

屯門官立小學

活躍及健康校園政策

背景資料：

本校以教學相長重自主，應對轉變迎未來，正向價值常持守，健康生活每一天為關注事項。讓學生透過體育活動去培養積極人生和堅毅精神。本校有 24 班，學生人數有六百多人，有一個有蓋操場一個籃球場及一個足球場供學生進行體能活動。本校學生對體育活動甚感興趣，故舉辦頗多體育活動如籃球、足球、小型網球、躲避盤、花式跳繩、週五課外活動有足球、欖球、小型網球等；校隊則有田徑、游泳、舞蹈、羽毛球、乒乓球、足球等。

活躍及健康政策

體育科致力為學生提供更多參與體育活動的機會，活動包括校內外比賽、學藝班、校隊訓練及學校運動會。

這些有趣而又富挑戰性的體育活動及比賽，能培養學生對運動的興趣、鍛鍊體魄、加深對各類運動項目的認識，同時增進他們的溝通、批判、協作及解決問題等共通能力，從而貫徹當今體育教學的改革精神——「終身運動」及「全人發展」。

體育科舉辦多元化的體育活動及比賽，如運動會、週五全校早操、小息活動、學校體適能獎勵計劃等，此外學校亦會安排同學參加不同類型的體育比賽，發掘學生不同的潛能。

目的：

鼓勵同學每天應累積最少 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。

家長配合：

以身作則，恆常參與體能活動及維持均衡飲食

鼓勵子女多做體能活動及參與學校提供的體育活動

為子女提供健康的零食（如餅乾、麵包和水果等）

具體實施安排：

1. 體適能獎勵計劃：

本校一至六年級的學生均參與此計劃，計劃是由教育局、中國香港體適能總會及香港兒童健康基金合辦，目的是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。學生須參與體能測試，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。

2. 校內比賽活動：

本校每年為一至六年級舉行運動會，讓每位同學有機會在運動場上發揮所長，以鼓勵學生恆常做運動及提升體適能；一、二年級進行親子接力比賽，一至六年級則進行各項個人及班際比賽，培養學生對運動的興趣及建立團體精神。

3. 校外比賽活動：

本校成立多項運動校隊，同學透過恆常訓練，代表學校參與各項校際比賽、區際比賽和學校邀請賽等。

活力校園時間表：

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
回校時段	步行回校 (10-20 分鐘)				
小息時段	小息活動 (跳繩, 跳飛機) (20 分鐘)				
課堂時段	體育課 (30 分鐘) (每星期兩節)				
課外活動時段	足球、欖球、小型網球 (30 分鐘)				
家中體適能活動	科任介紹簡易運動於家中進行				
平日親子活動建議	跳繩 / 飯後散步				
假日親子活動建議	公園活動 / 踏單車 / 緩步跑 / 球類活動 / 游泳等				