



浸信會天虹小學

BAPTIST RAINBOW PRIMARY SCHOOL

[首頁](#)[本校資訊](#)[天虹大家庭](#)[學習天地](#)[傳媒報導](#)[電子相簿](#)

體育科

(一)課程目的

體育是「透過身體活動進行教育」，它旨在幫助學生：

1. 提升不同身體活動所需的技能
2. 瞭解有關活動及安全的知識
3. 發展活躍及健康的生活模式
4. 建立正面的價值觀和積極的態度
5. 提升自信及發展協作、溝通、創造、明辨性思考和審美等共通能力

(二)課程特色

1. 小一至小三（第一學習階段），著重學生基礎活動的發展
2. 小四至小六（第二學習階段），以四類八項的教學為主，學習基本體育技能；另外，亦會學習一些新興運動，如躲避盤、柔力球等





3. 體適能課

- 課外活動及校隊訓練

本校有不同的校隊訓練及運動興趣班，如：田徑隊、籃球隊、羽毛球隊、劍擊隊、花式跳繩隊、網球興趣班、跆拳道等，提供機會讓學生接觸不同類型的運動，發展潛能。



- 校運會

學校每年均會舉辦校運會，讓學生揮灑汗水，體驗運動的樂趣。



(三) 發展活躍及健康校園政策

本校關注肥胖及缺乏體能活動所引致的健康風險，為鼓勵學生恆常參與體能活動，協助他們建立活躍及健康的生活方式，以達致世界衛生組織所建議的體能活動量，即學生每天應累積最少60分鐘中等至劇烈強度的體能活動（簡稱MVPA60），而當中每週應有三次高強度身體活動，包括強壯肌肉和骨骼的活動等，以促進身體發展。

本學年本校參與教育局體育組舉辦的「發展活躍及健康的校園計劃」，設計及研究有效的學與教策略，提升學生在體育課及相關延伸活動的運動量，並為學校建立健康校園體育文化。

除了體育課外，本校於本學年將推行「SUPER RAINBOW計劃」，目標是鼓勵學生於課餘時間自發性地進行體能訓練，透過此計劃讓學生明白保持健康的重要，認識自身對社會、環境的責任；提升運動知識，協助學生建立活躍及健康的生活方式；另外，本校本學年亦參加了由中國香港跳繩總會舉辦的賽馬會「齊跳高飛」跳繩計劃 親子跳繩班，提供機會予家長和子女一同學習跳繩運動，建立良好親子關係。

體能活動時間表（供參考）

| | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 | 星期六 |
|--------|---|-----|-----|-----|-----|-----------------|
| 回校 | 步行回校 (15分鐘) | | | | | |
| 課前時段 | 跳繩、呼拉圈、晨跑 (20分鐘) | | | | | |
| 課堂 | 每星期兩節 體育課 (共70分鐘) | | | | | |
| 小息 | 每日兩個小息跳繩、呼拉圈、跑步、打籃球 (共30分鐘) | | | | | |
| 午息 | 散步 (10分鐘) | | | | | 親子跳繩班 (120分鐘) |
| 單元課程 | 各級不同的體育項目 (60分鐘) 如：攀石、小型網球、街舞課外活動校隊訓練劍擊、躲避盤、田徑、籃球等 (60分鐘) | | | | | |
| 回家 | 步行回家 (15分鐘) | | | | | |
| 大型體育活動 | 校運會、班際比賽 | | | | | |
| 親子活動 | 行山、踏單車、游泳、做家務 | | | | | |

Search

最近更新



《香港經濟日報》報導 會考僅8分因父離世發奮不做「廢拉」 天虹校長：要教學生認識自己
2021-04-16



法團校董會2021-2022校友校董選舉提名
2021-04-07



2020-2021年度 校長來信(四)

2021-03-29

喜訊：浸信會天虹小學 榮獲 第十八屆綠色學校 小學組金獎

2021-03-02



《蘋果日報》報導 區內人口老化瀕殺校 天虹棄催谷路線變身Happy School成「脫寶」典範

2021-01-30

熱門資訊



2000年第一屆香港綠色學校獎小學組冠軍

2000-10-29



2002年最佳環保教育和社區活動計劃獎

2002-11-03



行政長官卓越教學獎 (2005-2006)

2006-01-29



2006年「學界環境保護獎勵計劃」特別獎

2006-10-03



2006年「關愛校園獎勵計劃」主題大獎「關愛校園」

2007-03-02



家長感言

非常欣賞天虹小學各老師的無私付出，各老師用盡全力帶給同學有魅力和與眾不同的教學和體驗，讓學生擁新思維學習。在這裡——每個學生也充滿自信，活力及陽光氣色。

思寧滌家長



Dream Starter

校園電台



TheRainbowMovie



聯絡我們

電話：2328 7971

傳真：2322 7419

電郵：info@rainbow.edu.hk

地址：九龍黃大仙竹園南村

 [顯示學校地圖](#)



 [Back to Top](#)

© 2021 浸信會天虹小學 | Peekaboo Theme by Population