

聖公會聖馬太小學
活躍及健康校園政策

背景資料：

聖公會聖馬太小學是一所政府資助小學，為聖公會港澳教區創立的第一所小學，已有一百四十年歷史。多年來，本校致力全人教育，除教授學生知識外，還著重培育學生在德、智、體、群、美、靈六育的均衡發展，並鼓勵學生參與課外活動，發展個人潛能。全校共有 12 班，學生人數約 280 人。學校可供進行體育活動的空間包括：天台操場、禮堂，以及鄰近校舍的硬地球場。

政策目的：

政策旨在發展有效的學與教策略，以提升學生在體育課及相關延伸活動中的表現，從而建立本校的體育文化。

小組成員：

體育科老師

具體實施安排：

校內活動計劃

1. 課前操

- 1.1 為培養學生每天做運動的習慣，以及獲得更多有關運動方面的知識及態度，學生逢星期二、三、四於早禱宣布完畢後在課室進行「晨早活力操」。



2. 多元化課外活動

- 2.1 多元智能課於週五上課時間表中進行。活動為學生提供多元化活動，豐富學生的學習經歷，讓他們作多方面嘗試及接觸，從而瞭解自己的興趣和啟發潛能。當中發展肢體動覺範疇的活動包括：花式跳繩班、足球校隊、閃避球組、舞蹈組、遊戲組等等。
- 2.2 於週六及試後活動週舉辦多種新興運動興趣班及體驗日，提升較被動學生參與運動的動機。當中包括：軟式曲棍球、芬蘭木棋、AR 電子閃避球。



3. 校隊訓練

- 3.1 於興趣班或校內比賽有出色表現的學生，會被挑選參與校隊訓練。校隊訓練於週二至五放學後進行。學校聘請專業教練教授學生，以提升校隊學生至更高水平。校隊訓練包括：花式跳繩、田徑隊、籃球隊、足球隊、中國舞蹈。

4. 校內大型體育活動

- 4.1 學校每年設有運動會，每位學生最少參加一項田項或徑項賽事，分別讓 P.1 至 P.6 同學參與其中。透過比賽，挑戰更快、更高、更強，共同體會奧林匹克體育精神。
- 4.2 每年為高年級學生舉辦校內三人籃球賽，各高年級班別派出代表出賽。



5. 體適能月曆

5.1 為讓學生建立恆常運動習慣，本校體育科老師設計體適能月曆及體適能記錄冊。學生每天根據體適能月曆，由家長陪同下完成相關體能動作，並給予家長簽署。科任每月結算學生的體適能記錄冊完成度，每級頭三名將榮登體適能「每月之星」，於校內壁報板展示。

6. 小息「體育閣」－開放乒乓球檯

6.1 高年級學生於小息時可到天台操場使用乒乓球檯打乒乓球。



校外活動計劃

1. 參與校外比賽

1.1 為給予學生寶貴的比賽經驗，擴闊學生的眼界，校隊負責老師每年會挑選學生參與校外學界比賽，如花式跳繩、田徑、籃球、足球、中國舞蹈比賽等。

2. 體適能獎勵計劃

2.1 為提高學生對健康體適能的意識及鼓勵他們經常參與體育活動，本校全校學生均須參與「體適能獎勵計劃」。學生參與體能測試，並在上課及課餘時間進行體育活動，若測試成績達到指定水平便可獲得章級證書。

3. 屈臣氏集團「香港學生運動員獎」

3.1 為給予學生肯定和鼓勵，持續參與校內及校外體育活動，本校每年參加屈臣氏集團「香港學生運動員獎」以發展學生在運動方面的潛能和興趣。

4. 「我智 fit」健體計劃

4.1 本校參加由康文署主辦，教育局及中國香港體適能總會協辦的「我智 fit」健體計劃。期望培養較被動學生參與體育運動的興趣及提升體能活動量，從而鼓勵他們養成恆常參與體能活動的習慣，改善體適能狀況及建立健康的生活模式。

活躍及健康校園時間表 (MVPA60)

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六/日
回校	步行(10 分鐘)					週六課外活動 －新興運動班 (90 分鐘)
早禱	晨早活力操(5 分鐘)					
小息	「體育閣」－芬蘭木棋、乒乓球活動 (15 分鐘)					
課堂時段	體育課(每週 2 節，每節 35 分鐘)					
小息	「體育閣」－芬蘭木棋、乒乓球活動 (15 分鐘)					
課後時段	校隊訓練(90 分鐘)				多元智能課 (60 分鐘)	
回家	步行(10 分鐘)					
家中自學活動	體適能月曆					