

教育局 課程發展處 體育組 委託  
香港教育學院 健康與體育學系 承辦

體育教師暑期學校2011（專題講座）

# 校本體育課程 培養健康生活態度

林偉才副校長  
陳浩文主任 楊詠雯老師

聖文德天主教小學

日期：二零一一年七月二日（星期六）  
地點：仁濟醫院王華湘中學

聖文德天主教小學

St. Bonaventure Catholic Primary School

營造快樂 快樂學習  
態度謙誠 增長智慧

協助學生建立積極且  
健康的生活模式，並  
協助學生掌握學習技  
巧和培養正確的價值  
觀及態度

# 課程目標

- 培養學生對體育活動有良好興趣和態度，善用餘暇，養成日後參加正當休閒活動的習慣。
- 鼓勵學生多參與運動，藉以鍛鍊強健的體格，有效地消耗熱量，保持美好的體態。同時，適量的運動亦能減輕學業上的壓力。
- 培養學生高尚的品德、良好的體育及合作精神，貫徹「友誼第一，比賽第二」的理念，並加強對團體的責任感和歸屬感。
- 通過體育課堂及比賽等活動，讓學生實踐「以靈律己 以愛待人」的良好學習態度。
- 訓練學生的分析力及判斷能力，加強學生對優美事物，例如動作、儀態等欣賞。

# 本校優勢

- 學生喜愛體育活動。
- 本校體育教師都受過專業訓練，而且熱愛教學。
- 校方普遍支持推廣體育及運動。
- 校內體育場地設施足夠
- 鄰近大型室內運動場

# 本校體育場地

籃球場

(相片)

禮堂

(相片)

# 本校體育場地

乒乓球場

(相片)

活動室

(相片)

# 本校體育場地

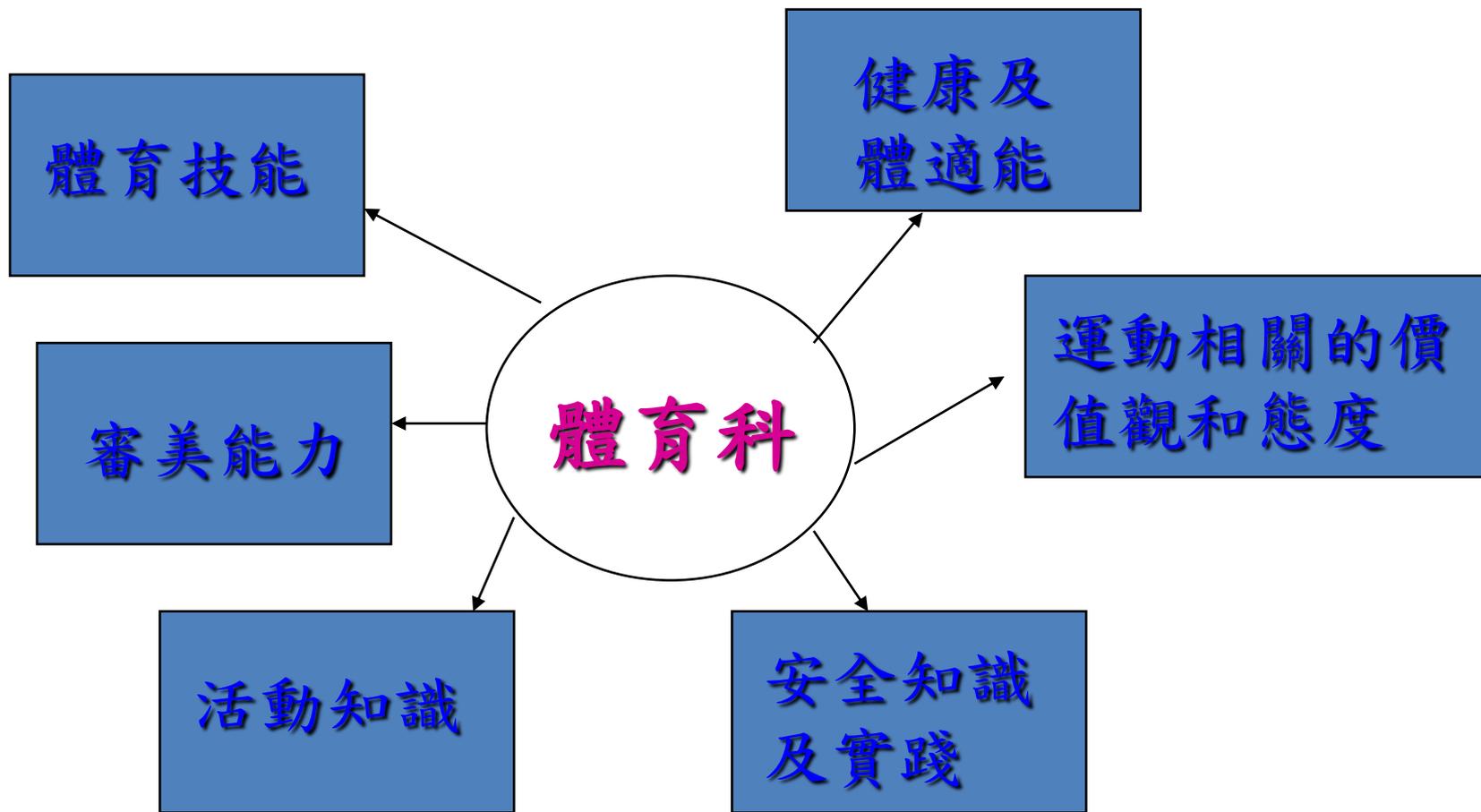
天台運動場

(相片)

迴旋處

(相片)

# 學習範疇



# 體育技能

- 課時：每週2節（共80分鐘）

佔總課時5.7%

- 初小(P1-3)：基礎活動教學

身體操控

用具操控

韻律活動

- 高小(P4-6)：單元專項教學

田徑

球類

體操

體適能

# 基礎活動教學

(相片: 早操、跳繩)

# 單元專項教學

高小(P4-6)

全級同時上課

班別	負責老師	負責項目	場地分配
4A	老師一	體操 舞蹈	舞蹈室
4B	老師二	乒乓球 體適能	一樓 小禮堂
4C	老師三	籃球 排球	操場
4D	老師四	羽毛球 體適能	禮堂
4E	老師五	田徑 足球	天台

班別	負責老師	負責項目	場地分配
5A	老師一	乒乓球 體適能	一樓 小禮堂
5B	老師二	羽毛球 體適能	禮堂
5C	老師三	體操	舞蹈室
5D	老師四	籃球 排球	操場
5E	老師五	田徑 足球	天台

班別	負責老師	負責項目	場地分配
6A	老師一	籃球 排球	操場
6B	老師二	羽毛球 體適能	禮堂
6C	老師三	田徑 足球	天台
6D	老師四	體操	舞蹈室
6E	老師五	乒乓球 體適能	一樓 小禮堂

# 排球單元教學

(相片)

# 羽毛球單元教學

(相片)

# 籃球單元教學

(相片)

# 田徑單元教學

(相片)

# 乒乓球單元教學

(相片)

# 體操單元教學

(相片)

# 如何在校內全方位推廣健康生活

## 課內時間

- 文德護眼操
- 早操
- 小息午息齊運動
- 體育推廣講座
- 興趣小組
- 體適能測試
- 班際球類比賽
- 體能學習日
- 聯校運動會
- 大型運動會主題學習

## 課外時間

- 課後球隊訓練
- 周末興趣班
- 社區體育訓練計劃
- Sport Act獎勵計劃
- 體育交流活動
- 外地交流活動

# 健康生活態度的培養

## 文德護眼操

- **推行目的：**關心到學生眼部的健康，希望透過勤做眼操，消除疲勞，推展健康生活
- **推行過程：**
  - A. 資料搜集，了解不同動作的作用，作出選擇。
  - B. 與電視台合作，拍攝短片及製作簡報。
  - C. 抽取一節體育課，由體育老師教授動作。
  - D. 於每天的早會播放眼操短片，班房內由體育大使帶領同學。

# 護眼操簡報

(簡報)

# 護眼操短片

(短片)

# 健康生活態度的培養

## 文德護眼操

(相片)

# 健康生活態度的培養

## 早操

- **推行目的：** 通過早操活動，能為學生帶來足夠的運動，鍛鍊出強健的體格，同時亦可提升他們的運動意識，培養經常做運動的習慣。
- **推行過程：**
  - A. 資料搜集
  - B. 與電視台合作，拍攝早操短片。
  - C. 於每天的早會上播放早操短片，全校師生一起做早操。

# 早操片段

(短片)

# 健康生活態度的培養

## 早操

(相片)

# 健康生活態度的培養

## 小息午息齊運動

- **推行目的：**利用小息及午息的空閒時間，向學生推廣多做運動的訊息，培養每天做運動的習慣。
- **推行過程：**
  - A. 體育老師於每學期提議兩項不同的體育活動（內容需配合場地設施）。
  - B. 每學期挑選8-10位服務生協助活動進行。
  - C. 於小息及午息時，開放場地進行體育活動，由一位體育老師當值進行指導，服務生協助。

# 健康生活態度的培養

## 小息午息齊運動

(相片: 跳繩、呼拉圈)

# 健康生活態度的培養

## 小息午息齊運動

運動大使協助進行

(相片)

# 健康生活態度的培養

## 小息午息齊運動

### 環保單車儲電系統



# 健康生活態度的培養

## 興趣小組

「可持續的個人發展」學習活動延伸

語文	英語遊戲、廣播劇、趣味英語嘉年華、中文字典大搜查、講故事、快樂唱好小跳豆、集誦、猜謎語、茶藝看中國文化、英語創作班、Scrabble、Star Makers
邏輯	數學及電腦遊戲、IQ大比拼、ITCA、智力遊戲 奧數、辯論
音樂	唱遊、管樂團、牧童笛、歌唱樂、口琴樂
肢體運作	氣球扭扭樂、小型網球、run 123(田徑)舞蹈、小型欖球、籃球、乒乓球、羽毛球
空間	摺紙樂、剪貼畫、文德藝術師、穿球手藝、布藝小手作、科學遊戲、Flash繪畫、編織
自然探索	奇趣生物面面觀、奇妙大自然、小農夫
內省	信仰小組、聖詠團
人際溝通	天才司儀、小記者、戲劇、英語劇場、可愛小人兒

# 健康生活態度的培養

## 班際球類比賽 (P4-6)

(相片)

# 健康生活態度的培養

## 體能學習日 (P1-2)

(相片)

# 健康生活態度的培養

## 聯校運動會(P3-6)

(相片)

# 健康生活態度的培養

主題學習 (東亞運動會)

(相片)

# 全校參與，推廣東亞運

(短片)

# 健康生活態度的培養

## 課外活動

### 「可持續的個人發展」課後學習延伸

語文	威教英語、英文默書火箭班、劍橋英語、中文書法班、小莎翁、中詩朗誦、英詩朗誦、唱歌學英文
邏輯	手指速算、維德電腦、維德LEGO、數學競賽班、數學競賽精英班、全腦奇兵、戲劇
音樂	管樂班、銀樂隊、古箏班、小提琴班、大提琴班、中級合唱團、高級合唱團、電子琴班
肢體運作	籃球、足球、排球、羽毛球、乒乓球、小型壁球、小型網球、小型欖球、游泳 中國舞、西方舞、武術班、跆拳道
空間	小畫家培訓班、繪畫及手工藝班、水墨畫班
自然探索	維德科學、環保大使
內省	基督小先鋒
人際溝通	交通安全隊、紅十字會、小女童軍、公益少年團、幼童軍、少年警訊

# 健康生活態度的培養

## 校隊訓練

(相片)

# 健康生活態度的培養

## 校隊訓練

(相片)

# 健康生活態度的培養

## 校隊訓練

(相片)

# 健康生活態度的培養

## 利用體育進行學習支援

(相片)

(相片)

紀律訓練

提升學習興趣

# 健康生活態度的培養

## 社區體育訓練計劃

外展田徑訓練計劃

(相片)

# 健康生活態度的培養

## 社區體育訓練計劃

軟排章別測試計劃

(相片)

# 健康生活態度的培養

## 體育交流活動

### 霍樹祺先生

- 1953年世界乒乓球冠軍,前香港乒乓球隊領隊

(相片)

# 健康生活態度的培養

## 體育交流活動

### 深圳乒乓球訓練營

(相片)

# 健康生活態度的培養

## 體育交流活動

友校接力

(相片)

# 健康生活態度的培養

## 體育交流活動

林大輝中學邀請賽

(相片)

# 校內精英運動員介紹

(短片)

# 健康生活態度的培養

## Sport Act 獎勵計劃

(相片)

# 校本評估模式

\*採用不同模式的評估：

- 1)技巧評核
- 2)體適能測試
- 3)體育知識
- 4)學習態度

# 健康生活態度的培養

## 體適能測試 ( P1-6 )

(相片)

# 健康生活態度的培養

## 體育科評估的各項比重

項目 年級	技巧一	技巧二	體能	體育 知識	態度	總計
1-6	30%	30%	20%	10%	10%	100%

# 我們的心願

希望我們播種健康生活的種子，能放在每一個人的心坎裏，茁壯成長。