

# 光明學校

## 活躍及健康校園政策

### 背景資料

本校前身為光明及光大兩校，光大於 1939 年創校於舊墟長盛街，而光明則於 1946 年創校於大旗嶺，水邊圍邨校舍建於 1981 年，全校有 25 班。可進行體能活動設施包括校舍有蓋操場、1 個籃球場、1 個活動室以及 1 個禮堂。

### 政策目的

政策旨在發展有效的學與教策略，以提升學生在體育課及相關延伸活動中的表現，從而建立本校的體育文化。

### 小組成員

健康學校組及體育組

### 具體實施安排

1. 校方循以下三方面概念安排每星期進行兩節體育課及課堂外的運動課程供學生參與，以提升學生的運動量：

#### 多元化

本校體育課程包括基本技能，足球、籃球、排球、手球、乒乓球、羽毛球、田徑、游泳等基本體育項目外，更有跳繩、體操、劍擊、閃避球／盤、帶式欖球等於課堂及課外時間供學生選擇。學校鄰近元朗大球場、元朗泳池，本校更計劃於體育課堂增設游泳課以配合學校的發展，因此體育活動可謂多元化。

#### 普及化

本校著重學生五育發展，在體育方面，以普及化為原則，學生除了在體育課外，還有更多進行體育活動的機會。每日早會前，小息均有體育運動推廣及訓練，放學後，學生更可以參與不同的學藝班，務求學生能找到做運動的時間及空間。

#### 精英化

除了讓我們的體育活動普及化外，老師會從同學中挑選出校隊精英。為了在校際比賽中爭取最佳的成績，他們每天早上及放學都要進行訓練，在同學們和老師的努力之下，本校多年來在各項比賽中均得到令人鼓舞的成績，多名學生先後代表本區甚至香港出戰大型賽事。

2. 於體育課時段安排體適能測試，推行「健康新標準」計劃，印製健康報告予家長作參考。

3. 跟進體能稍遜及需要體重管理的學生，如安排加入「新興運動體驗計劃」，鼓勵他們多作運動訓練。
4. 透過多元化活動如大型陸運會、水運會、校友親子盃、講座、展板、推廣活動等，營造全校運動氣氛。
5. 積極鼓勵校內運動員參加各式校內外獎勵計劃，學校每年設立獎學金予運動成績有出色表現的學生運動員，亦舉薦在運動項目上有傑出表現的學生，參選校外「香港學生運動員獎」。
6. 鼓勵及安排員工參加培訓及進修，加強教師對普及運動的知識及操作，提升教學能力。本校所聘任的體育老師，皆由大專代表、港隊代表出身，同時教師們持續進修並考取各項專業資格，包括各總會認可的教練資格，除執教本校校隊外，更帶領區隊、埠際隊外出比賽，成績斐然。課程方面，更獲邀請出席全港性的分享會，與全港體育老師分享教學心得。此外，又積極參與教師比賽，以身作則，鼓勵學生做運動。

活躍及健康的校園時間表					
星期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
時段					
早會	學生球類訓練 ( 45 分鐘 )				
小息	多元益智運動 ( 15 分鐘 )				
課堂	體育課 ( 35 分鐘 · 每星期 2 節 )				
課外活動	校隊訓練/體育類興趣班 ( 120 分鐘 )				
多元智能課	個人/小組體育活動 ( 60 分鐘 )				

## 檢討及修訂

每年須作檢討一次，以作政策內容的修定，並確保政策能切實的執行。

## 參考資料

1. 健康生活方式 – 體能活動 [https://cd1.edb.hkedcity.net/cd/pe/tc/pa/pa\\_c.htm](https://cd1.edb.hkedcity.net/cd/pe/tc/pa/pa_c.htm)
2. 本校體育科教學備忘
3. 《香港學校體育科安全措施》2018 <https://www.edb.gov.hk/tc/pe/safety>
4. 本校安全校園政策