

聖公會聖約瑟小學
2022至2023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：

- 在「活力校園政策」下，學生有足夠參與多元化體育活動之機會。
- 學校多年推廣壁球活動，學生代表學校獲獎無數，壁球成就有助推動校內運動風氣。

2. 面對問題：

- 數年持續之疫情令普遍學生運動時間大減，影響身體健康。
- 疫情反覆下阻礙學校為學生安排正規體育活動。

(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。	<p>與圖書科合作，推展校本體育閱讀推廣計劃—「喜閱躍動」計劃</p> <p>圖書分享（交流活動與比賽）</p> <p>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，學生並作出投票，選出自己心目中最喜愛的圖書分享，增加學生的歸屬感。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 80%學生曾參與「社際『喜閱躍動』圖書分享比賽。(包括於網上分享介紹影片、觀看同學影片、留言交流或投票。) ● 90%參與「喜閱躍動」計劃之學生能透過活動增加體育知識，強化正面的價值觀和積極的態度。 ● 80%學生能通過「喜閱躍動」計劃提升閱讀體育圖書的興趣。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 借閱紀錄/閱讀紀錄 2. TEAMS 瀏覽記錄 3. 老師檢視學生之閱讀分享 4. 問卷/學生訪談 	<p>全學年</p> <p>下學期</p>	體育科任、圖書館主任	<p>體育讀物(圖書或其他閱讀材料)</p> <p>Teams 網上閱讀交流平台、圖書分享影片</p>

目標	策略/工作	成功準則	評估方法	時間表	負責人	所需資源
<p>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。</p>	<p>配合 EDB「ASAP」「躍動校園 活力人生」計劃（“Active Students, Active People” Campaign），培養學生持續進行體育活動的習慣，把運動融入日常生活當中，建立健康生活模式。</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 「約瑟活力之星」計劃 <p>對象：21/22 年度「身高別體重」不達標(過重)之學生</p> <p>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 MVP A60 之標準。</p> <p>健康校園組為學員提供理論課，教授有關健康常識及協助學生製訂改善健康之策略。</p> <p>學員除了須確實執行運動計劃，亦需要閱讀指定運動圖書以增加體育常識。</p> <p>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）。</p> <p>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。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 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」 ● 40%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。 ● 80%學生完成指定閱讀任務。 	<p>檢示活動小冊子</p> <p>前、後測評估數據</p> <p>計劃前、後之學生訪問</p>	<p>全學年</p>	<p>體育科任、健康校園組</p>	<p>活動手冊、運動器材</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	
2	訂購體育用具	8月	國	
3	開展「活力校園」	9月	國、馮、吳、李、邱	
4	田徑校隊訓練		李、邱、健	
5	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	
6	壁球興趣班及校隊訓練	9月至6月	馮、邱	
7	安排「活力廣場」活動	9月至6月	國	
8	「約瑟活力之星」計劃	9月至6月	國、馮、吳、李、邱	
9	籌備體適能日	10月	國、馮、吳、李、邱	體適能日 29/10
10	籌備及推行 sportACT 獎勵計劃	10月至12月	國、馮、吳、李、邱	sportACT 獎勵計劃 10/10-16/12
11	安排「小小運動家」活動	10月至6月	國、馮、吳、李、邱	
12	體適能獎勵計劃	10月至6月	國、馮、吳、李、邱	
13	熱血籃球培訓班	10月至6月	國	
14	屈臣氏傑出運動員提名及選舉	11月至12月	國	
15	籌備體育活動日及社際乒乓球、籃球比賽	1月-3月	國、馮、吳、李、邱	體育活動日 17/3
16	籌備及安排約瑟傑出運動員選舉	2月至3月	國、馮	
17	「社際『喜閱躍動』圖書分享比賽」	2月-4月	國、馮、吳、李、邱	
18	學界水運會報名及出賽	4月至5月	國	
19	收集學生體適能數據	5月	國	
20	籌備約瑟小型壁球新秀賽(社際壁球比賽)	5月至6月	馮、邱	

21	社際親子家居體育遊戲創作比賽	5-6月	國、馮、吳、李、邱	
22	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	
23	籌備社際體適能比賽	待定	國、馮、吳、李、邱	
24	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	
25	提交運動員先導資助計劃報告	6月	國	
26	學生問卷	7月	國	
27	用具點存	7月	國	

(六) 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		\$8,710.00			
1. 購買器材			\$5,000.00		
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：	\$8,710.00	\$8,710.00		

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		\$133,000.00			
1. 體育活動日	活動物資、禮物、外聘服務費用		\$4,000.00		
2. 田徑、籃球及乒乓球校隊	訓練所需的物資、器材		\$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. 足球訓練班	參加計劃活動費用、活動物資、交通費		\$17,000.00		
5. 劍擊訓練班	參加計劃活動費用、活動物資、交通費		\$23,000.00		

6. 體育活動及比賽，如社際體育遊 戲創作比賽」、活力健步跑、社際 SIT-UP 比賽等			\$10,000.00		
7. 校本體育閱讀推廣計劃—「喜閱 躍動」計劃			\$4,000.00		
總計：		\$133,000.00	\$133,000.00	\$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	\$15,000.00		
1. 訓練班費用	壁球班		\$6,000.00		
2. 購買用具/器材	壁球拍、眼罩、乒乓球拍、田徑釘鞋		\$9,000.00		
總計：			\$15,000.00		

(七)小組成員：

組長：林國華

組員：馮清嬌、吳穎雯、李俊康、邱剛奇