



發展活躍及健康的小學校園:

5-17歲兒童及青少年的體能活動量：

- 按世界衛生組織的建議，5-17歲兒童及青少年每天應累積最少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。

體能活動時間表						
	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
7:50 - 8:20		早操 (30分鐘)		早操 (30分鐘)		
課堂時段	體育課(30分鐘一節，每星期兩節)					中國民間舞 獨輪車 籃球訓練 足球訓練 花式跳繩 舞龍隊 跆拳道 田徑精英隊 乒乓球訓練 柔力球 游泳訓練
小息						
午間活動 (30分鐘)		籃球/足球	籃球/足球	籃球/足球		
多元資優培訓 (60分鐘)	男子籃球隊 女子籃球隊 英語欖球隊 舞獅 爵士舞	閃避球隊 拉丁舞 健球 動感校園	男子籃球隊 女子籃球隊 英語欖球隊 乒乓球隊 花式跳繩 舞獅 爵士舞 中國舞 游泳	足球隊 田徑隊 動感校園 舞龍 拉丁舞	男子籃球隊 女子籃球隊 動感校園	
家務勞動建議	清潔家居-掃地/抹地(15分鐘)					
平日親子活動建議	動態娛樂/急步行(15分鐘)					
假日親子	踏單車/行山(60-120分鐘)					

學校具體措施安排：

1. 分配每星期六十分鐘予體育課，課程涵蓋六大學習範疇，以體育活動為中心、學習「體育技能」作主線、提升體適能為要務，並適時引入「健康及體適能」、「運動相關的價值觀和態度」、「安全知識及實踐」、「活動知識」與「審美能力」五個範疇的學習內容。
2. 開放空間予學生進行早操及午間活動(共六十分鐘)，並邀請部分學生作早操及午休大使，負責借還運動用品予同學及管理秩序。
3. 於小息及午休時段舉辦班際體育運動比賽及師生賽，推動學校的運動氣氛。
4. 安排學生參加各類體育興趣小組、發展計畫、比賽、校隊訓練等。
5. 鼓勵學生在課餘時以體育遊戲或運動訓練作為休閒活動，並積極透過步行作交通往來和家務勞動以消耗體能。



佛教中華康山學校

Buddhist Chung Wah Kornhill Primary School

學校地圖

地址: 香港鰂魚涌康愉街2號 / Address: 2 Hong Yue Street, Quarry Bay, Hong Kong

電話: 2884 4115 傳真: 2567 9897 電郵: info@bcwkps.edu.hk

最佳瀏覽器為 Chrome / Firefox / IE edge