

第一階段 (2018-2019)

1. **添置趣味性的教具**，如魚雷標槍、室內鉛球、便攜式羽毛球網、輕排球、速度梯等，提升學生對課堂的興趣。
2. **優化體適能考核**，如在9分鐘體適能測試中，由籃球場改到京士柏配水庫，讓同學能利用跑道進行測試。
3. 參加教育局發展活躍及健康的中學校園計劃，與余振強及華仁書院進行聯校訓練，並於校內舉辦**長跑三步曲，即晨跑、我要跑馬拉松記錄及環校跑**。
4. 於**中一加入筆試**，內容為技能知識及運動理倫，**為新高中作準備**。
5. 於陸運會中，**規定中一至中三最少參加兩個項目，中四至中六最少一個項目**，所以參與人數增加，並新增男子乙、丙及女甲、乙、丙**跨欄**、男乙、女甲、乙**標槍**及女乙**鐵餅**、**男子公開組3000米**；男女子丙組壘球轉為鉛球，班際初級組及高級組改為中一至中二、中三至中四、中五至中六，共三組進行；**個人項目增加達標分，標準分參照校際田徑比賽**，鼓勵同學創造個人成績及了解校際田徑比賽水平。
6. 發展田徑及越野隊，共有**61名學生參加校際田徑**及**36名學生參加校際越野**男女子的甲、乙、丙組比賽，其中校際田徑比賽獲得了**4個個人獎項**。

第二階段 (2019-2020)

1. 由中一**延伸至中二級的第二及第三學期加入筆試考核**，而在疫情期間，更利用**ZOOM教授運動科學、健康教育及奧運知識等課題**，以提升學生興趣。
2. 向划艇總會**借了4部划艇機**，配合課堂內容，鼓勵同學多做運動。
3. 推行長跑三步曲，加入**好書分享環節**，並**訂購有趣的運動書籍放到圖書館**，鼓勵同學閱讀，而晨跑計劃由上年度**10次改為逢星期一及三，全年進行**。
4. 為了照顧不同的學習需要，**中一級與科任老師嘗試按學生能力分組上課，中二級則按男女生上課**，並於課堂前共同商討，因應教學內容採用不同的策略。
5. 與吳老師分工當值，**於小息開放下禮堂，並借用具給學生**，鼓勵他們多做運動。
6. 同樂日**進行社際籃球決賽及班際划艇比賽**，讓學生一展所長，建立學校體育氣氛；**申請禁毒基金，利用經費籌辦活動**，並推廣禁毒訊息。
7. 為準備校際越野比賽，於**周末帶同學到香港仔水塘訓練**；利用長假期帶學生**到肇慶體校作田徑訓練**，準備教區運動會。

第三階段 (2020-2021)

1. 由中一二**延伸至中三級的第二及第三學期加入筆試考核**，而在疫情期間，更利用**ZOOM教授運動科學、健康教育及奧運知識等課題**，以提升學生興趣。
2. 向划艇總會**借了6部划艇機**，配合課堂內容，鼓勵同學多做運動。
3. 成功**申請優質教育基金，購置單車機、心跳錶、脂肪機**，以提升學生的興趣。
4. 申請**禁毒基金舉辦同樂日**，並利用**課堂延伸進行比賽**，及利用**ZOOM全校播放**，以營造運動氛圍
5. 準備下一年度**開辦新高中課程**，並把部份初中生活課改為**體育發展**，增加課時
6. 準備下一年度**開辦體藝興趣班及游泳課堂**

第四階段 (2021-2022)

1. 參加**體適能獎勵計劃**，**309**位同學獲得銅章或以上級別；教育局體育組**虛擬投籃比賽**，當中獲得多個獎項及**積極參與獎**；「**躍動校園 活力人生**」計劃-**活力健步**獲得**至尊積極參與獎**；香港賽馬會地區訓練及訪校活動，不少同學**獲得表揚**。
2. **參選行政長官卓越教學獎（體育範疇）**；香港教育大學體育系學生進行示範課-主題為**有限空間進行體育課堂**。
3. 新高中課程延伸至中四、中五；把**中二生活課其8堂**改為**體育發展**，增加課時。
4. 建立網上教學資源；利用網上平台進行課業及評估；利用應用程式或軟件進行**課堂延伸**。
5. 因應疫情，開辦**特別假期興趣班**，內容有籃球、單車、詠春、瑜珈、hip-hop等。
6. **統籌學校主題周活動**，加入**體育活動**及透過**勵志短片**進行價值觀教育。
7. 重新聘請乒乓球、籃球、足球、排球隊教練，並利用聖誕假期、周末及暑假進行訓練，其中田徑隊獲得**校際田徑比賽男子組團體殿軍**。
8. 同樂日以實體形式進行，並透過禁毒基金**送贈全校教職員及學生-跳繩**，鼓勵疫情期間，在家運動
9. 準備明年中一、二學生於**ATEC**課堂後，**利用九龍仔公園上課**、解決場地不足問題。