

救恩學校

體育科 課程簡介



引言

- ▶運動是健康人生不可或缺的一部份。不論是戶外或室內，以那一種模式進行的運動及玩耍也是十分重要。所以我們推動「Active Play Every Day」，讓學生每天積極活動及玩耍。



何謂「ACTIVE PLAY」？

「Active Play」概念是讓學生於不同的環境下，與同學、家人、朋友進行活動，從小培養運動的習慣。學生可以在「有規則」或「無規則」的情況下進行。

- 「有規則」的模式是包含規例、時間性及各項所需用具；
- 「無規則」的模式則是較少規例設定、時間性限制，兒童可隨心所欲進行，無論在家、在校的或在公園也可進行。
- 「Active Play」概念主張每天能夠給兒童累積至少60分鐘的體能活動。



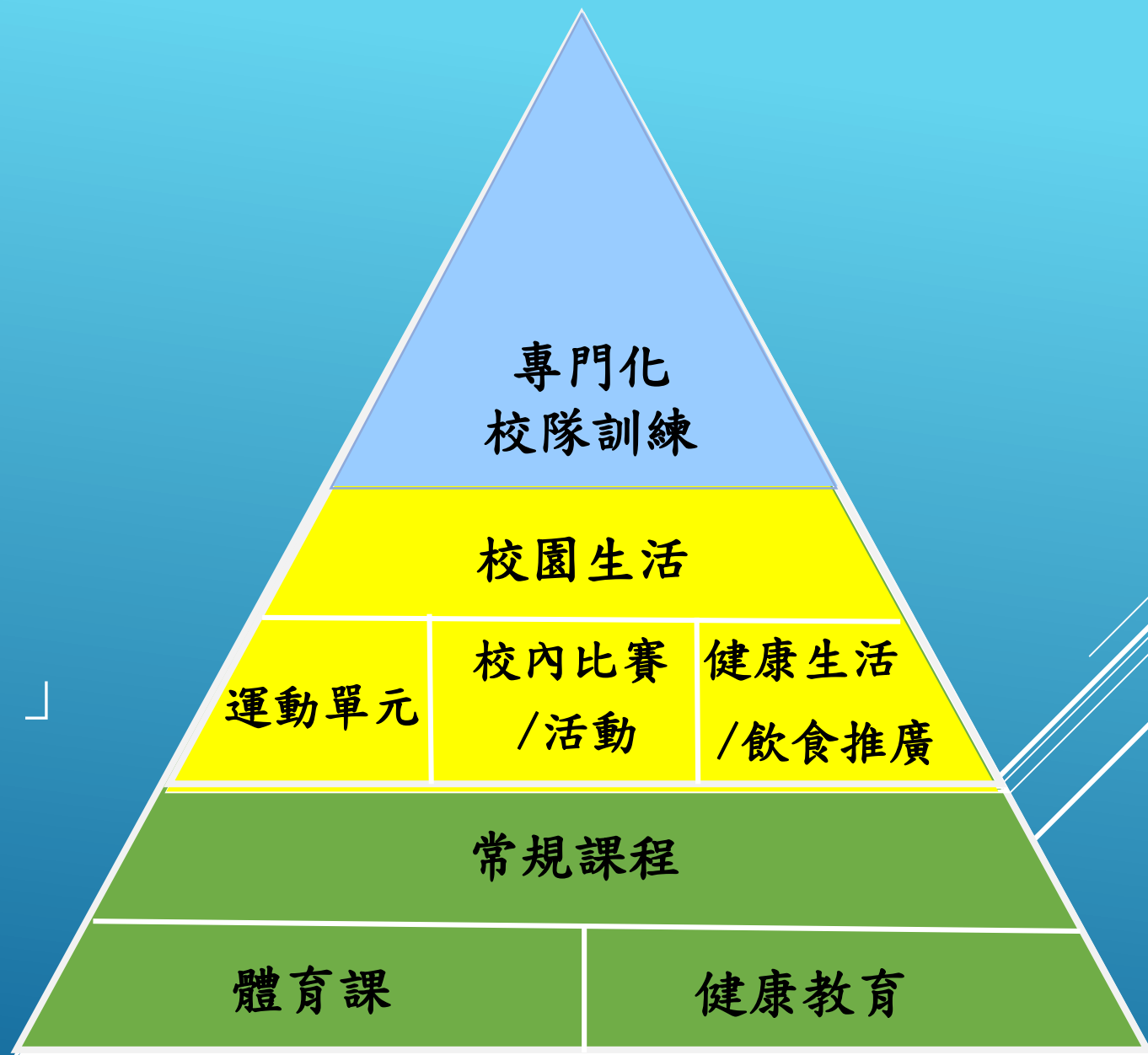
本校體育教學規劃

包含：

(一)「常規課程」

(二)「校園生活」

(三)「校隊專門化訓練」



(一)「常規課程」

常規課程包含六大學習範疇：體育技能、健康及體適能、運動相關的價值觀和態度、安全知識及實踐、活動知識以及審美能力。學生藉著體育科學習基礎技能，培養對運動的興趣、建立正向積極的價值觀，並用於日常生活中。



小一至小三基礎教學活動舉例：

* 透過遊戲作為鍛煉技巧之活動，從中學習守規、合作、團結及運動精神：

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

小一至小三的體育科課程比例：

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%
遊戲	10%	10%	10%
田徑			10%
體操	10%	10%	10%
體適能	5%	5%	5%
健康教育	5%	5%	5%
總數	100%	100%	100%

小四至小六的體育科課程比例：

年級	四	五	六
單元			
遊戲	10%	5%	5%
田徑	15%	15%	15%
球類(籃、足、排、羽、欖、乒等)	50%	55%	55%
體操	10%	5%	5%
體適能	10%	10%	10%
健康教育及運動知識	5%	10%	10%
總數	100%	100%	100%

健康教育

學校課程揉合健康教育範疇，讓學生在生活上實踐：

- ◆ 認識「體力活動金字塔」及「食物金字塔」，讓學生明白飲食與運動的重要，設定健康的生活目標。
- ◆ 透過認識及計算「體重指標」Body Mass Index (BMI)，讓學生簡單評估個人的體重狀況，從而進行適當的調節。
- ◆ 認識「目標心率」(Target Heart Rate)及「最大心率」(Maximum Heart Rate)，讓學生檢視個人做運動時的身體反應和成效。



評核：

- ▶ 小一至小二設基礎動作評核，評估學生對指定的基礎動作之掌握情況。
- ▶ 小三至小六的評核內容如下：

體適能評核 (按情況以不同體 適能測試作評核， 右方是舉例)	坐地前伸/立定跳遠	5%
	仰臥起坐/拾放豆袋(一分鐘)	5%
	六米來回跑(一分鐘)	10%
	耐力跑(九分鐘)	20%
技巧評核	選取教學中 <u>不少於兩項</u> 的運動技巧進行評核 (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」

為學生安排運動單元及校內比賽等活動，並透過健康生活和健康飲食，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，讓學生對各運動項目更深的掌握。
- b) 校內比賽: 讓學生將所學的在比賽中實踐出來，藉此提升水平。

校內活動: 在平日校園生活中讓學生參與遊戲及不同活動。

- c) 健康飲食政策: 培養學生良好的飲食習慣。



運動單元

► 小一：

- 集中在基礎移動活動，包括：身體移動及操控 (Fitball、Intergrated-Sport Programme)、用具操控(壁球)。

► 小二：

- 集中在身體協調及用具操控，包括：跳繩。

► 小三：

- 集中在專項訓練，包括：游泳。

► 小四：

- 集中在體適能，以巴西戰舞提升學生的體適能。

► 小五、六：

- 集中在團體球類活動(籃球、足球、排球、欖球、巧固球)，讓學生在團體訓練中，提升該項目的水平，同時體驗和強化團隊精神。



校內比賽及活動

- 於休息期間，同學皆可在校園不同角落參與運動，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」。



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。

- 學校會進行定期性比賽，如：籃球比賽、乒乓球比賽、閃避球比賽讓同學一同參與及觀摩，藉此讓運動的氣氛滲透至校園每一角落。



三)「專門化校隊訓練」

校隊訓練是為同學提供一個更專門化平台，讓他們透過訓練，提升能力，並得到更多實戰機會，同時提升學生的「情緒智商(EQ)」，面對困難和逆境，因此校方設立訓練班及校隊。

► 訓練班：

- 讓同學得到專門訓練，能力得以提升，若表現優異，可被邀請參加校隊。

► 校隊：

- 讓學生接受專業訓練，裝備自己，代表學校比賽。



校隊及訓練班

➤ 學校為學生開設以下不同運動項目的訓練班及校隊：



游泳校隊
游泳訓練班

欖球校隊

田徑校隊
田徑訓練班

體操訓練班

女子排球校隊



校隊及訓練班

➤ 學校為學生開設以下不同運動項目的訓練班及校隊：

男子籃球校隊
女子籃球校隊
籃球訓練班



足球校隊
足球訓練班

乒乓球校隊



壁球校隊

跳繩訓練班

