

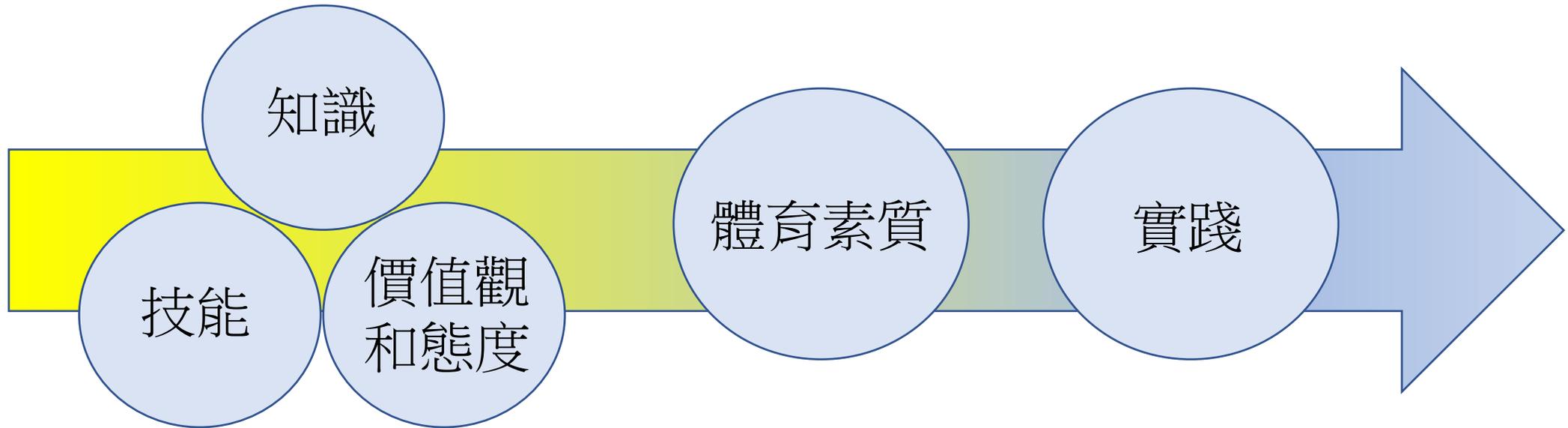


香港體育教師會議2020

回應專題講座

教育局 體育組
總課程發展主任
陳美玉女士

體育課程宗旨



OECD 經濟合作暨發展組織

“What contributes to students’ well-being at school?”





體育：趣味性

- 透過**遊戲**學習
 - 提升學習活動的**趣味**元素
 - 不單在課堂學習，更**延伸**到課後學習
- 

體育：多元化知識學習

跨科協作



STEM教育及
應用資訊科技



推廣閱讀



我們的挑戰

電子年
代久坐
不動

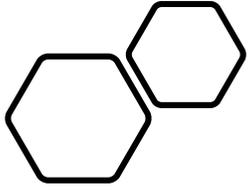
體能活動
不足

不健康
的飲食
習慣

肥胖
問題

不活躍
的生活
方式

非傳染
病的風
險



及早準備

- 檢討及修訂校本體育課程
- 及早準備應變措施
- 改變教學模式/策略
- 裝備學生自主學習的能力
- 與其他同工 / 持份者 / 機構協作，製作 / 分享教材

網上教學資源

在家進行體能活動 (小學篇)
初小基礎活動遊戲

教育局 課程發展處 體育組

熱身

http://home.edb.gov.hk/teachers/PE_fitness/pago/dance.html

使用方法：

1. 為照顧學習多樣性，其中各人的動作略有不同，可先看影片，再按能力選擇適合自己的動作作為熱身。
2. 亦可因應自己的體力逐一挑戰，又可加入自創的動作。



(在影片上，加入相應的圖以適應你的身體)

在家進行體能活動 (小學篇)
體適能

教育局課程發展處體育組

在家進行體能活動 (小學篇)
健體舞

教育局課程發展處體育組

在家進行體能活動 (中學篇)
體適能 (初階)

教育局課程發展處體育組

在家進行體能活動 (中學篇)
健體舞

教育局課程發展處體育組

在家進行體能活動 (中學篇)
體適能 (進階)

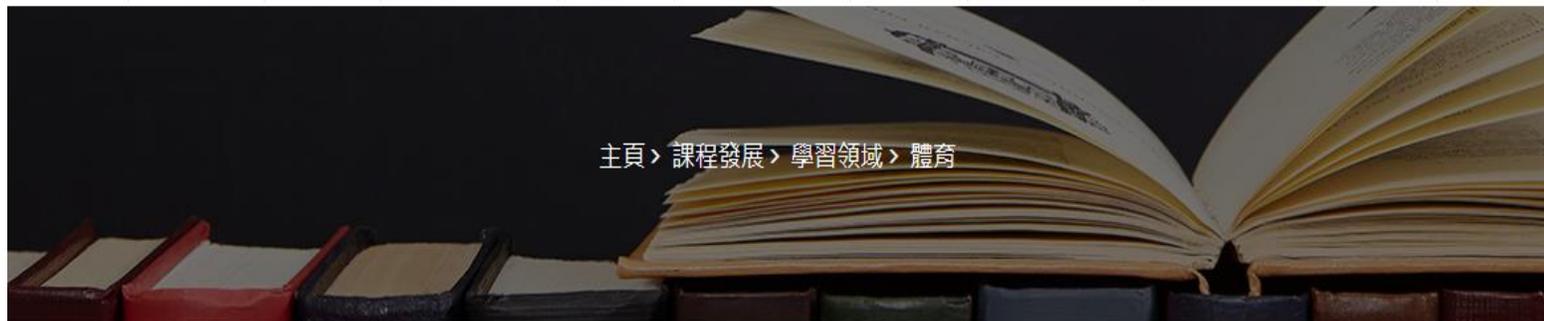
教育局課程發展處體育組

體適能活動

(四) T 型掌上壓



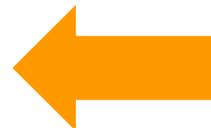
提示：
軀幹與大腿成一直線，掌上壓時，手肘下壓至側邊，然後慢慢起身至手肘微曲；另一隻手則隨時輔助成呈 T 字型。



體育

- 課程文件
- 最新消息
- 教師培訓
- 協作研究及發展(「種子」)計劃
- 告示板
- 教學資源
- 相關網頁
- 體育教師資格
- 聯絡我們
- 問與答
- 健康生活方式 – 體能活動
- 昔日課程文件

家居運動



展望

- 加強與持份者協作
- 建構專業發展平台
- 促進學習社群交流
- 分享學校示例
- 發放課程相關資訊
- 提供各項支援措施
- 持續更新體育課程



