

# 三水同鄉會禰景榮學校

## 活躍及健康校園政策

### 背景資料：

三水同鄉會禰景榮學校位於新界大埔富善邨，本著發展學生多元潛能，五育並重，使成為廿一世紀學藝成績出眾的高質素學校。開設班數共 29 班，全校教師共 61 位，學生約 705 名，本校設有蓋操場、一個籃球場、活動中心及禮堂……進行體能活動。

### 具體實施安排：

#### 學校體適能獎勵計劃

1)本校體育科於 3 年前將體適能納入體育科評估部分，每年進行兩次評核，佔體育科總分 20%；2)於體育科每節進行 3-5 分鐘動態熱身/體適能活動，藉此幫助學生建立參與體適能的習慣；3)於每一學段，科任老師按進度彈性進行 1 至 2 次 5 分鐘耐力跑，讓學生習慣耐力跑的節奏，以獲取更佳的體適能成績。

#### 運動獎勵計劃

本校參加了多個運動獎勵計劃:1)跳繩強心 2)體適能獎勵計劃 3)SportAct 4)SportFit 5)運動員資助計劃；透過以上計劃，資助計劃資源添置器材，配合校本課程及評估，加強學生在體適能的參與度，投入度，建立活躍及健康的生活習慣。

#### 體育學習冊

體育科校本課業(體育學習冊)，有關體育技能之技能與理論自學冊及體適能紀錄(備對應表)，讓學生清楚知道自己的紀錄，從而制定挑戰、突破自己紀錄的策略，為下一次體適能評估作好準備。

#### 早會、午息活動安排

早上設有跳繩區，讓提早回校的學生可以自發參與跳繩活動，另外體育校隊亦會每天提早回校進行 35 至 40 分鐘的體能訓練。每天午膳後，讓不同校隊有球感活動(按編配)，另設舞蹈訓練。

#### 大型比賽活動

跳繩強心籌款同樂日，全校師生、家長全民參與；校運會亦有親子、師生跳繩及跑步比賽；各項的學界校際、區際、社區體育會的運動比賽，於 6 月試後活動舉行班際競技比

賽 (一至三年級)及球類比賽(四至六年級)。

### 多元化體育活動

普及活動:體育課體適能元素、體適能評估、不同的運動獎勵計劃，大型體育活動  
(校運會、跳繩強心籌款同樂日、新春行大運……等)。

校隊訓練: 早會、午息、放學後進行球類、球感及體能訓練。

### MVPA60 時間規劃表：

內容 時段	活動內容					
	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六/日
早會前時段	跳繩活動(普及)及體能訓練(校隊)					
早會時段	校隊體能訓練					
小息時段一	構思增加健身單車供學生使用					
小息時段二	/					
課堂時段	體育課(3至5分鐘體適能、每學段1至2次5分鐘耐力跑)					
午休時段	跳繩/投籃/射門(一般同學) / 球感、射門練習(校隊) / 舞蹈訓練					
拓展課時段	運動興趣班(游泳、欖球)(星期六)					
課外活動時段	課前、午息、課後本校隊訓練(星期一至五) / 運動興趣班(星期六)					
自學活動建議	體育學習冊、體適能展板					
家務勞動建議	協助父母到超級市場購物、拖地					
平日親子活動 建議	到附近公園、緩跑徑跑步 30 分鐘以上、 到休憩地方跳繩、到兒童遊樂設施跑動、 到附近單車公園、單車徑進行單車活動					
假日親子活動 建議						