

筲箕灣官立小學

Shau Kei Wan Government Primary School

學與教

- 最新消息
- 學校簡介
- 學與教
- 全方位學習
- 學生園地
- 學校通告
- 圖書館
- 家教會
- 校友會
- 升中派位事宜
- 校務文件
- 聯絡我們



中文科

英文科

數學科

常識及通識科

電腦科

音樂科

體育科

視覺藝術

普通話科

本科教學特色

活動花絮

2019至2020年度 活躍及健康校園政策

體育科致力為學生提供更多參與體育活動的機會，活動包括校內班際比賽、校隊訓練、校際比賽、課餘興趣班及學校運動會。

這些有趣而又富挑戰性的體育活動及比賽，能培養學生運動的興趣、鍛鍊體格、加深認識各類運動項目，同時增進他們的溝通、批判、協作及解決問題等共通能力，從而貫徹當今體育教學的改革精神——「終身運動」及「全人發展」。

本年度體育科將舉辦多元化的體育活動及比賽，如全校運動會、「運動日」、「週五早操身體好」、小息時段班際運動比賽、學校體適能獎勵計劃等，此外學校亦會選派同學參加校際不同類型的比賽，發掘學生不同的潛能。

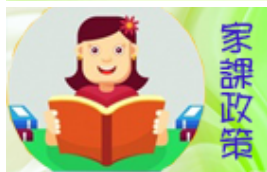
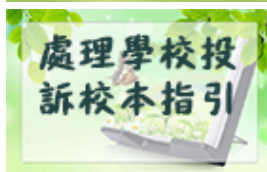
目的：

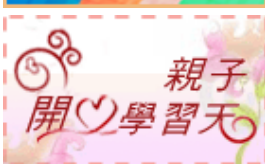
鼓勵同學每天應累積最少60分鐘中等強度至劇烈強度的體能活動。

- 體能活動是指所有會消耗能量的身體活動，包括體育課、運動競賽、體能訓練；以及交通往來（如步行或踏單車）、家務勞動、各類動態的遊戲和娛樂等。
- 進行中強度活動時，呼吸和心跳稍為加快及輕微流汗，但不覺辛苦（例如仍然可以交談自如）；進行劇烈強度活動時，呼吸急速、心跳很快及大量流汗，覺得辛苦（例如不能夠交談自如）。
- 每星期最少三天進行劇烈強度的體能活動，以強化肌肉及促進骨骼成長。

背景資料：

本校有24班，學生人數有五百多人，有一個有蓋操場及一個梯形操場供學生進行體能活動。本校學生對體育活動甚感興趣，故舉辦頗多體育活動如田徑、乒乓球、籃球、中國舞、藝術體操、跆拳道、花式跳繩、爵士舞、週五球類課外活動、獅藝等；校隊則有田徑、羽毛球、乒乓球、爵士舞、籃球、小型壁球、男子足球、女子足球及足球幼苗。





家長配合：

- 以身作則，恆常參與體能活動及維持均衡飲食
- 鼓勵子女多做體能活動及參與學校提供的體育活動
- 為子女提供健康的零食（如餅乾、麵包和水果等）

具體實施安排：

1. 體適能獎勵計劃：

本校一至六年級的學生均參與此計劃，計劃是由教育局、中國香港體適能總會及香港兒童健康基金合辦，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。學生須參與體能測試，並在上課及課餘時間進行體育活動，若測試成績達到指定水平便可獲得章級證書。

2. 校內比賽活動：

本校每年為一至六年級舉行運動會，讓每位同學有機會在運動場上發揮所長。一、二年級會進行班內競技活動，以鼓勵學生恆常做運動及提升體適能；三至六年級則進行班際比賽，培養學生對運動的興趣及建立團體精神。

3. 校外比賽活動：

本校成立多項運動校隊，同學透過恆常訓練，代表學校參與各項校際比賽、區際比賽和學校邀請賽等。

4. 週五運動日：

每個星期五的小息時間開放運動區，提供不同球類或用具，如跳繩、呼拉圈等，以提升學生對運動的興趣及體能活動時數。體育大使從旁協助活動進行，培養學生的服務精神。

5. 在家體適能訓練計劃：

為學生設計適合家中訓練的體能動作，鼓勵學生及家長進行體育活動，並記錄每天的運動時數，以建立良好的運動習慣。

活力校園時間表：

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
早會時段			早操 (10分鐘)		
小息時段			運動區 (15分鐘)		
課堂時段			體育課(40分鐘) (每星期兩節)		
課外活動時段	田徑、羽毛球、乒乓球、爵士舞、小型壁球、足球、籃球 (90分鐘)				
家中體適能活動	科任介紹簡易運動於家中進行				
平日親子活動建議	跳繩 / 飯後散步				



假日親子活動建議

公園活動 / 踏單車 / 緩步跑 / 球類活動
