

學校體適能獎勵計劃研討會 暨周年頒獎典禮

福建中學附屬學校分享

學校獲獎情況

2016-2017

獎項	數目	百份比
金獎	196	25.7%
銀獎	272	35.6%
銅獎	191	25%

2017-2018

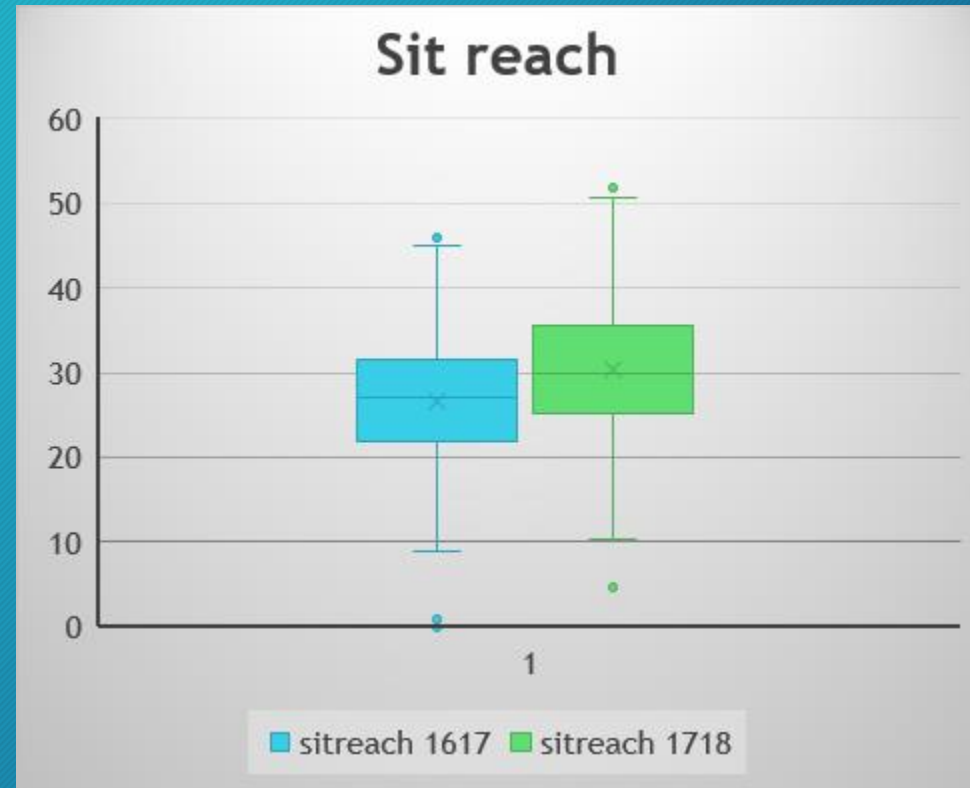
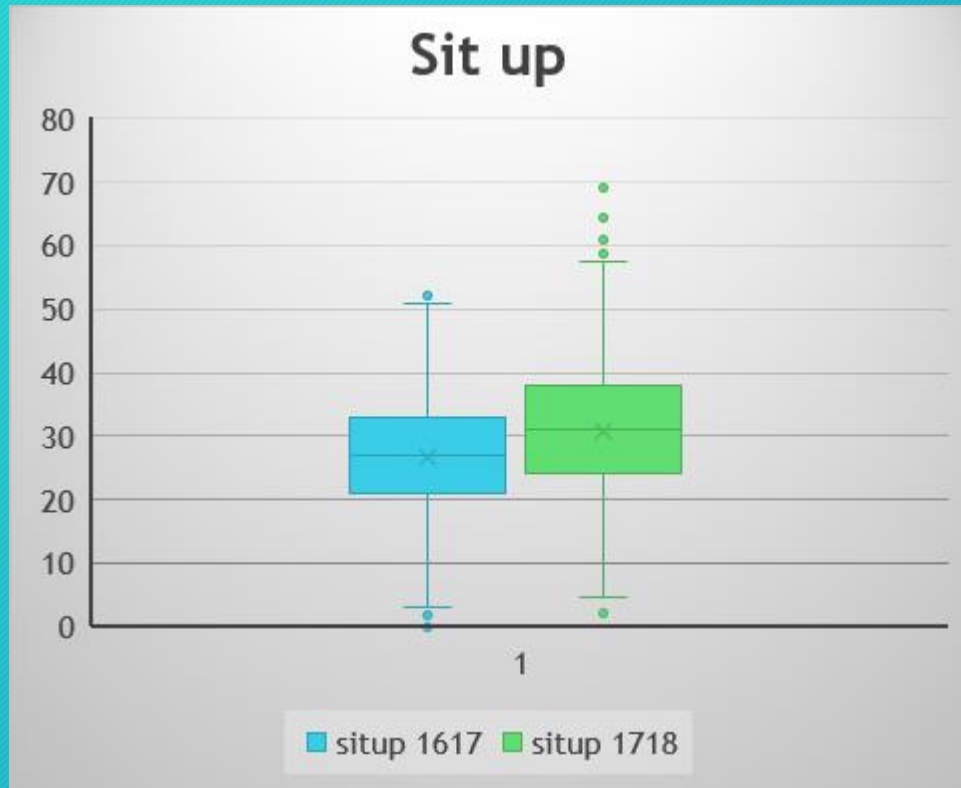
獎項	數目	百份比
金獎	527	68%
銀獎	181	23.4%
銅獎	50	6.5%

四個測試項目的整體學生表現總結

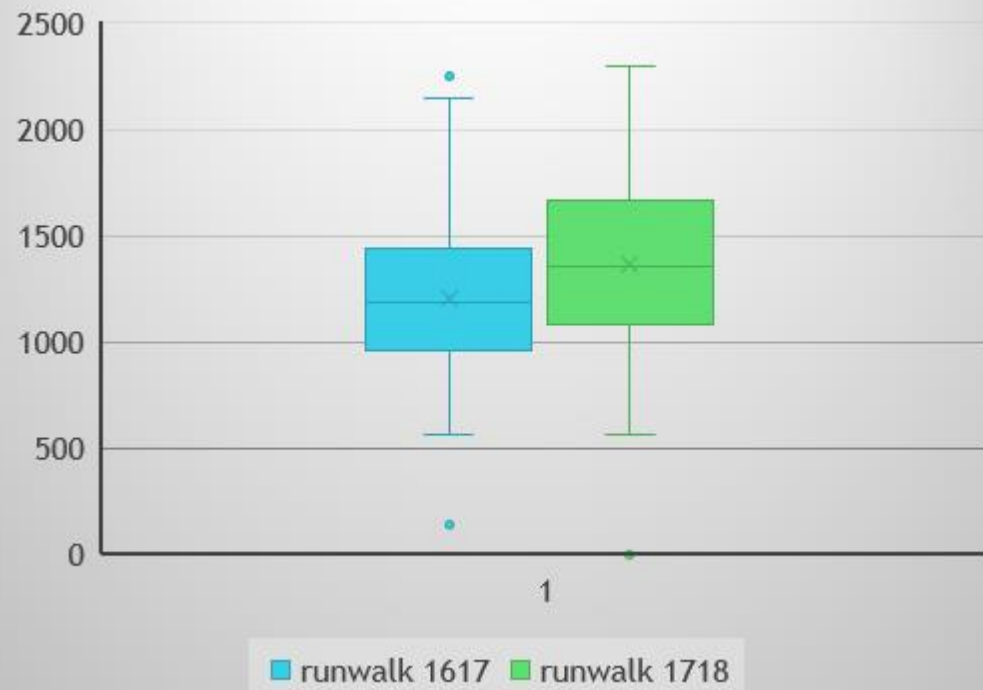
1. 四個項目

(手握力、6/9分鐘跑、坐地前伸、仰臥起坐)
的最少、最大值及中位數都有所提升

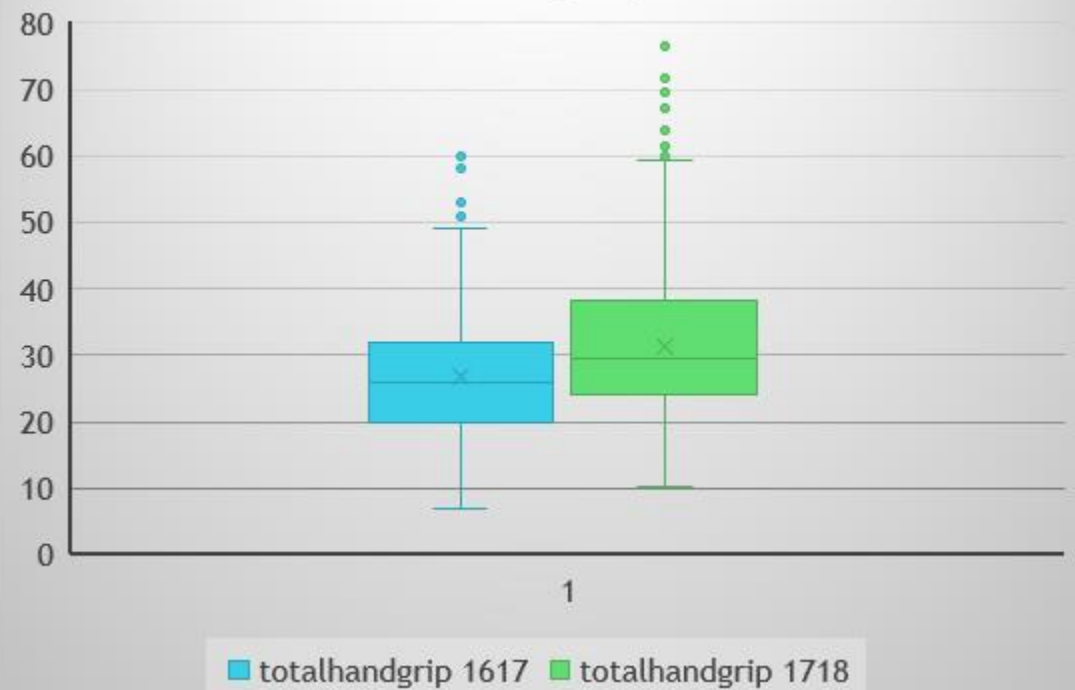
四個測試項目的整體學生表現總結



Runwalk



Handgrip



四個測試項目的整體學生表現總結

普遍現象:

無論是體質一般或體能較佳的學生，
體能皆有提升。

體育課程

- ✓ 提升學生學習興趣為主 (如加入特色活動) 以增加學生活動量
- ✓ 讓學生自訂體適能目標，鼓勵自我挑戰和突破
- ✓ 利用 *Sports Act* 計劃鼓勵恆常參與體能活動 (家長參與)

課外學習延伸機會

- ✓ 提供機會讓不同能力的同學參加體育活動
 - 午休活動
 - 跨學科主題活動
 - 班際比賽
- ✓ 提供「另類」體育活動供學生選擇以增加參與度
 - 多元智能課

其他體育活動

✓校隊

- 重點校隊（4項目），再分為校隊及校隊預備組兩組，以梯隊形式運作
- 普通校隊（8項目）
- 全校共四成學生為體育校隊成員

✓拔尖策略

- 運動員體能提升計劃
- 海外集訓

✓照顧不同學生需要

- 「至^{fit}小孩計劃」

建立體育氣氛

- ✓ 提升運動員在學校形象，建立體育風氣
 - 體育領袖生
 - 壁佈展示
- ✓ 校長及同事支持
 - 資源及人力上安排，以全校參與的方式推動體育文化