

彩雲聖若瑟小學

2019-2020 年度活躍及健康校園政策

背景資料

本校創校自 1982 年，並於 2008 年分拆成兩間全日制小學。校舍設於彩雲村內，是典型的屋村小學。全校有 24 班，學生共有六百多人。可進行體能活動的設施包括有一個有蓋操場、一個籃球場、一個禮堂。

本校學生的運動時數及機會一向偏低，故藉參與計劃以提高學生的活動量為目標，期望讓更多學生達到世衛對兒童及青少年體能活動的建議(簡稱 MVPA60)的標準，並且提升他們的身體素質。透過是次活動，可減少學生因生病而請假的比率，同時可以讓學生在校園生活中加添樂趣。最重要的是能夠培養學生對運動的熱誠，驅使學生自動投入運動之中。

具體實施安排：

一、設置「活躍健康活動區」

為鼓勵學生能夠充份利用不同時段進行體能活動，校方在校園內設置多個活動區域，讓學生在不同的時間選擇自己喜歡的體能活動(可以進行不同的活動)。當中包括：健跑區、呼拉圈、投擲區、拍球區及花式跳繩區，以鼓勵學生在早上(7:40-8:10)、小息(9:40-10:00)及午休(12:30-12:55/12:55-13:20)時多做運動，並在行政安排上作出調配：

**在安全的情況下放寬學生穿著體育服的限制；

**高年級學生及風紀擔任體育用品管理員，負責用具的借還；及

**讓校隊隊員(田徑、花式跳繩、籃球)對活力廣場內參與運動的同學進

行指導。

本年度早操嘗試以 TABATA 訓練方式，經調適後讓一至六年級的同学於早操參與。音樂節拍強勁，能提升學生的興趣，動作簡單易做，更能訓練學生的體適能。

二、「運動獎勵計劃」

為鼓勵同學能多參與體育活動，體育組安排把「活躍健康活動區」健體紀錄收入校本的「全方位獎勵小冊子」內。同學們在一個學期內做滿一定次數，會於全校的早會上獲頒獎項，以作鼓勵。此紀錄一方面可讓同學感受到做運動帶來的光榮，另一方面可讓家長了解子女在學校參與體育項目的情況。

「活躍及健康校園」的活動內容

| 活力廣場時間表 | | | | | | |
|--------------|-----------------------|------------|-----|------------|----------------------|------------------------------|
| | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 | 星期六/日 |
| 早會前時段 | 活躍健康活動區及早操 | | | | | |
| 小息時段 | | 花繩/ 呼拉圈 | | 花繩/ 呼拉圈 | 花繩/ 呼拉圈 | |
| 午休時段 | | 拍球/ 投擲 | | 拍球/ 投擲 | 拍球/ 投擲 | |
| 課堂時段 | 體育課(35分鐘)(每周兩節) | | | | | |
| 多元智能 興趣小組 | | | | | 體育相關 項目(50分 鐘) | 參與各種不同 運動興趣班 (45-60分鐘) |
| 家務協助 | 協助處理家務(買餸/清潔家居)(20分鐘) | | | | | |

| | |
|--------|-----------------------|
| 親子活動 | 動態娛樂/急步行/其他體育活動(20分鐘) |
| 假日親子活動 | 行山/球類/踏單車(60-120分鐘) |

三、「大型比賽活動」及外間學界比賽

陸運會--- 三至六年級學生最少參與一項田項或徑項比賽，當天同時舉行親子接力賽。

遊戲日--- 一、二年級學生最少參加一個競技項目，當天亦舉辦家長教師競技賽事。

鼓勵學生參與學界體育比賽。透過校隊的訓練，學生擁有一定的運動技能，可以代表學校參與外間的運動比賽。除了可以吸收更多的比賽經驗之外，還能夠擴闊視野，提升對運動的興趣。為將來自發性的參與體育活動打下穩健的基礎。

四、「多元智能興趣小組」

在一個學期中的半數星期五會舉行「多元智能興趣小組」。當中有部份小組以提升學生的體能或運動技能為目標。例如：田徑訓練班、乒乓球訓練班、花式跳繩班、芭蕾舞班、HIP-HOP 舞班及活力健體班，迎合學生的不同興趣。

五、傑出運動員獎勵計劃

在學期末，經體育老師的推薦及挑選，會為有傑出表現的學生運動員申請「孫保祿修士基金」及「屈臣氏傑出運動員獎勵計劃」。為隆重其

視，每個獎項都會在畢業禮或年終頒獎禮中頒發。讓獲獎的同學成為其他同學的榜樣，建立欣賞文化，鼓勵更多學生積極參與體育活動。