



救恩學校

體育科簡介

引言

- ▶ 運動是學生健康及人生不可或缺的一部份，不論是戶外、戶內，以那一種模式進行的運動及玩耍也是十分重要的。所以我們推動「Active Play every day」，讓兒童每天積極活躍玩耍。



何謂「Active Play」？

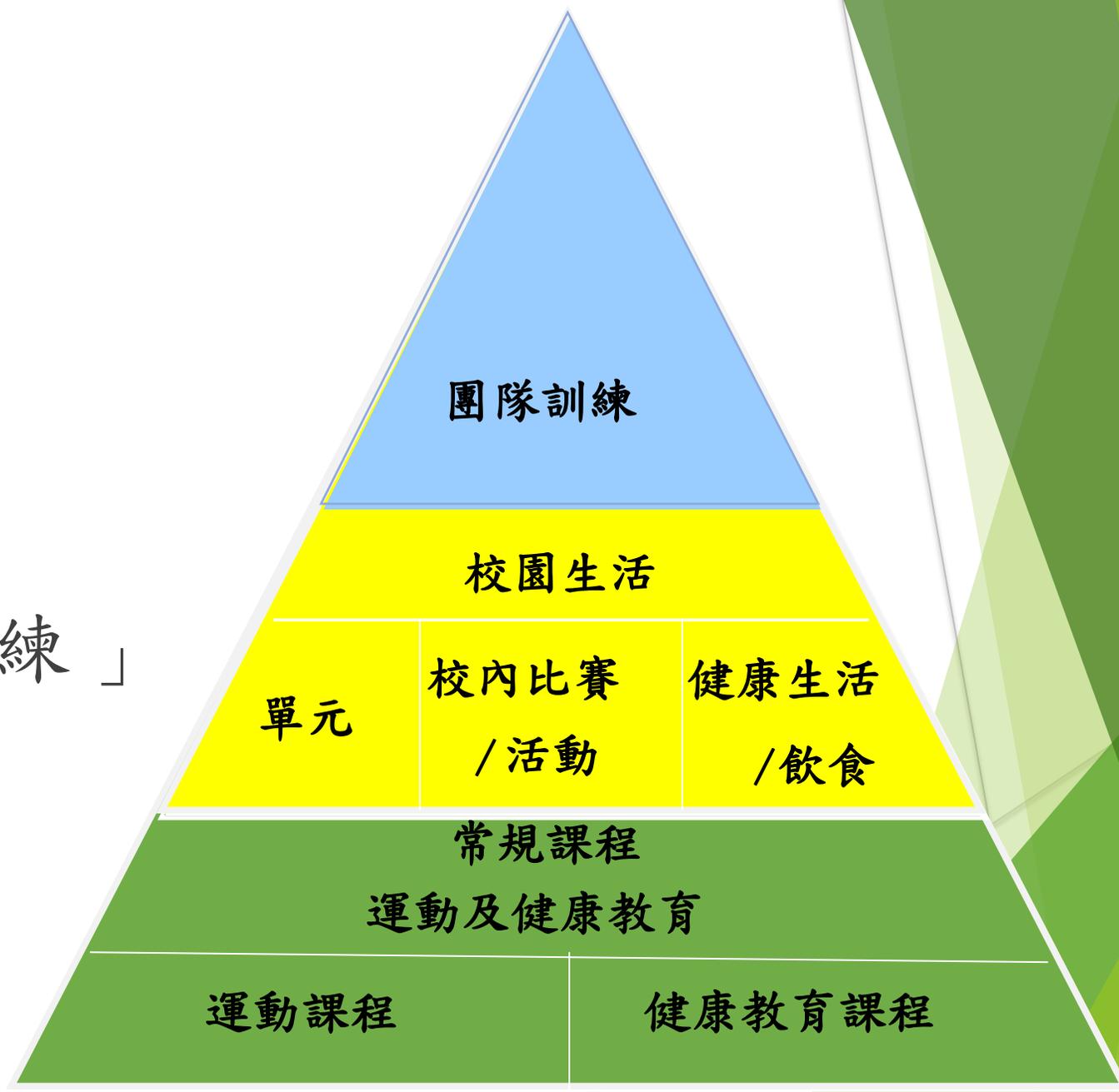
- ▶ 「Active Play」是讓學生於不同的環境下進行，他們可與家人、朋友進行，從而從小培養運動的習慣。在運動上，學生可以「有規則」或「無規則」的情況運動。
 - 「有規則」的模式是包含規則、時間、需用不同的用具；
 - 「無規則」的模式則是較少設定任何規則、時間，兒童可隨心所欲進行，無論在家、在校的休息、在公園也可進行。



體育教學規劃

包含：

- ✓ 「常規課程」
- ✓ 「校園生活」
- ✓ 「校團專門化訓練」



一)「常規課程」

常規課程包含運動教學及健康知識。學生藉這些基礎學習，培養運動的認識、技能和素質，並感用於景日常生活中。



運動教學：

- * 透過遊戲作為鍛煉技巧之基礎，從中學習守規、合作、團結及運動精神
- * 小一至小三則重「基礎移動」，以下為基礎移動舉例：

移動技能	平衡穩定技能	操控用具技能
步行	直身滾	拋
跑馬步	側滾動	擲
跳步	前/後滾翻	接
滑步	空中轉體	下手滾球
閃避	扭體	單手拍球
單足跳	伸展	雙手接滾地來球
跨步	屈曲	雙手投球
立定跳高/遠	跳與著地	棒擊空中球
	平行	踢空中球
	急停/變向	踢空中球/足毬
		腳運球
		滾球控停

小一至小三的體育科課程重點比率

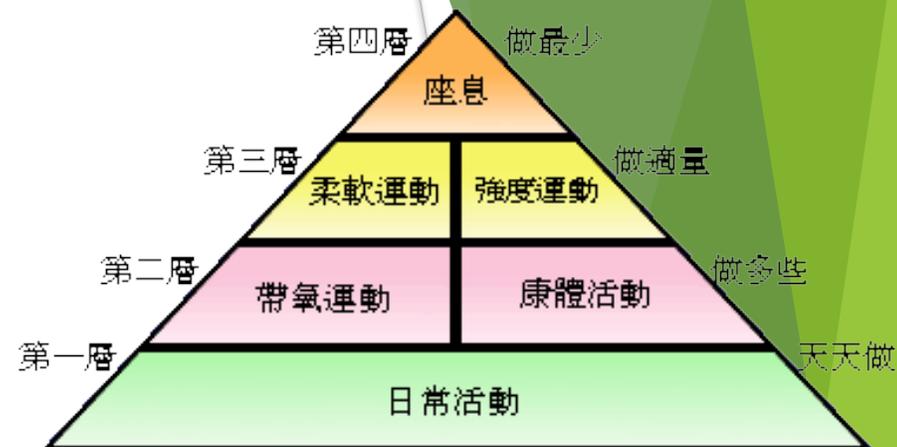
年級 單元	一	二	三
基礎移動 (移動技能、平衡穩定、操控用具)	70%	70%	60%
田徑			10%
遊戲	10%	10%	10%
體操	10%	10%	10%
體適能	5%	5%	5%
健康教育	5%	5%	5%
總數	100%	100%	100%

小四至小六強化專項，其重點比率如下：

年級 單元	四	五	六
基礎移動 (移動技能、平衡穩定、操控用具)			
田徑	15%	15%	15%
遊戲			
球類(籃、足、排、手、乒乓球等)	60%	55%	55%
體操	10%	10%	10%
體適能	10%	15%	15%
健康教育及運動知識	5%	5%	5%
總數	100%	100%	100%

健康教育

- ▶ 課程揉合健康教育範疇，讓學生實踐在生活上，如：
 - ✓ 「健康運動金字塔」，讓學生設定一週的健康生活目標。
 - ✓ 認識「食物金字塔」，讓學生吃得其所。
 - ✓ 讓學生認識飲食與運動之重要，於學期初設定一個「行動計劃」，
學生可按其情況而計劃。
- ◆ 透過認識、計算「體重指標」Body Mass Index (BMI)，讓學生認識個人的體重狀況。
- ◆ 認識「目標心跳率」(Target Heart Rate)及「最大心跳率」(Maximum Heart Rate)，讓學生檢視個人做運動時的成效。



評估及考核：

- ▶ 小一、二不設考核，教師會評估學生對指定的基礎動作之掌握情況。
- ▶ 小三至小六的考核內容如下：

體適能	仰臥起坐(一分鐘)	5%
	拾放豆袋(一分鐘)	5%
	六米來回跑(一分鐘)	10%
	耐力跑(九分鐘)	20%
技能考核	選取教學中的不少於三項的運動技巧進行考核(如：教授田徑的跳遠後，教師將按學生跳遠的技巧及距離而評分)	60%
總分		100%

二)「校園生活」

►為學生安排單元活動、校內比賽等活動，並透過健康生活、飲食，讓學生能在校園生活中達致「Active Play Every Day」的目標，營造「KYS Healthy Place」之氛圍。

- ✓ a. 單元課: 專門化之訓練，讓學生對運動的認識更深而廣
- ✓ b. 校內比賽: 讓學生將習得的運動技巧在比賽中運用出來，藉此提升水平
- ✓ c. 校內活動: 在平日的生活中讓學生享受遊戲、活動的樂趣
- ✓ d. 健康飲食政策: 培養學生良好的飲食習慣，有利健康。



a. 體育單元

- ▶ 小一、二—集中在基礎移動遊戲，包括：身體移動、身體操控、用具操控(壁球)之遊戲及體操上。
- ▶ 小三、四—集中在專項訓練上，當中包括游泳、田徑及跳繩，以培養學生專項活動之技巧。
- ▶ 小五、六—讓學生從四項團體球類活動中選擇一項參與(籃球、足球、排球、欖球)。讓同學於參與團體球類的專門訓練，藉此提升同學在有關項目的水平，同時強化團隊練習。

b.校內比賽及活動

於休息期間，同學皆可
在不同角落參與運動，
不論是籃球、乒乓球、
跳繩、跑步，還是使用
健身器材，同學皆可
「Active play」。



校園定期性比賽會於休息
期間進行，當中讓同學一
同參與及觀摩，著此讓運
動的氣氛滲透至校園每一
角落。



每年一度的「陸運會」及
「水運會」更將運動氣氛
推至高峰，全校師生及家
長積極投入於其中。



三)「校園專門化訓練」

校園專門化訓練是為能力較高的同學提供一個平台，讓他們透過校內的專門化訓練後，得到更多機會實戰，從而提升能力，也可提升學生的「情緒智商(EQ)」，因此校方設立訓練班及校隊。

- 訓練班：

讓同學得到專業訓練，能力得以提升，若表現優異，可被邀請參加校隊。

- 校隊：

讓學生接受專業之專門化訓練，裝備代表學校比賽。



本年度校隊及訓練班

- ▶ 男子籃球隊
- ▶ 女子籃球隊
- ▶ 星期一、二籃球訓練班
- ▶ 星期一、二乒乓球校隊
- ▶ 星期一、六壁球校隊
- ▶ 足球校隊
- ▶ 足球訓練班
- ▶ 女子排球隊
- ▶ 排球訓練班
- ▶ 田徑校隊
- ▶ 田徑訓練班
- ▶ 體操訓練班
- ▶ 游泳校隊及訓練班
- ▶ 舞蹈班