

聖公會聖約瑟小學
2021 至 2022 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：

- 學生對體育運動有興趣，也明白運動能使身心健康。
- 學校推行活力校園政策，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。

2. 面對問題：

- 疫情持續期間普遍學生缺乏運動，體適能指數下降，亦導致肥胖問題。
- 疫情關係影響體育課程及活動之編排，減少學生接觸運動之機會。

(三) 本年度關注事項:

項目	關注事項	備註
1.	發展「從閱讀中學習體育」，透過閱讀體育讀物，增加學生體育知識，建立正面的價值觀和積極的態度，以及培養學生閱讀體育圖書的興趣。	配合學校發展之關注事項目標1.3
2.	透過培養學生持續運動的習慣，建立學生良好之體格及健康的生活模式。	配合學校發展之關注事項目標2.25

(三) 推行策略:

目標	策略/工作	成功準則	評估方法	時間表	負責人	所需資源
1. 透過閱讀體育讀物，增加學生體育知識，建立正面的價值觀和積極的態度，以及培養學生閱讀體育圖書的興趣。	● 與圖書科合作，推展校本體育閱讀推廣計劃—「喜閱躍動」計劃 (I) 「喜閱躍動」閱讀交流與延伸活動 1. 由體育老師、圖書館主任(或訓練學生)作指定體育館藏圖書分享，上載相關影片或資料至網上閱讀交流平台，介紹體育相關的知識、運動員的運動生涯或分享閱讀得著等，鼓勵學生借閱分享的體育圖書，並交流閱讀得著和感受。 2. 舉辦閱讀延伸活動，如有獎問答题、擺設體育遊戲小攤位，以增加學生體育知識，建立正面的價值觀和積極的態度。	● 70%學生於本學年曾閱讀體育圖書 ● 70%學生能透過「喜閱躍動」活動，增加體育知識，建立正面的價值觀和積極的態度。 ● 60%學生曾參與「喜閱躍動」閱讀交流與延伸活動。(於網上閱讀	1. 借閱紀錄/閱讀紀錄 2. 老師檢視學生之閱讀分享 3. 問卷/學生訪談	全學年	體育科任、圖書館主任	體育讀物(圖書或其他閱讀材料) Teams 網上閱讀交流平台、圖書分享影片

目標	策略/工作	成功準則	評估方法	時間表	負責人	所需資源
	(II)「喜閱躍動」圖書分享（交流活動與比賽）舉辦「社際『喜閱躍動』圖書分享比賽，學生自選一本內容與體育相關的圖書進行分享，分享內容以介紹體育知識或分享正面的價值觀和積極的態度為主線。參加者需根據校方之要求把分享內容拍攝成影片上載至網上閱讀交流平台，其他同學自由於網上平台欣賞參加者作品。除了由校方選出優秀獲獎作品外，還設有「我最喜愛體育圖書分享」獎項，獎項並作出投票，選出自己心目中最喜愛的圖書分享，增加學生的歸屬感。	交流平台瀏覽老師或同學的分享影片，或參加閱讀延伸活動。）		下學期		

目標	策略/工作	成功準則	評估方法	時間表	負責人	所需資源
2. 培養學生持續運動的習慣，建立學生良好之體格及健康的生活模式。	● 「約瑟活力之星」計劃 對象：「身高別體重」不達標之學生 安排：先為參加者安排體能前測及體格評估，按學生需要於課外時間舉辦不同的體育活動，以增加學生運動的時數，鼓勵學生恆常參與體能活動，達至 MVPA60 之標準。 參加者需持續進行計劃安排之運動項目，並於小冊子內作出記錄，同時配合健康校園組建議之「健康生活小貼士」，建構有規律的健康生活習慣模式（學生需把有關之內容記錄於小冊子內）。 參加同學在學期終需進行後測評估，於健康狀況有改善、或體能表現有進步，均可獲嘉許及獎勵。	● 50%參加學生有根據計劃指示進行持續運動及執行「健康生活小貼士」 ● 於學期終之後測評估中「身高別體重」重新達標。 ● 60%參加學生於學期終之後測評估中體適能表現有進步。	檢示活動小冊子 前、後測評估數據 計劃前、後之學生訪問	全學年	體育科任、健康校園組	活動手冊、運動器材

(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、健、馮、吳、李、邱	
2	訂購體育用具	8 月	國	
3	體育室管理員之培訓及工作安排	疫情期間暫停	國	
4	開展「活力校園」	9 月	國、馮、健、吳、李、邱	
5	安排「晨跑活動」及「s i t u p 100」活動	疫情期間暫停	國	
6	田徑校隊訓練	疫情期間暫停	李、邱	
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、健、馮、吳、李、邱	學界田徑比賽 11 月 11-12 日 學界乒乓球比賽 1 月 13-18 日
8	壁球興趣班及校隊訓練	9 月至 6 月	馮、邱	
9	安排「活力廣場」活動	疫情期間暫停	國	
10	「約瑟活力之星」計劃	9 月至 6 月	國、健、馮、吳、李、邱	
11	籌備體適能日	10 月	國、健、馮、吳、李、邱	體適能日於 10 月 13 日進行
12	籌備陸運會	10 月至 12 月	國、健、馮、吳、李、邱	陸運會定於 12 月 10 日舉行
13	籌備及推行 sportACT 獎勵計劃	10 月至 12 月	國、健、馮、吳、李、邱	sportACT 時段:4/10-17/12
14	安排「小小運動家」活動	10 月至 6 月	國、馮、健、吳、李、邱	
15	體育圖書推介	10 月-11 月	國、健、馮、吳、李、邱	
16	體適能獎勵計劃	10 月至 6 月	國、馮、吳、健、李、邱	
17	熱血籃球培訓班	10 月至 6 月	國	
18	屈臣氏傑出運動員提名及選舉	11 月至 12 月	國	

19	籌備體育活動日及社際乒乓球、籃球比賽	1 月	國、健、馮、吳、李、邱	體育活動日定於2月18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	社際體育圖書分享（比賽）	3 月-5 月	國、馮、吳、健、李、邱	
22	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5、6、10日舉行
23	收集學生體適能數據	5 月	國	
24	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(日期待定)
25	社際親子家居體育遊戲創作比賽	5-6 月	國、馮、吳、健、李、邱	
26	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	
27	籌備社際體適能比賽	待定	國、健、馮、吳、李、邱	
28	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	
29	提交運動員先導資助計劃報告	6 月	國	
30	學生問卷	7 月	國	
31	用具點存	7 月	國	

(六) 財政預算：

<u>經常津貼</u>					
項目	詳述	獲批款項	預算支出	實際支出	備註
學校撥款		\$6,710.00			
1. 購買器材	儲物箱、球架、壘球、棒擊球、電子磅、跨欄、田徑釘鞋、電泵		\$3,000.00		
2. 禮物及物資	小小運動家、晨跑、約瑟傑出運動員選舉或其他體育活動		\$1,500.00		
3. 陸運會	場租		\$910.00		
	物資		\$300.00		
	運輸		\$700.00		
4. 環保單車	零件保養		\$300.00		
總計：		\$6,710.00	\$6,710.00		

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		\$127,000.00			
1. 體育活動日	購買器材、用具及體育遊戲物資、禮物		\$4,000.00		
2. 田徑、籃球及乒乓球校隊	購買訓練物資及活動費用		\$5,000.00		
3. 壁球訓練活動及約瑟全校賽	活動物資、外聘服務/導師費、交通費		\$70,000.00		
4. 「逆轉勝」體育先鋒培訓計劃	參加計劃活動費用、活動物資		\$17,000.00		
5. 體育活動及比賽，如社際體育遊戲創作比賽」、社際 SIT-UP 比賽等			\$10,000.00		
6. 高爾夫球訓練			\$15,000.00		
7. 校本體育閱讀推廣計劃—「喜閱躍動」計劃			\$6,000.00		
總計：		\$127,000.00	\$127,000.00	\$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	\$13,200.00		
1. 訓練班費用	壁球班		\$5,200.00		
2. 購買用具/器材	壁球拍、眼罩、乒乓球拍、田徑釘鞋		\$8,000.00		
總計：			\$13,200.00		

(七)小組成員：

組長：林國華

組員：鄧子健、馮清嬌、吳穎雯、李俊康、邱剛奇