

宣道會陳元喜小學

體育科 活躍及健康校園政策

背景資料：

宣道會陳元喜小學位於新界沙田秦石邨，本校創於1984年，全校共有25班，學生人數約790人。學校可供進行體育活動的空間包括：操場、紀念堂(雨天操場)、活動室及禮堂。本校以聖經的真理作為教育基礎，結合現代教育理論與方法，提供優質教育，並於靈、德、智、體、群、美六育方面得到均衡發展。

具體實施安排：

一、MVPA60 時間表

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
回校	主動交通 (步行 / 踏單車 (10 分鐘))					課餘興趣班 /校隊培訓 鼓勵學生與家長課餘時間或假期一同進行體育活動，並記錄在體育科學習歷程檔案	
上課前 時段	體能活動 / 晨跑 (每星期一天，每次 30 分鐘)						
小息	體能活動 (15 分鐘)						
課堂	體育課 (30 分鐘，每週 2 節) 多元智能課(45 分鐘，每週 1 節)						
午休	伸展活動(10 分鐘)						
課外 活動	校隊訓練 / 體育興趣班 / 舞蹈練習 (60-120 分鐘)						
回家	主動交通 (步行 / 踏單車 (10 分鐘))						
大型體 育活動	陸運會 / 運動日						

二、「運動獎勵計劃」

本校與外間機構合作參加了多個運動獎勵計劃包括體適能獎勵計劃、動感校園計劃、運動員資助計劃等。透過以上計劃，配合校本課程及評估，加強學生在體適能的投入度，建立活躍及健康的生活方式。

三、「體育學習冊」

體育科設計校本課業(體育科學習歷程檔案)，內容包括體適能紀錄(備有對應表)、校外體育活動紀錄、體育科閱讀計劃、體育有趣冷知識及體育網站資源。以鼓勵學生於家中進行體育活動，並清楚了解自己的體適能狀況，從而訂下目標，挑戰自我。

四、早會、小息

本年度於早上增設每星期一次 keepfit 班，主要針對少做運動的學生進行有趣的體適能活動，培養他們對做運動的興趣。早會每個星期三設有早操時間，早操內容主要以伸展活動為主。

小息時，於紀念堂(雨天場)設有單車機及乒乓球檯讓學生參與活動，學生亦可於操場自發參與跳繩及足毬活動。本年度本校於小息時段開放禮堂並播放體適能或舞蹈影片，讓學生到禮堂進行體育活動。另外，籃球校隊更於小息時段會進行射球訓練。

五、「大型比賽活動」

本校每年設有學校運動會，所有學生三至六年級的同学必須於體育課進行選拔，成功入選的同学將於運動會大展所長。同時，運動會設有一至二年級的親子競技比賽，鼓勵家長和學生一同做運動，培養健康的生活方式。此外，運動會亦設有全校健康健步行活動，所有同學必須圍繞運動場行一圈，完成的同学更可獲得健康水果一個，以提升學生運動的意識。

本年度本校增設運動競技日，透過各級體育活動和比賽提高學生對運動的興趣，增加對學校的歸屬感，培養健康的生活方式。體育活動內容包括：班際足毽比賽、班際跳繩比賽、班際籃球比賽、班際單車比賽、舞蹈活動等。

六、「多元化體育活動」

本校設有不同運動項目的興趣班及校隊，包括足毽、乒乓球、田徑、籃球、足球、羽毛球、游泳、棍網球、跳繩、舞蹈等等，並定期參與不同類型的比賽，讓具有潛質的學生發揮所長，擴闊視野，增廣見聞，培養學生運動相關的價值觀、知識和態度。

七、「學校體適能獎勵計劃」

每年本校會按情況積極參與「學校體適能獎勵計劃」，於校內體育課的課堂上進行體適能測試，以給予學生及老師了解學生的體適能水平，並作為體育科的檢討工具之一。