

校本體育課程簡介

2017



浸信會沙田圍呂明才小學

Baptist (Sha Tin Wai) Lui Ming Choi Primary School

[首頁](#)

[學校](#)

[團隊](#)

[學與教](#)

[校風與培](#)



分享內容

- (I) 校本體育與健康科課程
 - (A) 課程目標
 - (B) 課程內容
 - (C) 特色體育項目
 - (D) 配合MVPA60的推行策略
- (II) 學與教
- (III) 評估
- (IV) 情意發展

(I) 校本體育與健康科課程

A. 課程目標

- 透過學習體育技能及知識，建立活躍、健康的生活方式。
- 培養運動興趣和愛好，提升體適能以促進身體健康。
- 具備良好的心理品質，表現出良好的人際交往能力與合作精神。
- 發揚體育精神，形成積極進取、樂觀開朗的生活態度。

(I) 校本體育與健康科課程

B. 課程內容

- 寬廣而均衡的課程
- 每星期三節體育與健康課

小一至小三：基礎活動

小四至小六：四類八項

(籃、足、排、手、羽、乒、欖、體操、舞蹈)



(I) 校本體育與健康科課程

C. 特色體育項目

學校特色課程：

游泳 / 歷奇 / 跳繩 / 體適能



(I) 校本體育與健康科課程

C. 特色體育項目：游泳課

- 全學年最少12次(24節)游泳課
- 游泳課除了教授學生游泳技巧外，亦透過不同的水上活動、遊戲來培養他們的興趣；而水中肌耐力、平衡力、協調等體適能練習，更讓學生在快樂的玩耍中健康成長。



(I) 校本體育與健康科課程

C. 特色體育項目：歷奇

透過歷奇活動，讓學生更了解自己，發揮強項，貢獻團隊。



(I) 校本體育與健康科課程

C. 特色體育項目：跳繩

跳繩活動變化多，活動量大，我們鼓勵學生一人一繩，積極參與跳繩活動。



(I) 校本體育與健康科課程

C. 特色體育項目：快樂體適能

保證課堂高活動量，增加體適能訓練元素，並教授正確的體適能技巧。



(I) 校本體育與健康科課程

D. 配合MVPA60的推行策略

1. 幫助學生建立運動習慣

全校體育活動	每周時數(五天)	世界衛生組織 建議：
三節體育課 (雙連堂及單堂)	105分鐘	每天運動60分鐘
動感小息及形體舞	150分鐘	學生在校內運動
Brain Breaks	25分鐘	平均時數： 每天56分鐘

(I) 校本體育與健康科課程

D. 配合MVPA60的推行策略

2. 融入大環境



時間	活動
7:45 至 8:25	Keep Fit 班/ 晨跑
第一至三節	
10:40 至 11:10	動感小息/形體舞/ 動感之星挑戰賽
第四至五節	
12:20 至 13:10	午膳及小息
第六節	
13:45 至 13:50	Brain Breaks 全校 躍動
第七節	
第八節	拔尖班/ 補底班



(I) 校本體育與健康科課程

D. 配合MVPA60的推行策略

3. 「Keep Fit」班

「Keep Fit」班倡導學生從小養成健康飲食和規律運動的習慣，並持續為過重及肥胖學生提供身體鍛鍊及飲食指導，以改善他們的健康狀況。



(I) 校本體育與健康科課程

D. 配合MVPA60的推行策略

4. 晨跑

學校讓有興趣運動的學生進行晨跑訓練，提升體能。



(I) 校本體育與健康科課程

D. 配合MVPA60的推行策略

5. 動感小息

動感小息，每日運動30分鐘，學生健康快樂又精神！



(I) 校本體育與健康科課程

D. 配合MVPA60的推行策略



6. 全校形體舞



(I) 校本體育與健康科課程

D. 配合MVPA60的推行策略

7. BRAIN BREAKS

於課間時段播放題材多樣的HOPSports片段，讓大腦休息一下，提升學生的專注力及學習效能。



(I) 校本體育與健康科課程

D. 配合MVPA60的推行策略

8. 拔尖班/補底班

學校提供多個運動項目的拔尖班，讓學生盡展潛能，為校爭光。



(I) 校本體育與健康科課程

D. 配合MVPA60的推行策略

9. 學校大型活動

- 陸運會
- 水運會
- 沙呂小挑戰賽
- 約40個與運動相關的聯課活動



(I) 校本體育與健康科課程

D. 配合MVPA60的推行策略

活動為學生創設不同的運動平台，讓學生按自己的能力，發揮所長。

陸運會



(I) 校本體育與健康科課程

D. 配合MVPA60的推行策略

讓學生實踐游泳課所學，發揮潛能，找出自己的強項。

水運會



(I) 校本體育與健康科課程

D. 配合MVPA60的推行策略

建立運動平台，讓學生發揮所長。比賽項目包括：小一及小二短池游泳賽、三人籃球賽、足球賽、武術比賽、乒乓球賽及羽毛球賽。

沙呂小挑戰賽



(II) 學與教

我們的體育與健康科：

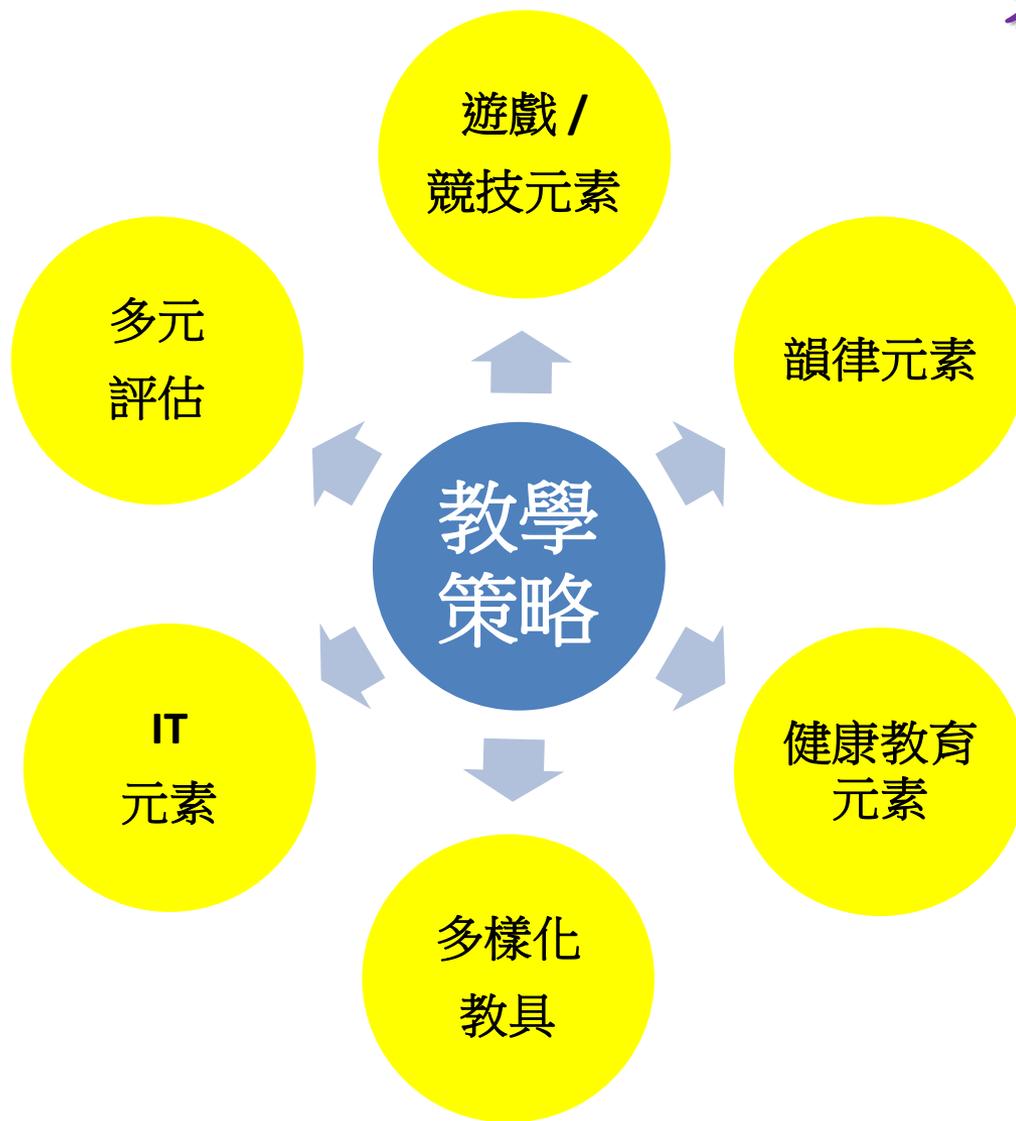
着重

- 活動量
- 活動的有效性
- 活動的多樣性
- 活動的趣味性
- 跨學科元素



(II) 學與教

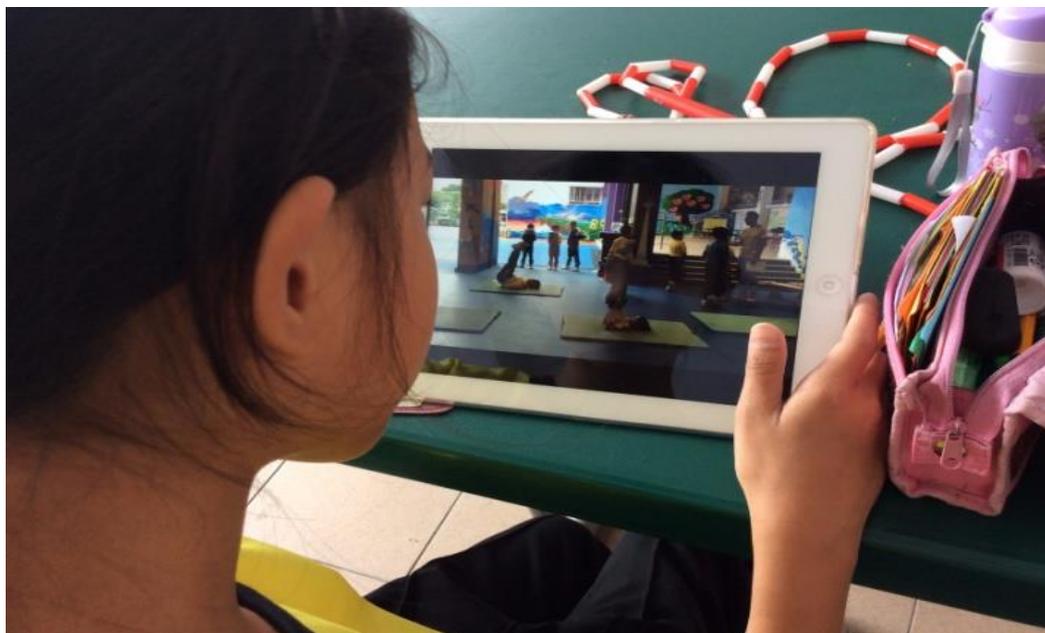
我們的體育與健康科： 教學策略



(II) 學與教

我們的體育與健康科： 電子學習

- 課堂播放視聽影像或短片
- 學生利用平板電腦攝錄，觀賞及分析動作



(III) 評估

➤ 對學習的評估

(Assessment of Learning)

➤ 促進學習的評估

(Assessment for Learning)

➤ 作為學習的評估

(Assessment as Learning)

(III) 評估

課堂即時評鑑及回饋

為了有效地給予學生即時回饋，提升學生審美能力。教師會利用手提電話拍攝學生的表現，然後透過「Apple TV」把影像即時投射出來。教師分析學生的表現，帶領他們欣賞及評鑑。



(III) 評估

紙筆互評

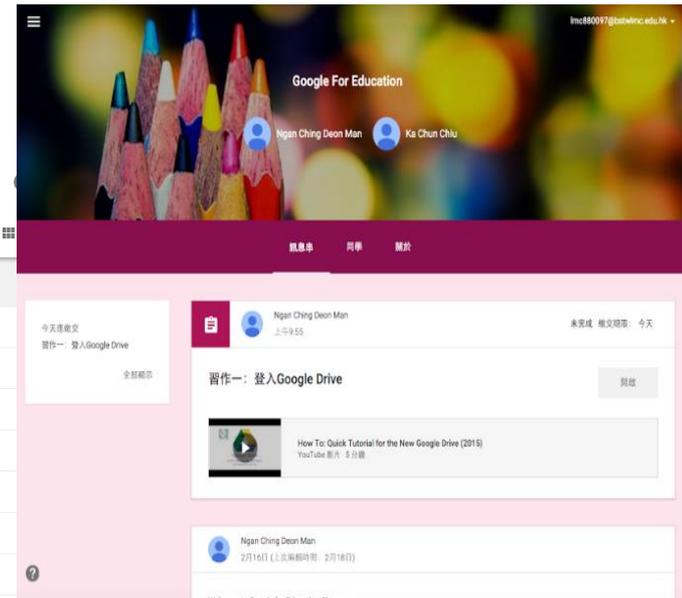
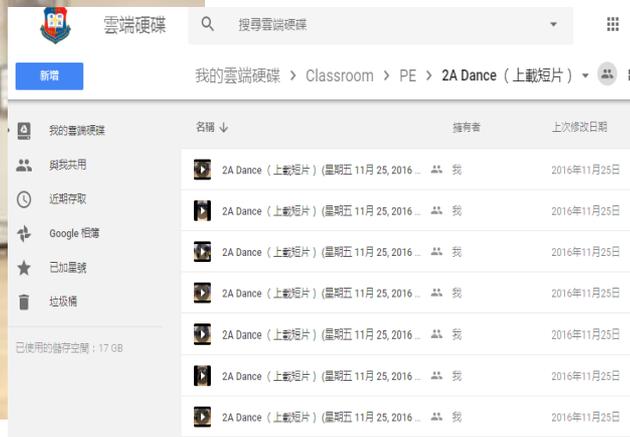
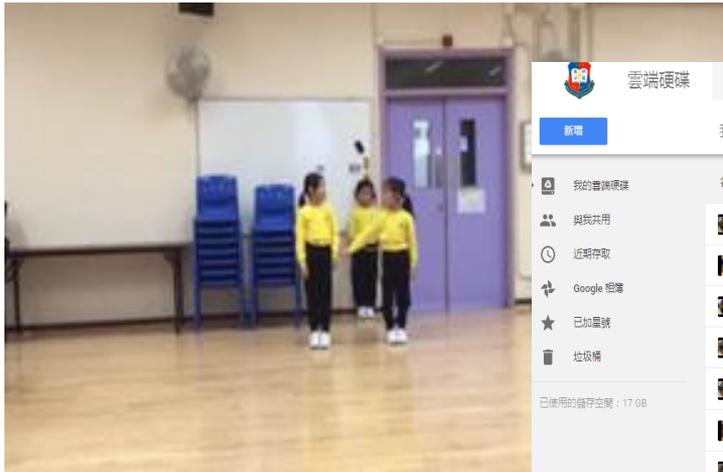
學生每學期利用工作紙互評體育技能。他們二人一組，互相展示動作，並以平板電腦拍攝及評分，亦會利用影片向被評者分析及講解對方的表現。



(III) 評估

透過網上平台互評

我們安排學生在網上平台進行評估。學生利用平板電腦把要求的評核內容錄影，然後把影片上載到網上平台，其他組別的學生在課餘上網欣賞並給予回饋。這種互評多用於創意及需要討論的議題。



(IV) 情意發展

培養學生的正面價值觀 和積極態度

正向教育

- 幸福感 (Wellbeing)
- 豐盛 (Flourish)
- Doing good
- 內在自我實現
- 不受外在環境影響



(IV) 情意發展

六個範疇



Positive emotion 正向情緒

Engagement 全情投入

Relationship 人際關係

Meaning 人生意義

Achievement 正向成就

Heath 身心健康

4 Key Levels

(The Geelong Grammar School Applied Model for Pos-Edu.)

(IV) 情意發展

Flourish

Character strengths

PERMA+H

Character strengths

學習

(Learn It)

活出

(Live It)

教導

(Teach It)

融入

(Embed It)

(IV) 情意發展

周年陸運會：拍攝時間

Positive emotion 正向情緒



(IV) 情意發展

周年陸運會：親子細運會(P1-2)

Engagement 全情投入



(IV) 情意發展

周年陸運會：形體舞表演

Engagement 全情投入



(IV) 情意發展

周年陸運會：親子接力賽(P1-3)

Relationship 人際關係



(IV) 情意發展

周年陸運會：場內工作人員

Meaning 人生意義



(IV) 情意發展

周年陸運會：啦啦隊比賽

Meaning 人生意義



(IV) 情意發展

周年陸運會：頒獎禮表演

Achievement 正向成就



(IV) 情意發展

周年陸運會：運動員進場

Achievement 正向成就

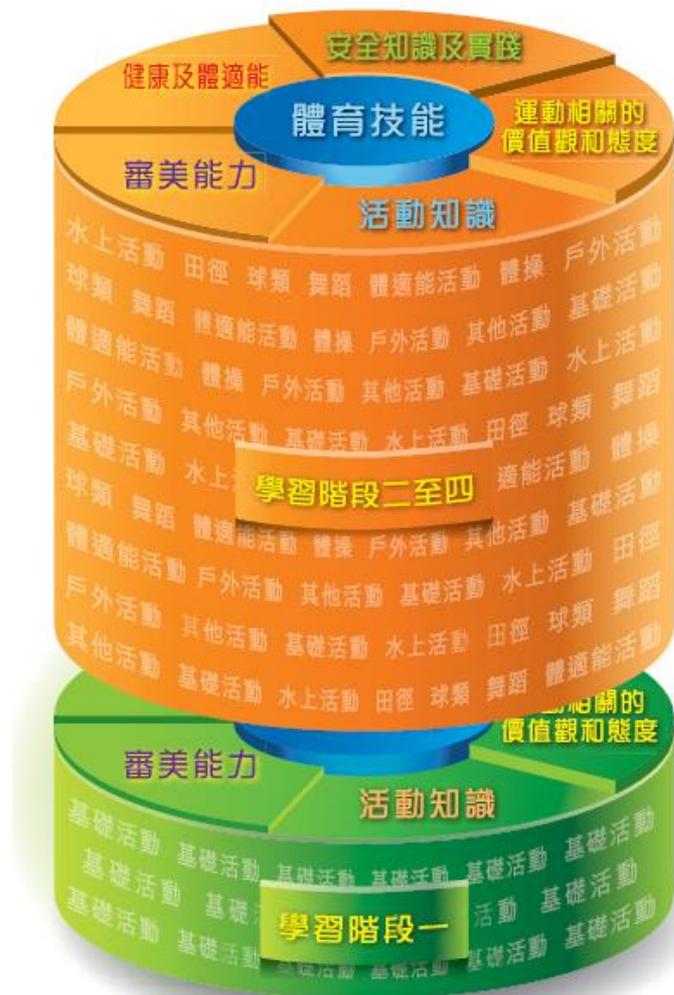


(IV) 情意發展

HEALTH 身心健康

六大範疇的學習重點

1. 體育技能
2. 健康及體適能
3. 運動相關的價值觀和態度
4. 安全知識及實踐
5. 活動知識
6. 審美能力



FAITH

LOVE

HOPE

完

FAITH

LOVE

HOPE