

聖公會基樂小學 活躍和健康校園政策

背景資料：

聖公會基樂小學讓學生學習體育技能，獲取相關的體育知識，並養成正面的價值觀和態度，從而建立積極、活躍及健康的生活方式，促進學生身體健康，提升體適能和身體的協調能力，並培養學生正確的道德行為、判斷力和欣賞優美動作的能力，並學會在群體生活中互相合作。

本校致力透過校本的課程和多元化活動，以發展「活躍及健康的小學校園」，務求學生每天進行最少 60 分鐘的體能活動，以達到世界衛生組織建議的「MVPA60」的指標。有關體能活動包括：體育課、運動競賽、體能訓練、交通往來（如步行）、行樓梯、家務勞動等。

1. 體育科課程

學生每星期共有兩節體育課。課程內容主要兩個學習階段：在第一學習階段（小一至小三）透過基礎活動及體育遊戲，讓學生發展基礎動作技能；第二學習階段（小四至小六）透過四類活動範疇中，教授不同項目，包括：籃球、足球、排球、羽毛球、乒乓球、基本體操、田項、徑項、舞蹈、體適能活動、跳繩、足毬、躲避盤等。學生從課堂中可以學習不同的基礎技能，體驗不同的運動項目，在學習的過程中，培養對做運動的興趣，從而建立做運動的習慣、活躍及健康的生活方式。

2. 體育課延伸活動

為鼓勵學生在疫情期間能保持適量體能活動，學校參加「疫境挑戰——家居體適能挑戰計劃」，體育老師會於體育課中教授不同的體能練習，如：平板碰膝、踏點步、前後跨步、開合蹲起跳等，老師鼓勵學生於課堂後，根據老師教授或觀看影片，恆常地做體能運動，記

錄下每周做了多少次和組數，每個達到標準的循環可以得到一顆星，學生取得至少一顆星便可有個人證書作獎勵。透過老師的鼓勵和獎勵，以培養學生恆常在家中做體能活動的習慣。

3. 校本跳繩課程

學校發展校本跳繩課程，在每級課程中設跳繩單元教學，教授不同的跳繩的技巧，並設有評估。透過學習跳繩技巧，讓學生掌握一定程度的跳繩技巧，從而培養學生對該運動的興趣，並養成經常跳繩的習慣。由於跳繩運動佔用空間較少，用具簡單，學生可隨時隨地都可進行跳繩運動，在疫情下，仍可以經常做運動。學校希望校本跳繩課程，好讓聖公會基樂小學畢業生，都掌握一定程度的花式跳繩技巧，以及跳繩的速度。此外，為了推動學校的運動文化與氛圍，本年度學校添置了跳繩機，學生於小息到雨天操場跳繩，建立恆常運動的良好習慣。高科技的跳繩機能持續統計每位學生的成績，增強了學生每天堅持運動的動機。此外，電子跳繩增加了學生之間的互動，令學生更投入於跳繩運動當中。

4. 持續性評估

學校體育科評估設有生活體驗分，全年分三個階段進行對學生進行評估。目的是評估學生在日常參與體育活動的情況，包括：學生有否參加校內或校外體育比賽或校隊訓練或興趣班；有否與家人一起欣賞體育比賽；是否恆常地做運動。透過持續性的評估，可促使學生建立活躍及健康的生活方式。

5. 校本早操

在體育課教授校本早操，學校在每星期的早會或小息後，安排早操活動，由領操員（學生代表）帶領全校師生一起參與活動，形成體育氛圍，提升學生在早上或課前參與運動的機會。

6. 學生獎勵計劃

學校置力培養學生「智慧與知識」、「仁愛」、「節制」、「公義」、「勇敢」及「靈性及超越」方面的性格特質，體育科全力配合學校，設有「摘星計劃」，目的是鼓勵學生勇於參加校外和校內的體育比賽，獲得分數越高，可換取豐富獎品。

7. 小息、午息體育運動區

在小息、午息時，學校會開放多個體育運動區，包括：兩天操場、GAME ROOM、STEM ROOM 等，提供不同的體育運動讓學生參與，活動有木板球、拋膠環、跳繩、飛鏢、桌上冰壺、滑梯、籃球（射籃）等，讓學生在不同時段到運動區做運動，提升學生在休息時參與運動的機會。

8. 多元智能課

學校每年均會設多元智能課，於逢星期五隔週進行，活動包括：花式跳繩、躲避盤、女子籃球、男子籃球、足球、壘球、小童軍（彩虹傘活動）等，讓學生在一週學習後，輕鬆心情，參與不同的多元智能課，建立活躍及健康的生活方式。

9. 校隊

學校體育老師每年都會提拔具潛質的學生參加校隊訓練習，本校的校隊包括：田徑隊、花式跳繩隊、遊戲隊、體操隊、足球隊、男子籃球隊、女子籃球隊、乒乓球隊、羽毛球隊、躲避盤隊等。以上各個校隊會代表學校參加香港學界體育聯會的小學校際比賽，以及全港性比賽，例如：九龍東區小學校際比賽、全港分區小學跳繩比賽等，本校的遊戲隊、跳繩隊表現尤其突出，得到多個團體獎冠軍。學生在校際比賽中表現傑出，屢獲殊榮，帶動整個校園體育氛圍，為各位同學在建立做運動的習慣、活躍及健康的生活方式作好榜樣。

10. 興趣班

學校每年均會聘請校外導師開辦各式各樣的興趣班，興趣班包括：田徑班、男子籃球班、女子籃球班、花式跳繩班、中國舞班、芭蕾舞班、跆拳道班、足球班、飛鏢班。多元化的興趣班可照顧學生學習多樣性，可培養學生對不同活動產生興趣。

11. 運動會

學校每年會舉辦運動會，為一至六年級學生安排田項和徑項比賽，包括：60米、100米、200米、400米、4x100米接力、擲豆袋、擲球、跳遠賽，並設個人獎、團體獎。運動會加入比賽的元素，增加刺激性，學生在訓練時亦可鍛煉身體，同時為自己班別出賽，可培養學生對班的歸屬感和合作精神，藉此增加學生對運動的興趣。

12. 親子遊戲

學校會舉辦親子遊戲活動，讓一至六年級學生及家長參與。透過親子遊戲活動，既能促進親子關係，同時培養家長與子女一起參與運動的習慣。

13. 步行籌款

全校師生、家長參與步行籌款，於運動場繞場一圈。在運動場形成體育氛圍，增加老師、家長和學生參與感。

14. 班際比賽

在試後活動中設有班際比賽，包括：足毬比賽、跳繩比賽、競技比賽，全體學生均會參與。學生代表自己班別比賽，在濃厚的體育氣氛下，學生既可在試後放鬆心情，又可提升對班的歸屬感。學生會為班際比賽而備戰，從而培養學生恆常做運動習慣，久而久之，便建立出活躍及健康的生活方式。

15. 學校體適能獎勵計劃

學校參加「學校體適能獎勵計劃」，目的是提高學生對健康體適能的意識及鼓勵他們經常參與體育活動。學生須透過就讀學校報名參加本計劃，參加此項計劃的學生須參與體能測試，並在上課及課餘時間進行體育活動。參加的學生若測試成績達到指定水平不但可獲得章級證書，而且透過體育活動，可幫助他們建立活躍及健康的生活方式。

16. 「sportACT」運動獎勵計劃

學校每年推行「sportACT」運動獎勵計劃，鼓勵學生積極參與體育運動（體能運動包括：交通往來間的急步行、行樓梯、遊樂場玩耍、遠足等），建立恆常運動的習慣。每位參加的學生都會派發一本運動日誌，訂立個人的運動計劃和目標，然後在運動日誌中自行記下每天的運動紀錄和統計每周的運動時數，從而培養做運動的習慣，建立活躍及健康的生活方式。

17. 「我智 FIT」健體計劃

學校每年推行「我智 FIT」健體計劃，為體能活動量不足的學生提供更多參與體育活動的機會，鼓勵他們恆常參與體育運動，建立健康的生活模式。學生和家長會出席「健康講座」及參與同樂日；學生先會進行體適能前測，學生需參加 4 至 6 項體育項目，並參加健步行活動，進行約 40-48 小時的體育運動訓練（包括：足球、籃球、跳繩、足毬等），最後會為學生進行體適能後測。

18. 護脊校園

學校參加「全港挺直護脊校園計劃」，除了在學校推動護脊文化外，學校更響應 2021 世界脊骨日，於 10 月期間，老師教授學生護脊操，讓全體學生做護脊操，並呼籲學生恆常進行護脊操，提高學生對保護脊骨的重要性。

19. 虛擬詠春系統體驗

學校參與「虛擬詠春系統體驗」計劃，課堂以詠春作為應用創新科技教學，讓學生體驗課程以外的運動項目。課堂更會解釋當中運用到的創新科技，理解背後應用的創科技術與知識，融入 STEM 教育時，培養學生讓學生學習中國傳統武術的興趣，建立活躍及健康的生活方式。

活躍及健康校園計劃活動時間表

| | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 | 星期六 | 星期日 |
|-----------|--|-----|-----|-----|-----|-----------------------------------|-------------------------------|
| 課前 時段 | 行樓梯 (5 分鐘) 校本早操/護脊操 (10 分鐘) | | | | | 體育 興趣班 (60 至 120 分 鐘) | 鼓勵學 生與家 人進行 親子運 動 |
| 課堂 | 體育課 (全校) (35 分鐘, 每星期兩節) | | | | | | |
| 小息/ 午息 | 小息、午息體育運動區 (全校輪流) (20-30 分鐘) | | | | | | |
| 聯課 活動 | 多元智能課(全校)(60 分鐘, 逢星期五隔週) | | | | | | |
| 課後 活動 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 校隊訓練：田徑隊、花式跳繩隊、遊戲隊、體操隊、足球隊、男子籃球隊、女子籃球隊、乒乓球隊、羽毛球隊、躲避盤隊等 (具潛質的學生) (60 至 90 分鐘) 2. 體育課延伸活動 (全校) (20 分鐘) 3. 「我智 FIT」健體計劃 (部分學生) (90 分鐘) | | | | | | |