

胡素貞博士紀念學校  
2017-2018 年度  
體育學習歷程檔案

「透過積極活躍的生活方式，促進身體健康、  
提升體適能和身體的協調能力」



姓名：\_\_\_\_\_（    ） 班別：2\_\_\_\_\_

### 校長的話：

各位同學，今天我們生活在一個瞬息萬變，挑戰重重的社會環境中，我們應該怎樣迎難而上，遇強愈強呢？

我覺得具備「體育精神」是必要的成功條件。體育精神的廣義包括團結、公平競爭、友愛、克服自身弱點、發揮個人強項和堅毅刻苦，這些不單是優秀運動員的素質，更應該是同學們的品格指標，不論在運動場上，或是在校園外，我們都可從種種訓練和學習歷程中，一點一滴地積累「體育精神」，有一天，我們必能盡展潛能。

### 課程目標：

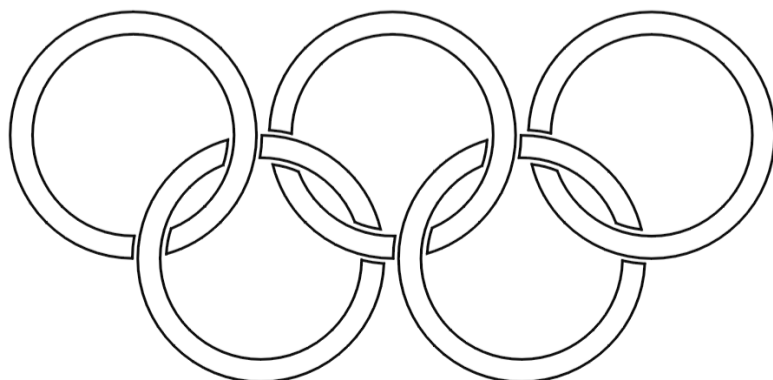
透過體育學習歷程檔案，發展學生自主學習的能力及強化學校體育課程的重要目標 — 協助學生培養積極活躍及健康的生活方式。我們協助學生培養積極活躍及健康的生活方式，讓學生的體育素養得以發展，並能受用終身。

### 奧林匹克精神：

就是互相了解、友誼、團結和公平競爭的精神

### 奧林匹克格言：

「更快、更高、更強」



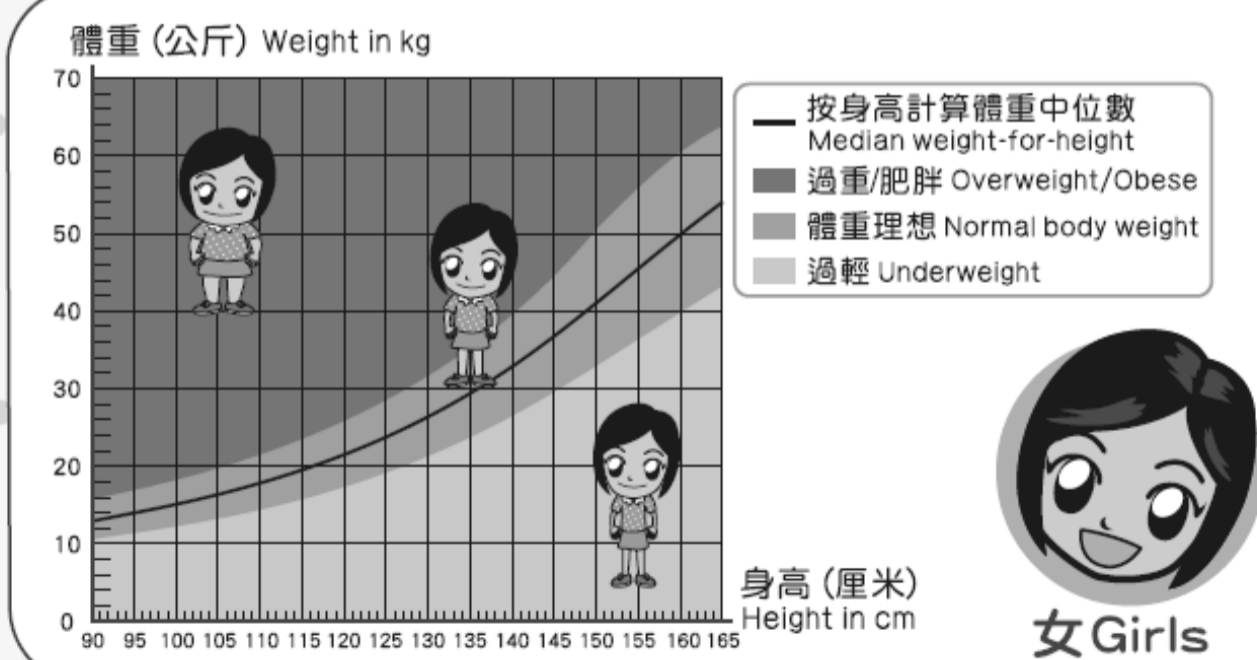
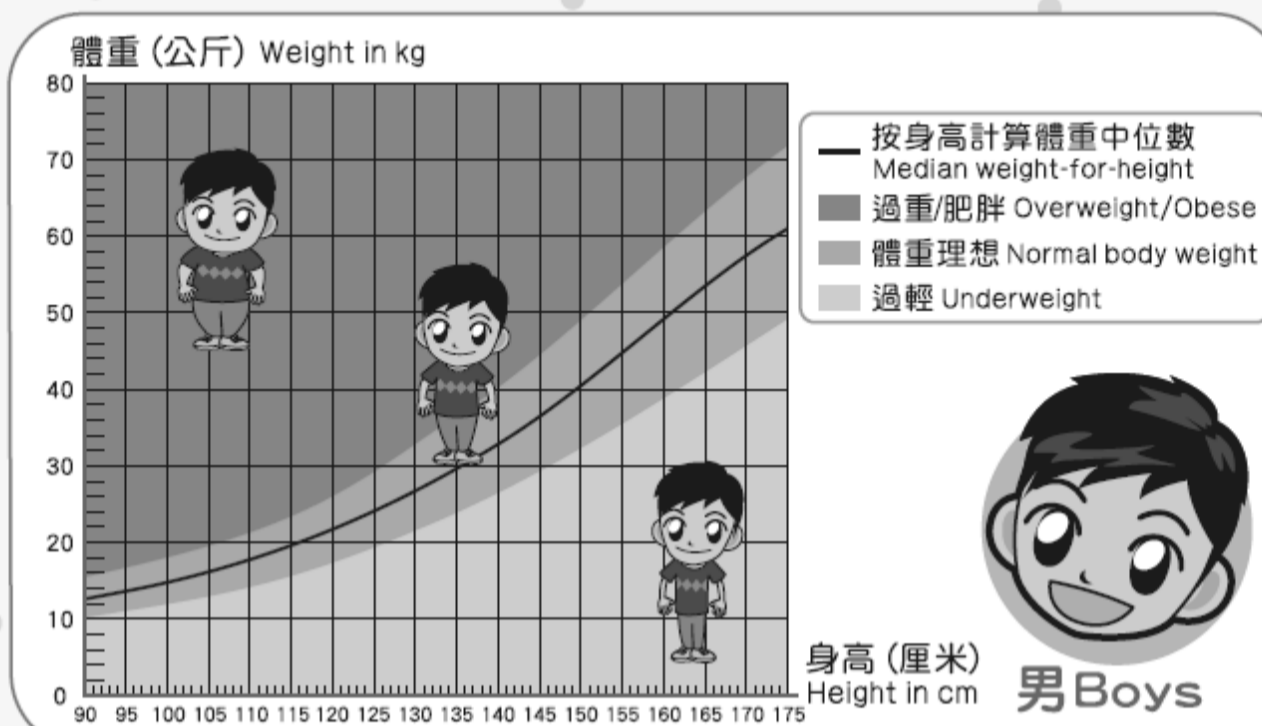
## 第一部分：提升體適能

1. 九月的身高：\_\_\_\_\_ 厘米
2. 九月的體重：\_\_\_\_\_ 公斤
3. 一分鐘心跳：\_\_\_\_\_ 次  
(初小學生建議由家長計算)



### 香港兒童身高別體重圖表 (來源：香港衛生署及香港中文大學)

#### 身高別體重圖表 Weight-for-Height Chart



Source 資料來源：Growth Survey 1993, The Chinese University of Hong Kong and the Department of Health

## 擬定目標

- 根據身高和體重圖表，我的體重屬於：  
( 過輕 / 標準 / 過重 )

## 自我實踐

- 為了進一步提升我的體能，我決定恆常在家自我鍛鍊。

體適能改善計劃-每十次可通知體育老師獲品學存摺蓋印

日期	半蹲20次	2分鐘原地跑	家長簽署

老師欣賞你的堅持

科任簽署：\_\_\_\_\_

日期	半蹲20次	2分鐘原地跑	家長簽署

老師欣賞你的堅持

科任簽署：\_\_\_\_\_

日期	半蹲20次	2分鐘原地跑	家長簽署

老師欣賞你的堅持

科任簽署：\_\_\_\_\_

日期	半蹲20次	2分鐘原地跑	家長簽署

老師欣賞你的堅持

科任簽署：\_\_\_\_\_

## 參考資料 兒童運動量指引

參考世界衛生組織對5至17歲兒童及青少年的體能活動建議。體能活動包括在家中、學校和社區進行的遊戲、體育競賽、消閒活動、家務、交通往來(例如步行、踏單車)，以及體育課或有計劃的鍛鍊。

兒童每天的運動量應至少為累積達60分鐘的中等至劇烈強度\*體能活動。

每天進行多於60分鐘的體能活動，會對健康有更大益處。

日常的體能活動應以帶氧運動為主。

體能活動計劃應包含每周至少3次劇烈強度的活動，當中包括強化骨骼和肌肉的活動。

註：

- \* 「低強度」 是指一些簡單、輕量，可以應付自如的體能活動。  
例如：抹枱、慢步、伸展活動
- \* 「中等強度」 是指進行體能活動時，呼吸和心跳稍為加快，輕微流汗，但不覺辛苦；例如：晨跑、跳繩、呼拉圈
- \* 「劇烈強度」 是指進行體能活動時，呼吸急速、心跳很快和大量流汗，感覺辛苦。例如：三人足球、三人籃球、跑步比賽、踏單車、游泳訓練

資料來源：衛生署

### 年終檢討

1. 六月的身高：\_\_\_\_\_厘米

2. 六月的體重：\_\_\_\_\_公斤

3. 一分鐘心跳：\_\_\_\_\_次

(初小學生建議由家長計算)



### 反思

1. 根據身高別體重圖表，我的體重屬於：

( 過輕 / 標準 / 過重 )

2. 我( 有 / 沒有 )堅持達成目標，在家恆常鍛鍊體能。

3. 我( 欣賞 / 不欣賞 )自己的堅持。



## 第二部分：從校本活動展現的體育精神

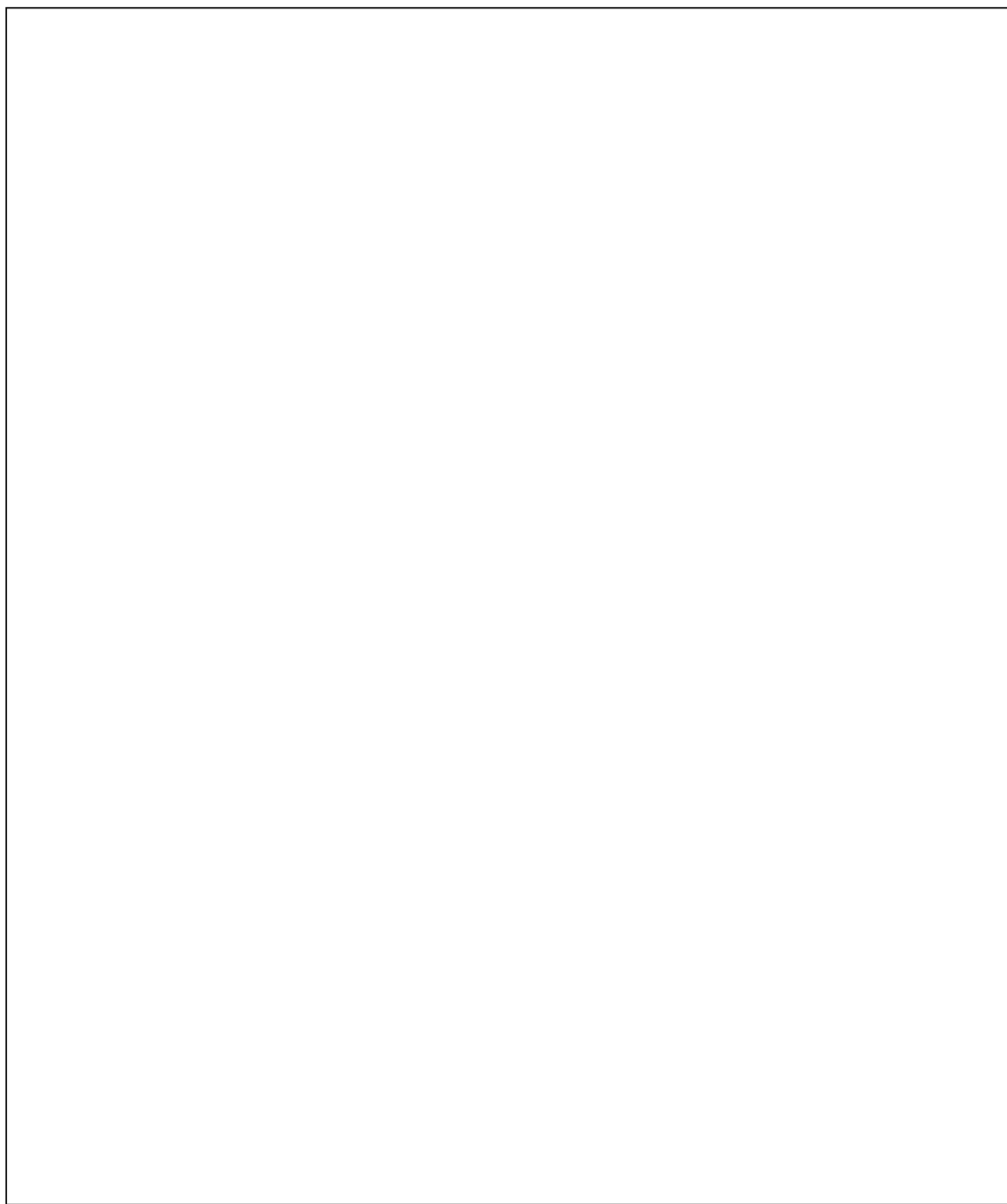
姓名：\_\_\_\_\_ ( )

班別：\_\_\_\_\_

甲. 校本活動名稱：\_\_\_\_\_

舉行日期：\_\_\_\_\_

繪畫一幅有關上述活動的圖畫。



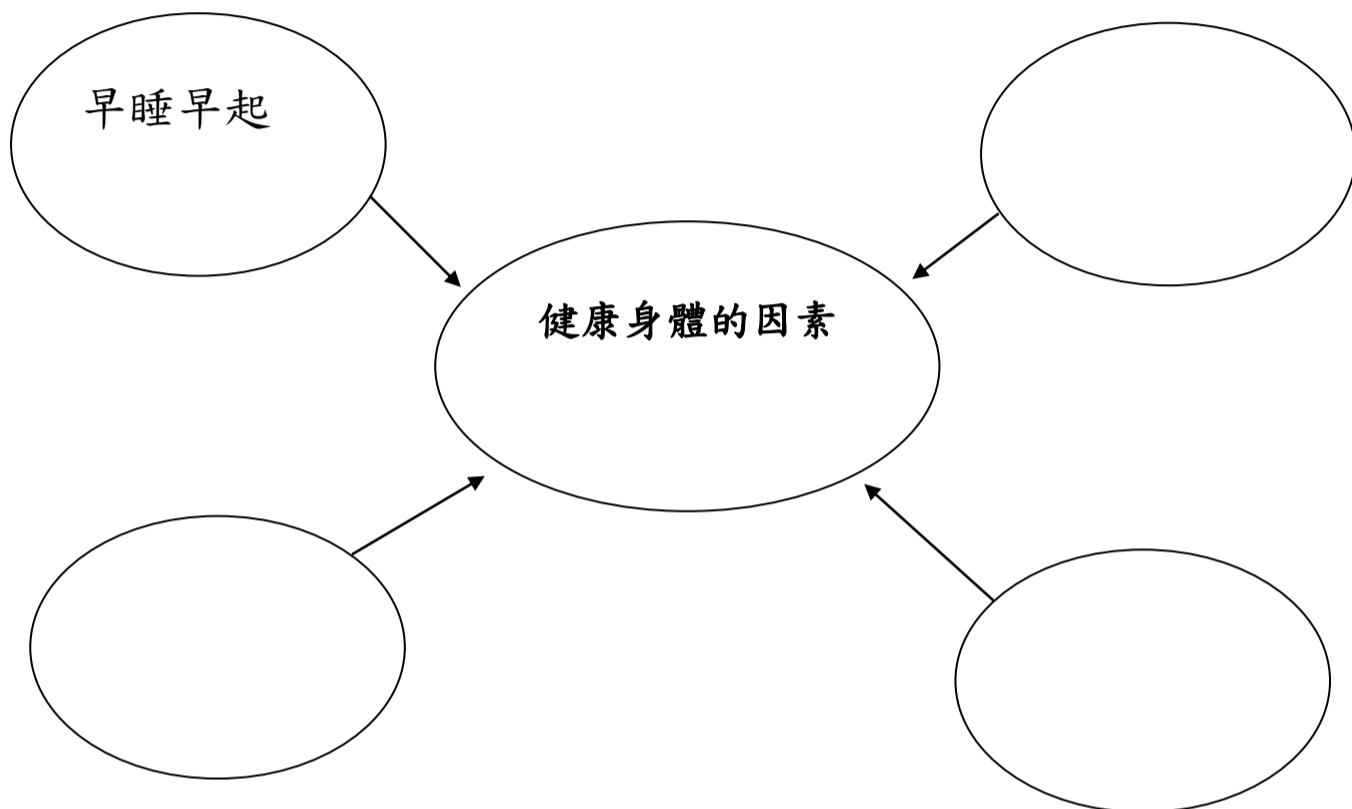
乙. 表現評估表：

透過上述活動：	達標程度(請填色)				
	最低	—————→			最高
1) 我欣賞自己的表現。	①	②	③	④	⑤
2) 我欣賞同學的表現。	①	②	③	④	⑤
3) 這個活動令我學會體育精神。	①	②	③	④	⑤

第三部分：利用不同思維工具，學習體育知識

你能利用以下的思維工具，列舉養成健康身體的因素嗎？

健康身體的因素



你會推薦哪一種良好習慣給你的家人？為什麼？

---

---

## 第四部分：健康教育

閱覽以下衛生署有關健康的海報，回答問題。



普及健體運動  
Healthy Exercise  
for All Campaign

### 引言

早前公布的「普及健體運動—社區體質測試計劃」調查結果顯示，香港市民普遍運動量不足，不利於維持身體健康。要提升體質和健康水平，市民應把運動融入日常生活，建立健康的生活模式。只要每天參與至少30分鐘（每次不少於10分鐘）的中等或以上強度體能活動，可為身體帶來莫大裨益。

跳繩是簡單而有效的健體運動，除可鍛鍊體格、保持體態健美外，也可訓練個人的反應和耐力。跳繩運動的裝備十分簡單，只需要一條繩、輕便衣服和一對合適的運動鞋。跳繩也不需要很大的地方或特別場地，而且參加人數不限，可獨自進行，亦可多人一起練習。可按個人體能調節運動量，跳繩節拍可快可慢，適合不同人士參與。



### 跳繩的益處

1. 可同時鍛鍊身體各部位，手、足、腦並用，令身手更靈活；
2. 增強心肺功能，促進血液循環；
3. 減低患上心血管病、高血壓、中風和糖尿病的風險，並有助預防部分癌症（例如大腸癌）；
4. 強化肌肉，並有助減低骨質疏鬆的風險；
5. 增加關節靈活性和柔軟度，減低受傷和跌倒的風險；
6. 紓緩壓力，增強自信，促進心理健康；以及
7. 有助消耗熱量<sup>\*</sup>，保持理想體重。

### 跳繩安全事項

#### Rope Skipping Safety Tips

- ★ 在平坦的地面上跳繩；
- ★ 在室內跳繩時，需留意天花板高度，要遠離掛牆風扇、吊扇、家具等物件；
- ★ 多人跳繩時需留意彼此的距離，避免被揮動的繩子弄傷；
- ★ 運動時緊記補充身體的水分；
- ★ 若感到太累，便不要做劇烈運動，避免肌肉和關節受傷；以及
- ★ 運動期間如有不適，應立即停止運動，並向醫護人員或專業人士尋求協助。

1. 跳繩對心肺功能有什麼好處？

答：\_\_\_\_\_

2. 在校跳繩時，你應如何避免因繩子揮動弄傷同學

答：\_\_\_\_\_

3. 實驗題，現在你嘗試跳繩 1 分鐘後，立刻會感到心跳快了、慢了還是不變？ 快了 / 慢了 不變（圈出答案）



## 第五部分：利用電子科技，進行體育技能自主學習

### 自學運動技能- 單人花式

1. 進入網址：<http://www.jumprope.org.hk/index.htm>



2. 選擇跳繩教學示範 DVD，點擊單人基本花式自主學習。



3. 或直接點擊以下網址

<https://www.youtube.com/watch?v=yVp91HDnqy4&feature=youtu.be>

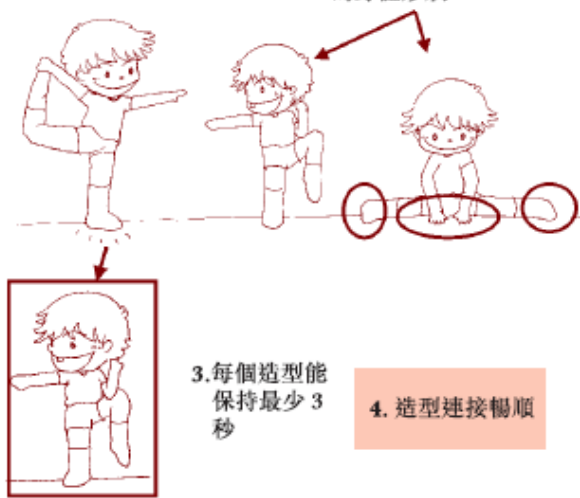

技能評核（要求：每項動作能連續跳越繩子至少十次）(圈出結果)

技能	在家自評	老師評估
滑雪跳	成功 / 差不多成功 / 未能完成	成功 / 差不多成功 / 未能完成
鐘擺前後跳	成功 / 差不多成功 / 未能完成	成功 / 差不多成功 / 未能完成
左右扭動跳	成功 / 差不多成功 / 未能完成	成功 / 差不多成功 / 未能完成

# 第六部份：同儕評估體育技能


同儕互評評估表(一)

考生姓名：\_\_\_\_\_ ( ) 班別：\_\_\_\_\_

<p><b>動作造型表演 (支點平衡)</b></p>	<p>同學能清楚展示動作時，請在圈出兩個😊。 同學只能間中展示動作時，請在圈出一個😊。 同學未能展示動作時，不用圈出😊。</p>			
<p>1.每個造型均用身體不同部分作支點</p> <p>2.能展示最少兩種不同的身體形狀</p>  <p>3.每個造型能保持最少3秒</p> <p>4.造型連接暢順</p>	<p>評估員簽署：_____</p>			
<p>測試要求： 連貫展示兩個不同支點、水平及動作的平衡造型</p>	<p>自評：我的表現如何？ (請圈出適當數量的笑臉)</p> <p>4 個完全掌握 3 個大部分掌握 2 個部分掌握 1 個未能掌握</p> 			

同儕互評評估表(二)

姓名：\_\_\_\_\_ ( ) 級別：\_\_\_\_\_

<p><b>從髑高處跳下</b></p>	<p>同學能清楚展示動作時，請在圈出兩個😊。 同學只能間中展示動作時，請在圈出一個😊。 同學未能展示動作時，不用圈出😊。</p>			
<p>1.雙手放兩旁作平衡</p> <p>2.空中身體平穩</p> <p>3.屈膝著地，平穩站立</p> 	<p>評估員簽署：_____</p>			
<p>測試要求： 學生從髑關節高處的平台跳下，平穩著地。</p>	<p>自評：我的表現如何？ (請圈出適當數量的笑臉)</p> <p>4 個完全掌握 3 個大部分掌握 2 個部分掌握 1 個未能掌握</p> 			

## 第七部分：全年總結

1. 完成體育學習歷程檔案，我學會了哪種奧林匹克精神？

(在□加✓，可多選一項)

A. 互相了解

D. 公平競爭

B. 友誼

E. 堅毅

C. 團結

(奧運格言：更高、更  
快、更強的追求)



2. 在日常生活中，我曾經體會了哪種奧林匹克精神？

(在□加✓，可多選一項)

A. 互相了解

D. 公平競爭

B. 友誼

E. 堅毅

C. 團結

(奧運格言：更高、更快、更強的  
追求)

3. 我參加了哪一些活動/運動項目中體會了以上的體育精神？

我在參加\_\_\_\_\_的過程中體會了以上的體育精神。

**堅持就是勝利!!!!**