2020/21學年:

協作研究及發展(「種籽」)計劃簡介會 發展活躍及健康的中學校園(PE1420)





教育局體育組 2020年2月

背景

- 體育課程的其中一個學習目標是幫助學生建立活躍及健康的生活方式;及
- ▶ 缺乏體能活動已被視為全球的公共衞生問題,配合食物及衞生局「邁向2025香港非傳染病防控策略及行動計劃」的工作目標:於2025年或之前青少年及成人體能活動不足的普遍率相對降低10%,教育局承擔協助學生建立活躍及健康的生活方式的重任,以促進他們每天累積最少60分鐘中等至劇烈強度的體能活動。

目標

- 一 發展有效和富趣味性的學與教策略,讓學生能在餘暇時能自行練習體育課所學的體育技能;及
- > 協助學校**建立體育文化**。

預期成果

- 為學校體育教師建立專業網絡,協助學校發展單元教案和 學與教策略,以鼓勵學生恆常參與體能活動;
- 協助參與策劃的學校發展體育相關的跨學科活動,從而在學校建立熱愛體育的文化;及
- 蒐集和推廣有關發展學生活躍及健康生活方式的良好示例。

借調人員的條款及條件

借調教師申請資格

申請人須為:

- 在職文憑教師/助理教席/高級助理教席/學位教師/高級學位教師, 並於官立、資助或直接資助計劃中學任教;
- 完成體育教學訓練或有關課程,並擁有不少於5年全職任教中學體育 科的經驗(截至2020年8月31日);及
- 具備體育課程發展經驗,並曾協助學生發展活躍及健康的生活方式。同時,申請人須主動、樂意承擔責任及精通電子平台溝通。

借調期及工作時間

借調期

1/9/2020 - 31/8/2021

工作地點

▶香港北角渣華道323號3樓教育局體育組;及外勤工作(如有需要)。 工作時間

- ► 星期一至五上午8時30分至下午6時**的其中兩天半**(工作日期有待商討);
- > 工作時間或須因應教育局體育組運作需要而更改;及
- 借調人員每周借調到教育局的工作總時數約為22小時。

備註

- ▶ 這是一個50%的借調職位,支援網絡學校以協助學生每天累積最少60分鐘中等至劇烈強度的體能活動,包括日常溝通、問卷調查及專業發展課程;及
- 一 借調教師須擬訂及發表學與教資源,並須會見教師以幫助他們檢視及修訂校本體育課程。

薪酬及僱員補償

薪酬

一 借調人員的原屬機構會繼續按照僱傭條款,負責借調人員的薪酬、 專業發展及其他適用和可享福利。在適用情況下,借調人員會繼續 按現時薪級表支薪,以及向公積金或其他適用的退休金計劃供款。

僱員補償

▶ 借調期間,借調人員在執行職務時如因執行職務遭遇意外以致死亡或受傷,該員的原屬機構仍須根據《僱員補償條例》(第282章)負上補償責任。

職責及假期安排

職責

▶ 借調人員須執行教育局在職責說明書內列明的職務;及 為計算借調人員的公積金及處理其他與僱傭有關的事宜(例如年 資、晉升機會、增薪點等),借調人員在教育局的工作,可視為 等同在原屬機構內擔任的原來職務。

假期安排

▶ 借調人員在借調期間享有學校假期,假期安排與原屬機構相同。

計劃內容

發展活躍及健康的校園

世界衞生組織(世衞)建議(簡稱MVPA60)

5-17歲兒童及青少年的體能活動量:

· 每天應累積最少60分鐘中等至劇烈強度的體能活動以維持身體健康

體能活動 (Physical Activity)

· 指<u>所有會消耗能量的身體活動</u>,包括體育課、運動競賽、體能訓練、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

中等強度 (Moderate intensity)

- 指做活動的時候, <u>呼吸與心跳稍為加快和輕微流汗</u>,但不是太辛苦(即仍然可以交談自如),例如急步行走、 緩步跑、行樓梯、緩慢地踩單車

劇烈強度 (Vigorous intensity)

• 指做這些活動的時候,呼吸急速、心跳好快及大量流汗,覺得辛苦,例如不能夠交談自如或感覺困難



發展活躍及健康的校園



身體活動包括在家庭、學校和社區中的玩耍、遊戲、體育運動、交通往來、家務勞動、消閒娛樂活動、體育課或有計劃的鍛煉等。

5-17歲兒童青少年應每天累計至少60分鐘中等到高強度身體活動

大於60分鐘的身體活動可以提供更多的健康效益

大多數日常身體活動應該是有氧活動

同時,**每週至少應進行3次高強度身體活動**,包括

- ✓強壯肌肉
- ✓骨骼的活動等











課程規劃

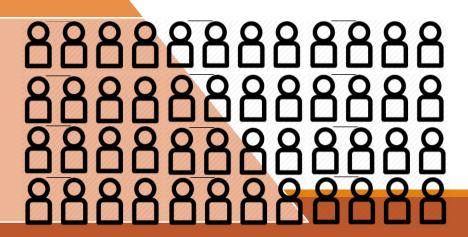
校外支援

88

興趣小組校隊訓練

8888888 8888888

體育課 多元智能課



構思和建議

主動交通	5	-	10	分鐘
上課前	5	-	10	分鐘
小息	10	-	15	分鐘
課間	0	-	5	分鐘
午飯時間	15	_	20	<u>分鐘</u>
合計	35	_	60	分鐘

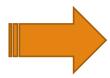
^{*}體育課



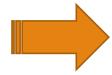
^{**}課外活動

^{***}親子/個人體能活動

體育課



延伸學習/練習



MVPA60

體育課

- 提升課堂活動量
- 增加趣味性
- 延伸活動

校内

- 開放時段和活動空間 (上課前、小息、午飯時間)
- 校本計劃(章別獎勵計劃、體育計劃、健康計劃)
- 與體育相關的聯課活動

校外

- 與家長/自行參與體育活動
- 採用資優教育的三層架構

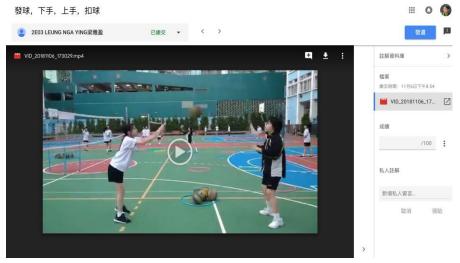


課堂學與教策略



高運動量課堂

- > 遊戲設計:
 - 提升趣味性,提高參與動機
- 多元教具:
 - 協助學生掌握技術,提高自信心 延伸活動:
 - 利用電子平台鼓勵學生課後練習



展及應用學與教資源

發展活躍及健康的校園計劃學與教資源

健體舞

體適能遊戲 體適能訓練活動

使用方法

- · 每套片段動作均維持30秒,並且分三個等級,學生可按能力及需要跟著一起做。
- · 選擇動作時應以訓練身體不同部位的視頻相間,避免同一部位連續做多次訓練。
- · 各項動作可在學校上體育課進行循環訓練時用,亦可自行在家中使用。
- · 必須在閱讀[安全注意事項]後才開始進行訓練。



Scan me

此網頁的QR code

籃球運動員在家訓練例子:

- · 順次序A1-A4-A8-A2-A6-A9-A5-A10做三組,動作之間休息10秒,組與組之間休息5分鐘,整個活動過程需時約30分鐘。 中四課堂循環訓練設計例子:
- ·順文序A2-A5-A9-B3-B6-B8-C2-C4-C8-B6做兩組,動作之間休息10秒,組與組之間休息5分鐘,整個活動過程需時約23分鐘,每站可預備3-4套用具供學生使用。



無器材體適能訓練



簡單器材體適能訓練



專門器材體適能訓練

http://home.eduhk.hk/~teachpe/PE-fitness/

體適能訓練活動

- >優化教具,引發學生興趣,令運動量提升
 - 。監測心跳手帶或手錶/平板電腦
 - 。體能活動卡
 - 7分鐘運動的影片



下身 Red

深蹲

(男: 15 次 / 女: 12 次)







Level 2: 深蹲跳

無影凳

(男: 90s / 女: 60s)





Level 2: 加 10 磅鐵餅

弓箭步

(男: 20 組 / 女: 15 組)





Level 1:原地弓箭步 Level 2: 弓箭步跳

滑雪步

(男: 15 次 / 女: 12 次)



Level 1:不離地 Level 2: 左右跳

踏台階(96bpm)

(男、女: 3 分鐘)





Level 2: 加 5 磅鐵餅

站立側抬腿

一隻腳 15 次





Level 2: 左右跳

發展活躍及健康的中學校園計劃

支援措施

- > 舉辦小組會議 / 工作坊 / 分享會
- > 提供到校支援
- > 製作學與教資源網頁
- > 製作海報、短片、資源手冊

查詢

- > 課程發展主任(體育)3 黃冠立先生
- 2760 7794 / cdope3@edb.gov.hk