

伊利沙伯中學舊生會小學分校

活躍及健康校園政策

背景資料：

伊利沙伯中學舊生會小學分校（下稱「伊分」），以強化校本課程和培養學生正面思維，建立正向校園文化為關注事項。為了讓學生透過體育活動去培養積極人生和堅毅等精神，伊分體育科致力透過校本課程和多元化的體育活動，協助學生在一星期內，累積平均每天最少60分鐘中等至劇烈程度的體能活動，以達至MVPA60的目標，從而建立活躍及健康的生活方式。在具體政策實施上，我們主要分為以下三方面：校本體育課程、校園文化以及校外比賽和活動。

一、具特色的校本體育課程協助學生建立活躍及健康的生活方式

1. 運用多元的教學法

在課堂設計上，我們運用不同的教學法，例如遊戲模式、融合教學法、混合學習模式等方法，於課堂中不單能夠照顧學生學習多樣性，亦能協助他們於課堂中體驗做運動的樂趣，為他們建立活躍及健康的生活方式奠定良好的基礎。

2. 設計體育課堂延伸活動

我們於課堂中會設計一些與課堂配合的延伸活動，讓學生能夠在課堂後繼續練習，提升學生在課後參與體能活動的機會，亦能鞏固及提升他們的技術水平，有效地將體育氛圍延伸至課後時間繼續參與。

3. 推動一人一繩計劃

本年度學校為一至二年級同學購置了拍子繩，目的是鼓勵同學於課餘時間多進行跳繩

活動，提升心肺功能，從小建立活躍及健康生活方式的基礎。此外，同學亦可以於大息時段及星期二動感校園時段帶備拍子繩回校進行跳繩活動。同時，老師亦會上載不同的花式跳繩片段給予同學回家自學，若能於學期內上載有關自身跳繩技術短片，可以獲得獎勵。

二、全校參與模式建立運動的文化

1.活力校園

為了營造活力校園氛圍，學校在小息時段開設多個體育活動區域，包括跑道、籃球、乒乓球、跳繩、呼拉圈、拍球，鼓勵同學在小息時段多做運動。另外，亦會於小息時段在課室或走廊進行簡單的體能活動。此外，不同級別的同学可以於籃球場及活動室進行更多新興的體育活動。並由高年級同學擔任運動大使，協助同學進行體育活動。

「健眼操」和「護脊操」會在班長及老師在轉堂時進行約十分鐘。

2.網上體適能龍虎榜計畫

訂立不同的體適能挑戰項目，讓學生在網上參與。所有參與短片也會在校園內不停播出，以增加學生在課後參與運動的氣氛。

3.「重量級」訓練計畫

如學生未能在「可接受的體重範圍」內，他們將獲邀參加「重量級」訓練計畫。他們須要用每天提早回參與體能運動的遊戲。其後他們須要參與「校園健康舞」蹈隊並代表學校參與校內外的演出。

4.全校大型體育活動

每年均會舉辦「陸運會」，全體師生將參與「千人操」活動，而每位同學於當天會安

排參加最少一個比賽項目，務求達到人人參與的目的。

5.多元化的體育聯課活動

伊分為了迎合學生不同的興趣，及照顧學生在運動方面的學習多樣性，在課餘時間開設了不同的體育興趣班，包括田徑、籃球、中國武術、單車、花式跳繩、跆拳道、KPOP跳舞及躲避盤。此外，老師亦會於興趣班內選拔具潛質的同學加入校隊作進一步培訓，將來代表學校參加不同類型的比賽。而學校更會於每年為個別的體育校隊舉辦出國訓練交流營，目的是希望透過密集式的訓練建立同學堅毅的精神，提升他們的技術和能力。以及於練習過程中與隊友建立團隊精神，為該年度的校際比賽作好準備。

6.報置體育環境的校園

在校內貼上運動員海報，讓學生認識不同的運動員和運動種類。在不同的角落佈置不同的簡單器械讓學生可以隨時進行如跳飛機、粟米洞等遊戲，務求讓整個體育文化風氣籠罩校園。

三、透過校外比賽和活動進一步提升學生參與體育活動的動機

1. 提拔具潛質的同學代表學校參與比賽

每年體育科也會提拔具潛質的同學，代表學校參與香港學界體育聯會舉辦的校際比賽和不同的全港性比賽。藉此機會，能夠給予具潛質的同學一個平台展現他們的潛能、建立自信，並於比賽過程中不斷挑戰自己，展現拼搏的精神。本校的田徑隊表現尤其突出，在校際比賽中和全港性比賽中屢獲殊榮，他們的傑出表現能夠為同學樹立良好榜樣，帶動校園內活躍及健康的氣氛。

2.教師運動計劃

如果要在學校推行體育風氣的活動除了靠體育老師外，也需要全校的教職人員作好榜樣。所以我們會鼓勵教師多些展示他們在運動的相片。用程式記錄他們的做運動的情況如跑步的距離、步行次數等等，然後向學生展示成果。