

## 06A\_普及運動指引

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。

### 推行模式

1. 鼓勵學生進行運動設計：讓學生參與設計運動日之遊戲及活力區的活動。
2. 鼓勵家長及學生多做運動：於學期初全校派發通告，附上各活力區開放的時段，鼓勵學生及家長多做運動。
3. 鼓勵教師多做運動：體育組透過體育科進修，以提升體育科教師於體育科的專業知識；福利組透過舉行不定期的運動日、健體活動，向全校教師推動多做運動。
4. 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。
5. 「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。
6. 校內大型體育活動：透過舉行大型體育活動，讓學生享受比賽，學習比賽的真正意義。
  - 「陸運會」：三至六年級同學透過於體育課上由體育老師選拔，並報名參加，設個人項目及接力比賽。
  - 「陸運會親子遊戲」：分小一、小二及公開組，接受全校同學報名。
  - 「跳繩大比賽」：於四至六年級體育課上教授跳大繩，於班內比賽，勝出兩組成為班代表，跟他班比賽。
  - 「個人速度跳繩比賽」：於一至六年級體育課上教授個人速度花式，於班內比賽，勝出者再跟他班學生比賽。
  - 運動日：分兩節進行，一節為班際競技比賽，另一節為自選體育活動。
7. 多元化體育活動：於課後開辦不同的校隊訓練和收費興趣小組。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，培養學生愛做運動及多做運動的習慣。

8. SportACT獎勵計劃：於上學期推行，目的為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，便可向康文署申請獎狀。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。
9. 「活力大使」：安排「活力大使」於小息時指導學生學習運動技能及維持各活力區之秩序，目的在推廣做運動之風氣及培養學生之領導才能。
10. 設立活力區：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、排球區及足毬區。
11. 提升學生體通能：於體育課上增設熱身跑，規定不同年級需跑不同的圈數，亦定期於體育課上進行體適能課。此外，三至六年級學生參加「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。

#### 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/lchemes/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)
4. 學校體適能獎勵計畫  
<http://hkchf.hku.hk/>