

佛教中華康山學校
周年體育日-《堅持的意義》



活動宗旨：

1. 以《堅持的意義》為主題進行跨科合作，透過周年體育日推動校園正向文化。
2. 以學生日常也能進行的活動為主軸，透過活動建立學生的運動習慣，提倡活躍及健康的生活方式。

學習目標：

知識和理解

- 透過研習《堅持的意義》一曲的歌詞，學習堅毅不屈的精神
- 了解運動員的體育精神
- 認識詞彙並續寫句子
- 認識如何實踐活躍及健康的生活方式

技能

- 配合音樂和節拍進行身體律動，並參加舞蹈表演
- 以正確的音準唱出歌曲
- 配合歌詞內容畫出情景

價值觀和態度

- 培養堅毅不屈，努力求進的精神
- 學習享受進程，和接受結果的態度

體育日安排：

本校於2022年1月7日舉行了半天的周年體育日予一至六年級學生參加，今年的主題為「堅持的意義」。本校特意安排了不同的活動包括班際Sports Day Dance比賽、製作體育遊戲用具-體能毆、體適能大挑戰、運動盃杯體驗、圓網球運動體驗、運動員經驗分享及小型運動競技遊戲以配合主題。

事前更邀請其他學科進行跨科學習活動，激勵學生思考，打破科目領域的間隔，推動個人發展正面的元素，積極面對生活中的壓力和挑戰，從而邁向圓滿的人生。

跨科應用內容：

1. 配合音樂節拍跳唱《堅持的意義》（音、體）
2. 製作體能毆，內容包括進行遊戲，堅持地完成目標、喊叫打氣口號互相鼓勵及鼓勵設計，發揮個人創意美化體能毆。（體、中、英、視）

跨科學習活動簡介：

科目	學習內容	於體育日中的應用
體育	一至六年級：《堅持的意義》律動舞步→ Sports Day Dance	進行班際群舞比賽
中文	一至六年級：分程度利用歌曲內的歌詞或短句創作/續寫打氣口號	利用中文打氣口號，以鼓勵同學堅持完成任務。
英文	一至六年級：分程度教授英語打氣句子	利用英語打氣句子，以鼓勵同學堅持完成任務。
視藝	一至六年級： 配合歌詞內容教授同學繪畫運動場上運動員的形態	設計場刊封面 發揮個人創意美化屬於自己的體能殿
音樂	一至六年級：以正確的音準唱出歌曲	以正確的音準唱出《堅持的意義》一曲
成長課	以運動員的生活逸事及運動員跨越難關的例子，向學生傳遞「只有堅定自己的意志，遇到困難或障礙時，積極尋求改善或解決的方法，才能實踐自己的目標和理想。」的正向態度。 一至三年級： 節錄介紹歌詞的意義，認識堅持、堅毅和勝不驕敗不餒的精神 四至六年級： 講解歌詞內容，引導學生認識運動員的體育精神	體驗和實踐運動員的體育精神。

活動流程：

A. 08:00-08:25 報到、活動簡介、開幕典禮及運動員宣誓

B. 08:25-10:25 (班際群舞比賽、體能骰製作及體能大挑戰)

時間\級別	小一	小二	小三	小四	小五	小六
08:25-08:45	體能骰製作	體能骰製作	體能骰製作	體能骰製作	體能骰製作	班際群舞比賽
08:45-09:05	班際群舞比賽					體能骰製作
09:05-09:25	體能骰製作	班際群舞比賽	體能大挑戰	體能大挑戰	體能大挑戰	體能大挑戰
09:25-09:45		體能骰製作				
09:45-10:05	體能大挑戰	體能大挑戰	體能大挑戰	班際群舞比賽	體能大挑戰	班際群舞比賽
10:05-10:25				體能大挑戰		

康山體能骰設計大獎

每班投票選出一顆體能骰作代表，競逐康山體能骰設計大獎，由老師評選每級冠、亞、季軍及優異獎。

體能大挑戰-體能骰Battle

淘汰賽：全班分為3組，輪流派一名代表擲骰子，全組最先累積滿指定的次數為勝。此外亦分為單項冠軍，累積最多單項次數的組別為全班之冠。

C. 10:25-12:45(初小運動體驗及高小課室活動)

時間\級別	小一	小二	小三	小四	小五	小六
10:25-11:05	運動壘杯	圓網球	學習影片	誰能及我	誰能及我	誰能及我
11:10-11:50	學習影片	運動壘杯	圓網球	眼明手快	眼明手快	眼明手快
11:55-12:35	圓網球	學習影片	運動壘杯	坐式排球	坐式排球	坐式排球
12:35-12:45	總結及整理班房					

跟進、延伸及發展：

1. 與學生討論從體育運動的經歷中的所學。透過堅持完成目標，同學同時能從體育運動中體現同理心、關愛別人、尊重他人、責任感、承擔精神、誠信、守法等價值觀。
2. 鼓勵學生回家與家人及朋友進行體能骰活動，建立健康的生活習慣，並將所學與他人分享。

周年體育日花絮：

班際群舞比賽



體能殿製作



體能大挑戰



運動疊杯



圓網球



誰能及我



眼明手快



坐式排球

