

## 佐敦道官立小學 活躍及健康校園政策

### 背景資料：

本校是一所官立學校，位於油尖旺區。本着有教無類的精神，因材施教，為學生提供愉快的學習環境。本校重視陽光精神的核心價值，希望學生在正向思維的信念下，建立正確價值觀及良好品格。不同國籍的同學在學校融洽共處，他們擁有正向思維，學校秉承「志於道，游於藝」之校訓，以「一生一專長」作為努力的目標。學校體育運動場地包括：地下操場、禮堂、小型健身室及五樓活動室。本校善用就近有不少體育場地，例如：九龍佐治五世公園的七人足球場、官涌體育館……，安排不同的體育訓練。學校期望學生能善用時間鍛鍊體能，盡展所長，迎接未來的挑戰與機遇。

### 一、MVPA60 時間表

具體實施安排：

	星期一至五	星期六	星期日
回校	主動交通 (步行 10 - 15 分鐘)	體育 興趣班	鼓勵同 學與家 人進行 親子活 動，如 打球、 跳繩等
	上課前星期五時段 早操		
小息	星期二時段 (乒乓球活動、健身室體驗) 星期五時段 (跳繩專區)		
	(每天 20 分鐘)		
課堂	體育課 (70 分鐘，每週 2 節)		
小息二	分級樓層 MVPA60 活動 (20 分鐘)		
課外 活動	校隊訓練 (每星期 1 - 2 次，每次 90 分鐘) 體育興趣班 (每星期 1 次，每次 60 - 90 分鐘) 舞蹈練習 (每星期 1 次，每次 90 分鐘)		
回家	主動交通 (步行 10 - 15 分鐘)		
其他體 育活動	運動會 / 新興運動體驗 / 體適能挑戰比試		

## 二、小息及午息

學校在小息時段讓學生休息或進行輕易小運動，如跳繩、乒乓球、跳飛機等。而午息時段，學生會到學校禮堂進行體育活動區域，包括射球、躲避盤投擲、拋擲豆袋、拍球、立定跳遠、投壺及律動健步等，希望藉此鼓勵同學多做運動。



## 三、校內或校外活動

本校每年後均設有運動會，教職員與學生一同參與師生接力賽；活動週會安排班際比賽，讓學生進行競技遊戲，推動校內的體育氣氛。



#### 四、多元化體育活動

本校設有體育校隊，包括足球校隊、田徑校隊等，積極參與校隊訓練的學生有機會被挑選代表學校外出比賽，除了讓學生增加比賽經驗、擴闊視野及提升對運動的興趣，更為將來自發性的參與體育活動打下穩健的基礎。



本校於課後時間均安排多元化運動訓練，以提升學生的體能或運動技能為目標。例如：躲避盤班、男子足球興趣班、女子四人足球班、迷你排球訓練班、跆拳道班、匹克球班等，迎合學生的不同興趣，從而發展潛能



本校適時安排學生觀賞不同的體育運動比賽，學生觀賞體育比賽不僅是一種娛樂方式，更是一種能有效增進個人心理健康、維繫社會互動及體會生活價值的重要活動。



體育課方面，除日常的四類八項外，學校更設有新興運動項目於課堂中學習，如布袋球，讓所有學生都能有豐富的體育學習經歷。而本校的多元智能課中亦為對體育有興趣的學生，參與體育活動，如舞獅隊、初小舞蹈班、板球班、韓風舞班、藝術體操、拳擊、武術、扇子舞等。



為配合 MV60 的目標，本校有不同相關的健康校園政策。其中包括體育組引入「一人一繩計劃」。每位同學會獲發一條繩，體育科老師於課堂中教授基本跳繩技巧。跳繩是一項涉及全身的運動，幫助訓練手腳的協調，增進心肺功能和鍛鍊肌肉力量及耐力。跳繩所需的活動範圍較小，透過「一人一繩計劃」，鼓勵同學在家中也可多運動。



## 五、學校體適能獎勵計劃

本校的「學校體適能獎勵計劃」參考 sportACT 獎勵計劃的方式，於上、下學期進行測試，並選出各班各項目的體適能力之星，以鼓勵學生自我挑戰。



## 六、傑出運動員獎勵計劃

每年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」，獲獎學生會安排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。