



## 體育科

### 1. 全年目標

1. 讓學生從技巧、認知和態度三方面去認識體育
2. 協助學生鍛鍊身體，提高學生體能
3. 培養學生健康生活的模式及正面的人生觀
4. 提高學生做運動的機會，培養學生終生運動的興趣

### 2. 評核

評核日期： 分別於第一個學期考試至第三個學期考試

評核內容：

技能考核	40%
日常評核	30%
體適能	20%
操行	10%

評核形式：評核將以等級表示

分數	等級
85-100	A

80 – 84	A-
75 – 79	B+
70–74	B
65 – 69	B-
60–64	C+
60 以下	C

### 3. 活動計劃

項目	日期	目的	對象	形式/內容
小學體適能獎勵計劃 (Sport Act Award Scheme)	分上、下學期 兩階段進行	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 鼓勵和指導學生恆常進行運動</li> <li>2. 協助學生養成良好的運動習慣</li> </ol>	一至六年級學生	量體高、體重、皮摺厚度；仰臥起坐；坐地前伸；手握力；耐力跑
運動會	31-3-2011	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 讓學生在比賽過程中發揮其體育訓練的成果</li> <li>2. 使學生認識田徑運動的各個項目</li> <li>3. 加強老師、家長和學生的溝通</li> </ol>	一至六年級學生	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 分田賽、徑賽兩大項</li> <li>2. 加入一些老師、家長、學生共同參與的活動</li> </ol>
新生及一、二年級遊戲日	15-1-2011	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 通過運動比賽，使學生明白遵守規則、公平競爭的重要性</li> <li>2. 鼓勵學生欣賞自己及尊重他人在體育活動的表現</li> <li>3. 透過遊戲日，讓更多幼稚園學生瞭解小學部的運作</li> <li>4. 加強老師、家長和學生的溝通</li> </ol>	一至二年級學生及幼稚園高班同學	<p>以班際的形式作賽</p> <p>加入一些老師、家長、學生共同參與的活動</p>
班際球類比賽	27-6-2011	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 在比賽過程中，提升學生的運動技巧及團體意識</li> <li>2. 透過競賽，讓學生體驗成與敗的不同感受，培養出不屈不撓的精神</li> <li>3. 加強老師、家長和學生的溝通</li> </ol>	三至六年級學生	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 以班際的形式作賽</li> <li>2. 比賽項目包括籃球、足球、閃避球、羽毛球、乒乓球、跳繩</li> <li>3. 加入「親子羽毛球比賽」</li> </ol>
各項運動示範	待定	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 透過示範提高學生對該項運動的興趣和知識</li> <li>2. 發掘有天份的學生並加以訓練</li> </ol>	一至六年級學生	邀請各體育會到校示範及講解

校隊訓練及比賽	全年	透過訓練提高學生對該項運動的興趣和更深層的知識 發掘有天份的學生並加以訓練 提升學生的團體意識及自信 申請簡易運動計劃，邀請外展教練到校進行各類運動培訓	一至六年級學生	定期訓練、出席學界及各大型運動比賽 透過學校體育推廣計劃邀請外展教練為部份校隊進行培訓
提供籃球、乒乓球、足毬、跳繩和康樂棋等活動	全年	透過提供各項活動，增加學生參與運動的機會和興趣， 讓學生可善用課堂外的餘暇時間，令他們的精力得以發洩	一至六年級學生	於早會前、小息及午膳後在操場上推出活動，讓學生輪流參加
早操	全年	透過定時進行早操活動，增強學生的體魄 讓學生有一套屬於自己學校的早操，加強學生對學校的歸屬感	一至六年級學生	每級一星期一次，於早會前分級輪流進行 星期二：一、二年級 星期三：三、四年級 星期四：五、六年級
晨跑訓練	全年	透過定時進行晨跑訓練，加強學生的體能 透過較刻苦的訓練，加強學生的團結力	各類校隊	每星期兩次，於早會前分級輪流進行 星期一：羽毛球隊 星期三：乒乓球隊、泳隊 星期五：籃球隊、足球隊