



救恩學校(小學部)
體育科簡介

本校體育科教學總目標

1. 能促進學生健康成長，使他們的身體得到全面的發展。
2. 培養學生團結合作的精神，使他們明白互相合作的重要性。
3. 使學生學習一些運動技能。
4. 4. 培養學生對體育活動的興趣和正確的態度，使他們日後可以積極參與體育活動，以鍛鍊體魄及養成一個經常運動的生活習慣。

本校體育科課程安排

- 本校體育科課程主要根據教育局《體育學習領域課程指引(2002)》的內容指引，並本校情況而安排。

各級體育科課堂單元項目

單元	一至三年級	四至六年級
身體操控	✓	
用具操控	✓	
韻律活動	✓	
⊕徑		✓
遊戲及球類	✓	✓
體操		✓
體適能	✓	✓
⊖選項目	✓	✓

校內活動

陸運會

- 每年一度的陸運會，是本科的大型活動，讓同學在一個公平的環境下進行比賽。
- 本校的陸運會，除了一般的田徑比賽項目外，還有親子遊戲、二人三足及家長老師接力賽，讓家長來到運動場為子女打氣之餘，亦可參與其中，把運動的樂趣帶到家庭中。
- 本年度的陸運會，除了設有個人獎項外，還新增了一個社際獎項，連繫一至六級的同学，互相支持打氣，使整個陸運會的氣氛更加高漲，同學們為了自己的社爭取更好的成績，而盡力完成所有賽事，十分投入。

週五跑跳碰

- 目的：透過週五跑跳碰活動，增加學生參與運動的機會，舒展筋骨，並且從中學學習與人溝通及建立朋輩關係。
 - 內容：集體遊戲
 - 時間：週五大息
 - 對象：小一至小四同學
- 每次由班主任邀請8位同學到操場參與活動，同學們的反應都非常湧躍。

大息呼啦圈

- 目的：透過週一大息呼拉圈活動，增加學生參與運動的機會，舒展筋骨。
- 內容：呼拉圈
- 時間：週一大息
- 對象：小一至小六同學
- 活動地點：有蓋操場(近體育室)

呼拉圈活動雖然簡單，但同學們利用呼拉圈變化出不同的花式，使這個活動增加了不少的樂趣，很受低年級同學歡迎。

校內比賽

乒乓球比賽及三人籃球賽

- 為了讓同學一展身手，以及讓更多同學認識乒乓球及籃球運動，我們每年都會舉行校內乒乓球及籃球比賽，以不同的比賽方式，吸引同學參與，從而提升同學們對運動的興趣。
- 為了讓低年級同學都有參與的機會，我們會安排低年級同學進行一些簡單的別球比賽(乒乓球)或投射小型籃球賽。
- 此外，師生球賽亦是比賽的重點，老師與同學對賽，往往都會激起同學參與的興趣，使比賽氣氛更加濃厚。

運動獎勵計劃

- 透過運動獎勵計劃，鼓勵同學多參與不同的體育活動，從而養成每天運動的習慣，藉此建立積極的生活態度。
- 活動內容：
 1. 同學只要在一天內做三十分鐘運動帶氧運動，便可於記錄表上記錄。
 2. 運動的形式不限，可依據同學的喜好而選擇，只要在記錄表上清楚列明便可。
 3. 同學在校外參與的運動，以及校內參與的運動如：體育堂、大息玩呼拉圈及體育團隊訓練亦包括在內。
- 經過統計後，達標的同學會得到一個獎章作為獎勵，鼓勵他們繼續努力，每天做運動。

其他活動

- 運動講座
- 小型壁球示範
- 分級集體遊戲

團隊

女子籃球隊	民族舞蹈團
男子籃球隊	籃球訓練班
壁球隊	羽毛球隊
乒乓球隊	足球隊
足球訓練班	啦啦隊

暑期訓練班

- 足球及籃球訓練營
- 英語足球訓練班
- 小型壁球訓練班
- 壁球訓練班
- 籃球訓練班

普及運動

- 為了普及運動，讓每位同學都有機會參與運動，本校將於09-10年度發展體育單元，使同學在不同的階段接觸不同的體育項目，除了為同學提供一個運動的機會，亦能增加他們對運動的興趣。
- 項目簡列如下：

一年級	二年級	三年級	四年級	五年級	六年級
小型壁球	足球	游泳	單車	帶式欖球	排球