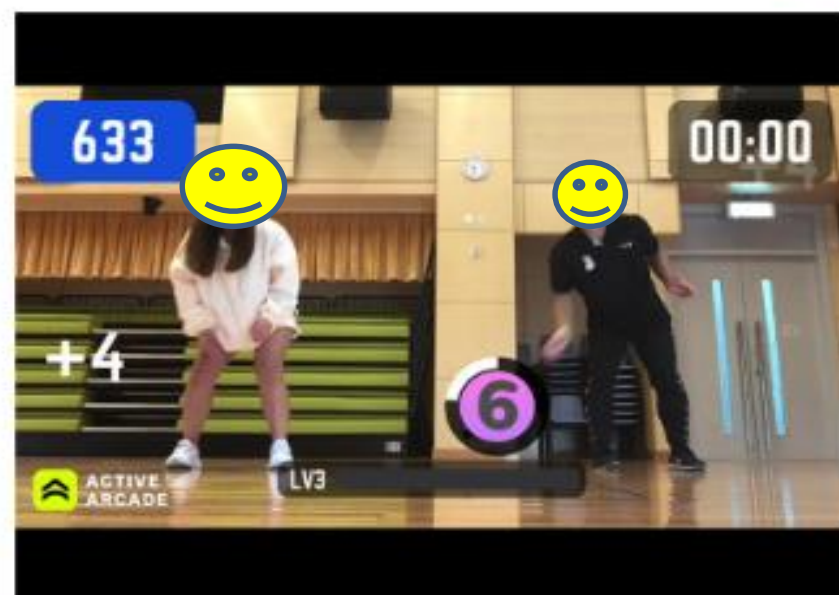
6D33 吳栢濂

個人：2521/3382/1008

親子：3580/2:11/633

(★請確定做好才一併提交，重覆提交之成績將不被紀錄🐛)

把成績截圖並在
PE TEAMS 繳交!!



新增交談

20周年校慶第二擊---新春全民大激鬥

REACTION

1,208

NEW HIGH SCORE



Replay

Share



Download

2450

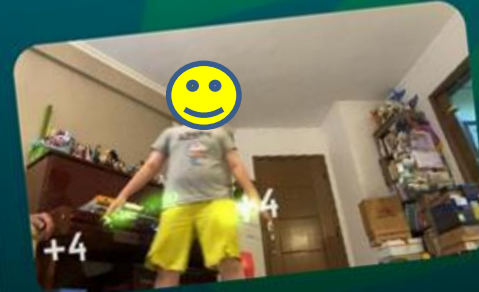
Perfect!

ACTIVE ARCADE

CONE KNOCKOUT

576

得分



再來一次

分享

下載

WHACK A MOLE

3,490

NEW HIGH SCORE



HIGH KICKS

301

NEW HIGH SCORE



Replay

Share

Download

3850

ACTIVE ARCADE



20週年校慶全民大激鬥2.0

「特別假期」

1/3/2022-30/4/2022(第二階段)

目的

延續第一階段新春全民大激鬥，趁「特別假期」，和親人一起繼續多做運動，建立恆常運動習慣□

第二階段遊戲玩法

舊挑戰：鑑於不少同學希望可延長繳交時間

新挑戰新獎勵：低年級同學挑戰高年級活動；高年級同學挑戰低年級活動，達標同學即可獲得20週年特殊紀念徽章！

勇於挑戰徽章

全能運動員徽章



挑戰!!!!

✓ 家長支持?

✓ 製造氛圍?

“Battle”

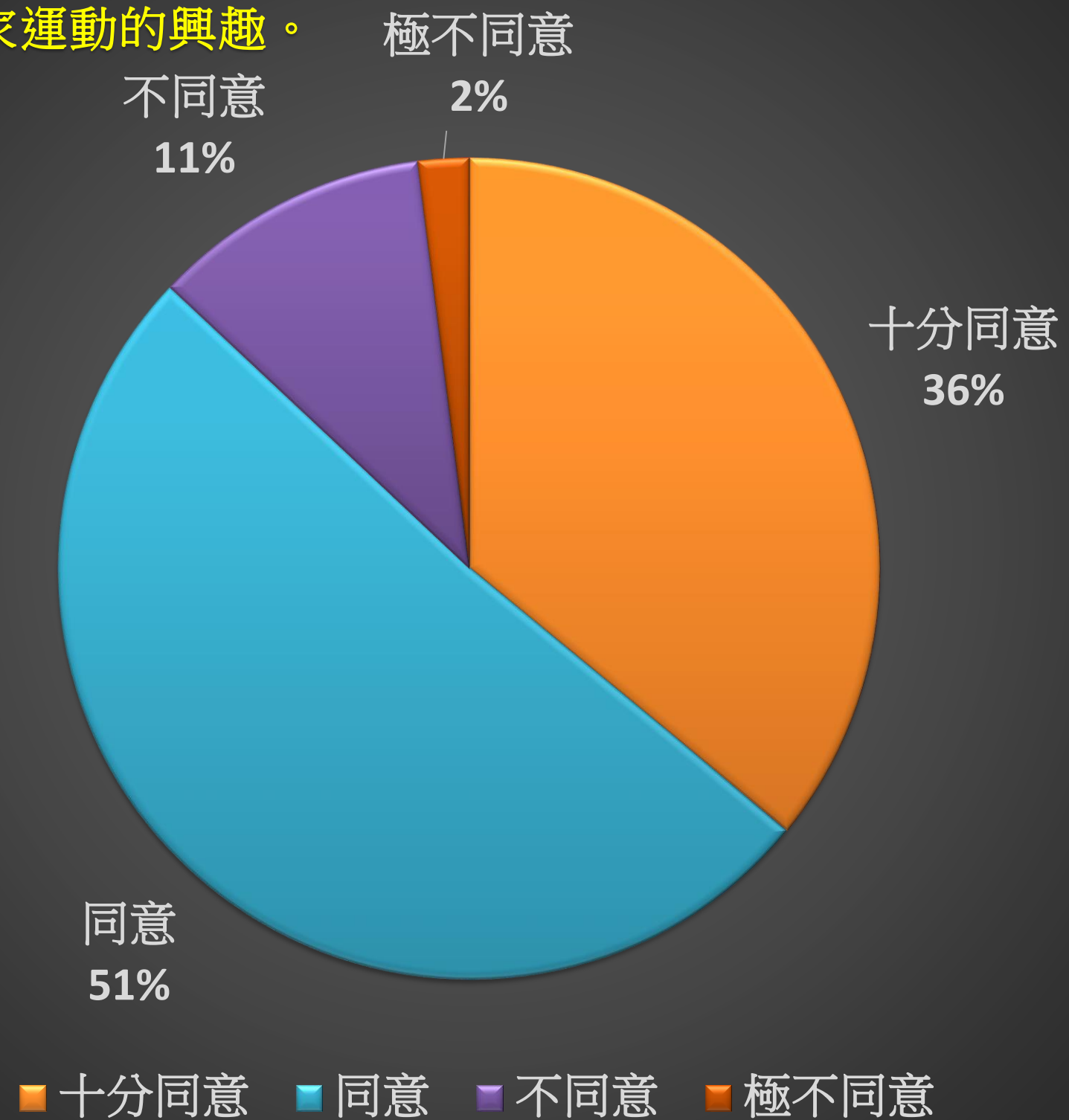
✓ 定時更新遊戲紀錄

✓ 小Tips

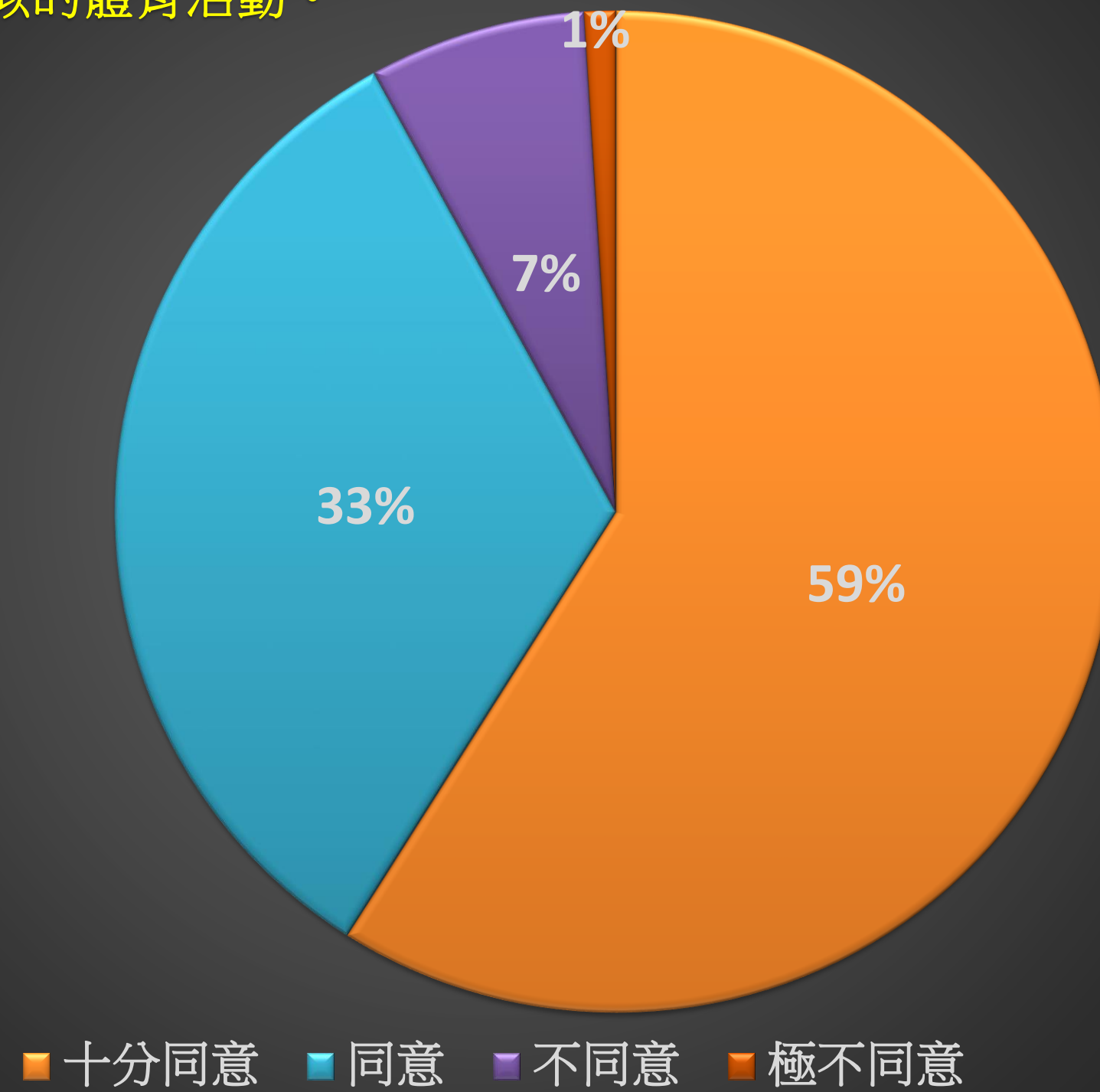
The image shows a collage of elements related to a school event. At the top left, a blue grid-patterned banner contains the text '挑戰!!!!'. Below it, a large blue speech bubble contains a checklist of items: '家長支持?', '製造氛圍?', '“Battle”', '定時更新遊戲紀錄', and '小Tips'. To the right, a screenshot of a game titled 'GALAXY JUMPERS' is shown. The game interface features a blue background with cartoonish alien characters and a central video player showing two people. Below the video are buttons for 'Replay', 'Share', and 'Download'. The video player has a duration of '03:44' and two yellow smiley face icons. The game is pinned to a brown paper bag with a metal ring. Below the game screenshot is a social media post from 'sites.google.com/hkugaps.edu.hk/20th-sports-activities/work'. The post title is '全民大激鬥 <最後召集 FINAL CALL 4月30日>' and it mentions '20周年校慶紀念獎牌' and '徽章等緊你'. It includes a link to the website and a note that '暫時成績可參考表格'. A file named 'ACTIVE ARCADE.xlsx' is attached to the post, with the subject 'PE > 一般' circled in red. At the bottom, there is a Google logo and a snippet of text from the website: '全民大激鬥2.0' and '例子: (初小組) 三個遊戲都能達到指定分數才能獲得獎勵' followed by student names and scores.



全民大激鬥Active Arcade有助
提升我在家運動的興趣。



我希望將來能繼續
參加類似的體育活動。

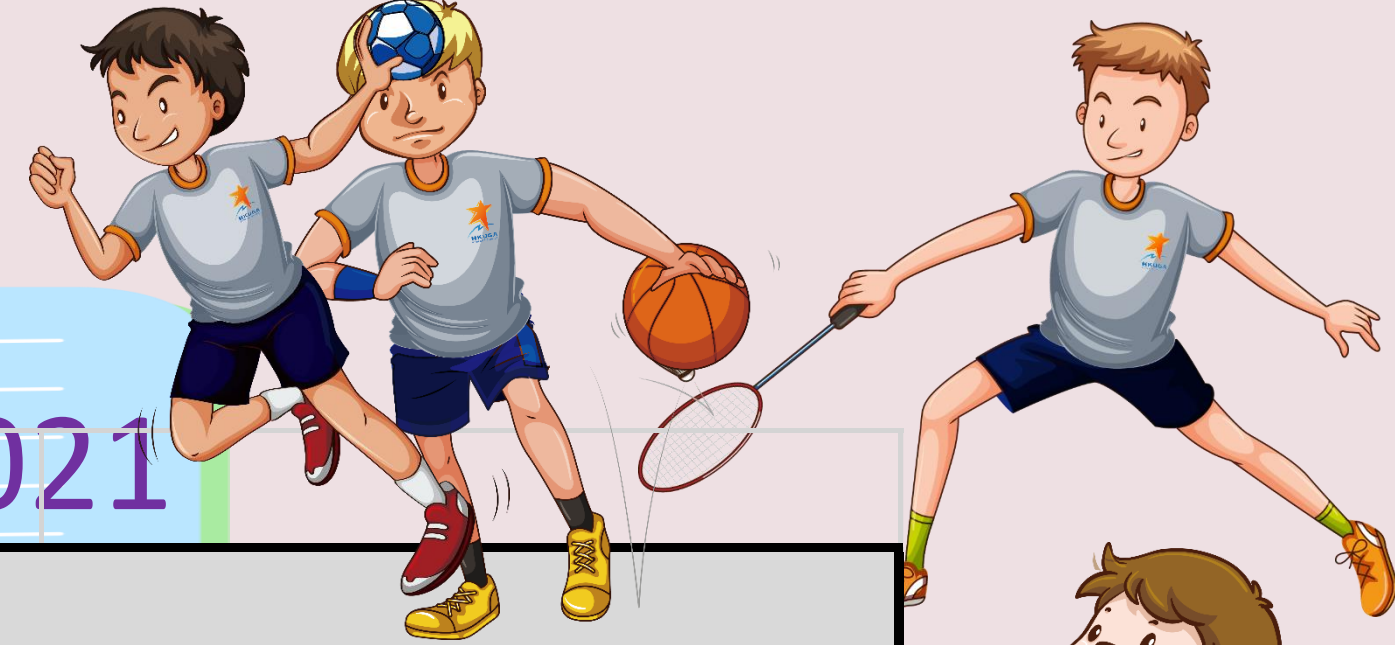


規劃(Plan) → 執行(Implement) → 檢討(Evaluate)

港小校運會

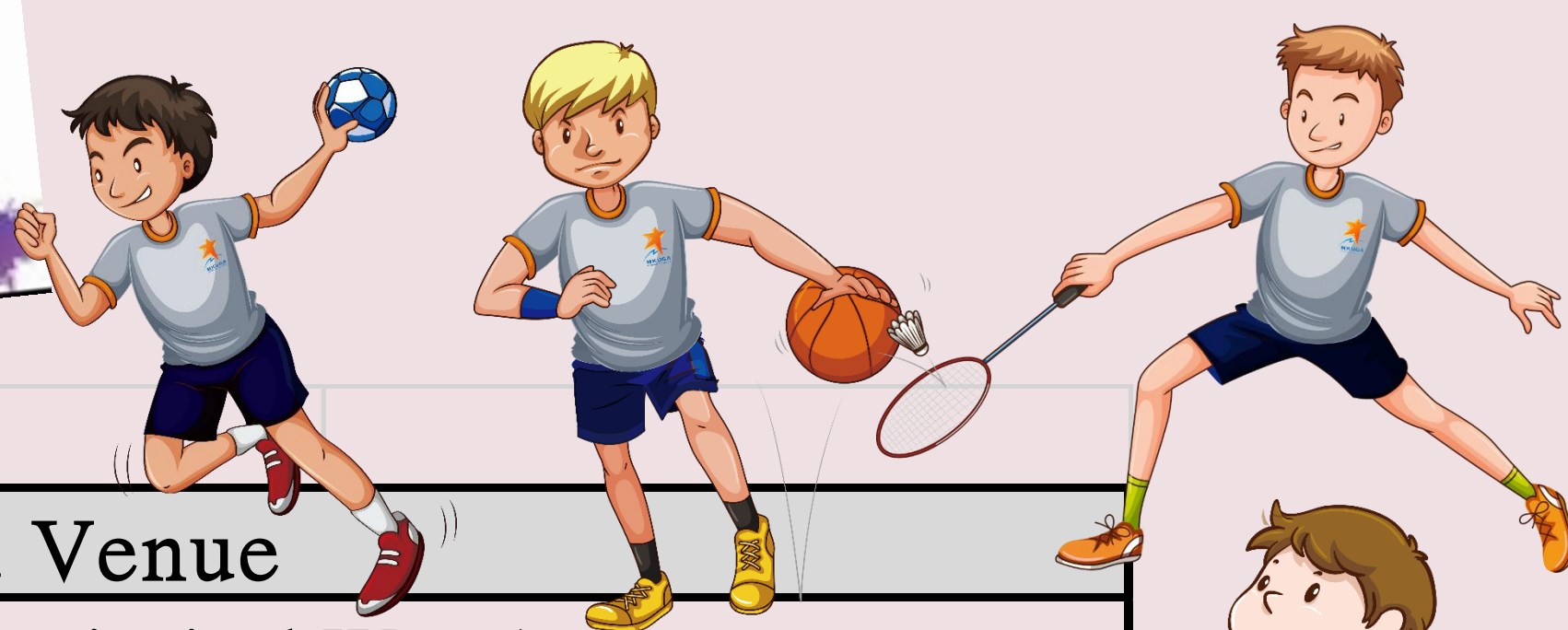
Sportsday Day 1 (21/4/2021)

21/4-22/4/2021



Time	Event and Venue		
0800-0805	Opening (speech by Principal Wong)		
0805-0830	Briefing (Powerpoint + Video)		
0830-0900	Warm up (watching video in the Classroom)		
0900-1000	P1 balloon handling (Hall)	P3 Standing Long Jump (Covered Playground)	P5 handball shooting (Basketball court)
1000-1030	Wet day recess + prize giving (1/f)		
1030-1130	P1 Standing Long Jump (Covered Playground)	P3 Paperball throwing (Basketball court)	P5 Badminton serve (Hall)
1130-1230	Debriefing + prize giving (1/f)		
1225-1230	Closing (speech by Principal Wong)		

港小校運會



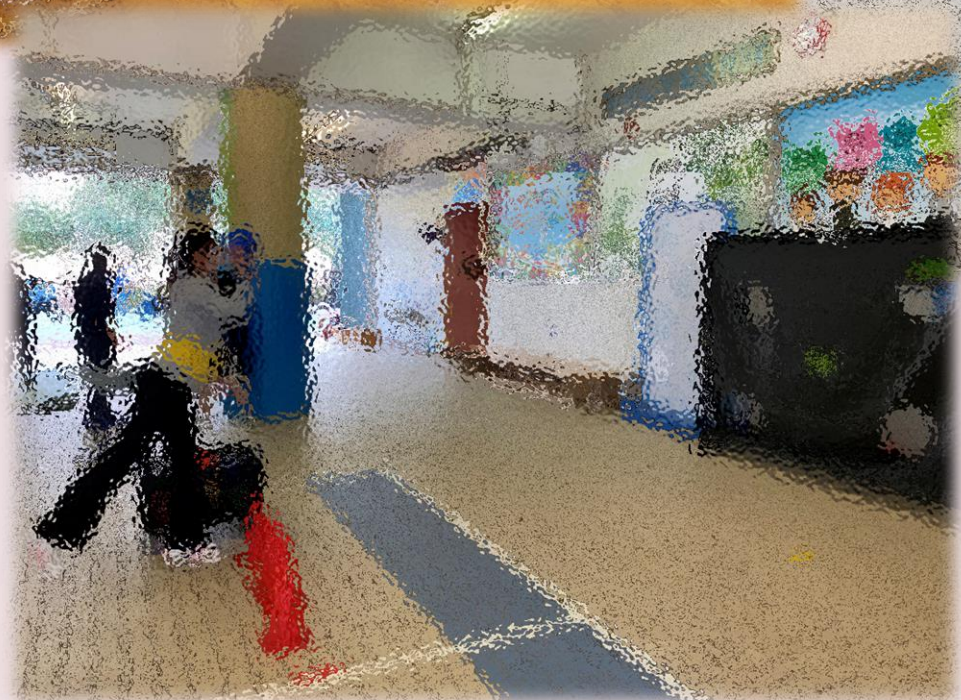
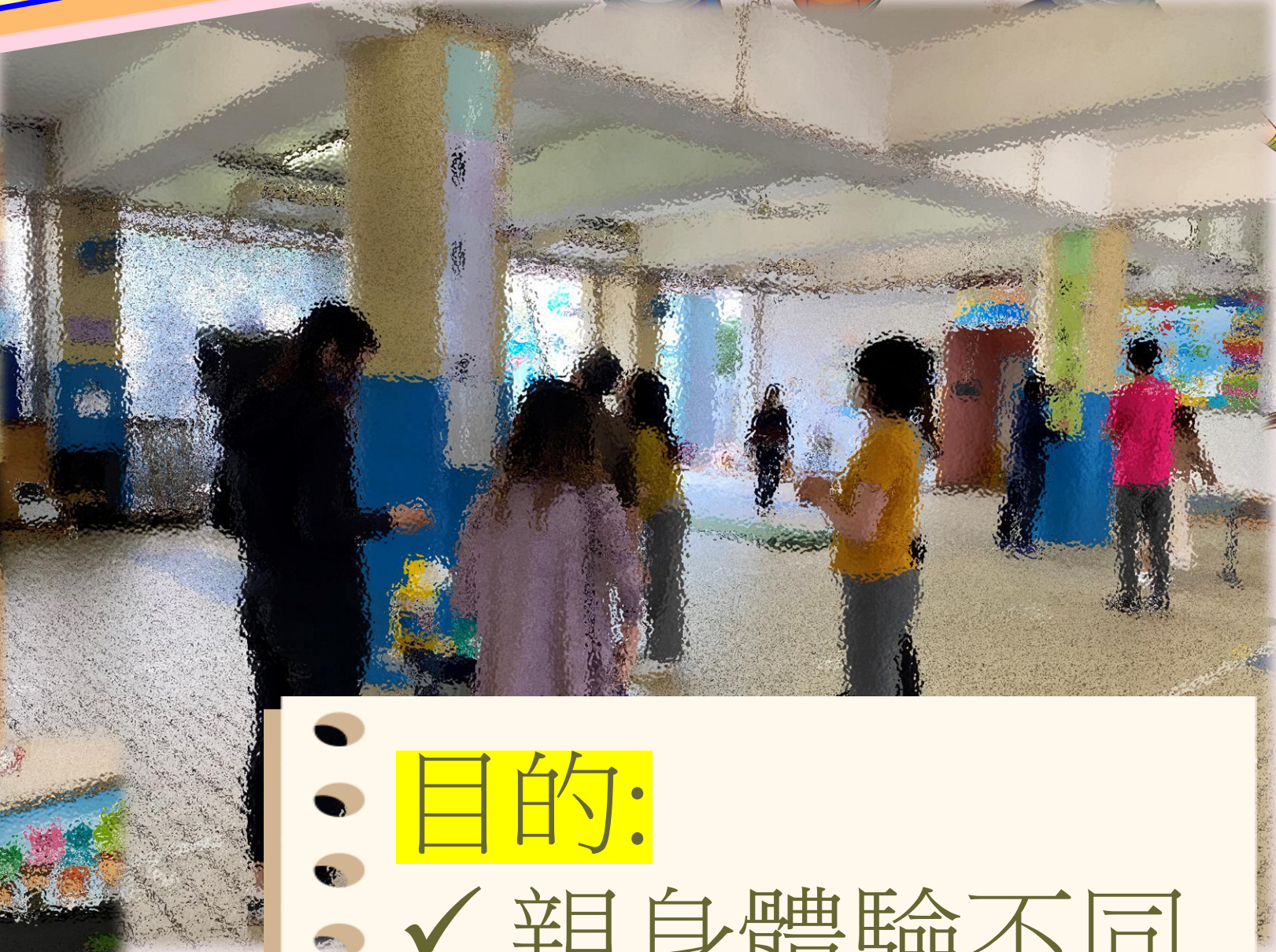
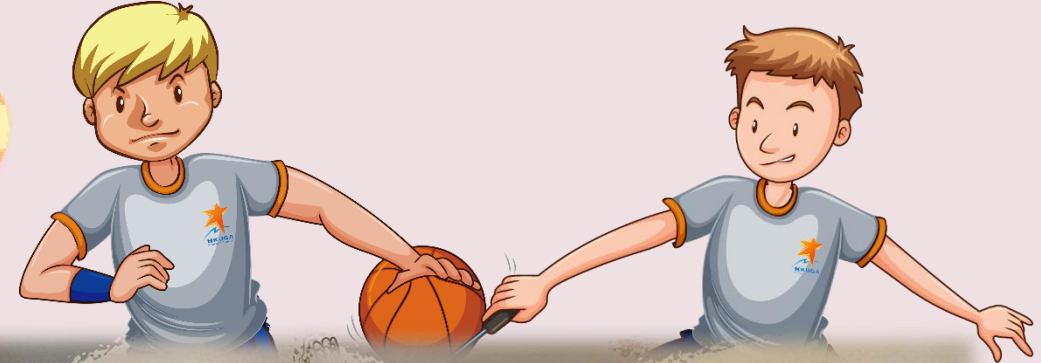
Sportsday Day 2 (22/4/2021)

Time	Event and Venue		
0800-0805	Opening (speech by Principal Wong)		
0805-0830	Briefing (Powerpoint + Video)		
0830-0900	Warm up (watching video in the Classroom)		
0900-1000	P2 Standing high jump (Covered Playground)	P4 Table tennis forehand controlling (Hall)	P6 Basketball shooting (Basketball court)
1000-1030	Wet day recess + prize giving (1/f)		
1030-1130	P2 Balloon handling (Hall)	P4 Volleyball forearm controlling (Basketball court)	P6 Standing high jump (Covered Playground)
1130-1230	Debriefing + prize giving (1/f)		
1225-1230	Closing (speech by Principal Wong)		



港小校運會

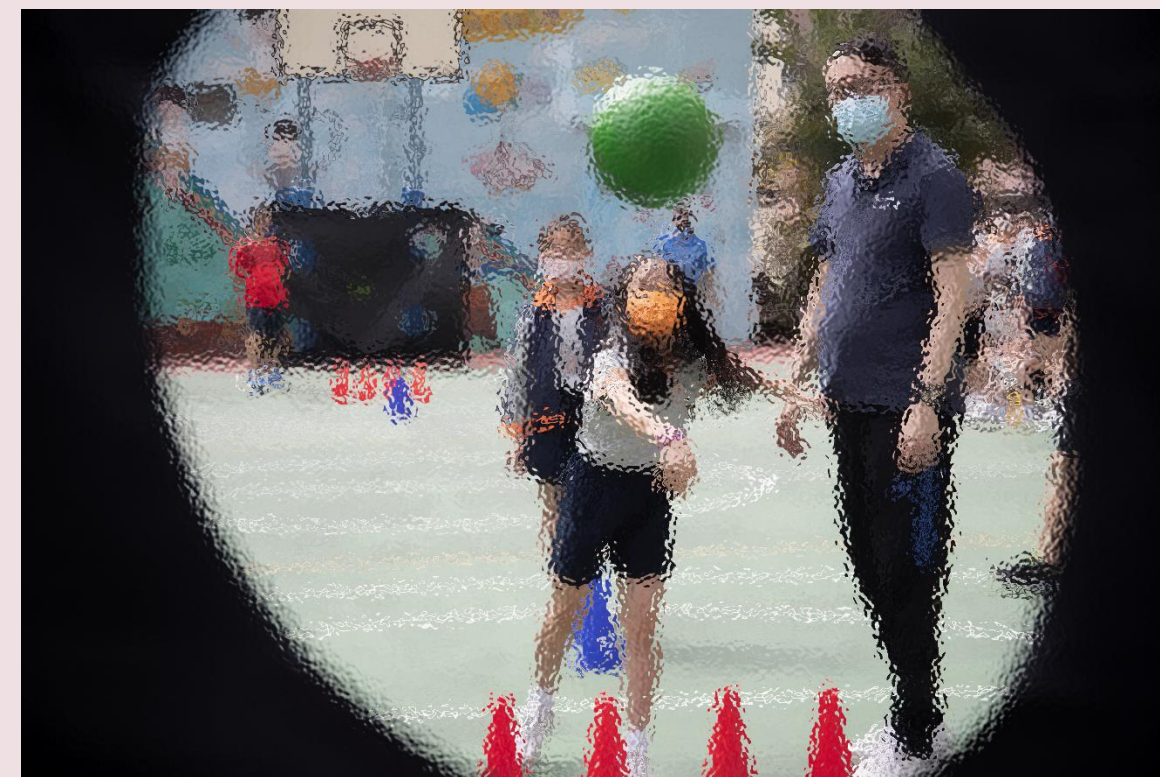
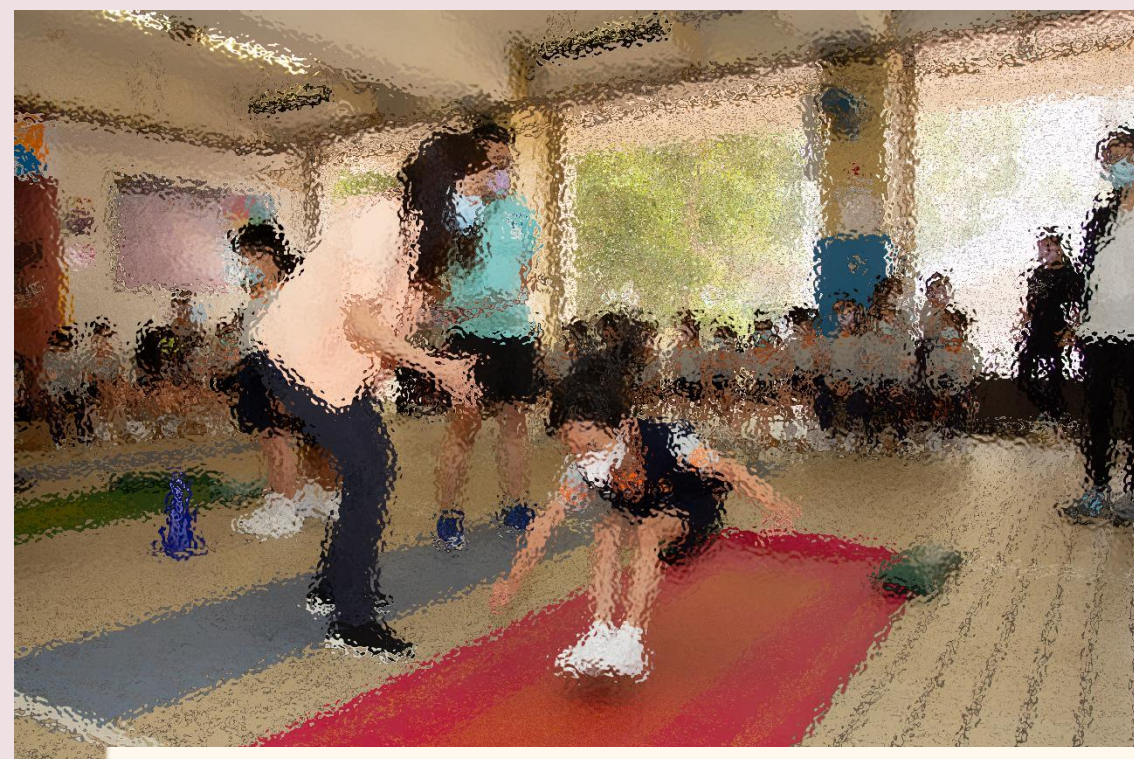
老師版



目的:

- ✓ 親身體驗不同運動項目
- ✓ 實習裁判工作

港小校運會



2020-2021校運
會整體參與率:

99.7%

2021 - 2022 年度

港小校運會

28/6/2022

P2, 4, 6

29/6/2022

P1, 3, 5

老師版

13/6/2022

	競技項目 Game 1	競技項目 Game 2	Game 3
P 1,2	小球拋接	Active Arcade: Reaction	Fun Fun Walk
P 3,4	籃球運球	Active Arcade: High Kick	Fun Fun Walk
P 5,6	排球發球	Active Arcade: Reaction Flow	Fun Fun Walk

「躍動校園 活力人生」計劃

"Active Students, Active People"

活力健步跑挑戰賽

30 分鐘健步跑（在完成目標的一天加✓）



賽期	六月							每週完成 30 分鐘 健步跑日數
	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日	
第一星期	20	21	22	23	24	25	26	
第二星期	27	28	29	30				
	七月							
					1	2	3	
第三星期	4	5	6	7	8	9	10	
第四星期	11	12	13	14	15	16	17	
第五星期	18	19	20	21	22	23	24	
	合共：							





謝謝