

彩雲聖若瑟小學
2023-2024 年度
活躍及健康校園政策

背景資料：

本校創校自 1982 年，並於 2008 年分拆成兩間全日制小學。校舍設於彩雲村內，是典型的屋村小學。全校有 22 班，學生約有六百多人。可進行體能活動的設施包括有一個有蓋操場、一個籃球場、一個禮堂。

本校學生的運動時數及機會一向偏低，故藉參與計劃以提高學生的活動量為目標，期望讓更多學生達到世衛對兒童及青少年體能活動的建議(簡稱 MVPA60)的標準，並且提升他們的身體素質。透過是次活動，可減少學生因生病而請假的比率，同時可以讓學生在校園生活中加添樂趣。最重要的是能夠培養學生對運動的熱誠，驅使學生自動投入運動之中。

具體實施安排：

一、 設置「活力廣場」

為鼓勵學生能夠充份利用不同時段進行體能活動，校方在校園內設置多個活動區域，讓學生在不同的時間選擇自

己喜歡的體能活動(可以進行不同的活動)。當中包括：健跑區、呼拉圈、投擲區、拍球區及花式跳繩區，以鼓勵學生在早上(7:30-8:00)、小息(9:30-9:45 / 11:30-11:45)及午休(13:20-13:45)時多做運動。學校行政安排上作出調配：

**在安全的情況下放寬學生穿著體育服的限制；

**高年級學生及風紀擔任體育用品管理員，負責用具的借還；

**讓校隊隊員(田徑、花式跳繩、籃球)對活力廣場內參與運動的同學進行指導。

二、「運動獎勵計劃」

為鼓勵同學能多參與體育活動，體育組安排把健體活動紀錄收入校本的「全方位獎勵小冊子」內，並於每學校作出統計，頒發獎項予多做健體活動的學生。此紀錄一方面可讓同學感受到做運動帶來的光榮，另一方面可讓家長了解子女在學校參與體育項目的情況。

「活力廣場」的活動內容

活力廣場時間表						
	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六/日
早會前時段	活躍健康活動區					
小息時段		花繩/ 呼拉圈		花繩/ 呼拉圈	花繩/ 呼拉圈	
午休時段		拍球/ 投擲		拍球/ 投擲	拍球/ 投擲	
課堂時段	體育課(35分鐘)(每周兩節)					
多元智能 興趣小組	體育相關項目(50分鐘)					參與各種不同 運動興趣班 (45-60分鐘)
家務協助	協助處理家務(買餸/清潔家居)(20分鐘)					
親子活動	動態娛樂/急步行/其他體育活動(20分鐘)					
假日親子活動	行山/球類/踏單車(60-120分鐘)					

三、「大型比賽活動」及外間學界比賽

陸運會--- 三至六年級學生最少參與一項田項或徑項比賽，當天同時舉行親子接力賽。

--- 一、二年級學生最少參加一個競技項目。

鼓勵學生參與學界體育比賽。透過校隊的訓練，學生擁有一定的運動技能，可以代表學校參與外間的運動比賽。除了可以吸收更多的比賽經驗之外，還能夠擴闊視野，提升對運動的興趣。為將來自發性的參與體育活動打

下穩健的基礎。

四、各項課餘「多元智能活動」

在星期二至四的下午時段，舉辦多項的小組訓練與校隊訓練(活學好輕 zone)。當中有部份小組以提升學生的體能或運動技能為目標。例如:田徑訓練班、排球訓練班、中國舞班、拉丁舞班及武術班等，迎合學生的不同興趣。

五、傑出運動員獎勵計劃

在學期末，經體育老師的推薦及挑選，會為有傑出表現的學生運動員申請「屈臣氏傑出運動員獎勵計劃」及校本獎勵計劃。為隆重其視，每個獎項都會在畢業禮或年終頒獎禮中頒發。讓獲獎的同學成為其他同學的榜樣，建立欣賞文化，鼓勵更多學生積極參與體育活動。