

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)

講題: 校本示例(一)

利用家校合作以推廣活躍及健康的生活模式

陳金祥(輔導主任) 吳偉力(體育主任)

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

# 裘錦秋中學(元朗)

學校位置：天水圍

鄰近多個社區運動設施  
交通方便

學生素質：品性純良、校風淳樸  
社經地位薄弱

體育教師：5位(訓導主任、  
正副輔導主任、  
家教會教師主席)

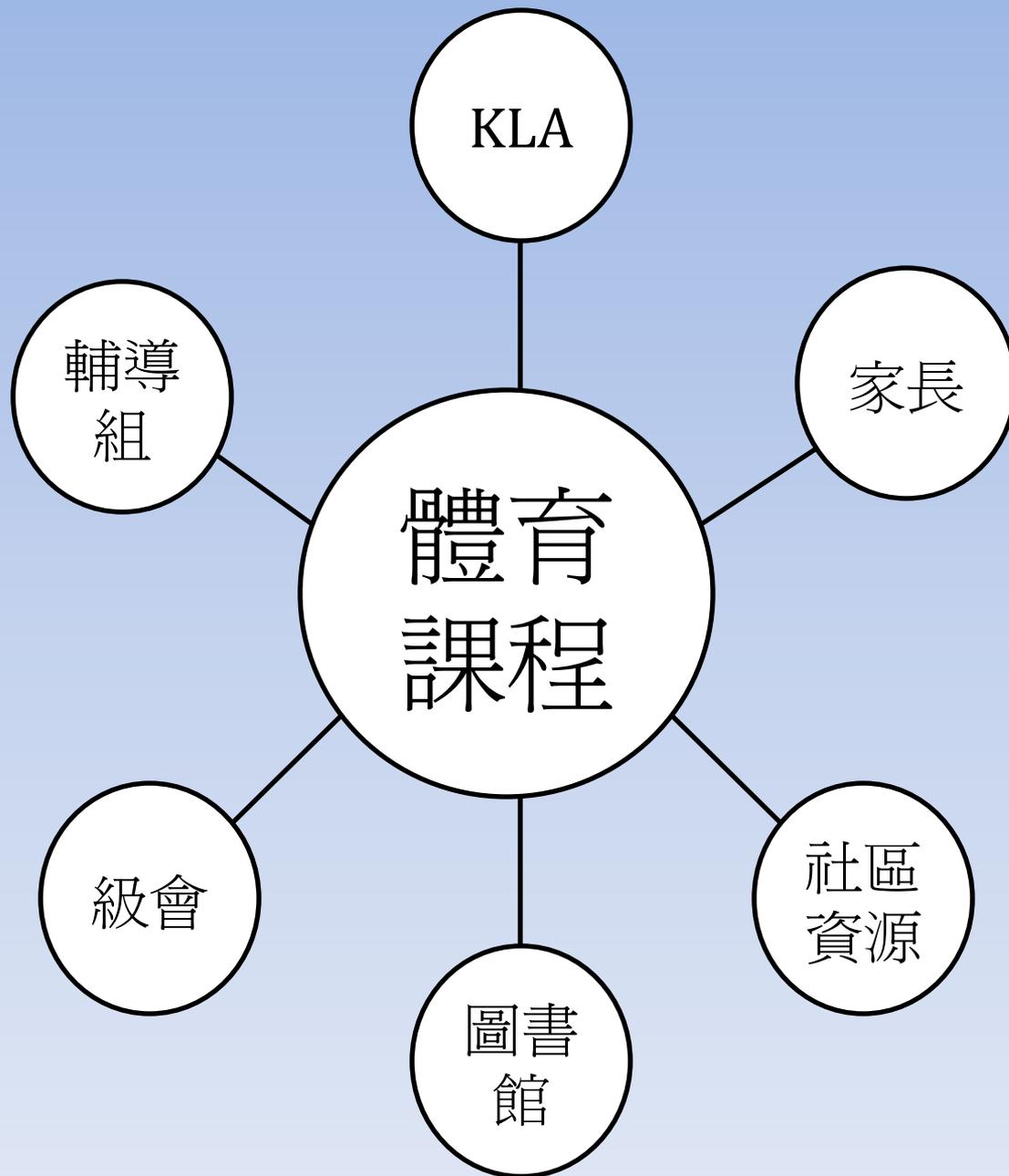
# 體育課程設計

設計定位：「透過身體活動進行教育」

設計方向：除體育技能外，還強調培養學生的共通能力、正面的價值觀和態度等，促進終身學習及全方位學習

設計目的：跨科目、跨領域  
營造及推動校園體育文化

# 設計框架



# K L A — 家政科

- 健康飲食

(講座圖片)

- 計步器



# 社區資源

- 教學示範: 欖球總會、美式足球總會、  
投球總會、體適能總會、  
三項鐵人總會

(相片)

(美式足球推廣日海報)

# 社區資源

- 教育局
- 康樂及文化事務署
- 社區基金

例如：中國燭光教育基金  
跳繩強心基金

(亞運會相片)

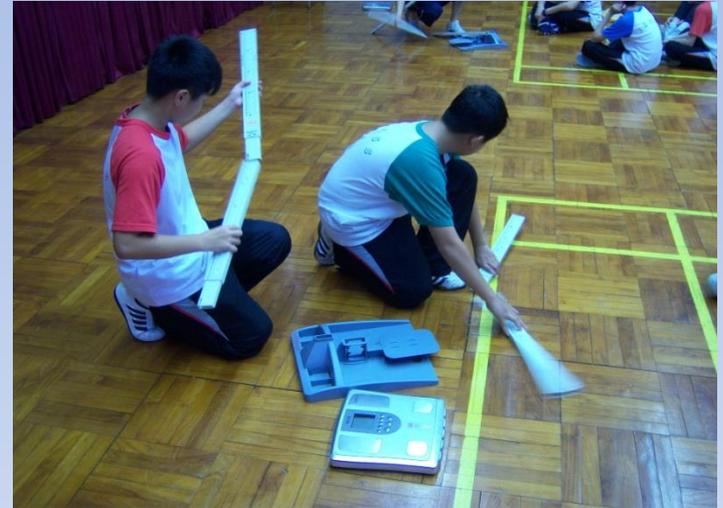


# 家長 (持份者)

- 如何令家長關顧子女之體格發展?
- 切入點 — 將子女的健康資訊帶給家長

# 體格測量優化計劃

- 測量標準化



# 體格測量優化計劃

- 教師培訓  
(教師專業發展日)  
向全校老師  
介紹如何解讀數據

(衛生署劉昌立醫生講座相片)

# 體格測量優化計劃

- 家長日 — 連同學業成績表派發學生體格報告  
透過班主任老師向家長講解體格數據

**嘉諾威中學(元朗)**  
體格測量優化專計劃  
學生體格狀況報告

姓名: <b>甄曉琳</b>	班別: <b>11(35)</b>	性別: <b>女</b>
測量日期: <b>22/09/2011</b>	身高: <b>155.8</b> 厘米	體重: <b>34.2</b> 公斤

參考過往全港學生體重數據, 並以「初高體重參考範圍」評估分析, 身高155.8厘米的女生參考體重值為介乎30.1與34.1公斤之間。

**結果分析: 甄曉琳的體重較參考值低(較參考體重為輕)。**

**量度結果代表什麼? 家長該怎辦?**

青少年的體重較參考值低(即較參考體重為輕), 這情況可能是正常, 但亦可能顯示身體患上其他毛病。根據不同的研究結果顯示, 適當, 富不健康飲食習慣及缺乏體力活動的學生長大後會較易出現健康問題, 如糖尿病、高血壓、心臟病、癌症和其他慢性病症。然而, 體重過輕同樣可以導致健康問題, 因此, 體重應維持適中, 避免過重或過輕, 而家長若學會觀察, 飲食習慣及運動量的關係和行動配合更為重要。

若想了解更多有關子女的健康情況(如1), 可向家庭醫生或營養師查詢, 也可向由衛生署提供的「學生健康服務」(如1), 以獲得專業意見。

**建議事項:**

- 飲食均衡, 並參考以平衡劃分的「健康飲食金字塔」的份量比例進食, 選擇不同種類和適當份量的食物, 除可提供各種營養素和足夠熱量外, 更可增強抵抗力 and 減少患病;
- 每天早、午、晚三餐後定時吃營養食品;
- 如胃口較差或未能於三餐進食建議的食物份量, 可以在三餐之間進食健康小食, 例如全麥餅乾、奶蛋、水果或沒有添加糖份的果汁、低脂奶、脫脂奶、低糖及低糖、以作補充;
- 減少進食脂肪、鹽分或糖份含量較高的食物, 例如炸豬扒、薯片、朱古力、蛋糕等, 以避免刺激進食健康食物的胃口;
- 每天累積至少60分鐘中等至劇烈強度的體能活動(如3), 例如戶外活動、做家務、燒腦活動、游泳等;
- 除遵照醫生指示外, 切勿亂用藥物, 補充劑或營養劑。

註1: 如青少年出現健康問題或接受治療, 建議轉到相關醫療機構查詢。  
註2: 每份全日的學生會統制所規定的學生健康服務中心提供每半小時的健康檢查, 詳情可參閱以下網址:  
[https://www.studenthealth.gov.hk/tc\\_chi/teenacross/teenacross\\_forms/teenacross\\_forms.html](https://www.studenthealth.gov.hk/tc_chi/teenacross/teenacross_forms/teenacross_forms.html)  
註3: 中等強度體能活動: 包括打體能活動時呼吸急促、流汗, 以及心跳加快。低到中強度: 如步行或慢騎單車。劇烈強度體能活動: 包括打體能活動時呼吸極度急促、吃力, 大量流汗, 以及心跳極度快速, 而會覺得非常累。

**體格測量優化專計劃:**

為了進一步了解本地以新展覺的學童的體格情況及提升家長對子女肥胖問題的關注, 衛生署聯合教育局於2010/11年選在十所初中小學推行「體格測量優化專計劃」。學校制訂政策, 整理和分類後, 向家長匯報學生的體格狀況。本計劃希望家長取得子女的體格狀況和有關健康建議, 能協助其子女建立健康飲食和恆常運動的習慣, 從而減少學童肥胖發生的情況。

**什麼是「身高體重中位數」和體重指數(BMI)?**

衛生署參考過往全港學生的性別別身高體重數據, 亦一併得出了採用「身高體重中位數」以評估學生的體格情況。較理想的參考值是指體重介乎「身高體重中位數」的80%與120%之間。若體重數字較此參考值高, 表示該學生可能屬於過重(身體積起太多脂肪所致); 而體重數字較此參考值低則表示該學生可能屬於過輕。

然而, 身材較高(175厘米或以上)的男生和165厘米或以上的女生)或年滿18歲的學生, 則應採用「體重指數(BMI)」作評估。其計算方法如下:

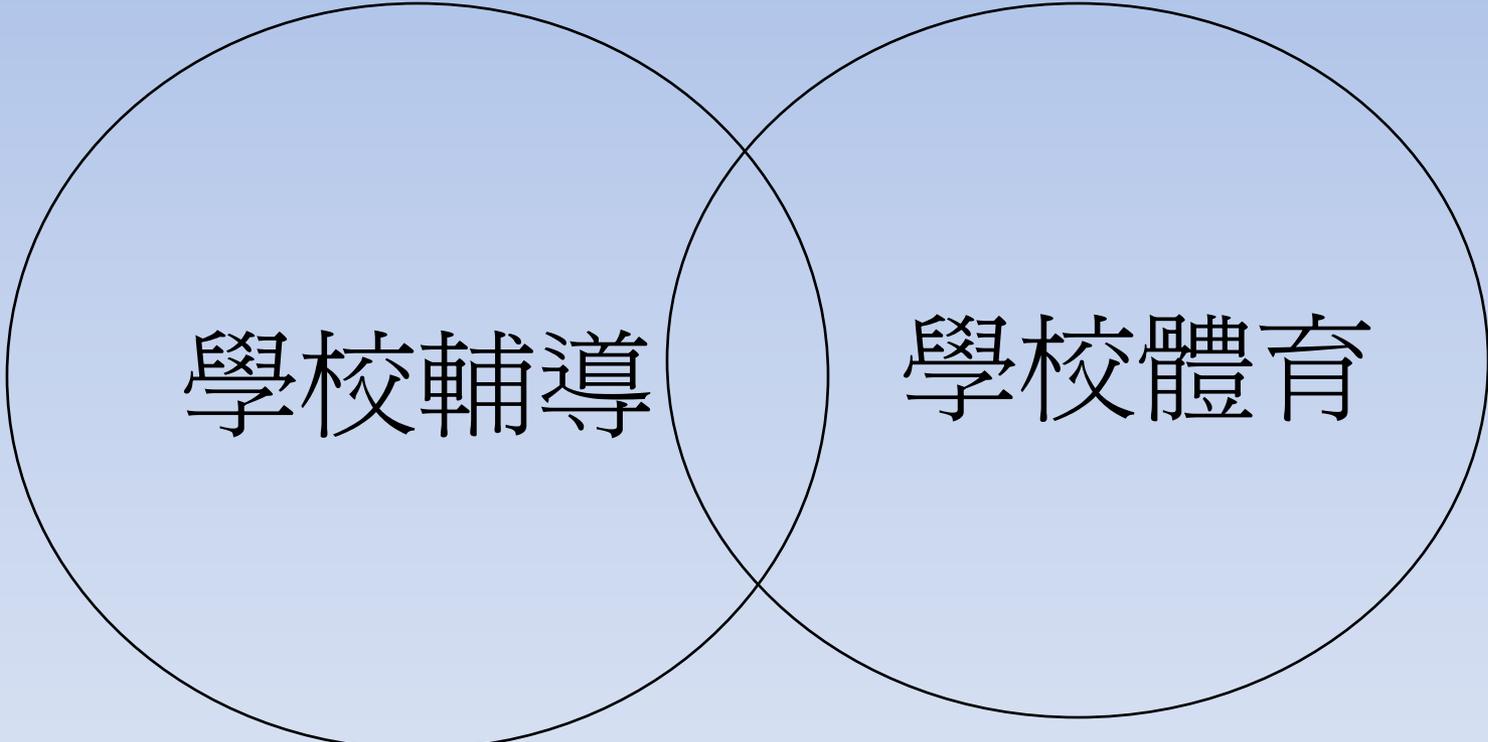
$$\text{體重指數 (BMI)} = \frac{\text{體重(公斤)}}{\text{身高(米)} \times \text{身高(米)}}$$

男生較理想的「體重指數(BMI)」參考值同樣介乎18.5與22.9之間, 若「體重指數」在22.9以上表示該學生可能屬於過重; 而「體重指數」在18.5以下則表示該學生可能屬於過輕。

以上資料由衛生署提供

列印日期: **25/09/2011**  
嘉諾威中學(元朗)

# 學校輔導與體育理念結合



學校輔導

學校體育

# 學校輔導理念

- 學生輔導是提出使他們認識自己，從生活不同的層面找到自己的根，建立積極的自我觀念。  
(Lam, 1989)
- 學校輔導（School Guidance）服務的對象，不單是個別有需要的學生，它還關注到校內全體學生的健康成長，換言之，既要照顧個別的需要，也要顧及整個群體的需要，兩者不可偏廢。其中個人的輔導偏重於補救性，群體的輔導則偏重於預防和發展性。（何劍橋網頁：  
<http://tcn.hkcampus.net/sg/sgintro.htm>）

- 「學校本位輔導方式」強調全校教職員共同合作，由校長領導，在校內營造一個充滿關懷、信任及互相尊重的學習環境，幫助學生發揮潛能和提升自尊感，從而邁向「全人發展」的教育理想。(教育統籌委員會，1990)

# 學校輔導理念

- 建立學生
  - 抗逆力
  - 自尊感
  - 聯繫感
  - 能力感

# 學校體育理念

- 透過體育活動，以達致教育的目標。
- 體育科的主要目標，是讓學生從學習各種運動技能和知識中，養成積極參與的態度、培養對體育活動的興趣和經常運動的習慣；促進身體的協調和鍛煉強健的體能，以達致身體健康；培養良好的品德及行爲；加強在群體中與別人合作的關係；提高判斷的能力和欣賞動作的美態。(課程發展委員會，1988)
- 全人教育

# 校本模式結合

- 行政結構
- 政策推行

# 行政結構

- 各級設立級主任
  - 體育老師擔任中二、三級主任。
  - 訓導主任、輔導主任

# 政策推行

- 各級進行班際比賽 — 「校長盃」
  - 學術 50%
  - 活動 30%
    - » 體育競技佔半數
    - » 以班為單位參與，每班七至八成人作賽
  - 紀律 20%
- 體育課課程編制
- 其他配合：閱讀課

# 體育課程編制

- 課堂常規
- 長跑課
- 考核方法

# 課堂常規

- 建立聯繫感

- 熱身跑

- 紀律部隊模式的一致性：[打數](#)
    - 集體負責制：一個犯規；全體受責
    - 犯規者罰重點
    - 罰不宜重，焦點在可否選擇被罰
    - Realistic counseling：Option

# 課堂常規

## 一 伸展運動

- 學生輪流帶領：建立個人自信
- 引領有誤；友伴提點

# 長跑課

- 初中每學期訂立不少於8次長跑節
  - 建立個人能力感
  - 重視個人進展性表現
  - 每次訂立個人目標
    - 以時間訂
    - 以距離訂:可「跑」完成距離
    - 以進步率訂
  - 展示成績、正面回饋「有表現」同學

# 長跑課

- 校長盃長跑賽

- 全班比賽：每個分子全力以赴

- 成績=總時間+班級團結性

- 聯繫感+能力感

# 考核方法

- 進展性考核
- 建立能力感
  - 以多次評估
  - 鼓勵力爭卓越、自我要求、自我挑戰
  - 體操課

# 閱讀課

- 勵志書籍/文章
  - 運動員成功之道
  - 閱讀專題計劃: 突圍長跑隊—麥樹堅
    - 作家分享
    - 自我反思

# • 影片及相片分享

# 參考文獻

何劍橋：《學校輔導支援學生的成長》，檢自<http://tcn.hkcampus.net/sg/sgintro.htm>

教育統籌委員會 (1990)：《第四號報告書》，香港，教育統籌委員會。

課程發展委員會 (1988)：《體育科中學課程綱要：中一至中五》，香港，課程發展委員會。

Lam, M. P. (1989). Wholistic growth as the ultimate goal of school guidance and counseling.

Paper presented at Hong Kong International Conference 1989 - Counseling in the 21st Century, Hong Kong, China.