

中華基督教會協和小學

教師：李琛銘、麥家和

並肩培育豐盛生命，
攜手見證基督大愛



發展活躍及健康的小學校園·校本經驗分享



本校運動概況

2010-18學校成就獎/金獎學校



本校運動概況(sportFit)

歷年體適能報告

年度	全校參與人數	參與年級	人數				
			金	銀	銅	未達標	得獎
2017-2018	1140	J.1-6	752	295	73	20	1120
比賽上年數據			83	-43	-20	-6	20
2016-2017	1126	J.1-6	669	338	93	26	1100
比賽上年數據			-53	1	32	7	-20
2015-2016	1139	J.1-6	722	337	61	19	1120
比賽上年數據			-307	232	48	15	-27
2014-2015	1147	J.1-6	1029	105	13	4	1147
比賽上年數據			189	-88	-24	-1	77
2013-2014	1126	J.1-6	802	267	40	17	1109
比賽上年數據			57	31	-49	-10	39
2012-2013	1075	J.1-6	840	193	37	5	1070
比賽上年數據			284	-131	-76	-23	77
2011-2012	1097	J.1-6	745	236	89	27	1070
比賽上年數據			39	0	16	-6	54

本校運動發展(18-19)



為增加**SportFit** 金獎及課後活動學生的**目標**推出**星章計劃**

章別計劃 (乒、排、羽、游、田、籃、足)

乒乓球、排球、羽毛球(81/101人)

- 體育總會章別計劃

游泳(約100人)

- 校本星章計劃 (由25米 至 1500米 級別)
- 海豚級、金、銀、銅

田徑(24/70人)

- 校本指標計劃 (每項目定指標)

****籃球(23/40人)、足球(進行中)**

- 校本章別計劃 (參照NBA 選秀的意念)

校本章別計劃(籃球_校隊)

身體素質

體能測試

技能測試

日期: 2019年3月30日												
碼	身高 (cm)	體重 (KG)	臂展 (cm)	仰臥起坐 (2分鐘)	來回跑 (3次)	耐力跑 (10圈)	走籃 (1分鐘)		籃下射球 (1分鐘)		運球 (2次來回)	總分
							命中	起手	命中	起手		
							147	32	152	89		
170	50	170	48	24.8	2.41	10	11	20	25	16.8	30	
160	40	160	68	25.4	3.05	9	15	21	31	19	30	
155	43	160	50	27.5	3.04	8	11	19	24	18.5	26	
145	33	146	69	27.4	3.27	7	10	17	27	20.3	20	
133	29	131	51	27.8	3.17	6	10	14	22	18.7	20	
144	36	150	55	26.9	3.3	4	10	10	23	18.5	18	
149	35	148	51	26.7	3.15	6	11	21	26	21.3	17	
145	43	147	54	27.9	3.14	4	9	17	20	19.3	17	
146	35	147	53	29.2	3.37	3	9	19	25	20.5	15	
131	27	139	56	27.8	2.55	3	10	12	17	22	15	
135	31	133	40	28.8	3.17	2	8	11	19	21.4	11	
162	65	160	54	30.2	3.57	5	10	20	27	25.8	10	
148	34	150	35	28.7	3.17	4	9	10	20	25.5	9	
152	51	147	30	31.1	3.52	4	10	14	23	20.3	8	
145	34	148	38	28	3.23	4	14	2	18	25.2	8	
133	30	129	32	29	3.21	2	9	5	19	22.2	7	
147	35	144	41	29.1	3.55	1	9	7	20	22.4	6	

校本章別計劃(籃球_興趣高班)

籃球興趣高班體能測試

日期: 2019年4月2日

身高 (cm)	體重 (KG)	臂展 (cm)	仰臥起 坐(2分 鐘)	來回跑 (3次)	耐力跑 (10 圈)	走籃 (1分鐘)		籃下射球 (1分鐘)		運球 (2次來回)	總分
						命中	起手	命中	起手		
129	26	129	61	26.8	3.08	2	9	8	17	20.8	16
131	27	139	56	27.8	2.55	3	10	12	17	22	19
141	35	138	46	29.6	2.54	5	9	10	16	22.8	19
132	28	131	40	29	3.33	5	10	10	17	19.9	13
135	31	133	40	28.8	3.17	2	8	11	19	21.4	11
136	29	138	44	29	2.5	2	10	3	17	23.8	9
129	29	125	58	30.2	3.06	0	7	5	19	23.3	8
133	30	129	32	29	3.21	2	9	5	19	22.2	7
135	35	132	52	29.8	4.18	3	9	4	21	22.4	7
141	39	134	42	32	3.26	1	8	5	18	23.7	5
139	35	138	32	30.5	4.02	1	8	11	16	21.8	4
145	47	141	38	32.8	4.45	2	8	10	18	22.8	4
138	43	139	42	30.2	3.59	2	7	1	15	23.8	2
134	33	132	49	32.1	3.53	2	8	5	17	24.2	2
132	29	133	47	33.5	3.59	1	8	6	21	25.2	2
133	33	133	47	31.8	4.35	2	9	6	15	26.9	2
141	35	144	29	33.8	4.59	0	9	10	15	27.8	2
124	40	124	30	30.2	6.08	0	4	4	14	28.2	7

校本章別計劃(籃球)

項目	銅(2分)	銀(3分)	金(5分)	紀錄(+1)
仰臥起坐 (2分鐘)	40次	50次	60次	89次
來回跑 (3次)	30秒	28秒	26秒	24.8秒
耐力跑 (10圈)	3分50秒	3分30秒	3分10秒	2分38秒
走籃 (1分鐘)	4球	6球	8球	10球
籃下射籃 (1分鐘)	10球	14球	18球	24球
運球 (2次來回)	23秒	21秒	19秒	16.8秒

獎項	銅	銀	金
總分	8	15	25
人數	9	10	4

校本指標計劃(田徑)

協和小學 - 全年田徑選拔及訓練 - 第一階段 (初選)

5月13日

班別	(姓名)	葵涌運動場				
		60m	60m	60m	100m	100m
		1st	2nd	Benchmarking		Benchmarking
1	1G	12.94	13.13	11.00	22.38	20.00
3	1G	13.94	14.59	11.00	26.38	20.00
4	1I	12.72	12.97	11.00	21.44	20.00
8	1I	15.75	15.72	11.00	26.03	20.00
9	1S	14.75	14.16	11.00	24.50	20.00
11	1T	16.00	15.72	11.00	26.66	20.00
12	1T	18.41	17.91	11.00	29.53	20.00
13	1T	14.84	14.25	11.00	24.53	20.00
14	1W	13.38	12.94	11.00	21.16	20.00
15	1W	12.94	11.63	11.00	21.13	20.00
18	2G	10.63	10.91	11.00	17.94	20.00
23	2I	10.88	11.06	11.00	18.09	20.00
26	2S	12.03	12.41	11.00	20.69	20.00
27	2S	11.50	11.53	11.00	19.72	20.00
29	2T	15.19	14.69	11.00	26.28	20.00
31	3L	11.47	11.41	11.00	19.84	20.00
32	3L	10.72	10.56	11.00	17.72	20.00
33	3L	11.16	11.13	11.00	18.34	20.00
34	3S	12.10	11.50	11.00	19.69	20.00
36	3S	11.41	11.41	11.00	19.56	20.00
38	3T	11.53	11.41	11.00	20.31	20.00
39	3W	10.72	10.84	11.00	18.50	20.00
40	4I	11.97	11.84	10.00	19.97	18.00
41	4I	9.69	9.64	10.00	16.28	18.00
43	4L	11.19	11.00	10.00	18.63	18.00
44	4L	10.19	10.50	10.00	16.88	18.00
45	4L	10.31	10.34	10.00	17.41	18.00
46	4S	10.72	10.59	10.00	18.16	18.00
47	4S	11.34	11.47	10.00	20.09	18.00
48	4S	11.84	12.00	10.00	20.28	18.00
49	4T	9.53	9.59	10.00	16.15	18.00
50	4W	10.19	10.19	10.00	17.28	18.00
51	4W	10.94	11.03	10.00	19.25	18.00
57	5T	11.16	10.66	9.70	18.44	16.50
59	5W	10.16	10.16	9.70	17.28	16.50

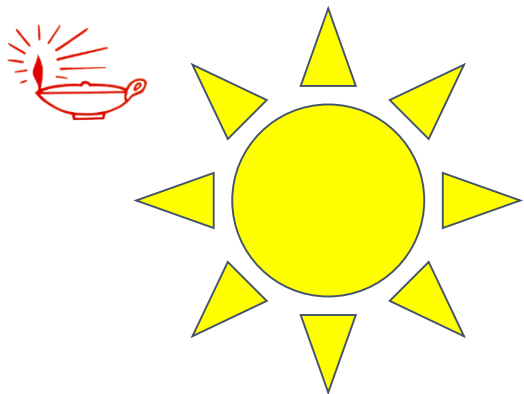


協和體育組信念

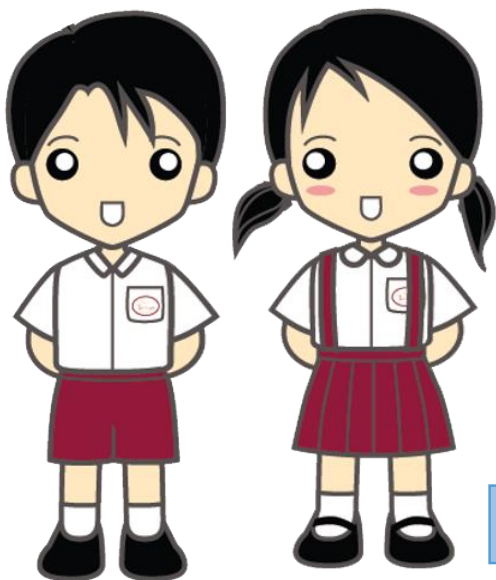
沒有最好
只有更好

小點子的嘗試
小的成果
再放大的嘗試





~ 完 ~



謝謝!

聯絡電話：2381 4343 李Sir/麥Sir

