



胡素貞博士紀念學校

Dr. Catherine F. Woo Memorial School

「我是小鐵人」
體育學習歷程評核計劃
小三至小四學習階段



姓名：_____ 班別：_____ ()

我的承諾

我承諾，為了體育的光榮和團隊的榮譽，我們將以堅毅而誠實的態度完成小鐵人鍛鍊歷程，從而學習對自己、家人及社會負責任。因此：

在個人行為方面：

我要熱愛體育。

我要養成與體育有關的良好習慣。

我要培養體育精神。

我要培養領袖才能，服務社群。

在體育學習方面：

我要全情投入所選取的運動項目。

我要持續參與，培養興趣。

我要盡情發揮所能。

我要做好時間管理，平衡學業及體育活動。

我的目標

我會在校內及日常生活中建立活躍積極人生，堅毅求進，成為胡素貞小鐵人。

學生姓名：_____

承諾日期：_____

家長簽署：_____

預期目標

我期望能於兩個年度內完成以下目標：(請在 內√)

	有信心能完成
A. 提升運動技能	
<input type="checkbox"/> 1. 我能完成至少50米游泳測試	
<input type="checkbox"/> 2. 我能完成500米雙輪單車測試	
<input type="checkbox"/> 3. 我能在攀石牆上縱向攀爬5米	
B. 積極參與不同運動，並取得一定水平：	
<input type="checkbox"/> 4. 除了以上運動外，我會學習 _____ 項目，並有信心獲取該運動的 _____ 級別/參加 _____ 比賽獲取獎項。	
C. 培養健康的生活習慣：	
<input type="checkbox"/> 5. sportACT或學校體適能獎勵計劃獲獎	
<input type="checkbox"/> 6. 定期與家人參與運動(每月至少一次)	
D. 領袖訓練、服務社群：	
<input type="checkbox"/> 7. 我完成一次或以上校內運動區服務。	

*學校體適能獎勵計劃

*學校體適能獎勵計劃是由教育局、中國香港體適能總會及香港兒童健康基金合辦，目的是提高學生對健康體適能的意識及鼓勵他們經常參與體育活動。學生須透過就讀學校報名參加本計劃，參加此項計劃的學生須參與體能測試，並在上課及課餘時間進行體育活動，若測試成績達到指定水平便可獲得章級證書。

參考網址：http://www.lcsd.gov.hk/tc/ssp/sports_award/sportACT/sportACT_intro_05.html

「在我職業籃球生涯中，有超過9000球沒投進，輸了近300場球賽，有26次，我被託付執行最後一擊的致勝球，而我卻失手了，我的生命中充滿了一次又一次的失敗，正因如此，我成功了。」

— Michael Jordan；籃球運動員

游泳測試篇

1. 小鐵人要求：在教練/教師監測下，我能完成50米兩式游泳測試

安全提示：

1. 必須到在救生員當值的泳池或泳灘游泳
2. 游泳前，先做熱身運動
3. 兒童必須在成人陪同下游泳切勿單獨游泳
4. 學習游泳，並且認識自己的泳術
5. 如有雷暴，切勿下水
6. 游泳前，要了解自己身體狀況，如有不適，應通知家長

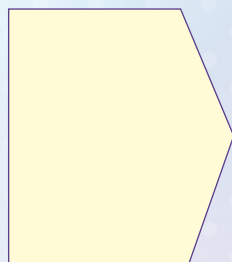
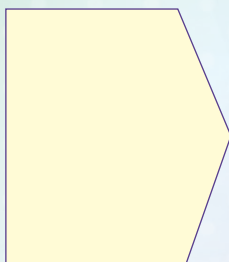
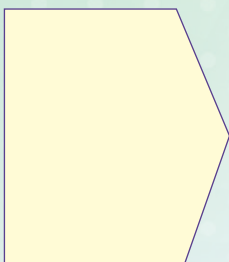


為了達成目標，我跟家人協商，有以下計劃：

短期目標及行動

中期目標及行動

最終目標



目標及行動計定：S.M.A.R.T 目標設定法

Specific(具體)、Measurable(可衡量)、Attractive(有吸引力)、

Realistic實際、Time-bounded(有時限)

例子：短期目標 — 我要在10月前報名參加初級游泳班，並準時出席訓練

成果

1. 評估方法

本校游泳測試 游泳教練測試及證書 拍攝短片並放在edmodo認證

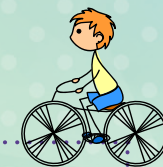
2. 評估日期：_____

3. 評估員簽署：_____

4. 評語：_____

單車測試篇

2. 小鐵人要求：在家長監測下，我能完成500米單車路線



安全提示：

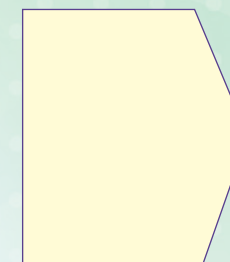
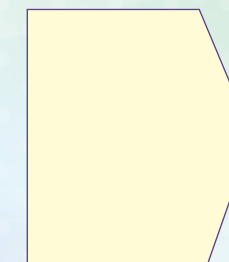
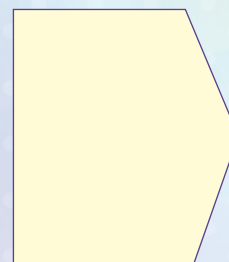
http://www.td.gov.hk/tc/road_safety/safe_cycling_rule_and_tips/index.html

為了達成目標，我跟家人協商，有以下計劃：

短期目標及行動

中期目標及行動

最終目標



目標及行動計定：S.M.A.R.T 目標設定法

Specific(具體)、Measurable(可衡量)、Attractive(有吸引力)、

Realistic實際、Time-bounded(有時限)

例子：短期目標 — 我要在1月前，與家人到單車公園學習於單車上平衡及滑行

成果

1. 評估方法： 拍攝短片並利用電郵或上載edmodo認證

利用運動APPS的數據證明

2. 評估日期：_____

3. 評估員簽署：_____

4. 評語：_____

攀石測試篇

3.小鐵人要求：在教師監測下，我能完成5米縱向攀爬

1.評估方法

本校攀石測試 拍攝短片並利用電郵/其他電子媒介作認證

2.評估日期：_____

3.評估員簽署：_____

4.評語：_____

運動選修篇

4.小鐵人要求：積極參與不同運動，並取得一定水平：

(項目不包括游泳、單車及攀石)

1.運動項目：_____

2.報讀機構：_____

3.訓練場地：_____

4.訓練時期：由____年____月____日至____年____月____日

5.考獲級別：_____

6.獲得最佳的獎項：

比賽名稱：_____

比賽名稱：_____

獎項：_____

7.教練簽署：_____

8.教練評語：_____

健康生活篇

5.小鐵人要求：與家人一起培養健康的生活習慣：

1.我參與了本校統籌的sportACT 獎勵計劃，並獲得

金 / 銀 / 銅 獎

2.我參與了本校統籌的學校體適能獎勵計劃，並獲得

金 / 銀 / 銅 獎

(圈出結果)



服務社群篇

6.小鐵人要求：完成校內體育服務至少一次

服務日期：_____ 時間：_____

地點：_____

服務性質：_____

當值老師簽署：_____

「冠軍就是在站不起來時，還站起來的那一個」

— Jack Dempsey；拳擊運動員

運動記錄——定期與家人參與運動(每月至少一次)

家庭成員姓名簡稱 (以“√”表示有出席)

日期 (日-月-年)	運動性質	地點	時間								家長簽署

運動記錄——定期與家人參與運動(每月至少一次)

家庭成員姓名簡稱 (以“√”表示有出席)

日期 (日-月-年)	運動性質	地點	時間								家長簽署

「如果你不打算勇往直前，那你為什麼要去呢？」

— Joe Namath；美式足球員

註：

1. 活動計算橫跨小三學期初至小四學期完結。
2. 若學生於小三學期末已完成金獎要求，可向科任老師申請於小四進行小五及小六的小鐵人計劃，作跨級挑戰。
3. 若學生於學期中段遺失此本存摺，學生需向班主任老師索取另一本紀錄冊，再重新填寫。
4. 若學生於學期中已完成各紀錄及獲的金獎，可向科任老師索取另外一本跨級紀錄冊作延展記錄。
5. 全年活動後，學生所持之紀錄冊，將會按體育科〈「胡素貞小鐵人鍛鍊歷程評核計劃」活動須知及指引〉內之準則，獎勵學生於以上相關項目的出色表現，以示嘉許。
6. 有關獎項將於年終成績表列出作嘉許。
7. 本校體育科將有權保留更改相關活動之細則及作最終之決定權。
8. *特級金獎 — 學生於小三已提前完成金獎要求，並將於小四進行跨級挑戰。

根據全年度你的鍛鍊歷程記錄，
你將可獲得以下獎項：

金獎

*特級金獎

科任簽署： _____

