

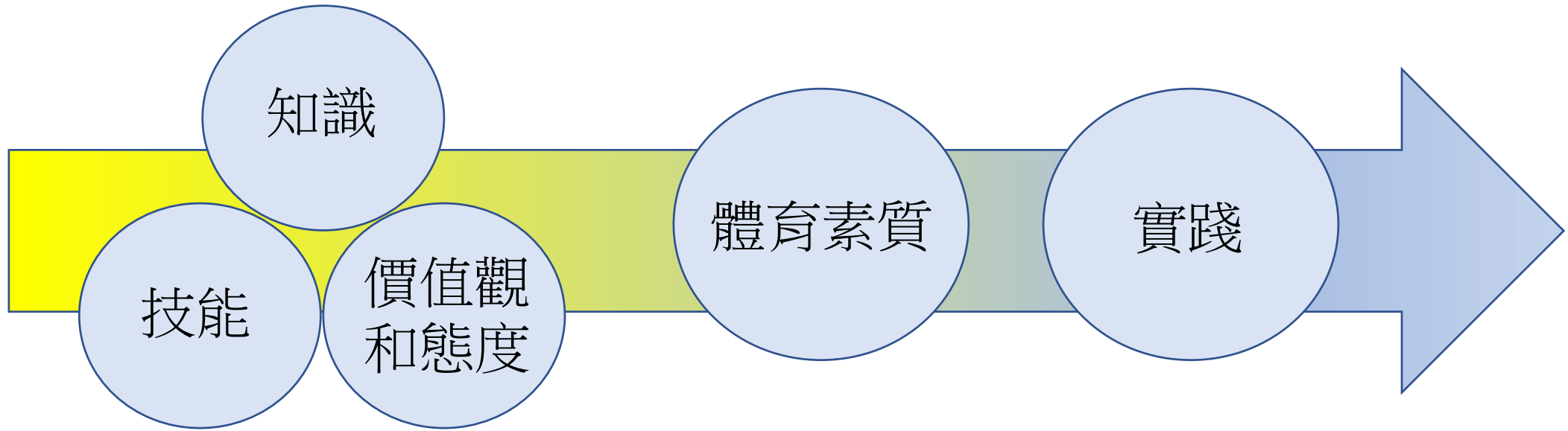


# 香港體育教師會議2020

## 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

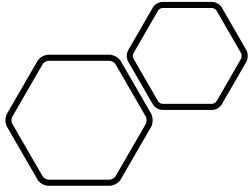
體能活動  
不足

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/teacher/PE\\_fitness/pago/dance.html](http://home.edb.gov.hk/teacher/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，加入相應的口令讓同學熱身)

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

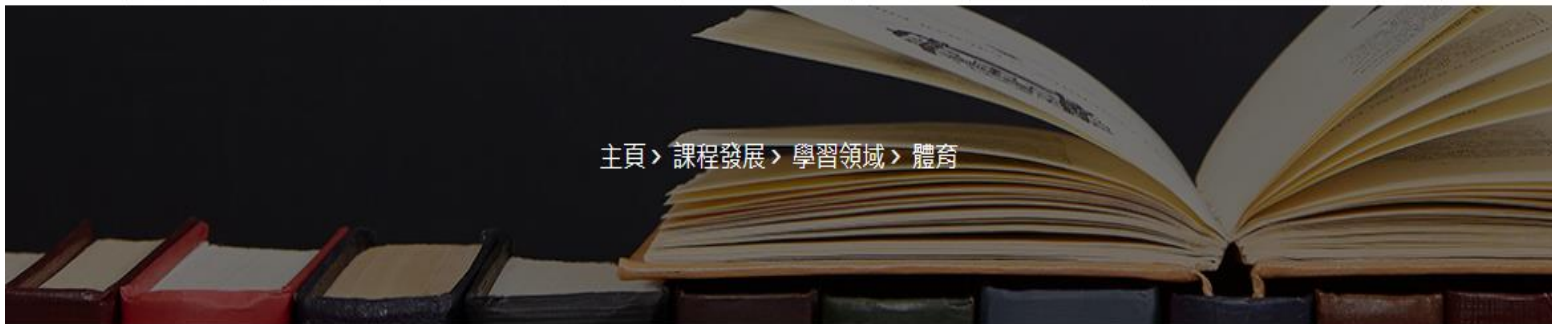
在家進行體能活動 (中學篇)  
體適能 (進階)

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動至呈 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



