

## (六) 普及運動政策

### 一. 理念

根據 2012 年公布的「普及健體運動——社區體質測試計畫」調查結果，香港約有四分之一兒童屬於過重或肥胖。此外，衛生署學生健康服務於 2012 年的數據亦顯示，大約每五名小學生便有一名屬於過重或肥胖。這些調查結果反映出本港兒童的體能活動不足。學生每天在學校的時間達八小時以上，故此學校必須為學生提供不同的活動平台，讓他們多接觸做運動的機會，培養做運動的習慣。

根據世界衛生組織（1948）對健康的定義是指「身體上、精神上 and 社會適應上的完好狀態，而不僅僅是沒有疾病或者不虛弱」。因此，除了維持學生體格狀況良好，遠離病痛，培養學生精神上的健康同樣重要。世衛建議：5-17 歲兒童青少年應每天累計至少 60 分鐘中等至劇烈強度身體活動；及每星期最少三天進行劇烈強度的體能活動，為學生提供不同的運動平台。

### 二. 目的

此政策旨在向學生及教職員宣揚多做運動的重要性，同時致力建立一個活力校園的環境，讓學校各成員有不同的運動機會，從而培養他們多做運動。

### 三. 負責組別：活動組/體育科

### 四. 政策內容

本校除每週體育課堂外，透過以下的措施，營造有利環境，幫助學生培養恆常參與運動的習慣：

**活力操：**學校每逢星期五早會時段，由校長及全校師生一同做活力操。學生於學期初的體育課學習活力操動作，校長及非體育科教師則參加活力操工作坊。

**「動感校園」課程及政策：**本校邀請香港精英運動員協會提供「動感校園」課程及落實有關政策。

**校內大型體育活動：**「陸運會」、「陸運會親子遊戲」、「跳繩大比賽」、「個人速度跳繩比賽」及運動日——規定學生參與最少一項比賽及成為啦啦隊隊員。

**多元化體育活動：**於課後開辦不同的校隊訓練和興趣小組。包括足球、田徑、中國舞、游泳、跆拳道、龍獅藝、乒乓球、花式跳繩、英歌舞等。

**SportACT 獎勵計劃：**本校已參與「SportACT 獎勵計劃」，目的是鼓勵學生按年訂立參與運動的計劃，如學生能在建議的期限內，定時定量地進行體育活動或運動訓練，而有關的運動紀錄又經家長、教練或老師核實，便可申請獎狀。這項獎勵計劃著重鼓勵學生恆常參與運動，使之成為生活習慣。學生透過參與運動，可以從中得益，提升其整體心理和身體質素。此外，由體育教師帶領「活力大使」於小息時指導學生學習運動技能。再者，於試後，訓練「活力大使」於操場播放影片或舉辦展覽，介紹各種運動項目；派發工作紙、鼓勵學生在展覽板中找尋答案；及設「運動家挑戰站」。

**鼓勵學生在早會前、小息及午休時多做運動：**學校於校舍內開設多個運動場區，提供不同的運動器材給學生在早會前、小息及午休時多做運動，例如：晨跑時段、乒乓球區、跳繩區、呼啦圈區、單腳跳環區、籃球區及足毽區。

**提升學生體通能**：學校已組織學生參加「學校體過能獎勵計畫」，並設立校本的獎勵計畫，讓學生了解自己的體通能水平。此外，本校可邀請香港精英運動員協會將夥拍支持機構幫助學校推廣醫療健康活動。

**參觀主要體育設施**：試後本校可向香港精英運動員協會申請，安排學生參觀主要體育設施，如香港體育學院、香港大球場等，培養學生對體育的興趣。

**參觀大型體育活動**：學校會安排學生參觀在本港舉行的大型國際體育活動，與及不同項目的本地比賽，以感受比賽氣氛。

**「體育知識大格鬥」**：學校會利用香港精英運動員協會提供「網上體育知識」，讓學生加強體育知識。

## 五. 檢討及修訂

每年須作檢討一次，以檢討現況及草擬需修定的政策內容，並確保政策內的各項目得到切實的執行及獲得應有的人力和物力的支援。

修訂草擬須由活動組及體育科通過。

修定草擬經行政組通過方會生效。

## 七. 參考資料

1. 康樂及文化事務署 普及健體運動  
[www.lcsd.gov.hk/healthy/b5/over.php](http://www.lcsd.gov.hk/healthy/b5/over.php)
2. 康樂及文化事務署 學校體育推廣計畫  
<http://www.lcsd.gov.hk/lschemes/sch-sport/b5/index.php>
3. 動感校園計畫  
[http://www.hongkongsport.org/?page\\_id=2296](http://www.hongkongsport.org/?page_id=2296)