

浸信宣道會呂明才小學

活躍及健康校園政策

背景資料：

浸信宣道會呂明才小學（下稱「呂小」），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，呂小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. 設立樂動·敢拼「呂」程體育章別獎勵計劃

設立樂動·敢拼「呂」程體育章別獎勵計劃，希望同學能透過恆常參與不同的體育活動，讓同學體驗做運動的樂趣，並於過程中奮力拼搏，不斷挑戰和超越自己。計劃共分為三大範疇：

甲、虛擬跳繩挑戰活動

乙、體適能測試

丙、體育技能章別考核

同學只需按指示完成挑戰、測試或考核，便可按達到的指標換取蓋印。

蓋印達到指定數量，便成功獲得相關章別。

4. 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，若能於學期內完成有關技術，可以獲得摘星獎勵蓋印。

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，學校在大息時段（20 分鐘）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，鼓勵同學在大息時段多做運動。另外，亦會於小息時段（15 分鐘）在課室或走廊進行簡單的體

能活動。此外，於星期二早上更設有動感校園時段（30 分鐘），同學可以於籃球場及活動室進行更多新穎的體育活動。

學校在行政上作出以下配合：

- 由高年級同學擔任運動大使，協助同學借用體育用具。
- 放寬同學穿體育服的限制，方便同學進行體育活動。

2. 特色早操

學校逢星期五早上進行全校早操活動（25 分鐘），早操形式會定時以不同形式進行，例如體適能、讚美操、聖誕舞 Jingle Bells 等。全校師生一同參與，並會開放校園邀請家長與小朋友一起做早操，達致全校參與模式，這樣不單能夠促進家校合作，亦能讓活躍及健康的生活模式從學校擴展至家庭的層面。

3. 全校大型體育活動

每年均會舉辦「遊戲日」，除了一般的徑賽項目，我們亦為每級安排三項遊戲項目，每位同學於遊戲日當天會安排參加最少兩個項目，希望達至高參與的目的。而遊戲日當中亦有親子毅力跑活動，鼓勵家長與小朋友一起手牽手完成 300 米，促進親子關係，每年參與的家長人數佔全校約 70%（550 人）。

4. 多元化的體育聯課活動

呂小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、排球、乒乓球、花式跳繩、跆拳道、芭蕾舞、西方舞及躲避盤。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。而學校更會於每年十月為體育校隊舉辦兩日一夜訓練營，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。

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. 學校體適能獎勵計劃

學校每年全校學生均會參加「學校體適能獎勵計劃」，亦訂立校本測試準則及要求。同學會於體育堂內進行測試，正式測試前老師會先安排同學進行前測，然後再給予時間學生回家在空餘時間進行訓練，務求讓每一位同學在正式測試時均能達致理想的表現。過程中，學生努力練習，向着目標邁進，除了能夠建立他們的拼搏精神，亦能協助他們建立活躍及健康的生活方式。

活躍及健康校園計劃活動時間表

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
上課前時段	星期二動感校園 (全校, 每次兩級) 約 30 分鐘					上午: 體育興趣 班 體育校隊 訓練	鼓勵學生 與家人進 行親子健 康活動 例如: 公園玩 耍、郊遊、 游泳等
大息	於操場進行不同類型體育活動 (全校) (20 分鐘)						
小息	於課室/走廊進行不同類型簡單體育活動 (全校) (15 分鐘)						
課堂時段	體育課 (全校) (35 分鐘, 每星期兩節)						
聯課活動	星期五多元智能課體育活動 (每次一級) (60 分鐘)						
課後時段	一、體育校隊訓練、體育興趣班 (田徑、排球、籃球、乒乓球、芭蕾舞、西方 舞、躲避盤、花式跳繩、跆拳道) (部分學生) (60-90 分鐘) 二、體育課堂延伸學習活動 (全校) (15 分鐘) 三、樂動·敢拼「呂」程體育章別獎勵計劃 (全校) (15 分鐘)						