

聖公會聖約瑟小學  
2020 至 2021 年度  
體育科周年計劃

(一) 宗旨：

1. 培養學生對運動的興趣，以及培養學生恆常運動的習慣，幫助學生建立健康的生活方式，促進身心健康之發展，改善其學習和生活的質素。
2. 透過體育活動以培養學生運動相關的價值觀和積極的態度。
3. 運用多元化的活動、評估及資訊科技的輔助，從多角度提升學童參與體能活動的能力、動機和參與機會。
4. 透過適切的教學設計、策略及資訊科技的輔助，照顧學習者多樣性，發展學生自學的能力，以及提升學與教效能。
5. 以體育活動為中心、學習體育技能作主線、提升體適能為要務。

(二) 現況分析：

1. 有利條件：

- 普遍學生明白運動之重要性，對體育運動亦有興趣。
- 學校恆常地為學生安排多元化之體育活動，為學生提供足夠參與運動之機會。
- 自主學習模式在學生認知層面及學習配套均已作起步，為體育科發展延伸自學建立了基礎。

2. 面對問題：

- 很多學生對體育學習主動性仍不高，需要多加引導和鼓勵，才能培養延伸自學的習慣
- 部分學生對體能運動缺乏興趣，未能持之以恆成為習慣，難以培養健康體格。

(三) 本年度關注事項:

項目	關注事項	備註
1.	透過多元的學習策略，培養學生於體育科延伸自學的習慣。	配合學校發展之關注事項目標1.3
2.	透過提升學生對運動的興趣，培養持續運動的習慣，建立健康生活模式。	配合學校發展之關注事項目標2.4
3.	提升學生提升抗逆能力，幫助學生建立積極的人生觀。	配合學校發展之關注事項目標2.3

(四) 推行策略:

對應關注事項	策略/工作	成功準則	評估方法	時間表	負責人	所需資源
1	<p>1.1 透過「TEAMS」網上學習平台，為學生提供延伸自學的途徑，以培養學生自主學習的習慣:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 老師定時於平台提供與學習單元有關之延伸學習材料，如教學影片、推薦網站及其他增潤材料，讓學生於課後作延伸學習。</li> <li>● 老師通過學習平台與學生作課後互動交流，如解答學生體育學習上之問題及就學生個人表現作分析回饋或建議。</li> </ul>	60%學生有透過「TEAMS」網上平台進行延伸學習。	<p>學生問卷</p> <p>平台閱覽記錄</p> <p>學生訪問</p>	全學年	科主任及科任老師	<p>單元教學片段</p> <p>單元學習材料</p>

對應關注事項	策略/工作	成功準則	評估方法	時間表	負責人	所需資源
2	<p>1.2 透過「自學工作紙」培養學生自學的興趣及習慣：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 每學期一次</li> <li>● 對象：三至六年級</li> <li>● 安排：每學年進行兩次，老師訂定單元探究主題，並提供探究指引，讓學生從影片觀察、網上教教材等媒介找出有關運動技能之原理及重點，完成有關工作紙，老師檢視後安排學生討論及匯報，並作出補充及回饋，老師檢視後選出表現出色之同學作表揚及獎勵。</li> </ul>	60%學生能透過「自學工作紙」自學有關運動技能之原理及重點。	<p>學生問卷</p> <p>工作紙成果檢視</p> <p>學生訪問</p>	全學年(共2次)	科主任及科任老師	<p>自學工作紙</p> <p>自學材料如影片、網頁連結</p>
	<p>2.1 「跳得健康」跳繩獎勵計劃</p> <p>於活力廣場時段，透過跳繩機之程式軟件為所有學生作成績計算，累積全年成績達標學生將獲獎勵。</p>	70%參與學生認同有關活動能增加學生對有關運動的興趣。	學生問卷參與人次記錄	全學年	科主任及科任老師	跳繩機 程式軟件
	<p>2.2 以「家居體能運動」為主題貫通全學年「小小運動家」活動，以培養學生持續進行體能運動之習慣：</p> <p>第一次(10-11月)內容待定</p> <p>第二次(2-3月)內容待定</p> <p>第三次(4-5月)內容待定(可加入學生創作及比賽元素)</p> <p>家居運動創作比賽(6月)</p>	70%參與學生認同有關活動能培養他們持續進行運動的習慣。	學生問卷參與人次記錄	全學年	科主任及科任老師	

對應關注事項	策略/工作	成功準則	評估方法	時間表	負責人	所需資源
3.	<p>「逆境中的星光」人物介紹 透過知名運動員的奮鬥故事，讓學生學習逆境自強，克服挫折的精神。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 時間:早/午會(全年5次)</li> <li>● 形式:老師或學生台上介紹/播放預先拍攝的影片</li> <li>● 內容:有關運動員逆境下奮鬥最終成功的事跡，配合反思性的提問及總結，帶出要勇於面對困境，永不放棄的正面訊息。</li> <li>● 學期完結時學生需完成反思工作紙，內容有關從故事中的啟發和得著等個人感受。</li> </ul> <p>「逆轉勝」體育先鋒培訓計劃(足球)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 由凝動香港體育基金主辦，挑選約20位三至五年級學生，由機構提供專業教練到校，為學生提供60小時之訓練課程，並會為學員安排校外比賽、外展歷奇活動、親子同樂活動及到訪特殊學校作體育交流。</li> <li>● 藉不同類型之活動培養學生刻苦和堅毅之抗逆能力，面對失敗和挫折都不輕言放棄之正面態度。</li> </ul>	<p>80%學生在反思工作紙對有關運動員有正面的評價，並且能找到值得學習的地方。</p> <p>80%參加學生在完成有關訓練後，個人之抗逆能力有所提升。</p> <p>教師觀察</p>	<p>學生問卷 反思工作紙</p> <p>學生問卷 導師問卷</p>	<p>全學年</p> <p>全學年</p>	<p>科主任及科任老師</p> <p>國、吳、邱</p>	<p>影片、工作紙</p>

(五) 計劃行事曆：

項目	工作摘要	原定推行日期	負責人	備註
1	商討本學年體育科活動的細節及分工安排	8月	國、馮、吳、李、邱	疫情關係暫停
2	訂購體育用具	8月	國	疫情關係暫停
3	體育室管理員之培訓及工作安排	9月	國	疫情關係暫停
4	開展「活力校園」	9月	國、馮、吳、李、邱	疫情關係暫停
5	安排「晨跑活動」及「sit up 100」活動	9月-6月	國	疫情關係暫停
6	田徑校隊訓練	9月-5月	李、邱	疫情關係暫停
7	選拔田徑、壁球及乒乓球校隊，安排訓練、申請運動員証及學界賽事報名	9月至1月	國、馮、吳、李、邱	學界田徑比賽11月12-13日 學界乒乓球比賽 1月26日 2月4、8日 或 1月28、29日 2月1、2日
8	壁球興趣班及校隊訓練	9月至8月	馮、邱	疫情關係暫停
9	安排「活力廣場」活動	9月至6月	國	疫情關係暫停
10	籌備陸運會	9至10月	國、馮、吳、李、邱	疫情關係取消原定於10月16日舉行之陸運會
11	籌備及推行 sportACT 獎勵計劃	9月至12月	國、馮、吳、李、邱	sportACT 時段改為下學期
12	安排「小小運動家」活動	9月至6月	國、馮、吳、李、邱	
13	體適能獎勵計劃	10月至6月	國、馮、吳、李、邱	
14	熱血籃球培訓班	10月至6月	國	改為下學期
15	「逆境中的星光」人物介紹	10月至6月	國、馮、吳、李、邱	
16	屈臣氏傑出運動員提名及選舉	11月至12月	國	
17	鄉郊活動齊參與	12月	國	

18	籌備體適能日	1月	國	體適能日於2月3日進行
19	籌備體育活動日及社際乒乓球、籃球比賽	1月至2月	國、馮、吳、李、邱	體育活動日定於3月30日舉行
20	籌備及安排約瑟傑出運動員選舉	2月至3月	國、馮	
21	學界水運會報名及出賽	4月至5月	國	元朗區學界水運會定於5月6-7日舉行
22	收集學生體適能數據	5月	國	
23	籌備約瑟小型壁球新秀賽(社際壁球比賽)	5月至6月	馮、邱	約瑟小型壁球新秀賽:17、18、25、30/6(確實日期待定)
24	申請下年度「學校體育推廣計劃」的專項訓練及簡易運動計劃	5月中旬至6月中旬	國、吳、馮	
25	籌備社際體適能比賽	6至7月	國、馮、吳、李、邱	確實比賽日期待定
26	申請及派發「sportACT獎勵計劃」及「體適能獎勵計劃」的證書	6至7月	國	
27	提交運動員先導資助計劃報告	6月	國	
28	學生問卷	7月	國	
29	用具點存	7月	國	

(六) 財政預算：

三. 財政預算：

經常津貼

項目	詳述	獲批款項	預算支出	實際支出	備註
學校撥款		\$5,810			
1. 購買器材	排球、足球、籃球、跨欄架、儲物膠籃等		\$3,600		
2. 禮物	科本活動(小小運動家、晨跑、約瑟傑出運動員選舉、社際比賽)		\$1,000		
3. 陸運會	場租		\$910		
4. 環保單車	零件保養		\$300		
	總計：	\$5,810	\$5,810	\$0	

全方位學習津貼

項目	詳述	獲批款項	預算支出	實際支出	備註
津貼撥款		\$33,000			
1. 體育活動日	購買器材、用具及體育遊戲物資、禮物		\$3,000		
2. 體育校隊訓練 (乒乓球、籃球、田徑)	活動物資、外聘服務/導師費、交通費		\$5,000		
3. 壁球訓練活動及 約瑟壁球全校賽	活動物資、外聘服務/導師費、交通費		\$10,000		
4. 「逆轉勝」體育先鋒培訓計劃 (足球)	參加計劃活動費用		\$15,000		
	總計：	\$33,000	\$33,000	\$0	

學生運動員資助先導計劃

項目	詳述	獲批款項	預算支出	實際支出	備註
津貼撥款		待批	\$13,200		待批
1. 訓練班費用	壁球班		\$5,200		
2. 禮物購買用具/器材	壁球拍、眼罩、乒乓球拍、田徑釘鞋		\$8,000		
	總計：		\$13,200	\$0	

(七)小組成員：

組長：林國華

組員：馮清嬌、吳穎雯、李俊康、邱剛奇