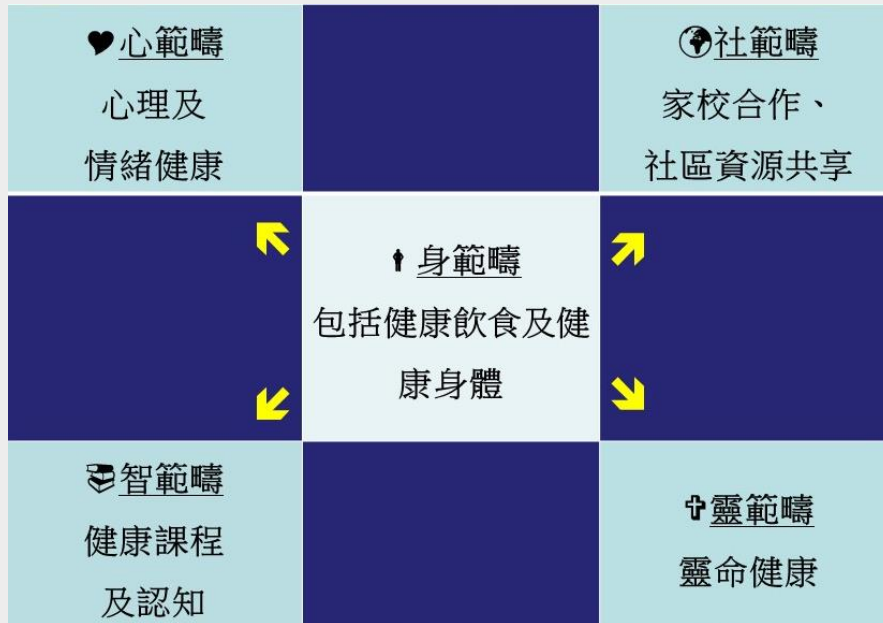


中華基督教青年會小學

活躍及健康校園政策

背景資料：

本校重視完人教育，並致力從身範疇出發，推動心、社、智、靈範疇的發展，向他們灌輸健康理念，實踐「活躍及健康校園」。



期望學生能達至世界衛生組織 (2011) 建議 5-17 歲兒童及青少年每天應累積最少 60 分鐘中等至劇烈強度的體能活動，家長或教職員能達至基本每日30分鐘體能活動量。

1. 活躍及健康校園時間表 (MVPA60) (↑身範疇)

時段	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
課堂前 (35分鐘)	運動提升學習計劃					鼓勵學生與家長課餘時間或假期一同做運動，並記錄在體育小冊子	
課堂 (35 分鐘/節)	體育課2節						
小息 (20 分鐘)	開放操場學生自由進行體能活動						
多元智能課 (50分鐘)	1-6年級~運動樂趣多課程 3-4年級~中華傳統運動文化體驗課程 5-6年級~合球溝通課程						
課後活動 (90-120分鐘)	籃球：5天；足球：2天、羽毛球：2天；合球：2天 啦啦隊：2天；中國舞：2天；空手道：1天；舞獅：1天						
大型體育活動	健康體適能日、運動會、運動比賽、運動交流團						

2. 校本體適能獎勵計劃(丫身範疇)

a. 學期初全校師生參與健康體適能日，家長義工協助測試，記錄測試成績作分析。數據為本，進行拔尖補底，照顧中游：

- 成績最佳之 30%學生，根據基礎活動技能，推薦加入不同校隊
- 成績較弱之 20%學生，參與運動提升學習計劃，協助全面改善體適能
- 各級因應不同測試弱項，利用 5 分鐘體育課加強體適能弱項
- 各級設運動樂趣多的多元智能課，讓學生從具活動量、有趣遊戲中全面提升該級體適能



b. 透過體育小冊子鼓勵學生與家長課餘時一起參與體能活動、欣賞運動賽事及參與運動賽事，並記錄在小冊子內，老師會根據紀錄給予學生印章。成功獲得一定的印章數量，可轉換成優點



c. 學期末進行體適能後測，檢示一年的鍛鍊成果，並參加體適能獎勵計劃。

YEAR	2018/2019
所得獎項	至 Fit 校園獎 - 銅獎 活力校園推動獎
金章學生人數	208
銀章學生人數	249
銅章學生人數	220
金獎學生比例	25.1%
學校體適能指標	68.7%
體適能數據上傳比例	100%

3. 校本體育小冊子(👤身範疇 + 🧠智範疇)

a. 加入飲食健康、體適能、運動項目歷史知識部份

創愈親子體能活動建議參考

親子活動	親子活動	親子活動
親子遊戲：足球或籃球遊戲、兩人腳球或排球、向後跳。	親子遊戲：一人腳球、親子中步動作、以身體動作排表、另一人接食物物件。	親子遊戲：以繩為界之遊戲、看電影、跳繩世界紀錄。
親子遊戲：兩隊或三隊、用紙杯或紙筒、用紙筒或紙筒、用紙筒或紙筒。	親子遊戲：在軍中投擲紙團、與家人一起閱讀。	親子遊戲：與家人或家人、一分鐘內看誰做得最多物狀起。
親子遊戲：與家人一起跳繩。	親子遊戲：在軍中投擲紙團、與家人一起閱讀。	親子遊戲：打籃中最多紙杯、與家人一起閱讀。
親子遊戲：與家人一起跳繩。	親子遊戲：在軍中投擲紙團、與家人一起閱讀。	親子遊戲：打籃中最多紙杯、與家人一起閱讀。
親子遊戲：與家人一起跳繩。	親子遊戲：在軍中投擲紙團、與家人一起閱讀。	親子遊戲：打籃中最多紙杯、與家人一起閱讀。
親子遊戲：與家人一起跳繩。	親子遊戲：在軍中投擲紙團、與家人一起閱讀。	親子遊戲：打籃中最多紙杯、與家人一起閱讀。
親子遊戲：與家人一起跳繩。	親子遊戲：在軍中投擲紙團、與家人一起閱讀。	親子遊戲：打籃中最多紙杯、與家人一起閱讀。
親子遊戲：與家人一起跳繩。	親子遊戲：在軍中投擲紙團、與家人一起閱讀。	親子遊戲：打籃中最多紙杯、與家人一起閱讀。
親子遊戲：與家人一起跳繩。	親子遊戲：在軍中投擲紙團、與家人一起閱讀。	親子遊戲：打籃中最多紙杯、與家人一起閱讀。

註：活動可由學生、家長及家長共同參與，進行時應留意場地及環境安全。

創愈親子體能活動時間表(與家長一同填寫)

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

體能活動基本元素：柔韌性、力量、心肺耐力、肌力及身體操控

健康知識 ~ 均衡飲食原則

- 每餐應以穀物類為主，多吃_____是_____類食物。
- 吃適量的奶類及奶製品，以及肉、魚、蛋及奶製品(包括乾豆)。
- 減少吃油、鹽、糖類的食物。
- 每天飲用_____杯的流質飲品(包括清水、清茶和清湯)。

健康飲食金字塔 Food Pyramid

每日應攝取的食量(以成人為例)

註：每天應攝取的食量(以成人為例)。

你每天需要吃多少食物呢？

食物種類	穀物類	水果類	蔬菜類	肉、魚、蛋及奶製品	奶類	油、鹽、糖類
年齡	6至11歲	3至4碗	最少2份	最少2份	3至5兩	2杯
註	1碗 = 250-300毫升	1杯 = 240毫升				

每人每天所需吸收的熱量和營養素因應不同的年齡、性別、身高、體重、活動量及身體健康狀況而有所不同。

運動知識 ~ 運動好習慣

有哪些適合兒童的運動？

- ◆ 基礎運動如步行、騎單車、柔軟和帶氧運動如體操、健身舞、跳繩、跑步、游泳、球類活動等。
- ◆ 在日常生活中，多爭取可以增加_____活動的機會，例如做家務、多行樓梯少乘電梯、多走路少乘車等。
- ◆ 請參考三年級常識書第一冊第二課，有關運動與我的課題內容。

學校已有體育課，學生還須做其他運動嗎？

- ◆ 校內安排的體育課每星期只有一節或兩節，運動的時間對小學生來說不足夠。
- ◆ 學生應該爭取在_____多運動，如每天做柔軟體操、假日騎單車、遠足、游泳等，養成每天運動的習慣。

沒有運動習慣的人應該怎樣開始運動？

- ◆ 應減少看電視等靜態活動，同時增加動態的消閒活動。
- ◆ 需因應體能及興趣，定立_____及運動時間表，培養運動恆心，切勿急進，應按情況慢慢提高運動量。

有甚麼途徑可以學習正確的運動方法？

- ◆ 可請教專業人士或參加運動班等，亦可向康樂及文化事務署各區辦事處查詢各運動訓練課程。

4. 多元智能課著意提升學生價值觀態度(👤身範疇 + 🧠心範疇)

- 開設扯鈴、蹴鞠等具中華文化特色之運動體驗課程，從而引起學生對中華文化的興趣
- 利用合球運動的特色，讓學生體驗男女溝通、協作、公平等正確共通能力及價值觀，同時與健康生命科結合相溝通為題的校本課程，透過聖經經文及知情意行的體驗策略，讓學生更深掌握對真理的追求



- 學校設「體藝卓越獎」，凡學生在校際、全港性或世界賽事中獲佳績，將獲得此獎項，表揚學生追求卓越及努力的成果。



5. 世界資源共享(👤身範疇 + 🌐社範疇)

- 螢光夜跑-以運動走進天水圍社區，向獨居長者送上物資及關懷



- b. ISF International Sports Festival-一至三年級學生透過基礎活動的動作要點進行比賽，獲得資格更可與家人一同遠赴新加坡參加國際運動節賽事



- c. 社區精英運動訓練營-到天水圍區不同運動設施進行運動體驗，讓學生與家人課餘時能自行租用相關運動設施進行運動



- d. 鼓藝追風金門會-透過跨學科的交流活動，學生為交流作好準備，包括練習單車技巧、中國鼓演奏、攝影技巧鍛鍊、練習以不同語言進行溝通等走出社區，迎向世界



- e. 鄭州運動文化深度行-組織亞洲地區的學校運動交流，體驗中國功夫博大精深的文化特色



- f. 澳門運動文化體驗-學生透過規劃行程、預訂膳食、安排乘搭之公共交通工具、到澳門體育館/緩跑徑與街坊一起運動、與澳門小學切磋球技等，真正深入感受/了解當地運動文化

