

2010/0259

中華基督教會香港區會小學校長會

# 優質教育基金計劃 健康生活齊擁有



優質教育基金  
Quality Education Fund  
資源中心 Resource Centre  
#3  
計劃編號: 2010/0259



中華基督教會香港區會小學校長會



優質教育基金  
Quality Education Fund

中華基督教會香港區會小學校長會

# 優質教育基金計劃 健康生活齊擁有

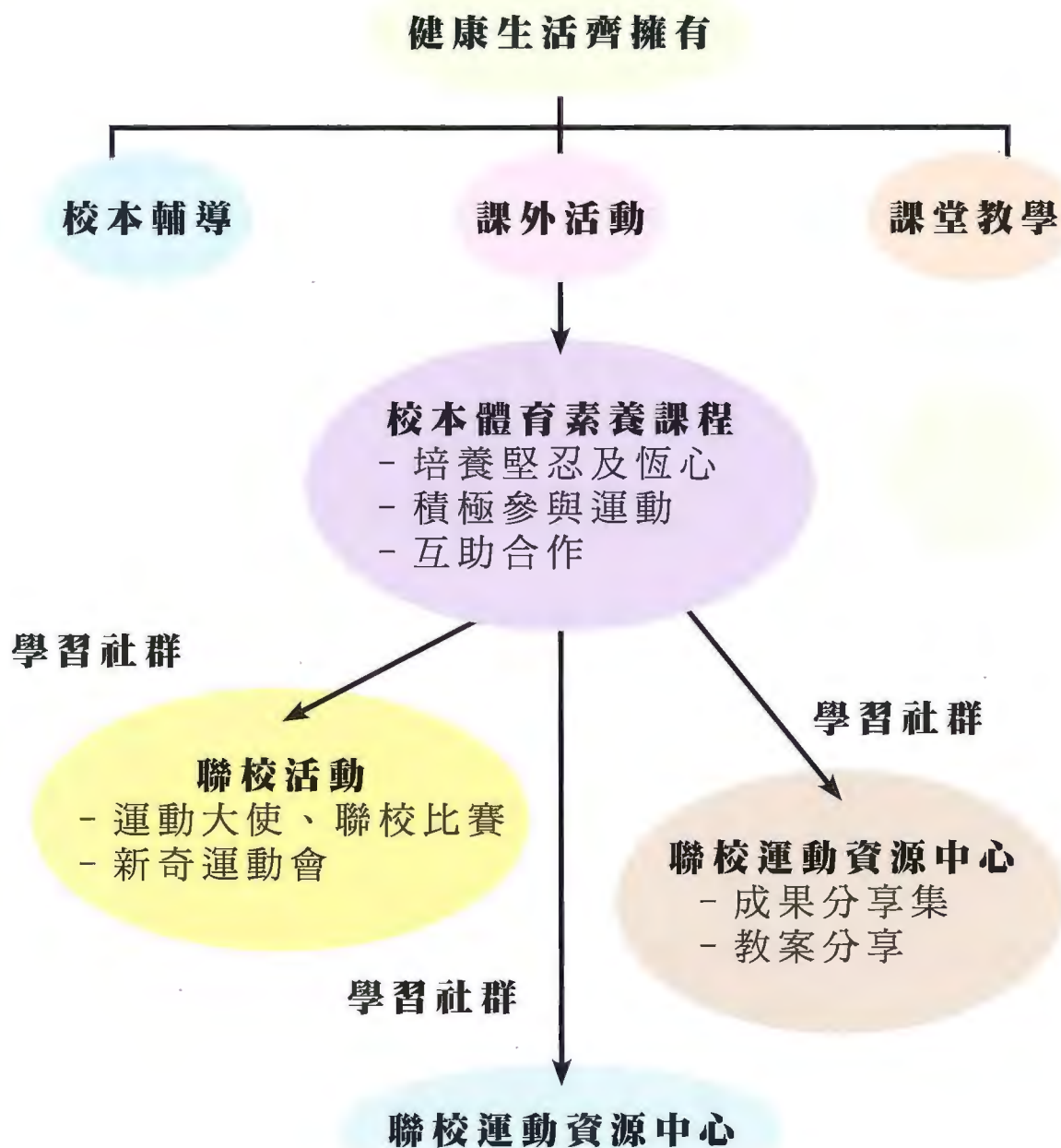
## 目錄

序	P.2 - 5
計劃簡介	P.6 - 8
個案分享	P.9
- 箭藝	P.10 - 28
- 欖球	P.29 - 47
- 棒球	P.48 - 51
- 小型網球	P.52 - 60
- 劍擊	P.61 - 68
- 草地滾球	P.69 - 72
新奇運動會	P.73 - 75
參加學校名單	P.76

# 「健康生活齊擁有」計劃簡介

「健康生活齊擁有」由本會 12 所小學協辦，希望引入一些學校希望發展的體育項目，讓更多學生參與體育項目，鍛鍊學生體魄；心理方面，配合校本課程及校本輔導活動，我們希望提高學生的體育素養，訓練學生互相合作，控制情緒及培養堅強意志。

## 計劃概念圖



## 一．校本體育素養課程

「健康生活齊擁有」主要是透過校本輔導、課外活動及課堂教學三方面，發展成「校本體育素養課程」，再透過聯校活動及聯校運動資源中心，將成果向外分享，期望在區會學校成為學習圈。我們十二間小學先作先導計劃，然後向區會另外十二間學校推廣；除此之外，我們亦會透過成果分享集向其他學校分享。

要提高學生的體育素養，單憑體育課堂是不足夠的，我們要求學校將體育課及校本輔導計劃結合，加強「培養堅忍及恆心」和「互助合作」的概念；至於課堂教學及課外活動，更要求學生身體力行、親身體驗，並鼓勵學生「積極參與體育運動」。

我們揀選了六個較特別的項目：小型網球、棒球、草地滾球、箭藝、劍擊和欖球，它們很少被編進學校的體育課程，但學校正希望發展，認為可吸引更多學生參加，發展學生的不同潛能。由於各校有不同的文化背景，所以便選取了不同的項目，如基華小學選取以箭藝為主項目，是因為他們的姊妹學校——深圳福安小學的射箭隊十分出色，基華小學可在暑假期間帶領學生到深圳交流訓練，持續發展；蒙黃花沃紀念小學選取草地滾球，是因為學校附近有草地滾球場，方便訓練；基順學校的學生雖然有特殊學習需要，但他們的運動也十分出色，學校希望可以推廣至不同的運動，增加學生的自信。

## 二．增潤體育單元

如上所說，學校因應校情選取了希望發展的新項目，但這些項目對參與學校，甚至區會學校均是新接觸，所以我們要求參與學校將這項發展融入學校的體育課程內，一方面可讓更多同學參與，另一方面可令這項運動能持續發展，成為學校的其中一項特色。我們會要求體育老師設計一個4 - 8節的增潤單元，除教導學生運動技巧外，更需提高學生的體育素養，「培養學生堅忍及恆心」，教導他們「互相合作」和「積極參與體育活動」。

## 三．聯校活動

這計劃的另一特色，是強調學生體育素質的培養，所以我們希望舉辦不同的活動，以擴闊學生的視野；另一方面，透過聯校活動及成果分享集，教師間組成學習社群，互相分享教學心得；學生方面，也可透過推廣大使計劃及聯校活動，先在校內推廣和表演，再到他校分享和比賽，既可建立自信，又可互相學習，建立學習社群。

- i. 運動員到校分享  
透過運動員到校，分享他們的成功經歷，刻苦鍛鍊，從而教導學生堅忍和奮鬥。
- ii. 運動員推廣大使  
推廣大使除在校內推廣是項運動外，老師還要帶領推廣大使到區會學校表演和示範，提高其他同學對該項運動的認識。
- iii. 聯校運動比賽  
按運動項目為單位，舉辦三個區會聯校比賽（射箭、劍擊及草地滾球），讓學生們互相切磋學習。

- iv. 聯校運動資源中心  
我們以運動項目為單位，從區會的學校中組成六個運動資源中心，讓區會其他學校借用他校的器材，該校的老師亦會充當顧問，支援他校發展其他運動項目。
- v. 教練到校  
由於不是每位老師均熟悉學校要發展的體育項目，學校需要聘請教練牽頭，擴闊活動的推展性，讓老師與教練一同教授時，未太熟悉該項運動的老師便可從中觀摩學習，往後便可由老師延續下去。
- vi. 成果分享集  
教師在計劃後期整理「校本體育素養課程」、增潤體育課程及感想，這些計劃是各校因應校本需要，結合輔導組推行的校本政策，共有 12 間不同學校的計劃，值得分享及派予其他小學。
- vii. 新奇運動會  
總結整個計劃的成果，借用區會其中一間小學，舉辦新奇運動會。

#### 四． 預算

項目	撥款
成立設備款項	\$230,000
運動員到校分享	\$24,000
運動員推廣大使	\$12,000
聯校比賽	\$9,000
教練到校	\$108,000
計劃助理	\$403,200
新奇運動會	\$15,000
成果分享集	\$20,000
雜費（文具、郵費、交通費、廣告、保險、獎項、場地租借等等）	\$30,000
應急費	\$18,000
合共：	\$869,200

# 教案分享

	學校名稱	負責老師	頁
箭藝	中華基督教會協和小學（長沙灣）	鄧潔儀老師	10
	中華基督教會基華小學	錢漢楷老師	15
	中華基督教會基慈小學	黃耀榮老師	20
	中華基督教會基灣小學	陳子祥老師	25
欖球	中華基督教會基慧小學	伍時輝老師	29
	中華基督教會全完第一小學	鄧祖耀老師	40
棒球	中華基督教會基法小學（油塘）	陳麗娟老師	48
小型 網球	中華基督教會基灣小學（愛蝶灣）	馮敏儀老師	52
	中華基督教會拔臣小學	吳錦榮老師	56
劍擊	中華基督教會基華小學（九龍塘）	劉明強老師	61
	中華基督教會基順學校（小學部）	張舜明老師	65
草地 滾球	中華基督教會蒙黃花沃紀念小學	郭富權老師	69

# 箭 藝



## 中華基督教會協和小學(長沙灣)

鄧潔儀老師

### A. 校本箭藝課

#### (一) 簡介

射箭由遠古的狩獵工具、戰爭中的武器演變成貴族消閑活動及至今時今日奧運的比賽項目，其歷史源遠流長。現代人把它視為一種修養心身的活動。本校為進一步推廣、普及射箭運動，特別於 2011 年組織射箭興趣班；並為六年級體育課安排同學接受箭藝基礎知識。於理論與實踐並重下，使學生於短期內掌握射箭的竅門。冀學生能從學習過程中，學會如何冷靜思考、心神合一。

#### (二) 興趣班

射箭興趣班主要招收十六位三至六年級的同學，逢星期五下午三時至四時三十分在有蓋操場進行射箭訓練，費用每位 1000 元（包括導師費、射箭器材及行政費等每堂約 50 元）以發展射箭隊為目標。另在 2012 年於六年級體育課程中加入三節箭藝體驗課，每節三十五分鐘，每位學生費用 35 元（導師費）。上體育課時，把每班學生分成兩組，一組同學連續三個星期上箭藝課，另一組同學則由體育科任老師教授籃球技巧，三個星期後，兩組活動對調。

### (三) 六年級箭藝課課程

#### i. 形式

為提升教學質素，本校外聘香港箭藝總會及格教練，教授學生射箭技巧。費用每位學生港幣三十五塊。倘符合資助資格的學生將獲資助全費。另為讓學生能有更多時間練習，從而掌握射箭的基礎技巧，故上體育課時，把每班學生分成兩組，一組同學連續三個星期上箭藝課，另一組同學則由體育科任老師教授籃球技巧，三個星期後，兩組活動對調。

#### ii. 教學目的

學生能初步認識箭藝的入門知識，並從實踐中，使學生初步掌握射箭的技巧。

#### iii. 預期教學成果

- 學生能熟悉並遵守射箭活動的安全守則。
- 學生能掌握活動器械部分的名稱和用途。
- 學生能掌握基本的站姿、舉弓、引弓及放箭的動作要點。

#### iv. 教學大綱（三節課）

節數	教學內容	時間	用具
—	準備活動	(30 分鐘)	射靶 兩個
	1. 伸展活動	2'	弓 八把
	技巧訓練	15'	箭 80 枝
	1. 講解射箭注意事項——「安全守則及禮儀」		箭套 四個
	2. 簡介弓箭器材及其基本操作原理		
3. 找出自己瞄準眼			
4. 練習裸弓的基本動作（握弓、站姿、上箭、扣弦、前手舉弓瞄靶、後手靠弦、鬆弦撒放、隨箭餘勢）			
分組活動			
1. 分組輪流撒放射靶			
- 兩位學員一輪練習射靶、AB 輪發射			
整理活動		8'	
1. 分兩組，從射靶上收箭			
2. 檢討			
3. 伸展活動		5'	



節數	教學內容	時間	用具
二	<p>準備活動</p> <p>1. 伸展活動</p> <p>技巧訓練</p> <p>1. 重溫第一堂所學的基本射箭知識及動作</p> <p>2. 複習裸弓的基本動作（握弓、站姿、上箭、扣弦、前手舉弓瞄靶、後手靠弦、鬆弦撒放、隨箭餘勢）</p> <p>分組活動</p> <p>1. 分組輪流撒放射靶</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 兩位學員一輪練習射靶、AB 輪發射</li> <li>- 四位學員一輪練習射靶、AB 輪發射</li> <li>- 八位學員一輪練習射靶、AB 輪發射</li> </ul> <p>整理活動</p> <p>1. 分兩組，從射靶上收箭</p> <p>2. 檢討</p> <p>3. 伸展活動</p>	<p>(30 分鐘)</p> <p>2'</p> <p>10'</p> <p>15'</p> <p>3'</p>	<p>射靶 兩個</p> <p>弓 八把</p> <p>箭 80 枝</p> <p>箭套 四個</p>
三	<p>準備活動</p> <p>1. 伸展活動</p> <p>技巧訓練</p> <p>1. 重溫第一、二堂所學的基本射箭知識及技巧及動作</p> <p>2. 複習裸弓的基本動作（握弓、站姿、上箭、扣弦、前手舉弓瞄靶、後手靠弦、鬆弦撒放、隨箭餘勢）</p> <p>3. 講解射箭比賽的計分方法</p> <p>分組活動</p> <p>1. 分組輪流撒放射靶</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 八位學員一輪練習射靶、AB 輪發射</li> </ul> <p>2. 模擬計分比賽，每人三箭計總環數最高者勝。</p> <p>整理活動</p> <p>1. 分兩組，從射靶上收箭</p> <p>2. 檢討</p> <p>3. 伸展活動</p>	<p>(30 分鐘)</p> <p>2'</p> <p>10'</p> <p>15'</p> <p>3'</p>	<p>射靶 兩個</p> <p>弓 八把</p> <p>箭 80 枝</p> <p>箭套 四個</p>

### （三）檢討

在籌備此活動時，最大困難是聘請合格教練，因此活動在香港屬冷門運動，故聘請時常因很多客觀因素而未能聘請合適教練；幸得香港射箭坊陳小姐協助方能解決。

本校射箭隊代表本校參加四校聯賽，雖未能取得理想成績，但學生能從中體驗比賽氣氛，而比賽以團體形式進行，同學在比賽中互相鼓勵，從而體會合作精神。另在六年級箭藝體驗課，大部分學生均能掌握，部分同學更從體育課發現自己擁有此運動的潛能，使不同能力的學生均能領略運動的樂趣；箭藝訓練及箭藝體育課提供多元化的運動項目，令學生能從射箭運動中感受到靜心修身和講究專注，培養出不屈不撓的精神。

## B. 校本體育素養計劃

體育是「透過身體活動進行教育」，它幫助學生提升不同身體活動所需的技能，了解有關活動及其安全知識，以發展活躍及健康的生活模式。除體育技能外，還強調培養學生的共通能力、正面的價值觀和態度等，促進終身學習及全方位學習。

學校：中華基督教會協和小學（長沙灣）
時間：2011-13 年度（兩年）
目的：提高學生的體育素養，包括讓學生學習守規則，讓學生從學習過程中，學會如何冷靜的思考、專注、沉著，面對困難和挑戰。
負責：體育組
項目：射箭
內容： 1. 射箭興趣班 射箭興趣班招收了十六位三至六年級的同學，逢星期五下午三時至四時三十分在有蓋操場進行射箭訓練，長遠以發展射箭隊為目標。 射箭興趣班有兩大目標，其一是學生透過教練的指導學習射箭技巧，為未來的比賽作好準備；其二是藉著射箭運動讓學生學習守規則，明白做事必須專心致志，並以堅持不懈的精神去面對困難。 2. 運動員到校分享 培養學生的運動素養乃體育科的重要部分。為了拓闊學生的視野，本校先後邀請了世界杯桌球女子冠軍吳安儀小姐、香港射箭總會教練總監馬再創先生及前港隊單車代表何兆麟先生到校進行運動員心聲分享。學生透過運動員的心路歷程，不但認識到訓練時必須專心致志，守紀律，以不屈不撓的精神、力求上進的態度迎難而上，才有成功的一天。

### 3. 射箭課

射箭是一種靜心修身、講究專注的運動，大部分學生均能掌握，適合喜歡靜態運動的學生，從而提供多元化的運動項目與不同個性的學生。因此我校在六年級體育課程中加入箭藝課，每節三十五分鐘。本校外聘香港箭藝總會合格教練，教授學生射箭技巧：簡單教授弓箭的基本構造及功能、基本的射箭動作、射箭的基本規則及射箭場的基本禮節和安全守則。

### 4. 運動成果獎勵計畫

鼓勵學生靈活運用課時、空間、資源及設施，於學校及坊間參加不同類型活動，以建立個人健康生活模式。

校方訓練學生代表學校參加校外比賽，並增加練習時數和增加運動員人數，另鼓勵學生參加坊間的運動訓練及比賽。學生於校外運動比賽中表現優異者，可獲學校記積點於紀錄表內，累積點以獲「體藝之星」。

除此以外，推行「優點」獎勵制度，凡代表本校參加校際比賽而表現積極的同學，均可在學年終的成績表獲發一「優點」，以茲鼓勵。

