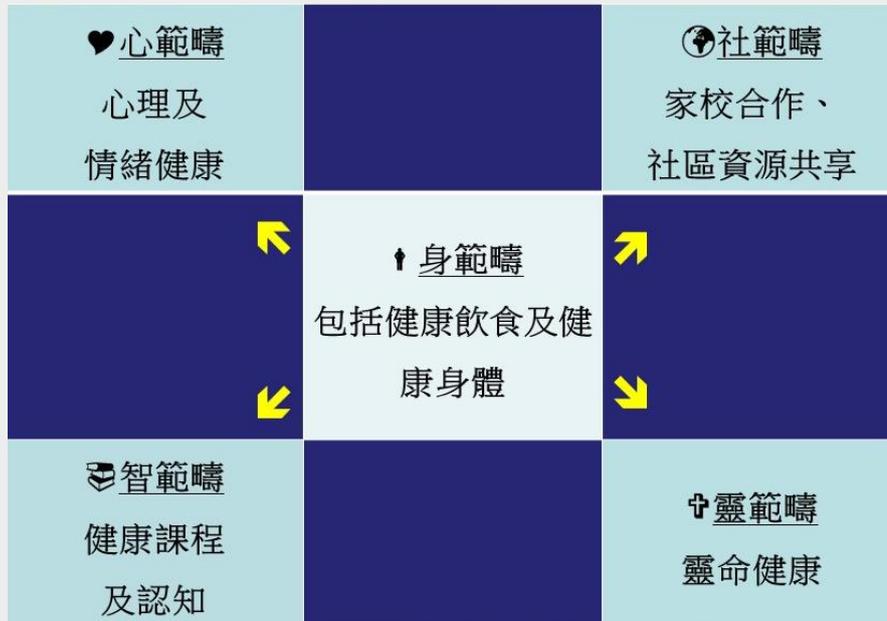


中華基督教青年會小學

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

創意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(兩人或四人，可連續向後跳、擲球、向後跳)	親子遊戲：一人扮守，數個守中守物，以身體動作跳去表，另一人接食物物在後。	親子遊戲：看電視，看電影，看雜誌，看報紙。
親子遊戲：用報紙或紙張(可用報紙或紙張)。	親子遊戲：在室內或室外，用報紙或紙張。	親子遊戲：用報紙或紙張。
親子遊戲：與同伴一起跳舞。	親子遊戲：在室內或室外，與家人一起跳舞。	親子遊戲：在室內或室外，與家人一起跳舞。
親子遊戲：親子遊戲。	親子遊戲：在室內或室外，與家人一起跳舞。	親子遊戲：在室內或室外，與家人一起跳舞。

創意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"/>						

體能活動基本元素：靈活性、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。
- 吃適量的奶類及代用品，以及肉、魚、蛋及代用品(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)

內含：蛋白質、碳水化合物、脂肪、纖維、維生素、礦物質、水

每日應攝取的食量(以成人為例)

每日應攝取的食量(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、蛋及代用品	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

