體育科呈分
「學習冊」助過關

呈分試是影響升中派位的關鍵考試，近年教育局逐步優化「校內成績評估」評分方式，考核學生應用能力、注重全面發展。2026/27學年起，除了人文科及科學科將取代原有的常識科，亦新增體育科納入呈分試評估範圍，佔2分。

據悉，體育科主要涵蓋體適能、知識、態度、體育技能元素，以「體育活動爲中心、學習體育技能作主線、提升體適能爲要務」，推動體育教育從「重成績」轉向「重素養」，促進學生身心全面發展。

校長：鼓勵運動 無需擔憂

本學年就讀四年級學生將首批受影響，何校長考慮到需要給學生和家長設置過渡期，在本學年已經實行體育評分制。何校長介紹，學校設計《學生體育科學習冊》，不同年級的元素及內容側重各異。她舉例，學習冊中每年度要求記錄學生的身高、體重，並要求家長對照小朋友該年度的身高及體重是否符合適齡標準；學習冊中包括體育課堂基本守則。

體適能測試方面，學校按照教育局「體適能獎勵計劃」的評分標準，學生僅需選擇兩個專項進行測試。何校長補充：「其中一項一定是跑步，因爲考慮尤其是低年班的學生，有些連完成基本動作都很困難，跑步的話，只要學生肯跑，我們就可以評分，另一項就由學生選擇另外的體育項目。」

高年級學生方面，學校則要求學生每年至少掌握兩項不同運動技能。學習冊設有技能自評、同儕互評，同時，教師會給予具體回饋，如：「非常好」、「做到」、「未做到」等。此外，學習冊知識部分涵蓋運動員介紹、運動技能「攻略」及比賽規則，例如：羽毛球賽制、羽毛球運動的歷史、比賽場地大小、著名羽毛球運動員成就介紹等。

態度評估包括運動安全、體育精神、課堂表現等。學校推行運動記錄表，要求學生每日進行30至60分鐘劇烈運動，培養運動習慣，而家長需簽名確認。據悉，該記錄表佔10分，爲明年呈分試做準備。香港活動空間小，何校長鼓勵家長帶小朋友去公園活動，建立運動興趣。何校長笑言，學校去年邀請學生參與教育局「爸媽帶我遊公園」活動，「透過該活動，家長都知道運動的多樣性，除了常規的球類、攀爬類運動，去公園玩設施、跑跑跳跳亦爲一種運動。」

對於呈分試加入體育科，何校長認爲家長不需要過於擔心，尤其許多家長緊張小朋友「體適能」較弱，學校會因應不同情況幫學生計分，家長可關注學習冊內容，了解評分標準。若家長想訓練小朋友的體育技能，學校亦可提供協助。何校長表示，以往學校就有等級制的體育評估考試，優化後最大的轉變即是用分數計算，「對學生來講其實需要適應的變化並無特別不同，我們的初心是爲了鼓勵學生多做運動。」

▼譚梓善（左）、郭明智（中）、凌明慧（右）表示，透過參加體育嘉年華，加深對體育項目的認識和興趣。

呈分試科目 比重轉變

科目	現行比重	優化後比重*
中文	9	8
英文	9	8
數學	9	8
常識	6	–
科學	–	4
人文	–	4
視藝	3	2
音樂	3	2
體育	–	2
總和	38	38

▲何倩儀校長鼓勵家長多與子女出外運動，就算是到公園跑跑跳跳也有益身心。