

沙田崇真學校  
二零零九至二零一零年度  
體育科工作計劃及報告

工作計劃小組

科主任：

擬寫者及組員名單：

廖正然

廖正然 (2A、2B、5A、5B、5C)

譚定國 (4A、4B、4C、6A、6B、6C、  
6D)

鍾嘉敏 (1A、1B、1C、3A、3B、3C)

沙田崇真學校  
二零零九至二零一零年度  
體育科工作計劃及報告

1. 目標

- 1.1 提高學生的身體活動能力，獲取所需的體育運動知識。
- 1.2 培養學生正面的價值觀和態度，藉以建立積極、活躍、健康的生活方式。
- 1.3 建立積極活躍的生活方式，保持身體健康、提升體能和促進身體的協調能力。
- 1.4 發展正確的道德行為。
- 1.5 學生能學會如何在群體生活中互相合作。
- 1.6 培養學生的決斷力和欣賞優美動作的能力。

## 2. 現況

### 2.1 強項

- 2.1.1 老師教學認真；並具有專項體育活動的教練資歷。
- 2.1.2 老師能帶領學生投入體育課。
- 2.1.3 校方全力支持學生參加校內外體育活動及比賽。
- 2.1.4 學生喜歡上體育課。

### 2.2 弱項

- 2.2.1 學生體能質素較前期的學生弱。
- 2.2.2 學生未能自覺地持續參與體育活動。

### 2.3 契機

- 2.3.1 由於學校附近的體育設施完備，故學生可享受更多活動場地，如運動場及游泳池。
- 2.3.2 學界體育聯會、教育局及校外機構舉辦多項活動及比賽，讓學生能提升其水平及擴闊視野。

### 2.4 危機

- 2.4.1 出生率持續下跌，學生人數漸減，影響校際比賽成績。

### 3. 施行計劃

#### 3.1 關注事項一：提升學生的學習動機。

項次	工作	時間表	負責人	所需資源	評估方法	成功準則	成效評估(於2010年6月完成)
3.1.1	◆體育課：多鼓勵學生投入體育活動，提升學生協助及強化肢體活動能力，增強班級學習氣氛，體驗運動精神。	◆全學年	◆廖正然	\$ 2000.0 (體育用品) \$ 2500.0 (比賽報名費) \$ 1000.0 (運動員註冊費)	◆教師專業觀察。 ◆學生問卷。	◆超過90%學生喜愛上體育課。 ◆超過90%學生認為在小組活動中，懂得合作。 ◆超過90%學生認為在體育技能上有所提升。	◆根據老師觀察及學生表態，超過九成學生喜歡上體育課，並在體育技能上有所提升。而少部份班別偶爾出現同學爭執或缺體育精神的表現，但整體上，學生上體育課，非常投入。
3.1.2	◆陸運會。	◆4-2-10	◆廖正然	\$ 700.0 (獎品) \$ 900.0 (場租) \$ 1000.0 (交通費) \$ 6000.0 (獎杯及獎牌) \$ 600.0 (雜費) 全體教師 家長 聖約翰救傷會	◆場刊封面設計。 ◆比賽成績。 ◆教師專業觀察。 ◆教師檢討會。 ◆學生問卷調查。 ◆教師問卷調查。 ◆學生出席人數。 ◆家長參與人數。 ◆家長問卷調查。	◆超過80%學生認為投入活動。 ◆超過80%學生加深對田徑的認識。 ◆超過80%學生認同能發揮合作精神。 ◆超過80%學生投入參與活動。 ◆學生參與率超過90%。 ◆超過80%學生認同陸運會能增加對班級歸屬感。	◆全部受訪家長及老師都認為陸運會很有意義，超過九成受訪者認為能發揮合作和體育精神。另外，本年度出席陸運會的家長共有356人，當中有18個家長義工。此外共有144名家長參與親子活動，而全部受訪家長均認為此項目能成功促進親子關係。有家長建議親子競技的家長跑道能加長。家長在問卷上的意見大部份都是正面積極的，並贊成來年繼續舉辦陸運會。

### 3.2 關注事項二：提升學生的自尊感。

項次	工作	時間表	負責人	所需資源	評估方法	成功準則	成效評估(於2010年6月完成)
3.2.1	◆ 男女子田徑隊。	◆ 全學年	◆ 譚定國 廖正然 鍾嘉敏	\$ 1000.0 (午膳) 各科任	◆ 出席率。 ◆ 比賽表現。 ◆ 教師專業觀察。	◆ 超過80%學生投入參與活動。 ◆ 出席率超過90%。 ◆ 超過80%學生從訓練及比賽中學習，促進身心發展，建立自我形象。	◆ 隊員均投入訓練。2009-10年度沙田區小學校際田徑比賽在11月26及27日於沙田運動場圓滿結束。在四十二間學校，共一千五百多人角逐各項錦標之下，本校學生共獲得十六項獎項(一冠、五亞、四季、兩名第五名、一名第六名及三名第八名)。
3.2.2	◆ 男女子排球隊。	◆ 全學年	◆ 廖正然	\$ 500.0 (租場費)	◆ 出席率。 ◆ 比賽表現。 ◆ 教師專業觀察。	◆ 超過80%學生投入參與活動。 ◆ 出席率超過90%。 ◆ 超過80%學生從訓練及比賽中學習，促進身心發展，建立自我形象。	◆ 隊員投入及熱愛排球運動，技術水平大大提升，可惜於比賽中表現緊張，未能發揮水平，但隊員之間互相鼓勵，建立自我形象，發揮團體精神。
3.2.3	◆ 足毬隊。	◆ 全學年	◆ 譚定國	\$ 500.0 (交通費) \$ 700.0 (午膳) \$ 3000.0 (租場費)	◆ 出席率。 ◆ 比賽表現。 ◆ 教師專業觀察。	◆ 超過80%學生投入參與活動。 ◆ 出席率超過90%。 ◆ 超過80%學生從訓練及比賽中學習，促進身心發展，建立自我形象。	◆ 隊員投入持續及長久的訓練。本年學生表現平平，在多項賽事中未能發揮應有的水平，以致本年度成績一般。在學校體育推廣計劃—2010外展教練計劃—足毬比賽中，本校取得隊際賽優異獎。在第十四屆學界足毬邀請賽中，本校取得一季、四優異成績。

### 3.2 關注事項二：提升學生的自尊感。(續)

項次	工作	時間表	負責人	所需資源	評估方法	成功準則	成效評估(於2010年6月完成)
3.2.4	◆ 乒乓球隊。	◆ 全學年	◆ 廖正然	\$ 5000.0 (內地訓練) \$ 10000.0 (導師費) 鄧遠程教練 廖正然	◆ 出席率。 ◆ 比賽表現。 ◆ 教師專業觀察。	◆ 超過80%學生投入參與活動。 ◆ 出席率超過90%。 ◆ 超過80%學生從訓練及比賽中學習，促進身心發展，建立自我形象。	◆ 本年度繼續帶領學生網內地訓練(共10次)，學生認真及投入，學生技術大大提升，並於年中招收3及4年級學員參與，以便日後第二梯隊接上，本年度於沙田區小學乒乓球比賽，仍然獲得理想成績。(男單殿軍及男團第五名)
3.2.5	◆ 拉丁舞及標準舞。	◆ 全學年	◆ 廖正然	\$ 500.0 (交通費) \$ 500.0 (午膳)	◆ 出席率。 ◆ 比賽表現。 ◆ 教師專業觀察。	◆ 超過80%學生從訓練及比賽中學習，促進身心發展，建立自我形象。 ◆ 出席率超過90%。	◆ 普遍學員投入及認真，家長相當支持同學參與，教練專業投入，在各方努力下，於各類型比賽獲得極佳成績，其中，更獲得全港華爾滋冠軍及森巴季軍。全年拉丁舞蹈組共獲得2冠5亞4季佳績。
3.2.6	◆ 游泳隊。	◆ 全學年	◆ 譚定國	\$ 4000.0 (導師費) \$ 300.0 (午膳) \$ 500.0 (交通費) 列永正教練	◆ 出席率。 ◆ 比賽表現。 ◆ 教師專業觀察。	◆ 超過80%學生投入參與活動。 ◆ 出席率超過90%。 ◆ 超過80%學生從訓練及比賽中學習，促進身心發展，建立自我形象。	◆ 本年度游泳班共分七期進行，讓學生有機會全年接受訓練。唯習泳人數均較預期少，尤以冬季更甚，故整體訓練效果有限。學生均以體驗比賽的心態去參加校際游泳錦標賽，故本年在比賽中未能取得獎項。

### 3.2 關注事項二：提升學生的自尊感。(續)

項次	工作	時間表	負責人	所需資源	評估方法	成功準則	成效評估(於2010年6月完成)
3.2.7	◆ 中國舞蹈組。	◆ 全學年	◆ 鍾嘉敏	\$ 2000.0 (車費) \$ 15000.0 (導師費) \$ 5000.0 (服裝及化妝費) \$ 1000.0 (膳食及雜費) 邵振鴻導師 舞蹈組教師	◆ 教師專業觀課。 ◆ 導師意見。 ◆ 學生問卷調查。 ◆ 校外比賽成績。 ◆ 表演及比賽表現。 ◆ 出席率。	◆ 超過80%學生投入參與活動。 ◆ 出席率超過90%。 ◆ 超過70%學生認同透過表演及比賽能提升自尊感。	◆ 教師觀察所見，學生普遍投入課堂中，學員能投入參與比賽及表演。學員能在比賽及表演中一展所長，建立自信。在校外比賽中，全年共得三項殊榮。九成以上學生表示培養了對舞蹈的興趣及表示明年會繼續參與。 ◆ 初級組新成員參加人數未如理想。
3.2.8	◆ 足球	◆ 全學年	◆ 譚定國	\$ 1000.0 (導師費) \$ 500.0 (膳食)	◆ 教師專業觀課。 ◆ 導師意見。 ◆ 校外比賽成績。 ◆ 出席率。	◆ 出席率超過90%。 ◆ 超過80%學生從訓練及比賽中，促進身心發展，建立自我形象。	◆ 本年度的足球班以興趣班形式舉辦。參與足球班的學生多數均是初接觸足球運動，故技術上未達比賽水平。本年度本校沒有參加五人足球賽及校際足球賽。
3.2.9	◆ 劍擊隊。	◆ 全學年	◆ 廖正然	\$ 1000.0 (導師費) \$ 600.0 (交通費) \$ 400.0 (午膳)	◆ 出席率。 ◆ 比賽表現。 ◆ 教師專業觀察。	◆ 超過80%學生投入參與活動。 ◆ 出席率超過90%。 ◆ 超過80%學生從訓練及比賽中，促進身心發展，建立自我形象。	◆ 本年度以興趣班模式進行，學生投入及認真訓練，學習氣氛比去年強，並推薦及資助學生參加聯校專項訓練，以提升技術水平，故於全港劍擊比賽(新界一區)獲得男甲亞軍及男團季軍。

### 3.3 其他工作。

項次	工作	時間表	負責人	評估方法	成效評估(於 2010 年 6 月完成)
3.3.1	◆體適能測試。	◆3-10 至 4-10	◆廖正然 譚定國	◆參與計畫人數。 ◆測試結果。	◆全校 3 至 6 年級均邀請參與，最後共 391 人參與，參與率達 93.8%。
3.3.2	◆學校體育精英-課後學習支援課程。	◆11-09 至 5-10	◆廖正然 譚定國 鍾嘉敏	◆教師專業觀察。 ◆參與人數。	◆參與人數共 22 位運動員，就老師觀察，部分運動員未見投入學習英語，但家長則高度表揚學校這方面努力及支援。故來年，將考慮改變模式進行。
3.3.3	◆課後收費興趣班。(共 12 組)	◆全學年	◆廖正然 譚定國 鍾嘉敏	◆教師專業觀察。 ◆參與人數。	◆本年度共提供 12 組課後收費興趣班，並分三期進行，參與人數超過 650 人次，學生投入及熱愛活動，有注培養學生恆常做運動的習慣
3.3.4	◆IT 功課。(四年級)	◆2-10 至 5-10	◆譚定國	◆作品質素。 ◆教師專業觀察。	◆本年度以製作簡報形式為 IT 功課。題材為本屆世界盃。學生可自由選擇簡報內容，只要以本屆世界盃為題材便可。學生能在互聯網上找合適的資料，並能製成簡報，作品質素一般。

#### 4. 財政安排

項次	項目	所需資源	實際開支(於2009年6月完成)
4.1	◆體育用品。	\$ 2000.0	\$ 6450.0
4.2	◆比賽報名費。	\$ 2500.0	\$ 2380.0
4.3	◆運動員註冊費。	\$ 1000.0	\$ 630.0
4.4	◆課後收費興趣班。	\$ 0.0	\$ 0.0
4.5	◆男女子田徑隊。	\$ 1000.0	\$ 0.0
4.6	◆男女子排球隊。	\$ 500.0	\$ 850.0
4.7	◆足毬隊。	\$ 4200.0	\$ 5327.5
4.8	◆劍擊隊。	\$ 2000.0	\$ 893.5
4.9	◆乒乓球隊。(回中國集訓費用\$13000由普通經費賬支付)	\$ 2000.0	\$ 1982.0
4.10	◆足球隊。	\$ 1500.0	\$ 0.0
4.11	◆拉丁舞及標準舞組。	\$ 1000.0	\$ 1200.0
4.12	◆游泳隊。	\$ 4800.0	\$ 2832.4
4.13	◆陸運會。	\$ 9200.0	\$ 8750.0
4.14	◆初、高級組中國舞蹈組。	\$ 20000.0	\$ 22056.0
4.15	◆IT功課。	\$ 0.0	\$ 0.0
4.16	◆學校體育精英計畫(學習支援)	\$ 3000.0	\$ 1950.0
	<b>總數:</b>	\$ 54700.0	\$ 55301.4

## 5. 成就及反思 (於 2010 年 6 月完成)

### 5.1 成就

5.1.1 體育科積極鼓勵同學參與校外比賽，達至「實踐所學，自我完善」。在各方共同努力下，校外比賽獲得驕人的成績：田徑隊方面，由香港學界體育聯會主辦之沙田區田徑比賽，獲得一冠五亞四季的優異成績，在第十一屆全港小學田徑比賽，本校更有兩名學生代表沙田區參賽，獲得兩冠一殿的佳績；舞蹈方面，由香港標準舞總會主辦，全港校際標準舞及拉丁舞大賽中，獲得全港華爾茲舞冠軍及森巴舞季軍，第四十六屆學校舞蹈節，中國舞蹈組獲得兩個甲級獎；籃球方面，沙田區校際籃球錦標賽中，獲得男子組亞軍，其中本校謝東亦同學獲得最有價值球員，謝東亦及劉家華同學亦代表沙田區參加全港小學區際籃球比賽，並獲得全港冠軍，謝東亦再度獲得傑出運動員；劍擊方面，參加由香港學界體育聯會主辦之全港小學劍擊比賽（新界一區）中，獲得男子甲組個人亞軍及團體季軍，梁浩賢同學代表新界一區參予全港小學劍擊總決賽；而計算全年各項學界賽成績，本校更於 42 所沙田區小學中，榮獲本年度新界地域小學分會（沙田區）全年體育總錦標銀獎。而本校學生 6C 謝東亦更獲得新界地域沙田區全年優秀運動員獎學生透過參與不同之延伸活動，經歷不同的學習歷程，有效發展學生的多元潛能。

5.1.2 本校提供多項體育活動讓學生參與，其中體育科興趣班共 8 項，更邀請 5 個體育總會（欖球、板球、劍擊、單車及壁球）到校示範學生較少接觸的運動及與學生同樂，藉此提升學生對不同運動的認識及發掘具有潛質的學生，並加以培育。

### 5.2 反思

5.2.1 今年於各項學界賽奪得佳績，並於沙田區全年體育總錦標獲得銀獎，除有賴老師、教練及學生努力外，亦有賴於體育科新的資助運動員模式，過去兩年，運動員除在本校接受訓練外，亦個別資助較突出的運動員到校外作額外專項訓練（劍擊、乒乓球及拉丁舞），故該批獲資助的運動員於學界賽中均獲佳績，故建議校方下年度設立傑出運動員訓練基金，以協助具潛質的運動員得以更充分訓練的機會。

5.2.2 全校只有 3 位體育科老師，人手不足，本年度更有兩位體育科老師須任班主任，工作繁重，又須兼顧帶領多項活動，致未有餘暇進修，故亦建議校方能讓體育科老師為非班主任，以便體育科老師可更全面投入體育科工作。