

粵港姊妹學校計劃 體育交流分享

佛教黃鳳翎中學

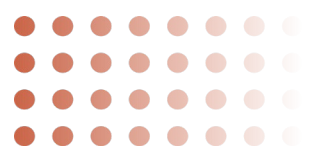
張志強副校長、陸平才老師、陶文煒老師





1

計劃概述





姊妹計劃交流重點



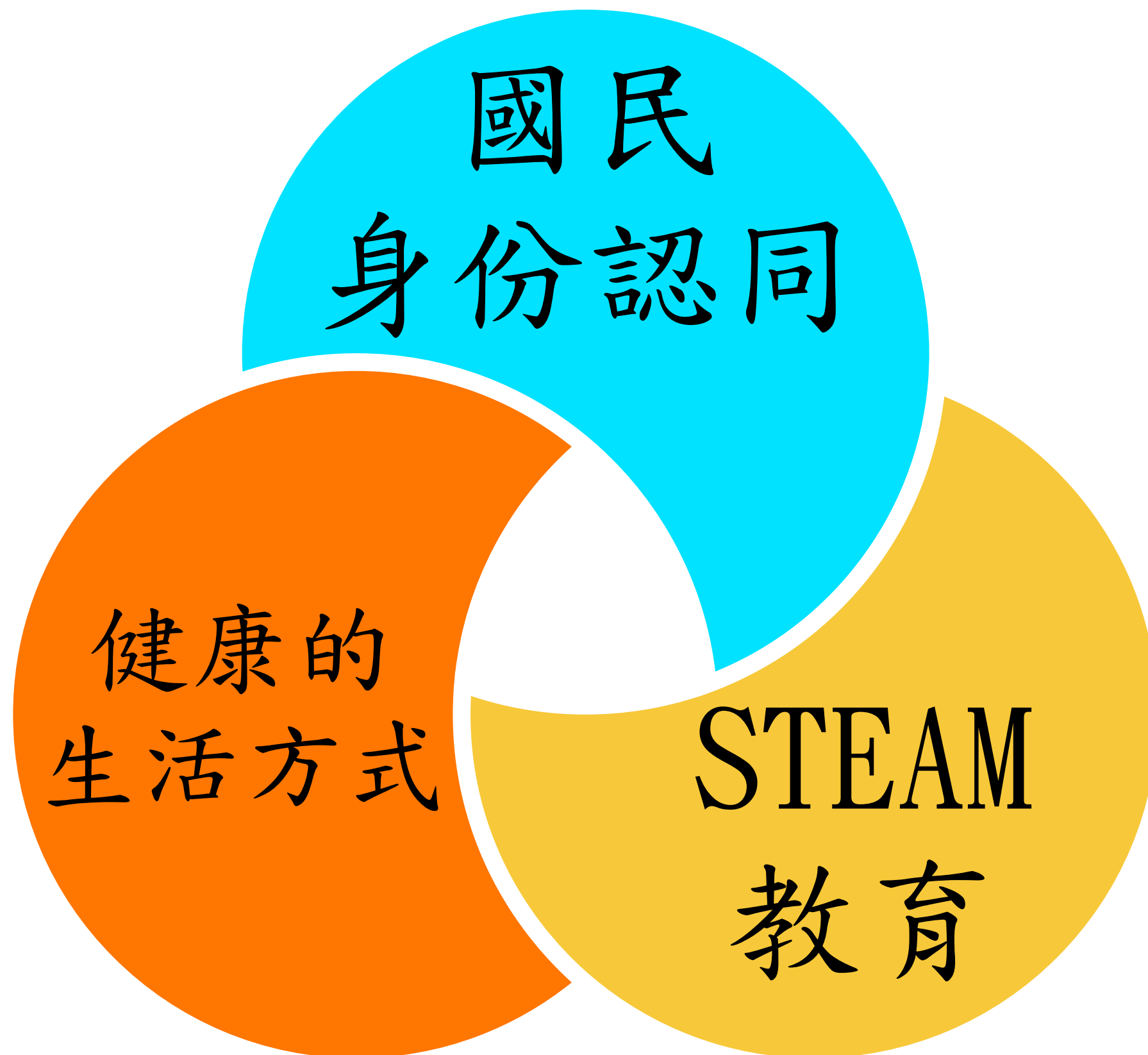
發展簡介

- 自2016年起大力推行
- 由一所姊妹學校到七所姊妹學校
- 姊妹學校覆蓋東莞、惠州、蘇州及濟南
- 活動包括訪校、學生交流、共同上課、科技教學分享、體育訓練交流等





姊妹計劃交流重點

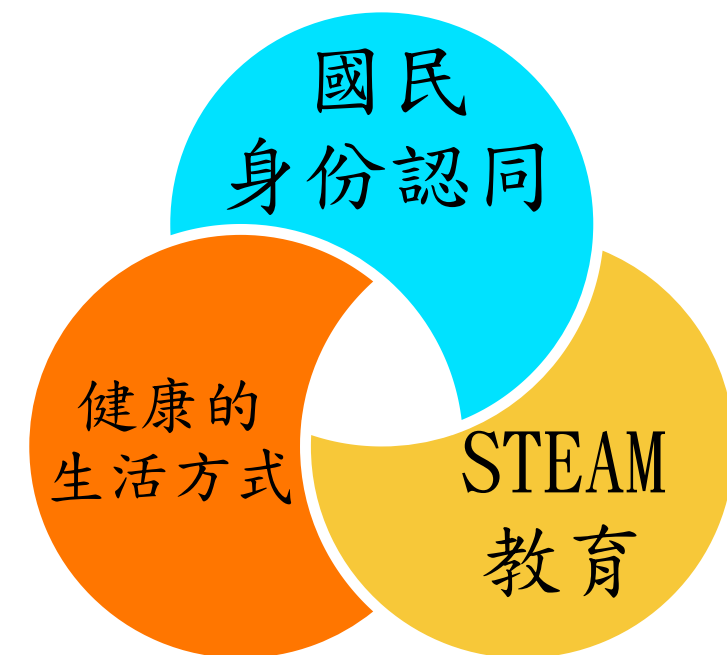




姊妹計劃交流重點

國民身份認同

- 組織及舉辦不同姊妹計劃交流
- 每年11月及3月均舉辦大型交流
- 每次均有超過100名學生參加
- 與姊妹學校學生認識、文化交流



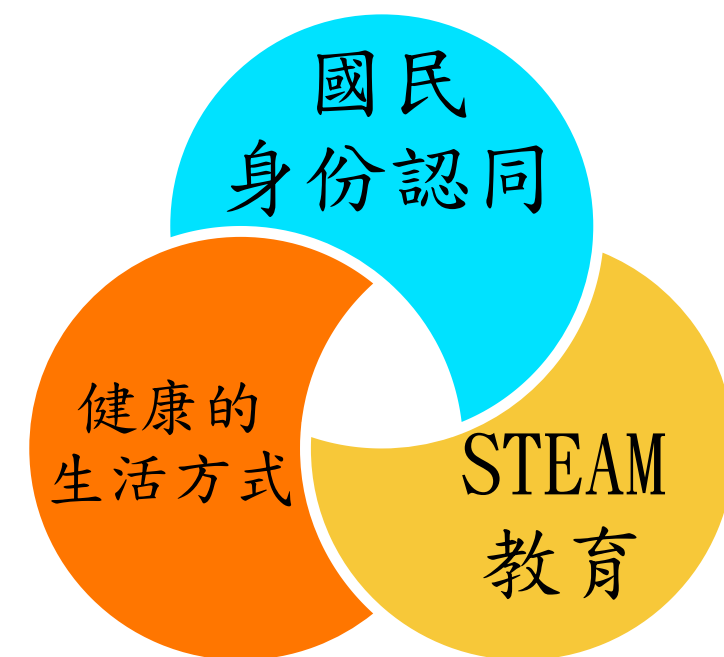


姊妹計劃交流重點



國民身份認同

- 姊妹學校校長、老師、學生到訪本校
- 兩校學生共上一堂課
- 校長及老師與學生分享內地教育及生活



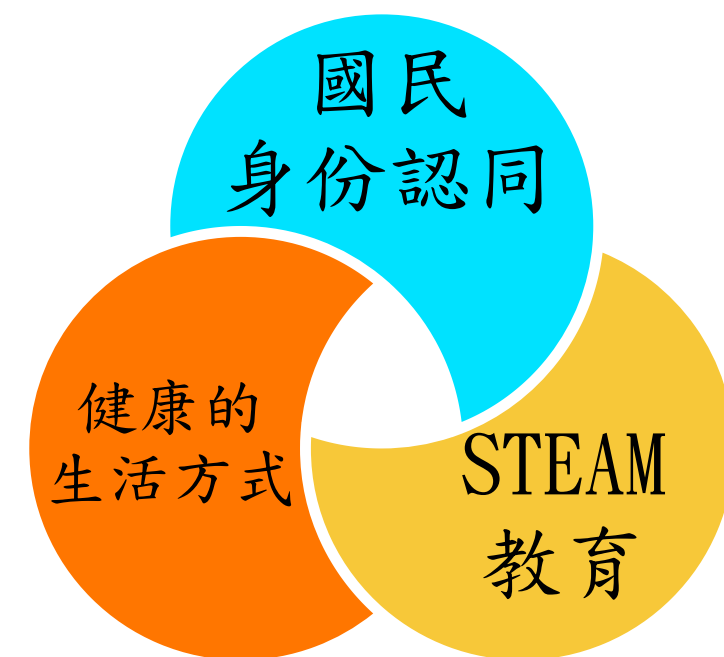


姊妹計劃交流重點



STEAM教育

- 進行姊妹學校交流活動時，較著重數理及科技等交流
- 共同上課課題：
人工智能辨別花朵、氣攻箭製作、
天氣瓶製作、飛機飛行原理及模型製作等



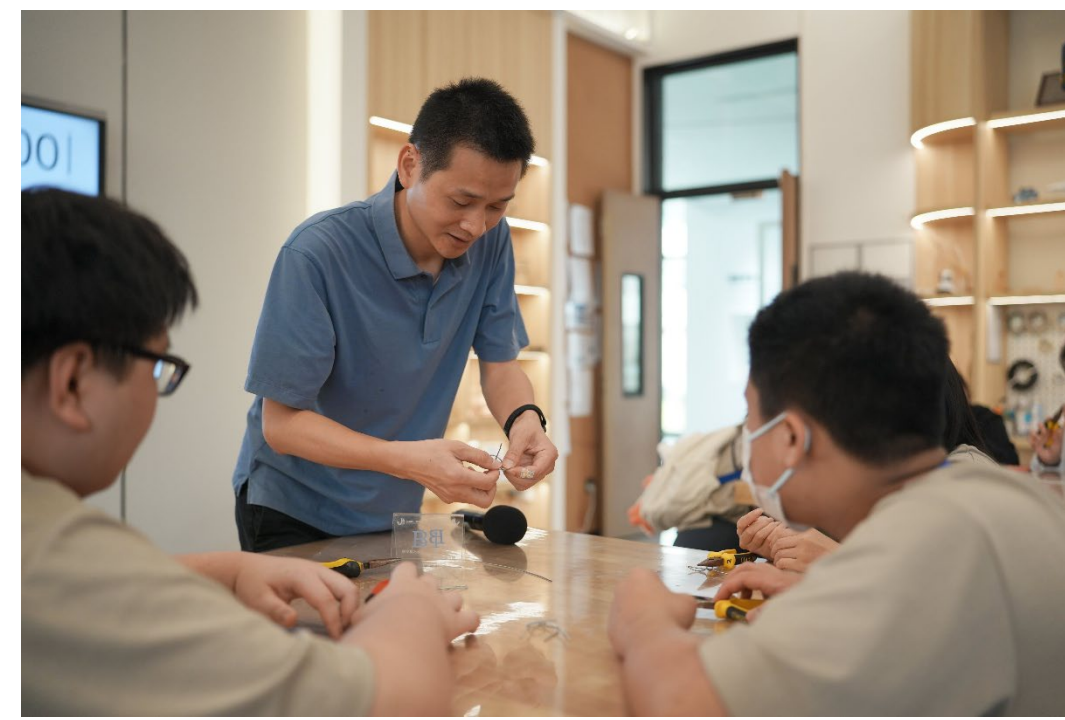
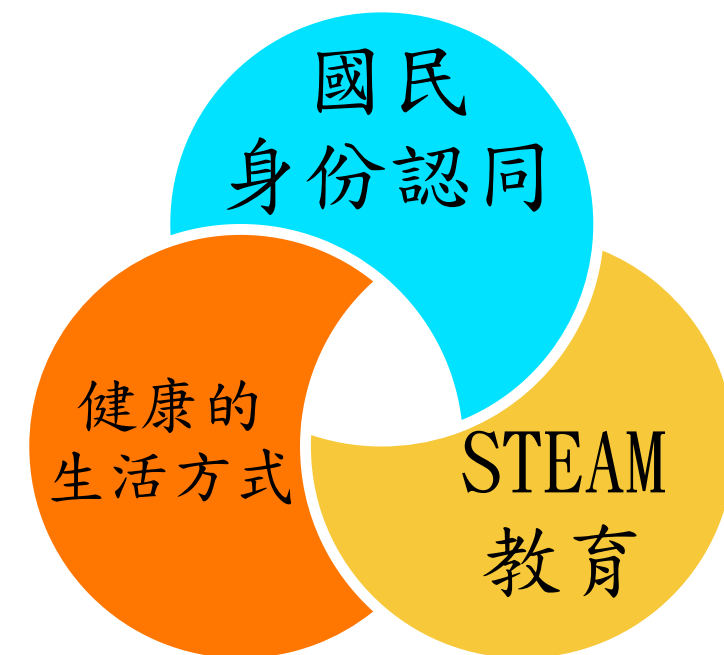


姊妹計劃交流重點



STEAM教育

→ 課題讓學生了解國家對STEAM教育發展及
使學生對STEAM產生興趣

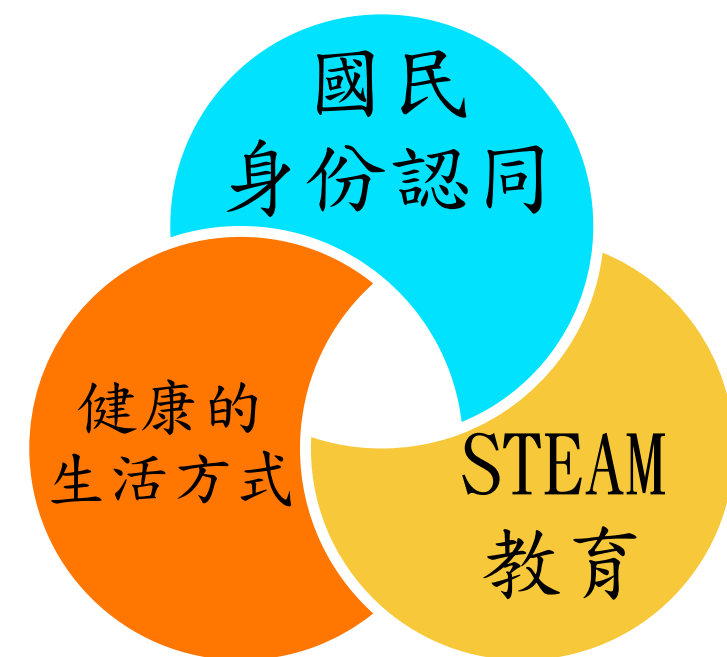




姊妹計劃交流重點

STEAM教育

- 學校加入「創造教育聯盟」，成為「聯盟」內第一所香港中學
- 聯盟著重STEAM教育交流，每年舉辦兩次大型交流會，分享STEAM教學成果。
- 亦邀請各專家分享STEAM教育。



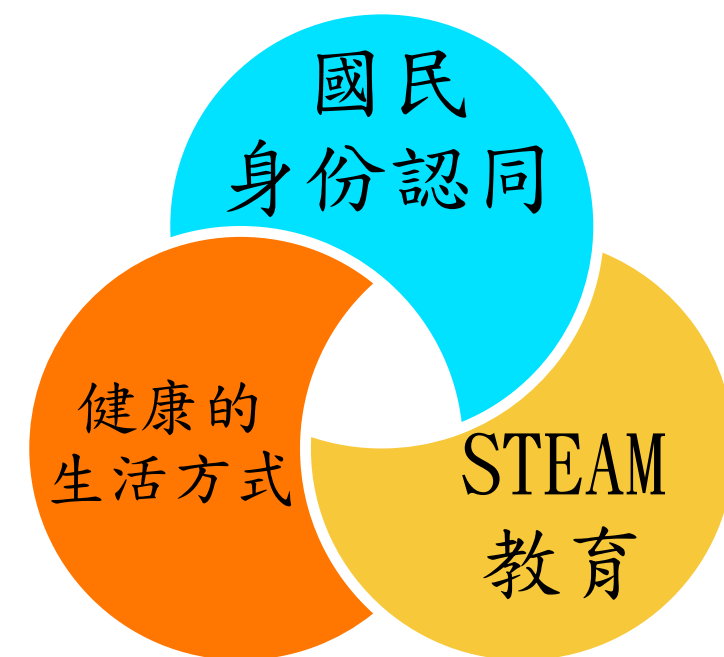


姊妹計劃交流重點



健康的生活方式

- 學校積極參與各姊妹學校體育活動
- 年度體育會、共同上體育課、足球友誼賽
- 本年度進行了籃球訓練交流





姊妹計劃發展成功原因

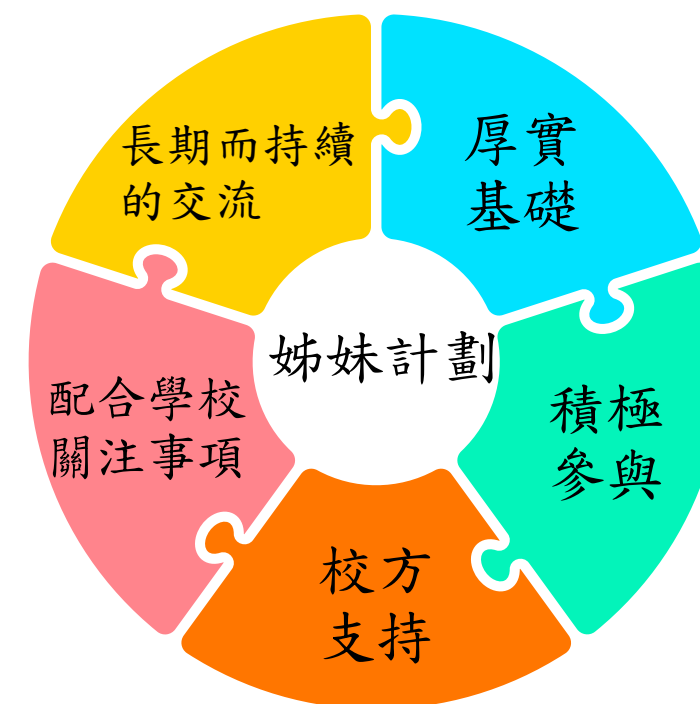




姊妹計劃發展成功原因

厚實基礎

- 學校有多年舉辦交流團經驗
- 善於組織大型交流團
- 有不少與學校交流的經驗



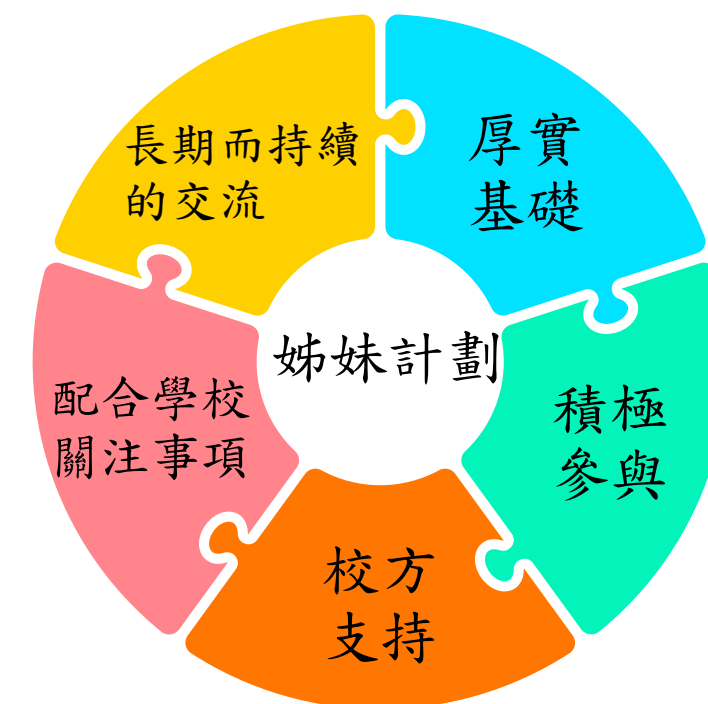


姊妹計劃發展成功原因



積極參與

- 學校積極與姊妹學校老師聯絡
- 學校老師主動提出各項活動可能性



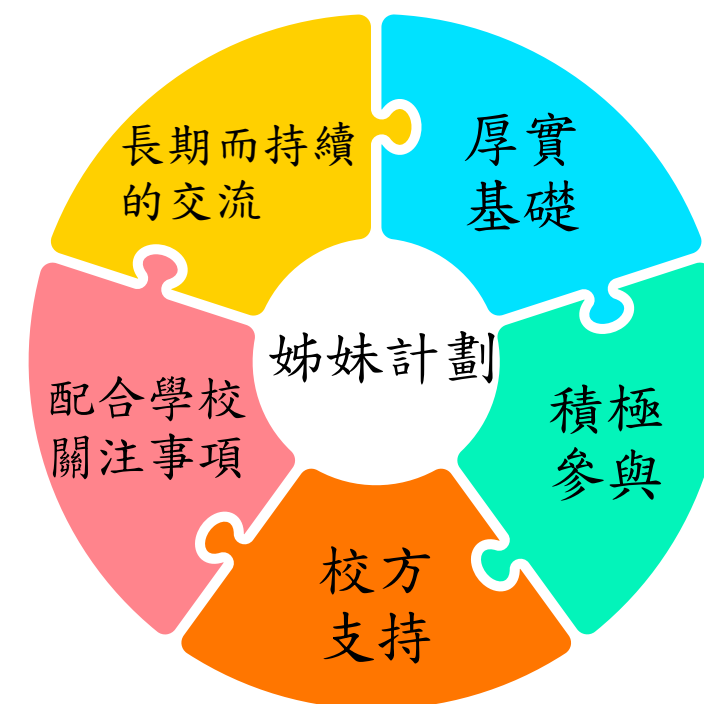


姊妹計劃發展成功原因



校方支持

- 學校配合姊妹學校校慶活動，並設定為戶外學習日。
- 老師願意於假期期間帶隊。



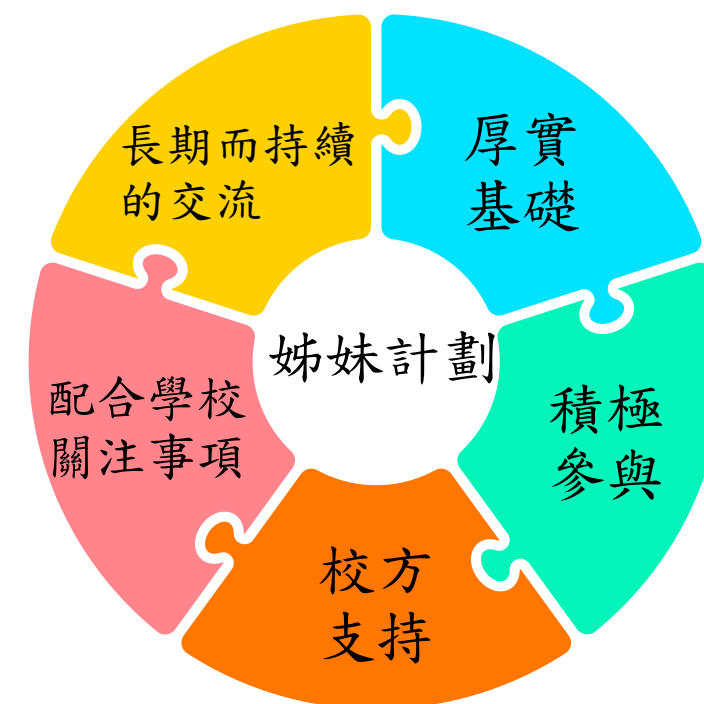


姊妹計劃發展成功原因

配合學校關注事項

→ 以中華文化為主軸，推廣「鳳翎精神」，優化課程，令學生了解健康、品行及學業的重要，並愛護學校，具備家國情懷。

→ 姊妹學校可培養學生家國情懷，提升國民身份認同。



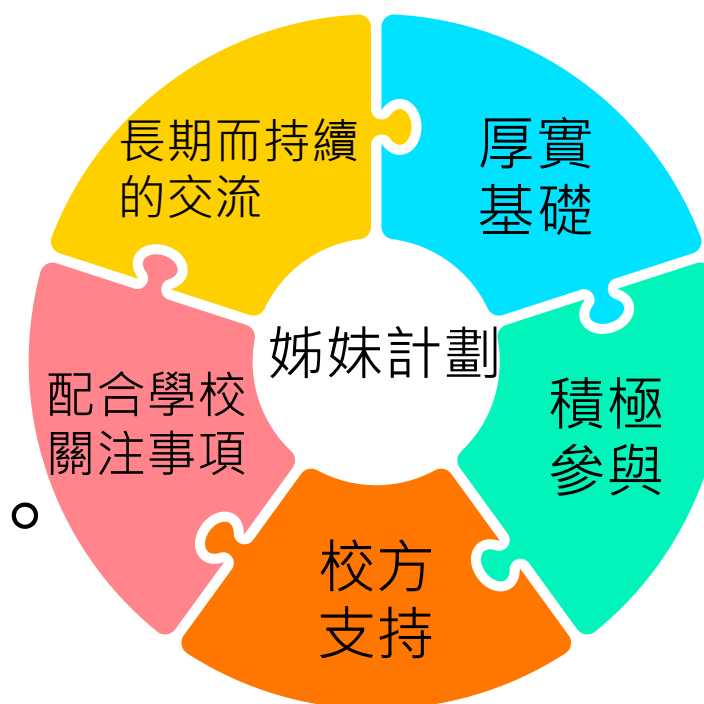


姊妹計劃發展成功原因



長期而持續的交流

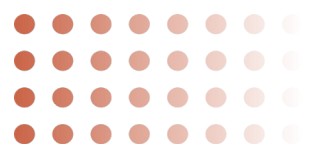
- 由2014年至今，無間斷交流。
- 尚未締結姊妹學校時，兩校老師已交流不斷。
- 每年兩校老師見面8-10次，平均每月一次。





2

籃球隊交流





籃球隊集訓及交流

交流資料

- 日期：2025年3月28日至 3月31日
- 參加者：19名男子籃球隊員
17名女子籃球隊員
3名老師及2名教練
- 地點：東城實驗中學





籃球隊集訓及交流

交流日程



日期	時間	活動
3月28日 (星期五)	13:00	活動出發
	16:00-18:00	學校參觀
3月29日 (星期六)	10:00-12:00	籃球訓練
	15:00-17:00	籃球訓練
3月30日 (星期日)	10:00-12:00	籃球合練
	14:30-17:00	男、女隊籃球友誼賽
3月31日 (星期一)	9:00-11:00	籃球訓練
	11:30-12:30	午 餐
	13:00	返 程



籃球隊集訓及交流

學校參觀

- 籃球隊隊員參觀校舍
- 了解學校環境及設施
- 與姊妹學校學生傾談





籃球隊集訓及交流



集體訓練

- 第2天球隊自行集訓
- 男女子球隊分開訓練
- 姊妹學校教練在旁觀察，並給予意見
- 下午進行練習賽，熟識環境



籃球隊集訓及交流



兩校合練

- 第3天早上兩校籃球隊一同訓練
- 由姊妹學校教練負責
- 籃球隊員與姊妹學校學生互動訓練
- 雙方彼此了解實力



籃球隊集訓及交流



友誼賽

- 第3天下午進行
- 賽前儀式
- 介紹雙方球員
- 互贈紀念品





籃球隊集訓及交流



總結性訓練

- 第4天早上總結訓練
- 姊妹學校學生在旁觀察訓練
- 與部分學生共同練習

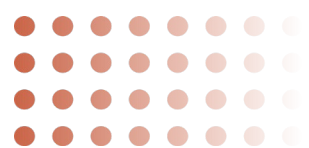


籃球隊集訓及交流



校園午餐體驗

- 體驗姊妹學校飯堂
- 與姊妹學校學生共同午膳及交流



3 籃球交流成果





學生習作



學習記錄冊

- 學生須完成交流記錄冊
- 行程日記、每日反思
- 整個行程反思

在整個體育交流團中，同學必定有深刻體會與得益。請配合以下元素，撰寫文章，配以圖片完成此部份，字數約600字，題目自擬。

1. 姊妹學校交流
2. 籃球訓練得著
3. 國家情懷

25年3月
28日至31日



佛教黃鳳翎中學



港莞學生體育交流

社區聯絡組、中國歷史科、國學會、體育科合辦

姓名：_____

班別：_____



學生習作



訓練日記



今天的合練中, 我學習了:

在籃球友誼賽中, 我學到....

我認為姊妹學校籃球隊員值得學習的地方是....

訓練日記



今天的訓練中, 我學習了:

今天訓練中, 我觀察到....

我認為姊妹學校的師生們....



學生習作



今天令我最難忘的是...

今天的兩節訓練十分艱辛，難捱。所以最難忘的一定是訓練的過程及所學的內容。在訓練前我雖然怀着期待又充滿信心的心情，但這兩節訓練的強度也使我精疲力盡，但同時獲益良多。今天這長達六 hours 的訓練其實除了訓練技術外，我更認為是訓練我們對打籃球的態度。從我個人方面，身為隊長的我十分明白肩上的責任，但今天的練習中，使我明白身為大師兄、隊長的職責。在關鍵時刻要站出來，對籃球的態度要有 100%。其中一個原因是我有的十分熱愛籃球，身為隊長的我有責任為球隊付出，因為希望大家可以無怨言服從。

我認為姊妹學校籃球隊員值得學習的地方是...

- ① 他們對教練的服從十分值得學習，只要教練一開口，無條件服從。
- ② 他們會各自在場邊練習基本功，因此他們的運球等基本功更勝一籌。
- ③ 他們不會依賴自己的身高臂展的優勢而放棄基本功，由比賽練習中可見對方的基本功有長年累月的成果。基本功很重要，后天努力也很重要。



姊妹學校學生回饋



此次与香港佛教黄凤翎中学女篮队交流赛，我受益颇深。
赛前，对方球员井然有序的热身把整个球馆都裹上了紧张的外衣，我的心也不由自主的激动起来，似被揪住一般，我明白这是一场值得重视的比赛，也迫切想从中学习点什么。在赛场上，直面对方严厉

赛后，我们礼貌握手，感谢对方球员与教练。并与男队一同留下全体合影。黄凤翎中学的队员们跑来与我们握手拥抱，教练也前来与我们交谈。言语里时不时冒出的几句粤语，别具韵味，富有节奏和力，队员在一旁为我们翻译，最后一句“前程似锦”被队员所译出来时，我们纷纷与他们一同鼓掌，经久不息地沸腾着，深厚的友情、友谊也就此建立。

帮助 我还认识了一群可敬的对手，一群优秀的朋友，并与其共同成长进步！

东莞市东城实验中学女子训练队 214班王诗淇





姊妹學校學生回饋



感谢学校让我们和香港佛教黄凤翎学校相互交流，相互学习，在这次交流学习，我发现贵校的篮球队技术精湛，团结度非常好，各位队员团结一心，团队教练具有较高的引领性，教导有方，队长英勇的带领队员奋战，顽强拼搏，十分默契，身体心理素质优秀。遇到困难时敢于迎难而上，他们无论是训练还是比赛都很专注，不怕苦，不怕累的优秀精神很值得我们学习，并且虽然他们与我们的比赛失利，但他们在比赛中不断的鼓励队友和永不放弃时，他已经赢了，已经战胜了自我，无论输赢他们都赢得了我们的敬佩。贵校的篮球文化昌盛，也孕育了香港篮球的新星。

感谢与贵校的这次交流学习，让我及球队学到了很多精神和文化，我很期盼下次的交流与学习。

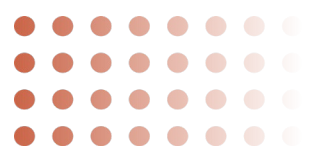
东城实验男子篮球队
103班 陈希睿





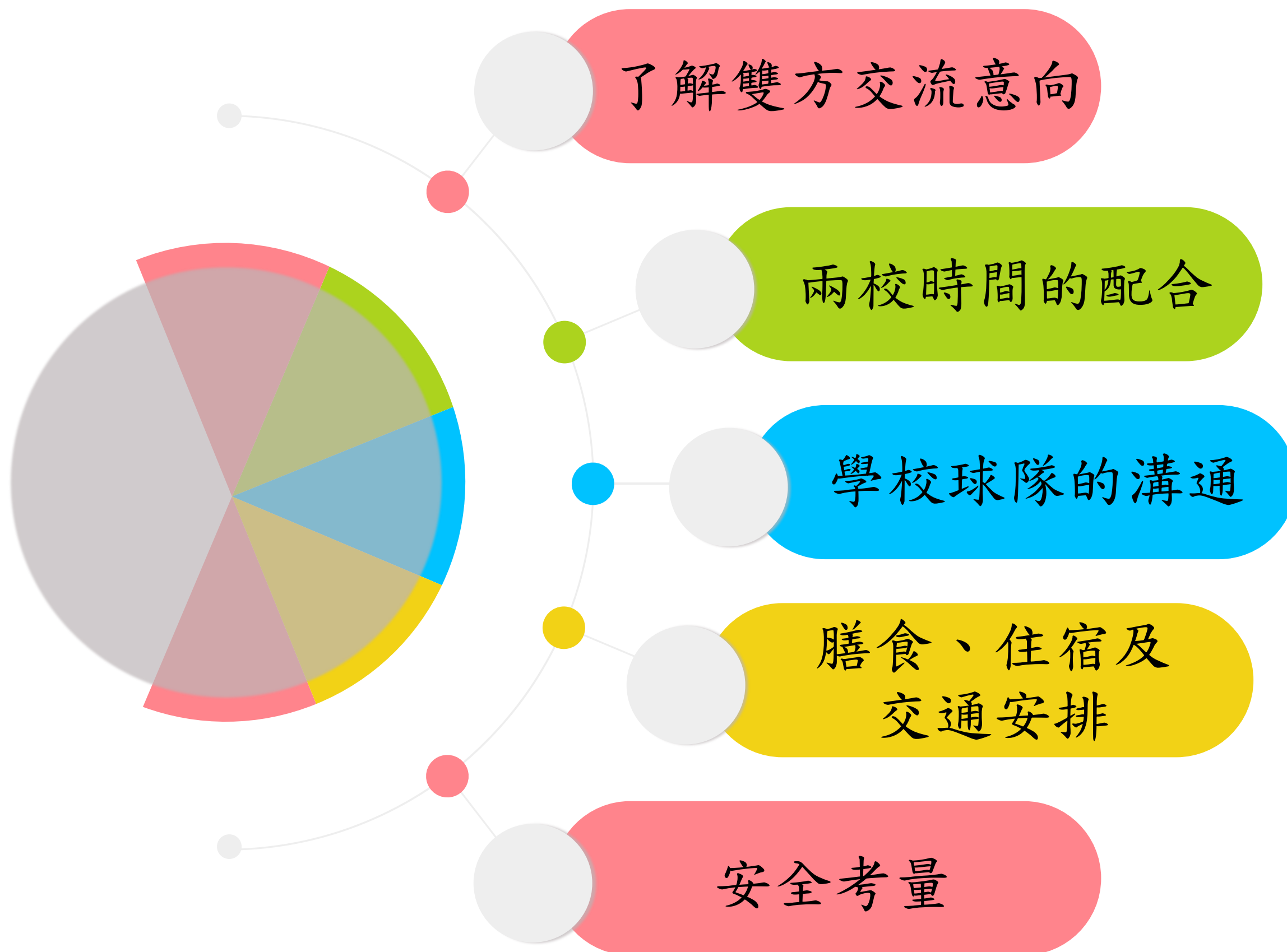
4

交流前準備





交流準備





籃球隊集訓及交流



了解雙方交流意向

- 東城實驗中學男子籃球隊屢獲獎項
- 本校籃球隊亦有恆常集訓營
- 姊妹學校對籃球交流感興趣





籃球隊集訓及交流



兩校時間的配合

- 集訓為期4天
- 雙方互相配合時間
- 清明期間本校放假，而姊妹學校則開放
- 場地使用的配合，本校學生主要以星期六、日進行集訓



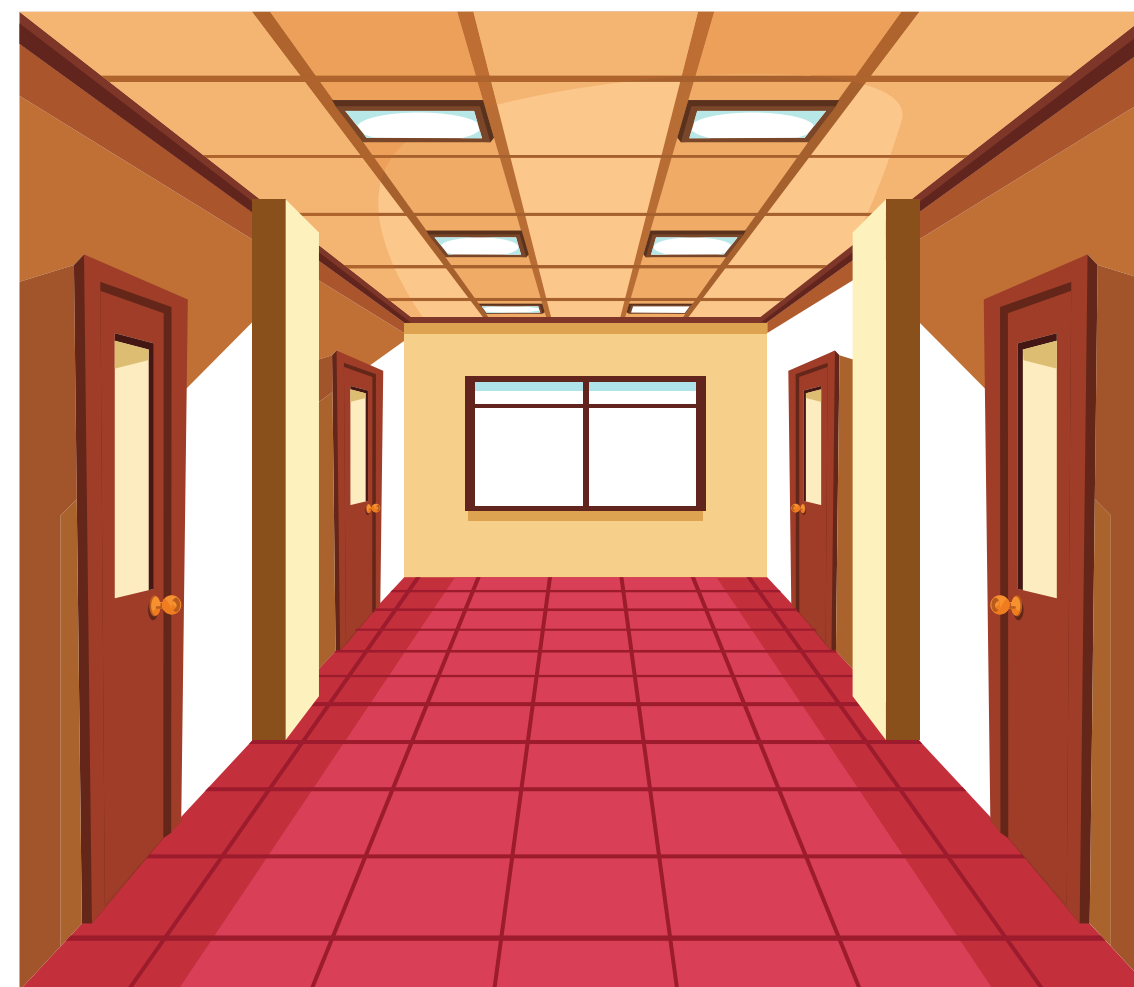


籃球隊集訓及交流



學校球隊的溝通

- 與姊妹學校商討後，回校與球隊老師溝通
- 兩校老師多番溝通及商討
- 例：場地使用、住宿、訓練流程等



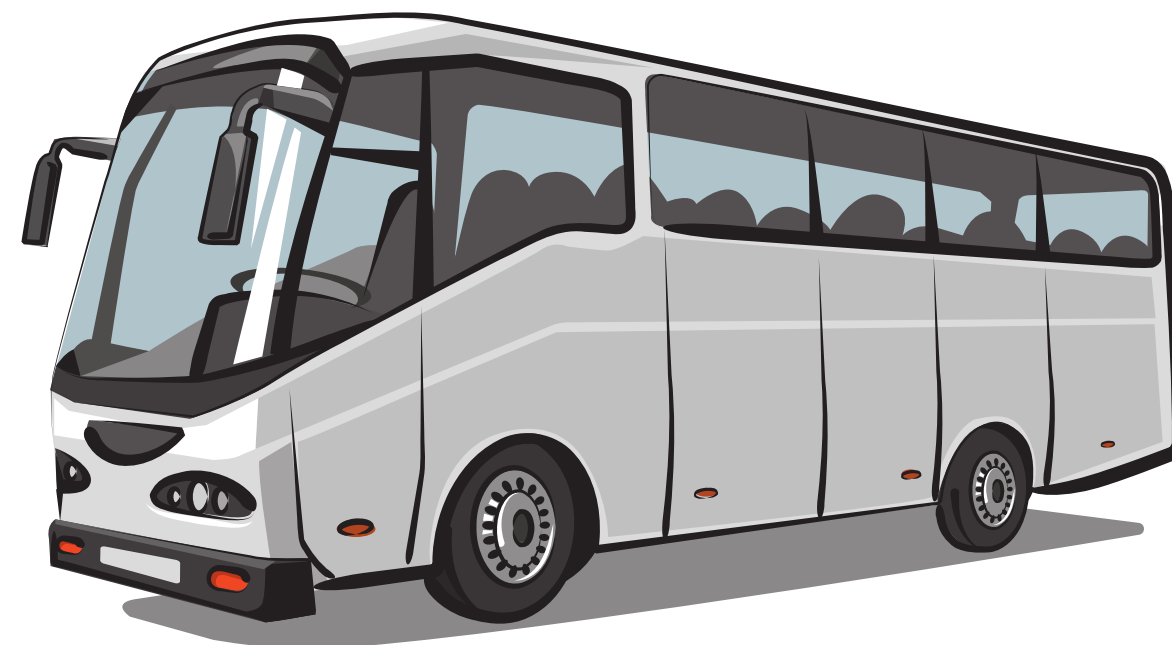
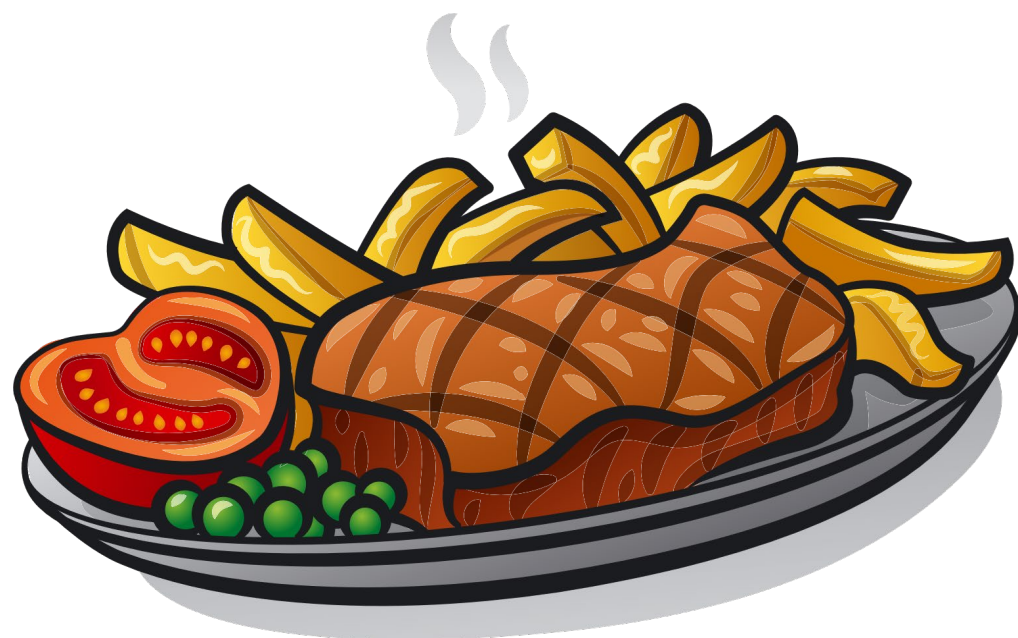


籃球隊集訓及交流



膳食、住宿及交通安排

- 多次到姊妹學校附近尋找合適安排
- 膳食：學生喜好、安全可靠
- 住宿：乾淨衛生、附近環境安全
- 交通：自行安排來回接送學生出入





安全考量

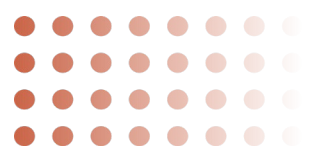
- 意外受傷：帶備急救用品，了解附近醫院位置
- 食物風險：安排午餐，晚餐到大型商場處理
- 交通安全：安排旅遊巴接載到指定地點
- 保險事項：為學生購買旅遊綜合保險





5

活動反思





活動總結



回應正面

- 學生反應正面，樂於參與活動
- 學生認同內地教育完善，為學生提供優質教育
- 帶隊老師讚賞活動完滿
- 姊妹學校教練讚揚本校學生態度



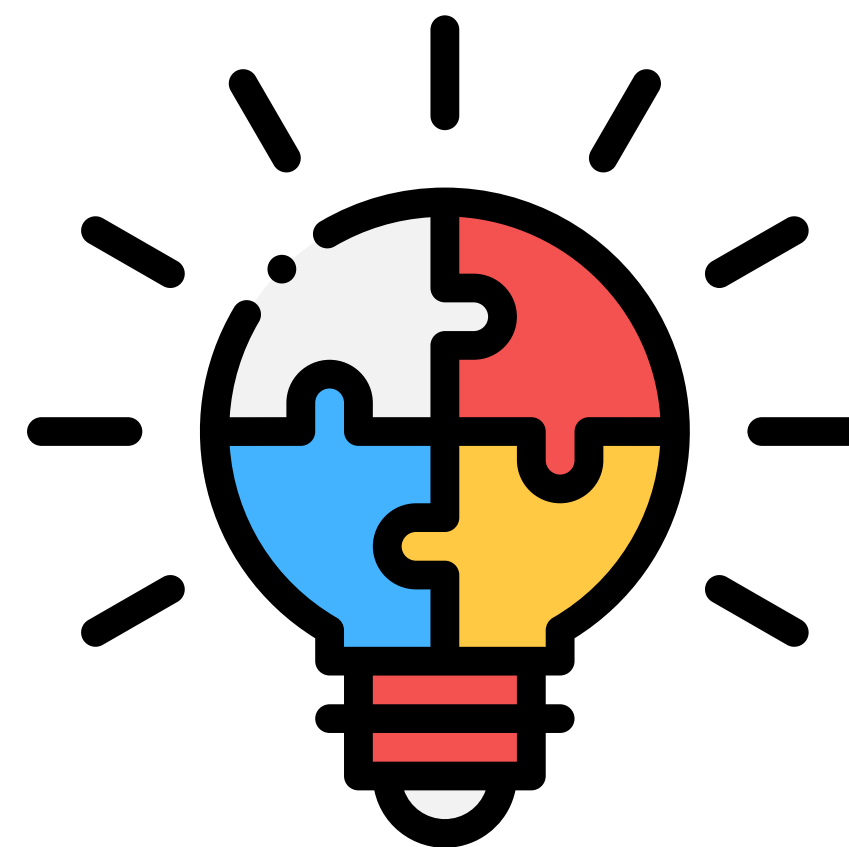


活動總結



更進一步

- 可增設每天晚上集體檢討 (debriefing) 時段
- 共同集訓時間可再延長
- 如能安排入住宿舍，學生體驗會更全面
- 可設兩校學生賽後交流分享會





展望未來

- 兩校籃球隊能再次較量及交流
- 除籃球外，兩校亦可進行其他隊伍交流
- 本校能與其他姊妹學校進行體藝交流

NEXT

