

校本體適能策略分享



中華基督教青年會小學

Chinese Y.M.C.A. Primary School



P I E

Planning

➤ 學校體適能政策

- 學生每天60分鐘以上活動時間
- 各持份者重視青小學生的健康
- 政策內容與時更新

➤ 體適能三年計劃 及 周年計劃

- 加強學生對體適能認知，加入運動知識評估
- 以運動小冊子為教授工具
- 分三年逐步推展，每年作出檢討



PE Implementation

➤ 前測

- 10月初進行全校體適能日測試
 - ✓ 家校合作
 - ✓ 學生自我肯定
 - ✓ 師生互動
 - ✓ 學校對體適能的重視
 - ✓ 數據收集更統一
 - ✓ 幼小銜接



P E Implementation

➤ 前測分析

- 分析各級學生體適能強弱項
 - ✓ 分析項目包括肌力、肌耐力、柔軟度、心肺耐力
 - ✓ 按學校現況調整拔尖、補底學生比例



PE Implementation

➤ 根據分析有策略地改善弱項，鞏固強項

- 按學校現況調整拔尖、補底學生比例(各佔5%-30%)
- 一節體育課的安排(35分鐘)

- ✓ 抽5-10分鐘練習該年級體適能較弱項目

教學影片A

- ✓ 針對該技能教學，鍛鍊相關體適能項目

教學影片B



P



E

Implementation

➤ 課堂延伸

- 教師上載體適能活動影片，讓師生參考
- 小息時段設課堂體適能活動(中高強度活動量)
- 運動提升學習計劃，給所有學生報名參與加
- 家長學堂，數據分享，家庭親子體適能時間表



P I E

Evaluation

- 下學期4月進行體適能後測
 - 體適能表現佔整體分數的30%(四個測試項目)
 - ✓ 上學期以前測為體適能成績
 - ✓ 下學期則以後測為體適能成績
 - 參加學校體適能獎勵計劃，對學生予以肯定
 - 分析運動提升學習計劃成效，向家長分享成效
 - 周年計劃檢討，計劃來年目標



結果反映成效

- 由2011年學生超重問題27.5%，高於港平均6.7%，至今學生超重問題15.5%，低於港平均3.2%
- 2016-18年期間兩次獲體適能獎勵計劃銀獎



BEST DAY=?

Be a Strong Teacher