學校文化的建立：
動靜並存 健康校園

分享環節I – 場次：AD

14:30-15:05

學校與學生文化組、活動組

陳廣裕主任

SSNAHKWS
三水同鄉會禤景榮學校

禤小歡迎您

Welcome to HKW

Education is not the learning of facts, but the process of building up one self with mind sets.

分享內容

1) 學校背景簡介

2) 全人發展策略

3) 如何推動全校體育文化

4) 靜觀文化的培育

SSNAHKWS
三水同鄉會禤景榮學校

學校及學生文化

李校長的三寶

「Polite、Positive、Possible」

SSNAHKWS
三水同鄉會禤景榮學校

常規課程及校本課程特色

3S課程--展現平衡及全人發展的優美

The Beauty of Our **Balanced** & Whole person curriculum--3S

豐富英語環境，創設與別不同的學習場地

Create Unique & Rich **English Learning Environment**

海陸空學習樂園，童趣為本處處學

Learning Everywhere , Our Tailor-made Kids-land

SSNAHKWS
三水同鄉會禤景榮學校

中華好兒女

透過不同活動，讓學生體驗中華文化傳統

賀年影片創作比賽
同學介紹新年傳統

老師與學生製作
新年節慶食物

寫春聯
體驗中華傳統

P1悅讀之旅

叢林篇

一個情境設置的多感官閱讀活動

透過森林的佈置、動物的叫聲，讓同學彷彿置身森林當中。

一年級同學從活動中進行繪本《森林是我家》的閱讀、森林參觀活動、動物書籤製作等，除了提升閱讀興趣外，也學會愛護大自然及盡責任等良好品德價值。

English Fun Day

各級透過不同活動，如英文填詞、願望樹等不同主題活動學習英語

唱歌學英文
舊曲新詞再創作

Tree of Hope
英語訴心聲

SSNAHKWS
三水同鄉會禤景榮學校

豐富英語環境

英語話劇表演

英語環境設置

萬聖節英文日

感恩節英文日

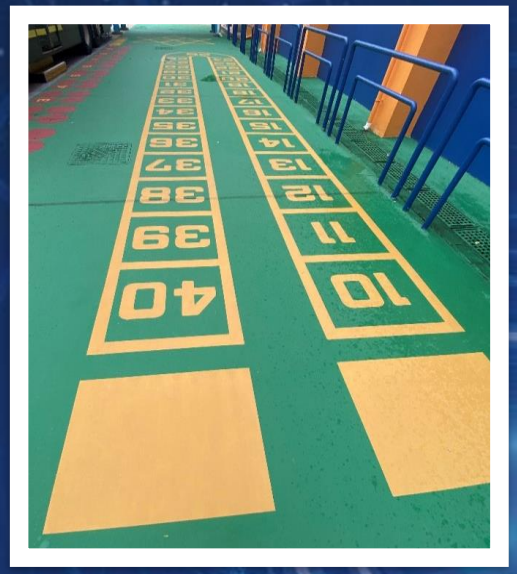
英文課程 **Learn Through Play: I'm 100th Day Smarter!**

SSNAHKWS
三水同鄉會禤景榮學校

活動教學 Learning Everywhere

透過遊戲方式，處處學習

互動數學遊戲



順數/倒數

數字的組合

幾何圖形拼砌/對稱軸

由不同形狀的圖形組成的魚兒
運用特性辨認圖形

SSNAHKWS
三水同鄉會禤景榮學校

數學日—攤位遊戲

家長義工協助，透過不同的攤位活動，鞏固課堂所學

數學日—數碼遊蹤

- 透過老師給予提示卡，小組合作找出電子感應器的位置
- IPAD顯示題目，運用適合的工具找出答案

SSNAHKWS
三水同鄉會禤景榮學校

STEM Day

各級透過不同形式的科學探究活動，結合課堂學習的理論，以行動實踐，培養學生科學探究精神

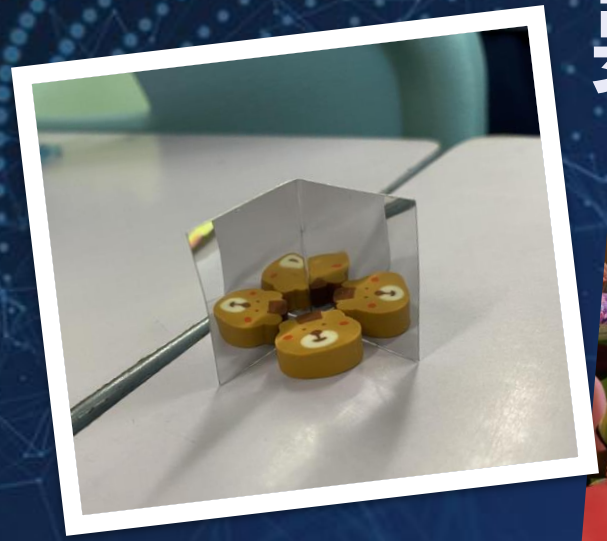
六年級 無敵大砲台
(槓桿原理)

四年級 神奇濾水器
(水的認識)

一年級 魔法幻影
(視覺暫留原理)

SSNAHKWS
三水同鄉會禤景榮學校

數學日—STEM活動



運用數學 (立體圖形) 及
科學 (反射) 概念，
製作萬花筒

運用數學 (分數) 及
科學 (支點與力點) 概念，
如何製作最長的橋

學校教育營(正向價值、生命教育、生涯規劃)

-三年級自理訓練營

-四年級正向教育營

-五年級目標導向訓練營

三水同鄉會禤景榮學校教育營

- 訓練前後對比

訓練營成果分享會

日本禮儀交流團

紐西蘭、澳洲英語交流團

SSNAHKWS
三水同鄉會禤景榮學校

北京、上海、西安、三水、惠州、廣州、珠海、澳門交流團

動靜並存　健康校園

我有無限可能，最愛挑戰不可能

To Infinity & Beyond---Challenge yourself at every turn

發掘學生亮點，讓他們成為更好的自己

Stars Highlight---We See "The Strengths in YOU"
Let's Enjot a Journey to Become "The Better ME"

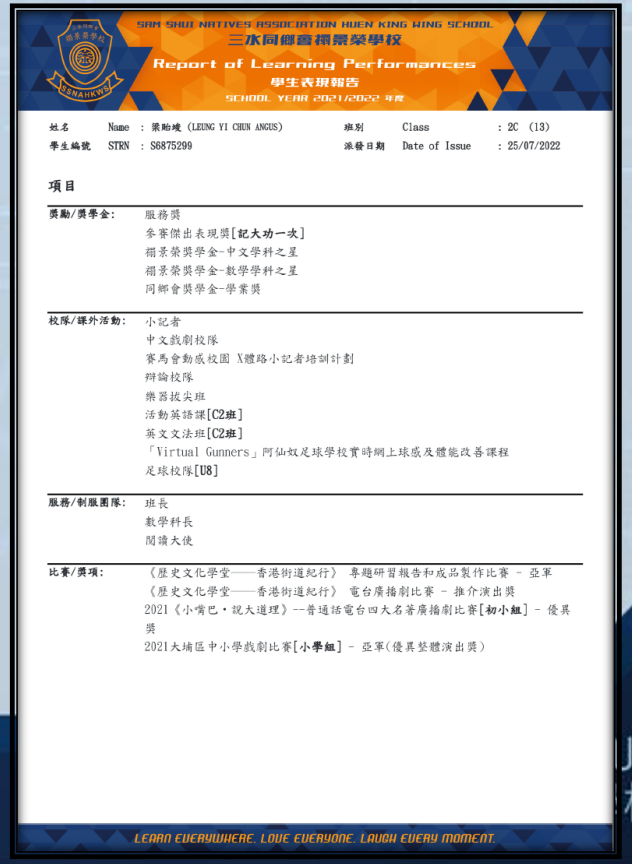
全人發展-全民造星計劃

SSNAHKWS
三水同鄉會禤景榮學校

學生全人發展　成績紀錄

- 校內、校外比賽，家長自行報名之比賽，均會紀錄在學校人才庫中，並在學年終頒發「學習表現報告」

人才庫 https://sams.bds.hk/StudentActivity/studentActivity

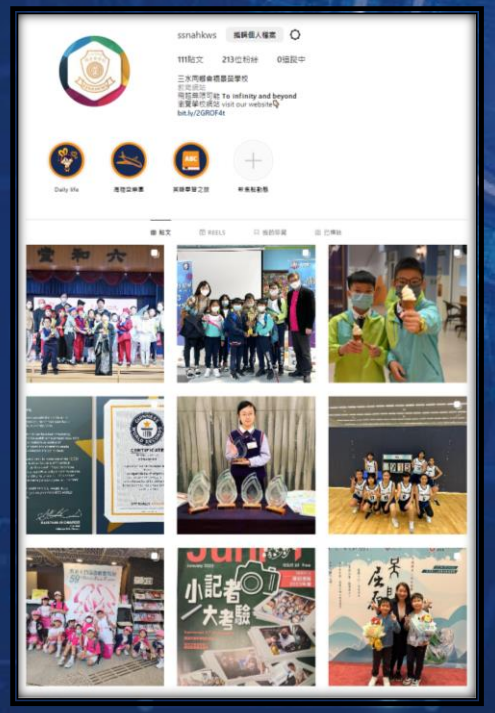


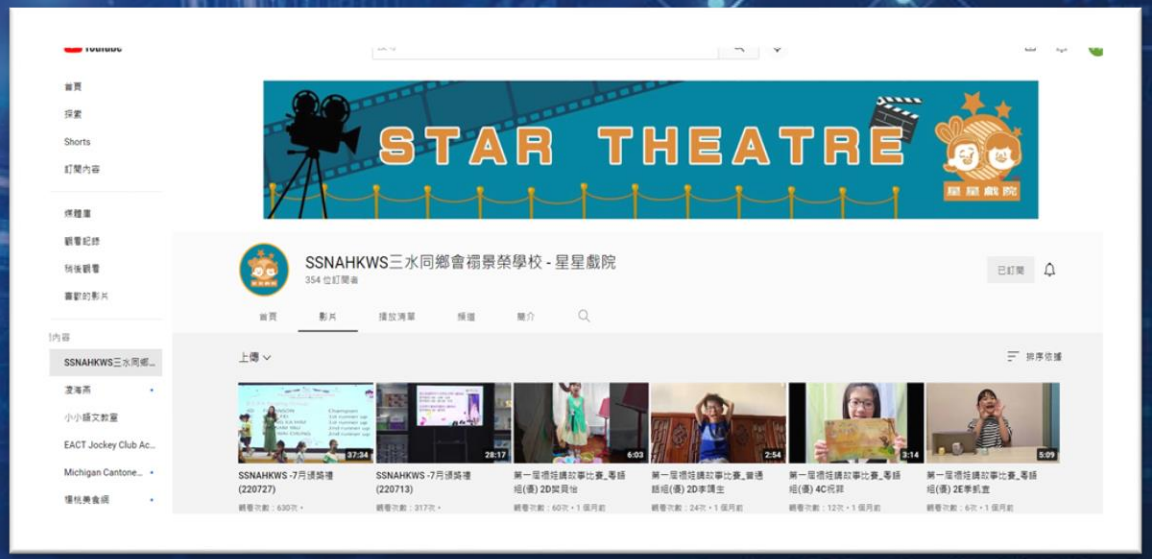
高展示學生成就

校網

Facebook

Instragm





YouTube

SSNAHKWS
三水同鄉會禤景榮學校

STAR NEWS

STAR FLASH

SSNAHKWS
三水同鄉會禤景榮學校

多元化活動

靜：透過音樂、視藝、戲劇、創科等不同的靜態活動，使身心放鬆。

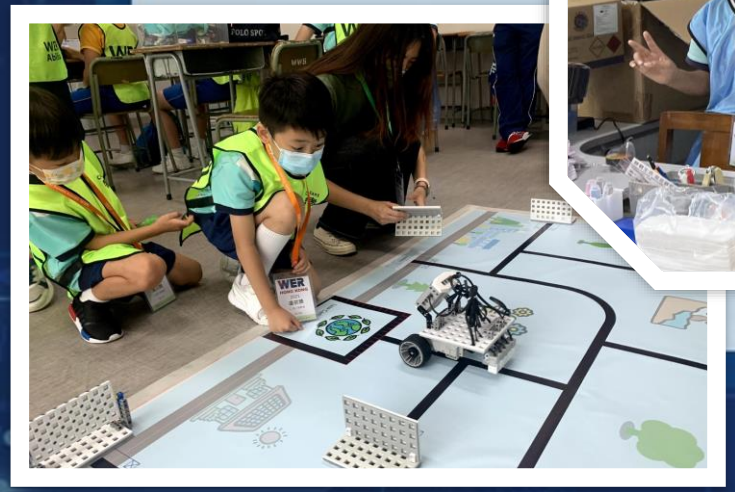
STEM　WER世界教育機械人大賽

- WER世界教育機械人大賽(香港區賽) 連續**六年冠軍**
- **Best** Performance Award　Best Team Award
- 海外參賽：**上海、馬來西亞、新加坡**等

STEM　WER世界教育機械人大賽

-2022 WER世界教育機械人大賽(香港區賽) **校際冠軍**

囊括小組冠軍、亞軍、季軍。



Odyssey of the Mind 創意思維世界賽

世界總決賽 Problem 4：Matryoshka Structure

全球亞軍

Odyssey of the Mind 創意思維世界賽

- OM創意思維世界賽(香港區)四奪**冠軍**
- 代表香港到海外參賽

Odyssey of the Mind 創意思維世界賽

年份	題目	香港區賽	世界賽成績	香港區代表前往美國
2023	Problem 1：Pirates and the Treasure	冠軍	/	5月份前往美國世界賽
	Problem 2：Because iCan	亞軍	/	5月份前往美國世界賽
	Problem 4：Where’s the Structure	亞軍	/	5月份前往美國世界賽
2022	Problem 4：Matryoshka Structure	冠軍	世界亞軍	疫情限制
	Problem 3：The Musical Production	季軍	/	疫情限制
	Problem 1：Escape vroOM	季軍	/	疫情限制
2021	Problem 4：It's a Trap!	冠軍	世界第六名	疫情限制
	Problem 2：Virtual Odyssey	亞軍	/	疫情限制
2020	疫情停辦	/	/	/
2019	Problem 2：Hide in Plain Sight	冠軍	/	Michigan State University
2018	Problem 1：Triathlon Travels	亞軍	/	Iowa State University

https://www.cymcac.edu.hk/om/OM_2023_winner_list.pdf

SSNAHKWS
三水同鄉會禤景榮學校

OM 美國愛荷華州立大學

SSNAHKWS
同鄉會禤景榮學校

音樂科　暨琴隊

音樂科　豎琴隊

- **維也納國際青年音樂家音樂大賽(總決賽)**

-豎琴合奏7-9歲組別：亞軍
-豎琴獨奏7-9歲：季軍
-豎琴獨奏7-9歲：季軍
-5月份到香港迪士尼表演
-將代表香港往維也納音樂學院

音樂科

Champ
Sound Champ

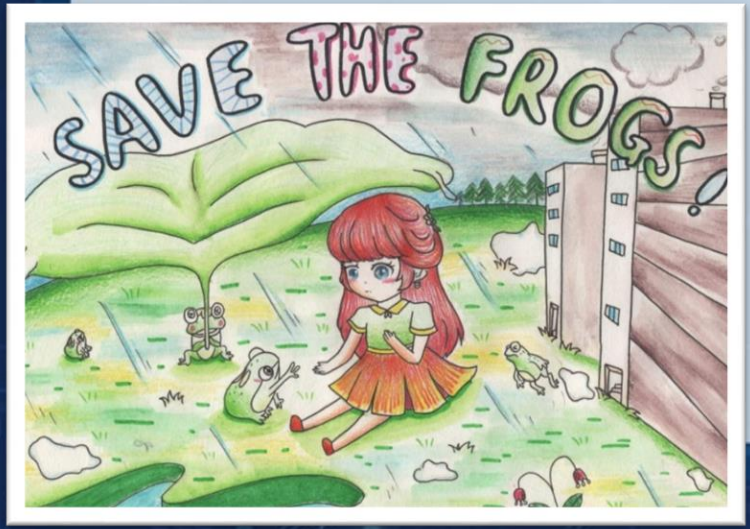
無法可修飾的一對手 帶出溫暖永遠在背後
縱使囉嗦始終關注 不懂珍惜太內疚
仍記起溫馨的一對手 始終給我照顧未變樣
理想今天終於等到 分享光輝盼做到

視藝科

Save the Frogs! Art Contest

Semi-Finalists Distinction

Honorable Mentions



大埔區中小學
敬師卡設計比賽
冠軍

改造公共遊樂空間我有SAY
大埔區繪畫比賽
季軍

視藝科

香港兒童填色及繪畫大獎賽2022
CERTIFICATE
OF ACHIEVEMENT
蘇沁柔
金獎
一等獎
Hong Kong Junior Arts Open 2021
香港青少年兒童繪畫公開賽2021
SO TSAM YAU
蘇沁柔
Silver Award
銀獎
HAPPY EASTER
PhotoGrid
Certificate
OF ACHIEVEMENT
THIS CERTIFICATE IS PROUDLY PRESENTED TO
SIN TZE CHING
CHAMPION

戲劇

中文戲劇
2023大埔小學戲劇比賽

- 冠軍(最佳整體演出獎)
- 最佳男演員
- 優異男演員

戲劇

中文戲劇
2022大埔小學戲劇比賽

- 亞軍(優異整體演出獎)
- 最佳劇本獎
- 最佳角色造型獎
- 最佳男演員
- 優異女演員

戲劇

English Drama
香港學校戲劇節

- 傑出劇本獎
- 傑出合作獎
- 傑出演員獎10名

戲劇

English Puppetry

- Champion of The Story to Stage Primary EDB Puppetry Competition

街舞

年份	比賽	組別	成績	舞名
2023	**大埔區 第41屆校際舞蹈比賽**	初小組	銀獎	Attention
		初小組	銀獎	Make my wish come true
		高小	金獎	Living in the moment
	第59屆學校校際舞蹈節	兒童舞（初小)	優等獎 編舞獎	Make my wish come true
2022	**第58屆學校校際舞蹈節**	兒童舞（初小)	優等獎 編舞獎	Amplify
		校園舞	優等獎	Power up
		校園舞	甲等	Hand Clap

三水同鄉曾翎京宋字校

拉丁舞

Creation Cup Hong Kong Open Dance Prize Championship 2
Solo Rumba 第一名、Solo CCC 第二名
THE 22nd BEST OF BEST HK OPEN DANCESPORT CHAMPIONSHIPS
U8 Solo CCC 第一名、U8 Solo Jive 第一名
全年總冠軍頒獎禮公開賽(青少年組)：
SOLO JIVE：第三名
全港18區第43站錦標賽(拉丁舞）：
CRJ：冠軍、Jive：亞軍、Rumba：冠軍
Samba：冠軍、Cha Cha Cha 冠軍
全港兒童及青少年跳舞比賽Jazz Funk Solo：冠軍
全港社區體育舞蹈公開賽 香港2021第四站
·查查查、倫巴舞及牛仔舞：冠軍
·查查查、倫巴舞及牛仔舞分組賽A組：第一名
·查查查分組賽組A組：第三名
·倫巴舞：亞軍
·倫巴舞A組：第二名
第13屆灣仔區體育舞蹈公開賽：7歲單人組倫巴舞：第四名
第十屆HKBDFI盃標準舞錦標賽
U8組 Solo CCC：冠軍
U8組 Solo Samba：冠軍
U8組 Solo Jive：冠軍

SSNAHKWS
三水同鄉會禤景榮學校

朗誦

-香港校際朗誦節：

- 優勝者盾(1)、冠軍(8)、亞軍(11)、季軍(14)、榮譽(2)、95%獲得優良
- -全港兒童兩文三語朗誦大賽：冠軍(1)、亞軍(1)、季軍(2)、榮譽(2)、優異(14)
- -同聲盃朗誦大賽：金獎(5)、銀獎(11)、銅獎(3)

-香港校際普通話朗誦比賽：冠軍(1)、亞軍(2)、季軍(2)、優異(2)

-培生朗文校際朗誦比賽：卓越獎(7)、優秀獎(1)、最佳台風儀態獎(1)

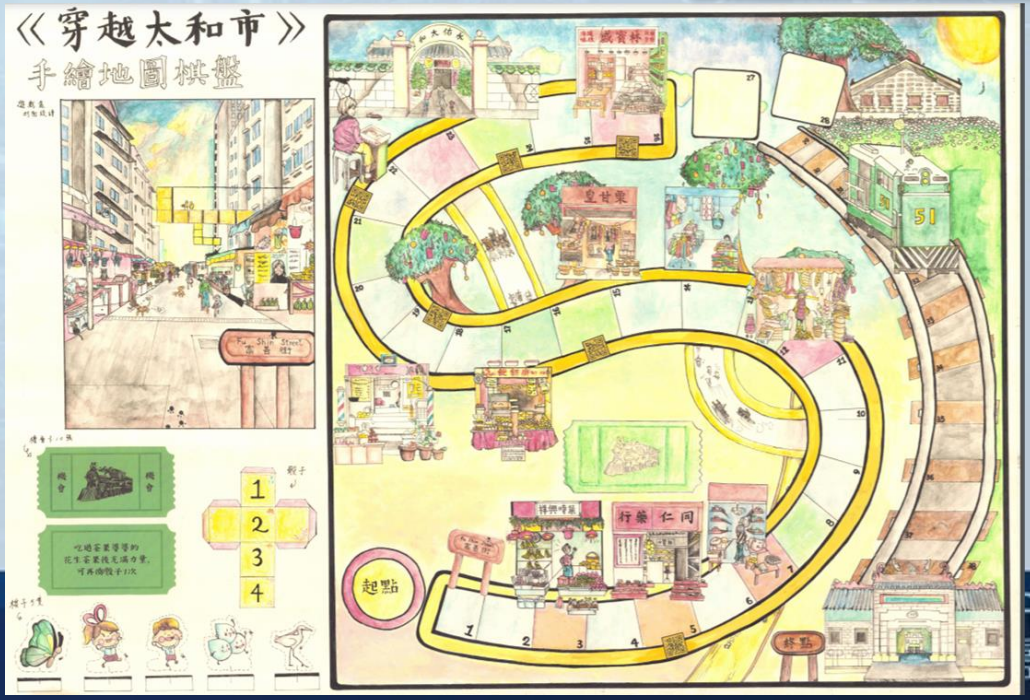
- 粵港姊妹學校中華經典美文朗讀比賽：銅獎

普通話電台四大名著廣播劇比賽

本校三隊全部入圍決賽，囊括
全港初小組冠軍和亞軍
，並獲最積極參與學校獎
初級組冠軍：《佛祖降猴》
初級組亞軍：《三打白骨精》

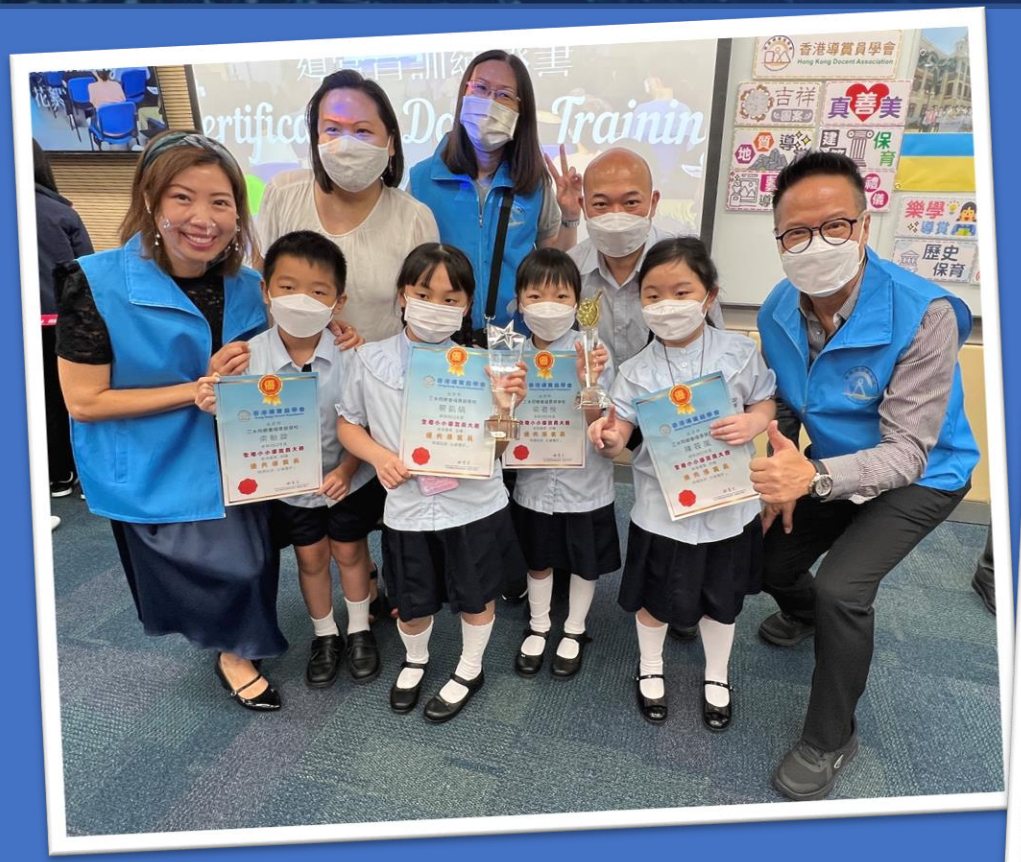
KOL小記者

「香港街道紀行」廣播劇比賽
《穿越太和市》(推介演出)
「香港街道紀行」專題報告比賽(亞軍)



AHKWS
景榮學校

小小導賞員短片比賽-我的學校



小學組亞軍
最具人氣獎金獎

全港小學「我是 KOL！」比賽

初小組 普通話
最佳演繹獎(男)

初小組 普通話
最佳演繹獎(男)

初小組：粵語
最佳演繹獎(男)

高小組 普通話 - 最佳編導獎

2021 SunTech香港小網紅大賽
包辦冠、亞、季三甲

資訊素養「Netuber」短片拍攝比賽
優異獎

學生全人發展-全民造星計劃

- 相信每個學生有自己的優點和長處
- 每個老師都是孩子的伯樂！
- 發展學生不同的潛能

學生全人發展-全民造星計劃

- 培育群性發展
  (與人相處、溝通能力、協作能力)
- 培養正確價值觀
  (堅持、持之以恆、永不放棄、多嘗試)
- 協助孩子裝備自己、提升自信
- 增強學生凝聚力及歸屬感
- 提高學生升中的競爭力

整合資源 連結課程

課程

國民教育

課外活動

創科教育

圖書閱讀

外間資源
校本優勢

圖書閱讀

SSNAHKWS
三水同鄉會禤景榮學校

利用外間資源　創造學習空間

官方機構：EDB　QEF　藝術發展局

開放學校體育設施推動體育發展計劃

戴麟趾爵士康樂基金(特別項目)

民間機構：國史教育中心

藝術團體

社福機構

利用外間資源　創造學習空間

- 活動支援
- 學校與藝團伙伴協助計劃 (藝術發展局)
  - 經費：收入
  - 免費訓練：(音樂) 香港國際鼓手節：軍鼓班
    (戲劇) 一舊飯團：音樂劇
- 愛麗絲劇場實驗室：《教育劇場計劃》(老師培訓、學生課程)
- 大細路劇團：《童行戲劇計劃》(學生課程)(免費演出)

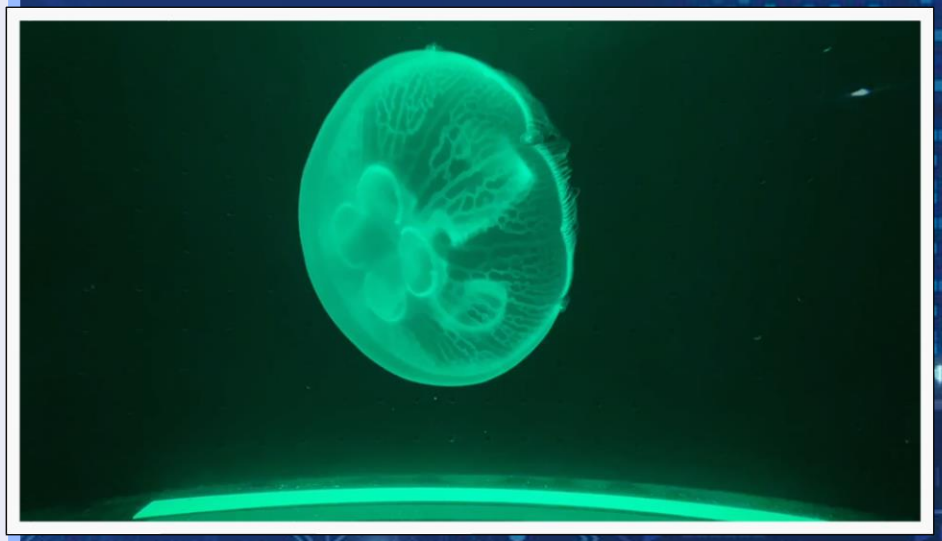
利用外間資源　創造學習空間

活動支援

- 音樂事務處：《校園音樂工作坊》
- 大埔文藝協進會：免費沙畫體驗、踢踏舞體驗
- 菜姨姨說故事工作坊：禤娃電台
- 交通安全隊：支援升旗訓練、中式步操、參觀水警基地、警察總部
- 國史教育中心：歷史文化探索、戲劇訓練支援

利用外間資源　創造學習空間

- 課程連結　STEAM教育
- 靈風中學「優質教育基金」水母飼養課程
  - ·了解生態 (環保教育)(生命教育)
  - ·利用Microbit 製作自動餵食系統(STEAM教育)
  - ·以梵高、草間彌生等繪畫風格創作「水母」畫作
  - ·利用3D 打印、LASER切割，製作「水母」模型 (STEAM教育)



利用外間資源　創造學習空間

- 課程連結　國民教育
- STAR校本課程　(QEF我的行動承諾加強版)
  - ·校本課程(以國民教育為中心)
  - ·各級主題圖書 (圖書閱讀，輔以戲劇教育法)
  - ·各級戲劇匯報，創作演出(不同形式的戲劇：說故事、話劇、皮影)
  - ·互動投影長廊(配合學習主題)(STEAM教育)
  - ·教師、學生工作坊培訓

課程特色(校本)：STAR 課程

年級	閱讀主題 國民教育原素	文本/教材	跨學科學習/活動	演藝活動
1	中華傳統正向價值觀： ·勤學、堅毅、挑戰	《中國寓言故事繪本》 《寫給孩子的成語小百科》	訓輔：堅毅/勤學之星選舉	講故事：鐵杵成針 講故事：愚公移山
	傳統節日: ·農曆新年 ·中秋節	《巫婆阿妮過新年》 《團圓中秋節》 《月餅裏的秘密》	常:課文(中國節日、習俗) 中:中華好兒女 音：新年歌曲中樂欣賞 音:鼓樂飛揚(舞獅、舞獅鼓) 體:投壺/舞獅健體操	廣播劇：大坑舞火龍
2	名人故事 + 儒家價值觀: ·孔融《孔融讓梨》[兄友弟恭] ·王羲之《墨池的故事》[勤奮] ·花木蘭《代父從軍》[堅持]	《中國經典人物》 《中國經典大智慧》	視:中國山水/花鳥畫欣賞與創作 STEM：會動的水墨畫	劇本:我遇見了花木蘭 劇本:花木蘭的故事
3	社區歷史文化: ·大埔名字的由來 ·大埔墟火車站 ·香港鐵路博物館 ·富善街/大埔街市	《童話版清明上河圖_騎驢記》 《大宋風華清明上河圖》 《香港歷史考察之旅:新界區》	常:課文(香港名勝) 視:香港街道藝術家介紹: 江啟明 歐陽乃霑 STEM + 視:大埔上墟圖 vs清明上河圖欣賞	·劇本:穿越太和市 ·劇本:回到清明上河時

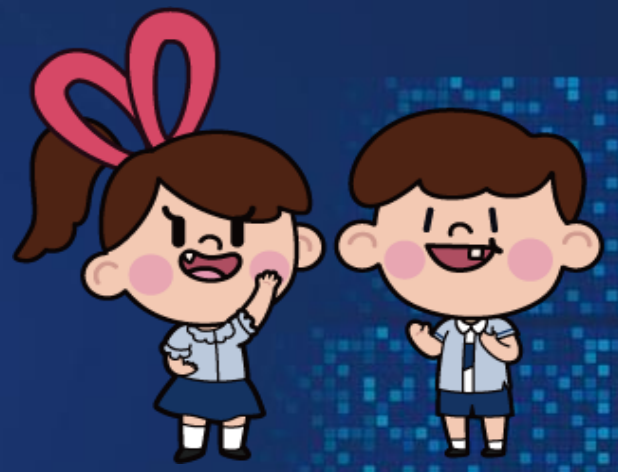
課程特色(校本)：STAR 課程

年級	閱讀主題 國民教育原素	文本/教材	跨學科學習/活動	演藝活動
4	香港歷史文化: ·香港的演變 ·昔日居民的生活 ·交通篇:電車、人力車、纜車 ·房屋篇:徙置區、公共房屋 ·食玩篇:飲食文化、玩具	《香港百年》 《從前，有個香港》 《電車小叮在哪裡?》 《香港電車:城市軌跡》	常:課文(香港歷史) STEM：今昔香港對對碰 中：兩代情徵文比賽	·劇本:回到媽媽童年時 ·劇本:昔日香港 ·劇本:百年叮叮電車遊
5	中國歷史文化 ·戰國時代歷史及成語故事: ·秦朝歷史：秦始皇 ·唐朝歷史(安史之亂)	《寫給孩子的中國歷史》 《成語故事》 《歷史穿越報:一統天下秦始皇》	STEM：時光隧道: 秦始皇兵馬俑 LEGO 兵馬俑 中:戰國時代的成語故事: 常:「中國朝代歌」 視:皮影戲 陶藝：兵馬俑	·話劇:一代帝皇 ·話劇:時空法庭：秦始皇是暴君嗎 ·秦始皇大法庭辯論比賽
	中國文學：唐詩 ·白居易[親情] ·李白[友情] ·杜甫[愛國情]	《故事詩中尋．唐代篇》 《詩人你好．有故事的唐詩》	▲視:詩中有畫（紙扇）(青花瓷) ▲音:唐朝樂器：琵琶/二胡/胡琴 全人: 漢唐舞欣賞	·詩人別傳劇場《妙虛傳》 ·漢唐舞表演
6	中國文學：小說 《西遊記》、《三國演義》 中國傳統品格 ·堅毅、合作、奉獻 ·親情、忍耐、寬恕	《西遊記》 《中國名著穿越報:西遊記》 《粵語西遊記》 《中國名著穿越報:三國演義》 《粵語三國演義》 《三國演義》	訓輔:堅毅之星選舉 視:京面譜:曹操 關羽 劉備 諸葛亮 STEM:AR三國人物面譜	·皮影戲製作 ·話劇:三打白骨精 ·話劇:智取芭蕉扇 英雄/梟雄獨白(帶京譜面具)

課程特色(校本)：STAR 課程 (主題圖書)

課程特色(校本)：STAR 課程 (互動投影長廊)

學校及學生文化



持續培養學生積極正向的價值觀，

聚焦創建動靜並存的健康校園

推展全校運動文化，創建動靜並存、正向文化的健康校園

-善用學校的體育設施及器材，透過舉辦不同的體育活動，

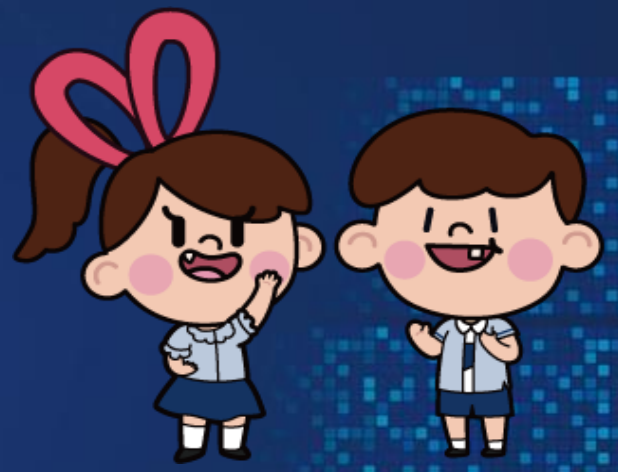
讓各持分者能擁有健康的身心

-透過體育運動計劃保持身體及心靈健康

-透過靜觀校園計劃保持為不同持分者營造心靈健康

體格、情緒
學習問題

SSNAHKWS
三水同鄉會禤景榮學校



全校體育文化推廣策略

SSNAHKWS
三水同鄉會禤景榮學校

背景資料

大埔區(津貼)

無宗教背景

28班(約740名學生，包括約80名跨境生)

5名體育老師

體育場地

SSNAHKWS
三水同鄉會禤景榮學校

規劃全年體育文化的推廣

全年目標:

- 全校參與
- 高活動量(MVPA60計劃)
- 師生、家長參與
- 外間機構/計劃
- 推廣(校本體育科網頁、體健手冊、校本獎勵計劃)

SSNAHKWS
三水同鄉會禤景榮學校

全年規劃

10月
全民運動日

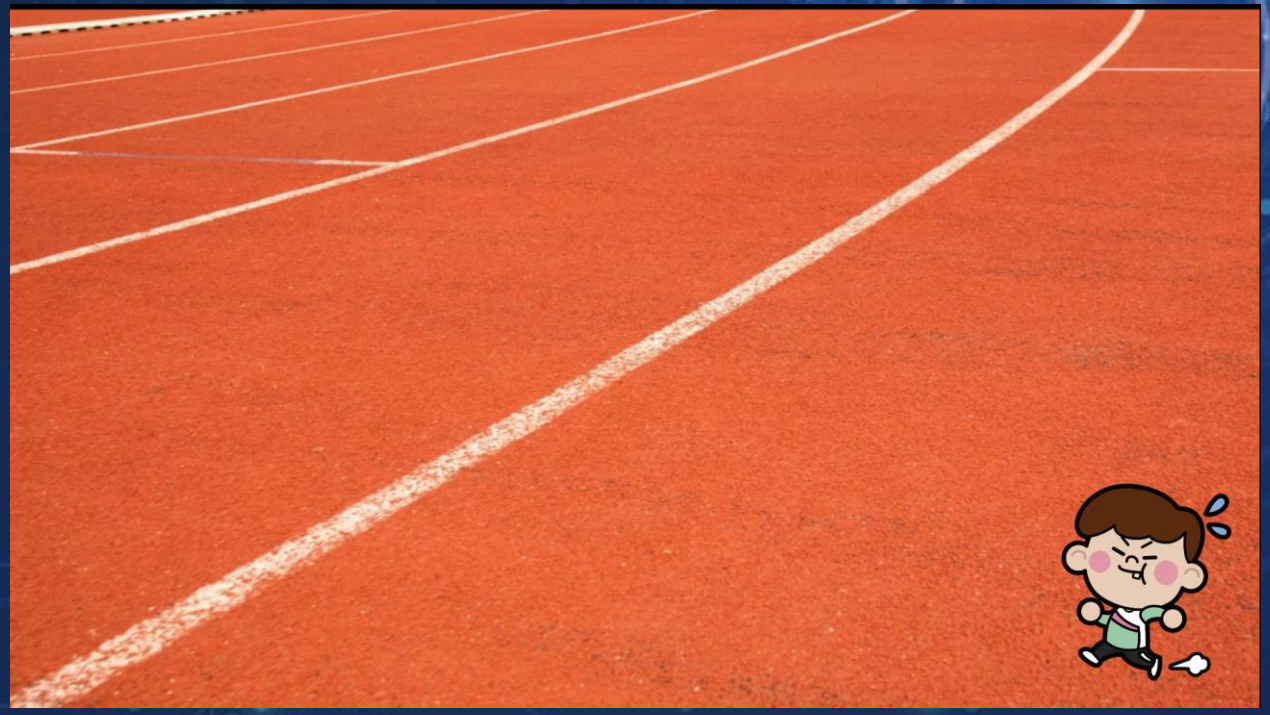
1月
跳繩強心
同樂日

6月
體育週

體育堂、早操、小息、體育興趣班/校隊、
網上舞蹈比賽、體能挑戰站

SSNAHKWS
三水同鄉會禤景榮學校

晨跑



SSNAHKWS
三水同鄉會禤景榮學校

體能挑戰站

SSNAHKWS
三水同鄉會禤景榮學校

小息/午息

SSNAHKWS
三水同鄉會禤景榮學校

主題學習週之全民運動日

- 主題學習週－堅毅的運動員　（與課程組作跨學科合作）
  - 東京奧運2021
  - 北京冬奧運2022
- 內容計劃(學期初發佈)
- 申請外間機構/計劃事宜：
  - 動感校園計劃(運動員嘉賓講座、運動體驗)
- 行政/教材安排：
  - 教師編配表、場地平面圖、體育攤位、主題學習冊、體健手冊、展板、簡報、影片

SSNAHKWS
三水同鄉會禤景榮學校

全民運動日

課節	隨堂時間	實體課隨堂老師按指定位置上課　　ZOOM 網課老師抽出代課					
		一年級	二年級	三年級	四年級	五年級	六年級
第一節	8:20-8:50	攤位	禮堂	課室講座	課室講座	籃球場	課室
		7 個攤位	體驗活動_地壺球	足毽運動員分享	足毽運動員分享	體驗活動_足毽	播放體育影片
第二節	8:50-9:20	課室	禮堂	課室講座	課室講座	籃球場	攤位
		播放體育影片	體驗活動_地壺球	足毽運動員分享	足毽運動員分享	體驗活動_足毽	7 個攤位
小息	9:20-9:30	各小息當值老師於各活動地點巡視及維持秩序直至第三節隨堂老師帶領到下一指定地點進行活動					
		2/F　聖華	禮堂　淑欣	4/F　甘嘉	5/F, 6/F　楊/雪	籃球場　標俊	攤位　頌
第三節	9:30-9:40	第三節隨堂老師於 9:30 到第二節活動場地接替各班，並帶領到下一指定地點補 10 分鐘小息（全校小息）					
	9:40-10:00	禮堂	課室講座	攤位	課室	課室講座	籃球場
		體驗活動_地壺球	空手道運動員分享	7 個攤位	播放體育影片	空手道運動員分享	體驗活動_足毽
第四節	10:00-10:30	禮堂	課室講座	課室	攤位	課室講座	籃球場
		體驗活動_地壺球	空手道運動員分享	播放體育影片	7 個攤位	空手道運動員分享	體驗活動_足毽
小息	10:30-10:40	各小息當值老師於各活動地點巡視及維持秩序直至第五節隨堂老師帶領到下一指定地點進行活動					
		禮堂　聖華	2/F, 3/F　淑/欣	4/F　甘嘉	攤位　頌	5F　標俊	籃球場　雪
第五節	10:40-10:50	第五節隨堂老師於 10:40 到第四節活動場地接替各班，並帶領到下一指定地點補 10 分鐘小息（全校小息）					
	10:50-11:10	課室講座	攤位	有蓋操場	禮堂	課室	課室講座
		空手道運動員分享	7 個攤位	體驗活動_空手道	體驗活動_空手道	播放體育影片	空手道運動員分享
第六節	11:10-11:40	課室講座	課室	有蓋操場	禮堂	攤位	課室講座
		空手道運動員分享	播放體育影片	體驗活動_空手道	體驗活動_空手道	7 個攤位	空手道運動員分享
第七節	11:40-12:05	課室講座	課室	有蓋操場	禮堂	攤位	課室講座
		空手道運動員分享	播放體育影片	體驗活動_空手道	體驗活動_空手道	7 個攤位	空手道運動員分享
班主任	12:05-12:10	班主任帶放學					

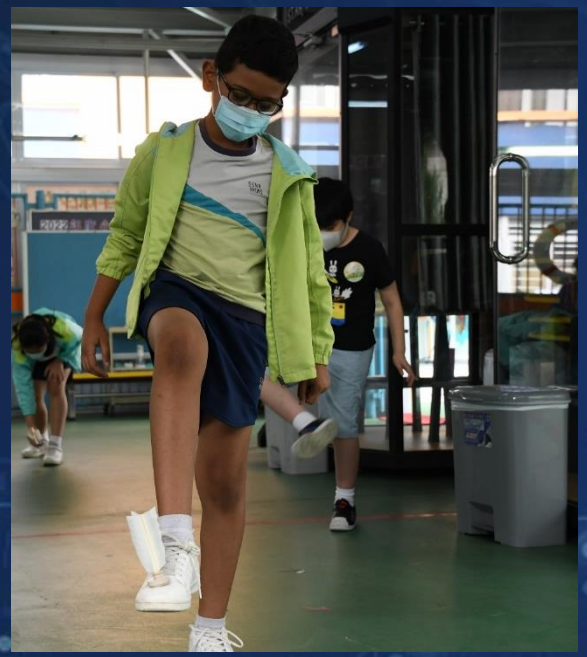
全民運動日

運動員分享

體驗活動

11:43:56
EXIT 出

Sam Shui Natives Association
Huen King Wing School



積極態度
ADIDAS

攤位遊戲

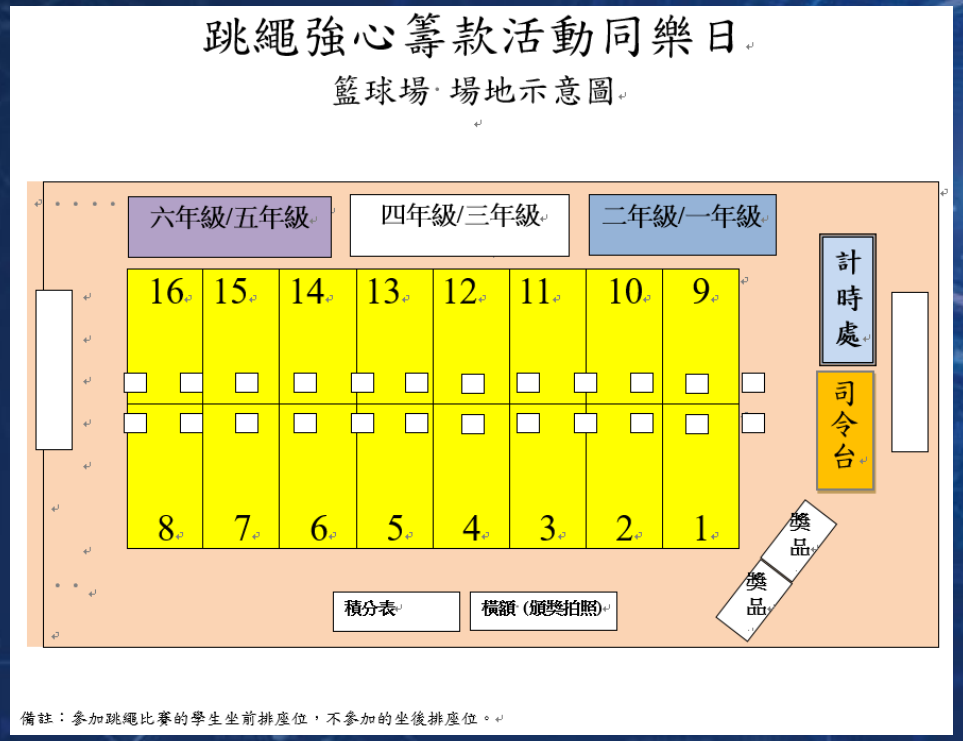
全民運動日

元素	知識/價值觀和態度	活動量	趣味性
活動類型	講座	運動時間	攤位遊戲
資源	奧林匹克教育計劃-運動員分享	精英運動員協會-動感校園計劃	學校老師/體育大使

SSNAHKWS
三水同鄉會禤景榮學校

跳繩強心籌款同樂日

- 跳繩強心籌款同樂日
- 跳繩比賽(次數、花式)
- 家長義工



SSNAHKWS
三水同鄉會禤景榮學校

試後活動-體育週

班際比賽（HomeCourt、室內虛擬單車比賽、Just Dance）
新興運動體驗（KINBALL、功夫扇、匹克球、地壺球）

SSNAHKWS

體育週片段

SSNAHKWS
三水同鄉會禤景榮學校

校內網上舞蹈比賽

校內網上舞蹈比賽_體育科組員(疫情下衍生)

舞蹈教學影片	街舞比賽	街舞大合跳	街舞比賽
體健校網 12:49	三水同鄉會禤景榮學校「舞起來 Every Move I Make」街舞比賽	三水同鄉會禤景榮學校- 街舞組在家大合跳- Despacito choreography	「停課不停舞」街舞比賽 -Metoo 老師加學生表演

SSNAHKWS
三水同鄉會禤景榮學校

全民體育推廣策略

學校

在家/課外

體育課

小息活動

體能挑戰站

SportAct

體健手冊

體健科網頁

延伸（知識）

獎勵計劃

延伸（訂立目標）

我的個人運動檔案

我最喜愛的運動: _____

我的體育小目標: _____

我 _____ 承諾每天都會多做運動，以達到 MVPA60 並參加SPORT ACT 計劃，希望取得 _____ 獎。

簽名: _____

日期: _____

我的體適能紀錄

	第一學段	第三學段
身高（厘米）		
體重（公斤）		
耐力跑（米）		
一分鐘仰臥起坐（次）		
坐地體前伸（厘米）		
手握力（公斤）		

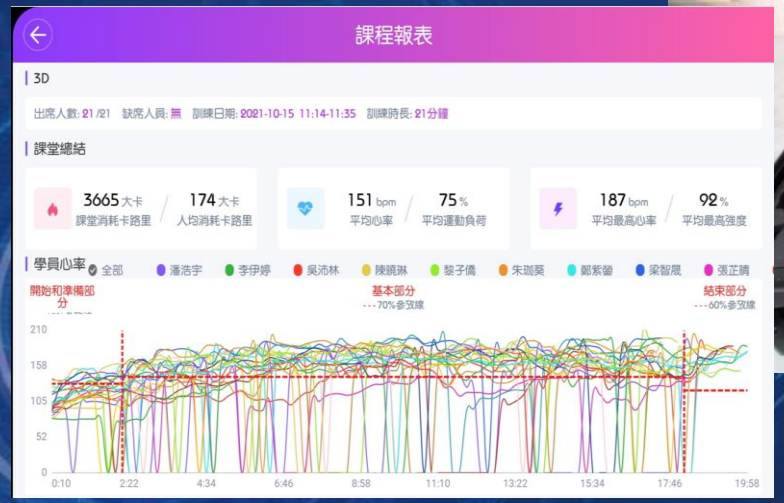
HRMS

Heart Rate Monitoring System

心率監測系統

數據處理及應用

班級/老師	訓練日期	訓練時長	出席人數	平均運動負荷	人均消耗卡路里	課堂消耗卡路里	操作
3D/陳廣裕老師	2021-10-15 11:14	21分鐘	21/21	75%	174大卡	3665大卡	查看
3C/陳廣裕老師	2021-10-15 10:49	17分鐘	24/24	76%	156大卡	3754大卡	查看
5E/陳廣裕老師	2021-10-15 09:33	30分鐘	21/21	70%	237大卡	4988大卡	查看
男子手球校隊...	2021-10-15 07:48	33分鐘	14/14	78%	235大卡	3297大卡	查看
田徑校隊/陳...	2021-10-12 12:34	49分鐘	24/24	66%	358大卡	8609大卡	查看
2B/陳廣裕老師	2021-10-12 08:55	28分鐘	15/15	66%	197大卡	2968大卡	查看
男子手球校隊...	2021-10-11 12:32	52分鐘	13/13	78%	446大卡	5798大卡	查看
田徑校隊/陳...	2021-10-07 12:27	55分鐘	18/18	70%	455大卡	8190大卡	查看
2B/陳廣裕老師	2021-10-07 11:44	17分鐘	17/17	72%	128大卡	2178大卡	查看
2A/陳廣裕老師	2021-10-07 10:04	26分鐘	21/21	72%	213大卡	4475大卡	查看
田徑校隊/陳...	2021-10-07 07:49	30分鐘	23/23	74%	127大卡	2942大卡	查看
5C/陳廣裕老師	2021-10-06 11:20	23分鐘	24/24	62%	128大卡	3077大卡	查看



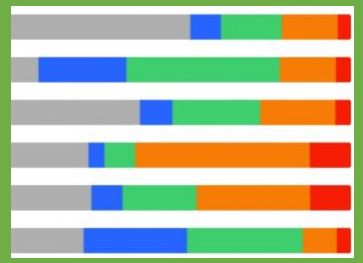
姓名	卡路里（大卡）	平均心率（bpm）	最高心率（bpm）	心率>140bpm(分鐘)	運動負荷>70%（分鐘）
班級平均	174	151	187	13	13
潘浩宇	87	143	181	7	7
李伊婷	181	145	183	13	12
吳沛林	143	137	182	10	10
陳曉琳	167	159	187	12	12
黎子儁	172	161	198	13	13
朱瑞葵	172	138	184	10	9
鄭紫螢	204	160	179	16	16
梁智晟	257	173	200	17	17
張芷晴	103	121	143	1	1
王梓朗	139	141	186	9	9
陳康達	143	144	179	10	10

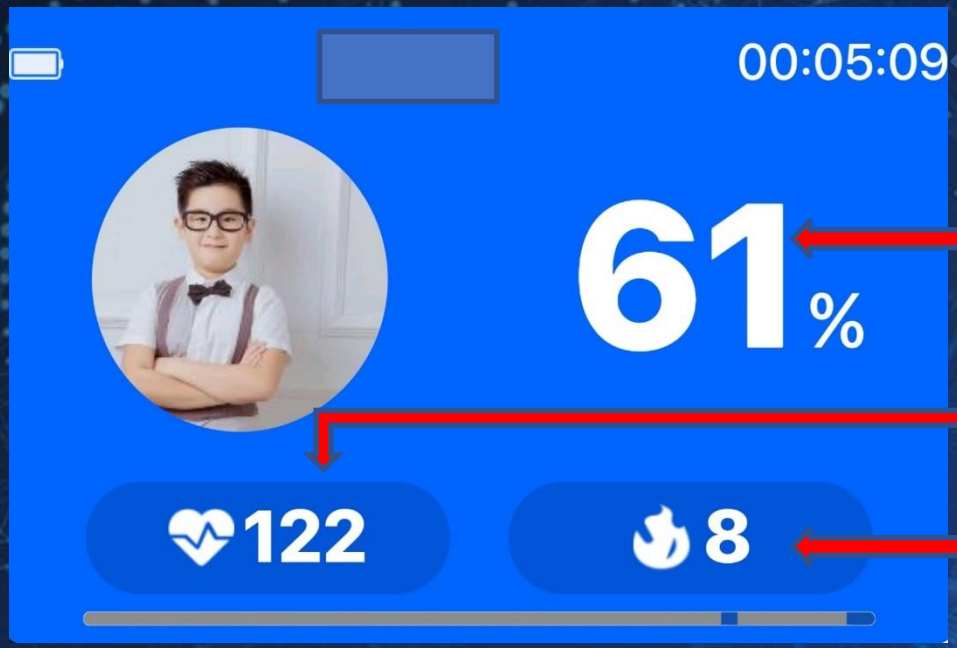
SSNAHKWS
三水同鄉會禤景榮學校
eClass

心率監察系統

學生層面

目標為本(提升學習動機)_新鮮感 (打機、刷數據)
基本認識-中等至高強度、 >70% HR max.
高年級 展示圖表(跨學科)
低年級 用顏色區分
強調課堂完結即時有小報表(表現評級、等級、卡路里消耗)





運動時間

運動強度

實時心率

消耗卡路里

心率系統

監察學生實時心率，顯示該學生進行之運動強度

紅色: 達90%最大心率(高強度)，臂帶會同步震動提示

橙色: 達80%最大心率(中高強度)

綠色: 達70%最大心率(中等強度)，即世衛標準，每天60分鐘中等強度運動的指標(MVPA60)

藍色: 達60%最大心率(中等強度以下)

灰色: 即50%最大心率(一般活動)

為學生設定目標，利用顏色顯示，學生一目了然

卡路里消耗，亦是另一個展示運動成果的指標，同樣的體育課堂，消耗愈多卡路里，有效減低肥胖所帶來的問題。

遊戲化的實時數據，讓學生覺得有個人目標，暗暗鼓起勁地投入運動，有積極向上的氣氛。 稍後更會推出分組競技模式，更貼合一般體育課堂分組活動的模式。

SSNAHKWS
三水同鄉會禤景榮學校

家長層

了解子女的身

按需要為子女

課堂結構分段及心率達标參考線　　學員負荷達标時間　　家長端評價推送

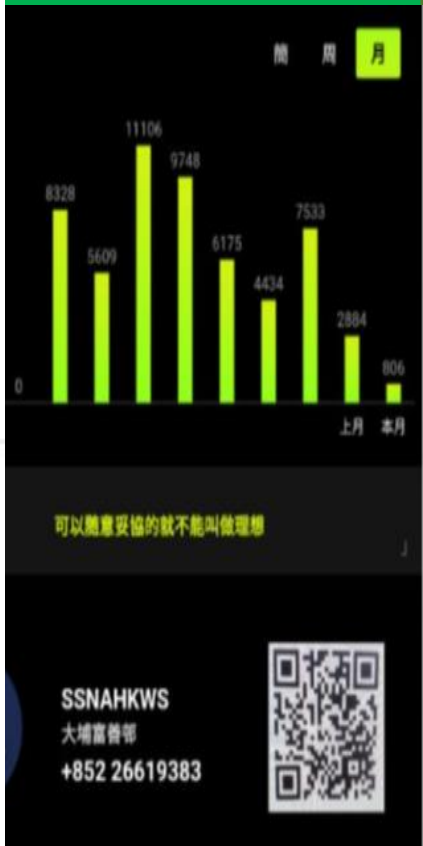
關于運動負荷

您可以設置家長手機推送或郵件中的**評價要素及标準**❷動負荷評價閾塊

课堂平均心率	< 110 bpm 低	110 –120 bpm 中等	≥ 120 bpm 优秀
练习密度	< 30% 低	30% - 49% bpm 中等	≥ 50% 优秀
中-高强度持续时间(≥ 6岁)	< 20 min 低	20 - 30min 中等	≥ 30 min 优秀
有效训练时长(< 6岁)	< 20 min 低	20 - 30min 中等	≥ 30 min 优秀
基本部分平均心率	< 110 bpm 低	110 –120 bpm 中等	≥ 120 bpm 优秀
最高心率	< 200 bpm 适宜	≥ 200bpm 适当降低	

修改

功能　　關　　開



體健科發展亮點

NOTHING IS IMPOSSIBLE

SSNAHKWS
三水同鄉會禤景榮學校

專業專項體育教師團隊

SSNAHKWS
三水同鄉會禤景榮學校

手球隊

奪得全港小學校際五人手球比賽

殿軍

MVP

[redacted]

SSNAHKWS
三水同鄉會禤景榮學校

手球隊

奪得北區小型五人手球比賽

男子小學組 亞軍

女子小學組 殿軍

神射手獎
麥家耀

第三十二屆
兒童五人手球比賽
兒童組殿軍

第六十二屆
SAMSUNG體育節手球比賽
小學組冠軍

第十三屆
駿源盃手球比賽
季軍

SSNAHKWS
三水同鄉會禤景榮學校

香港手球青年軍

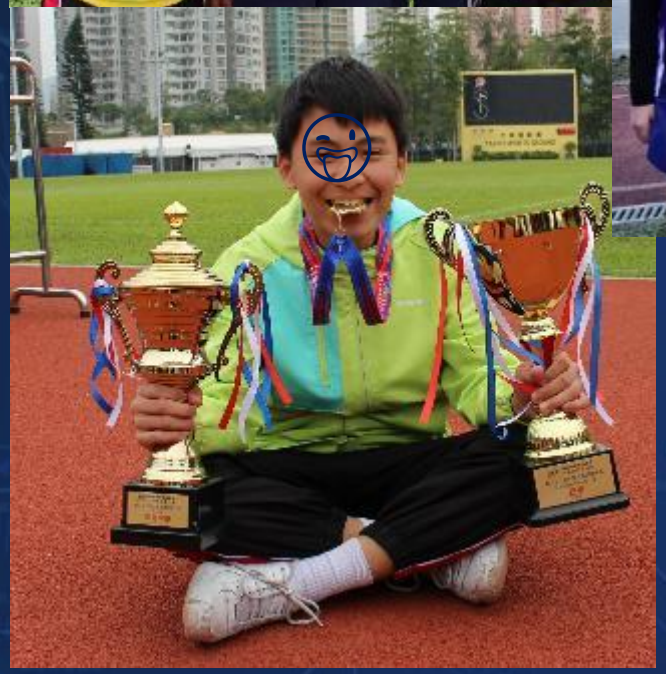
手球少女
石[redacted]
-香港女子手球U12代表
-2019北區小型手球賽
女子組金盃賽殿軍

King of Handball
陳[redacted]
2018年度畢業生
現就讀英華書院
· 英華書院手球隊校隊成員
· 香港男子手球隊U13代表
· 代表香港出戰台灣、
瑞典等世界賽

香港跆拳道青年軍

香港武術青年軍

出產多個60米、100米男、女飛人



大埔區小學
校際田徑比賽

4x100接力 冠軍

小學區際代表(大埔區)

21-22 大埔區小學校際田徑比賽

冠軍	亞軍	季軍	殿軍
1	1	1	0
前四名:3			
第五至八名:7			
團體獎:1			

男甲擲壘球	冠軍
男甲400米	亞軍
女甲擲壘球	季軍
男甲跳高	第五名
男甲60米	第六名
男甲跳遠	第六名
男乙100米	第七名
男甲100米	第八名
女乙跳遠	第八名
女乙跳高	第八名
團體男甲	季軍

足球

「足球潛能」賽馬會學界球發展計劃

- U12：上半年度最佳球員
- U8：上半年度最佳球員

Gadget 冬季足球賽：亞軍

南青挑戰盃-U8組：碟賽：季軍

香港青少年足球聯賽單日聯賽：U8組碟賽：冠軍

Hong Kong Kids Premier League 2022 單日聯賽U8組：季軍

單車(章別訓練班、單車校隊)

新開辦

班際室內單車比賽

P6 校本特色課_單車

P2 校本特色課_平衡車

戴麟趾爵士康樂基金(特別計劃)
有蓋操場改變用途為健體中心

公開投票
選出理想
設計圖

以燈飾劃分區域

以天花顏色劃分區域

戴麟趾爵士康樂基金(特別計劃)

開辦訓練班:

學生	小胖子計劃_帶氧減肥班 (室內單車、跳繩)	根據體健科的身高別體重及體適能指標表現 (及早適別)
家長	體適能(親子班)	學校關注事項: 推展全校運動文化 -善用學校的體育設施及器材，透過舉辦不同的體育活動讓各持分者(包括學生、家長及老師) 能擁有健康的身心 -透過體育運動計劃保持身體及心靈健康 -透過舉辦不同類型的親子運動訓練班，提升親子關係，維持家庭身心健康
教師	瑜珈班 HIIT班	
校隊	帶氧體能訓練 抗酸能力訓練 爆發力訓練 肌力訓練	生涯規劃:(教育局新指引) 加強各運動校隊的體能水平，以提升各校隊競技比賽的能力，增加奪標的機會，甚至獲選為區隊代表、香港代表隊，

策略規劃上面對的問題

可能遇到的阻力	可行解決方法/建議
與其它科目競爭(日子、時間)	預早籌備(全盤的計劃)
老師編配	隨堂老師擔任、當值安排如常
人手安排	家長義工、學生大使/服務生
資源有限	外間資源(機構/計劃) 學校體育推廣計劃、體育總會、地區體育會、賽馬會動感校園計劃、凝動香港體育基金
場地安排	盡早與活動/場地主管溝通
社交距離	設標記、椅子、留意坐的方向
消毒	安排去洗手、消毒的時間

小結

- 老師自己鍾意玩/試新事物　STEM IN PE（感同身受）
- 將老師自己的專長發展為小活動（取己之長）
- 將現行的小活動從新包裝（舊器新瓶）
- 將不同的小活動連結起來（集思廣益）
- 善用外間資源（取人之長）
- 提早計劃（兩手準備）
- 以不增添自己壓力為原則（處之泰然）

SSNAHKWS
三水同鄉會禤景榮學校

靜觀文化的培育-源起

- 因受疫情影響，學生需長期留家學習，缺乏與人溝通及社交接觸的機會，影響學生情緒及社交的發展。
- 希望透過靜觀，幫助學生建立正面的心態。

—學會調節自身情緒

—增強抗逆力

—應對學習及生活上的壓力和挑戰

SSNAHKWS
三水同鄉會禤景榮學校

目標

A. 提升覺察力

· 學生、家長、教師及社區人士學習及體驗各種靜觀方法

· 提升自我覺察情緒的能力

· 正面態度面對情緒，應對不同壓力和挑戰

B. 建立靜觀校園文化

· 教師及學生用靜觀的態度，面對疫情下的學校及家庭生活

· 轉化學校及家庭環境，以堅強、接納、愛惜自己及身邊人的態度好好生活

SSNAHKWS
三水同鄉會禤景榮學校

靜觀

校本三年計劃

21-22年度
介紹及開始靜觀體驗活動(家長及學生)

22-23年度
推行校本靜觀課程(SHINE德公課、HAPPY HOUR時段)
成為香港大學「樂天心澄」靜觀校園文化的協作學校

23-24年度
據APASO數據及學生現況，選出合適年級，加開展恆常靜觀課程（參考香港大學Paws b靜觀課程）

SSNAHKWS
三水同鄉會禤景榮學校

家長靜觀

6. 活動大綱:

活動	10/5	17/5	24/5	31/5
靜觀修習	1. 靜觀伸展 2. 靜觀呼吸 (靜坐)	1. 靜觀伸展 2. 靜觀呼吸 (站立)	1. 靜觀伸展 2. 靜觀身體 (身體掃描)	1. 靜觀伸展 2. 靜觀步行
靜觀教養 (正向語言)	主題:學業	主題:行為	主題:自理	主題:鼓勵
慈愛心修習	個人	個人及家人	個人、家人及朋友	個人、家人、朋友及所有人
分享及提問	1. 分享靜觀錦囊、感人故事。 2. 家長提問、分享靜觀感受。 3. 靜觀資訊介紹			
慈愛心祝福	一起念誦慈愛心祝福，關懷自己及所有人。			

我的靜觀日記 月份 5月

		一	二	三	四	五	六	日
第一週	早	9	10	11	12	13	14	15
	晚							
第二週	早	16	17	18	19	20	21	22
	晚							
第三週	早	23	24	25	26	27	28	29
	晚							
第四週	早	30	31	1	2	3	4	5
	晚							

靜觀心得

靜觀時我遇到的疑問/困難

祝願大家有一顆平穩安定的心!

親愛的家長:

感謝你參與 5 月「家長靜觀」活動，希望閣下能抽空填寫此回饋問卷，協助我們改善未來的活動。

	很不同意	不同意	中立	同意	很同意
1. 這次活動讓我對靜觀有興趣	○	○	○	○	○
2. 我覺得靜觀對自己身心有幫助	○	○	○	○	○
3. 我認識了不同的靜觀方法	○	○	○	○	○
4. 我希望可以持續修習靜觀	○	○	○	○	○

5. 你最喜歡以下哪一項靜觀活動 (可多選一項或以上)
○ 靜觀呼吸 ○ 靜觀步行
○ 靜觀身體伸展 ○ 慈愛心靜觀修習

6. 你認為「家長靜觀」活動有什麼可以改進?

7. 你將來會否繼續參加學校舉辦的「家長靜觀」活動? ○ 會 ○ 不會

SSNAHKWS
三水同鄉會禤景榮學校

家長靜觀

學生靜觀

月份	主題及內容
10-11 月	靜觀課 1:介紹及示範
12-1 月	靜觀課 2:感恩人和物-坐姿伸展 及 雙手呼吸練習
2—3 月	靜觀課 3:接受與包容-站姿伸展及呼吸練習
4-5 月	靜觀課 4:道謝與道歉- 靜觀步行及身體掃瞄

NAHKWS
禤景榮學校

靜觀感恩練習

SSNAHKWS
三水同鄉會禤景榮學校

教師靜觀

SSNAHKWS
三水同鄉會禤景榮學校

發展與展望

學生：靜觀課結合恆常性課堂（例:週會、成長課）
滲入特別課堂內容(例:成長小組)

家長：舉辦家長靜觀工作坊（５／２０２３）、親子靜觀

教師：舉辦香港大學「樂天心澄」教師靜觀工作坊
（５／２０２３）

SSNAHKWS
三水同鄉會禤景榮學校

發展與展望

社區：–將靜觀結合校本服務學習及「長者學苑」
–學生跟長者及其他社區人士一起進行靜觀修習（３／２０２３）、製作星空瓶、繪畫和諧粉彩等。
–學生將繪畫的禪繞畫及和諧粉彩，配上祝福語句，贈送長者及社區機構人士。
–更多社區人士認識及修習靜觀、例:幼稚園學生參觀學校、其他訪校人士。

SSNAHKWS
三水同鄉會禤景榮學校

總結

學校理念

- 透過正向的學校氛圍，建構動、靜皆宜的校園
- 關注全人發展
- 注重個人成長、品德及價值觀教育
- 展現有禮及關愛的校園文化

多謝大家!