

寶血會思源學校

活躍及健康校園政策

背景資料:

為了讓學生透過體育活動去培養積極和健康人生，本校致力透過校本課程和多元化的體育活動，協助學生在一星期內，累積平均每天最少60分鐘中等至劇烈程度的體能活動，以達致MVPA60的目標，從而建立活躍及健康的生活方式。在具體政策實施上，我們主要分為以下三方面:校本體育課程、校園文化以及校外比賽和活動。

一、校本體育課程協助學生建立活躍及健康的生活方式

1. 運用多元的教學法

在課堂設計上運用不同的教學法，例如遊戲、融合教學法、混合學習模式等方法，於課堂中照顧學生學習多樣性，亦能協助他們於課堂中體驗做運動的樂趣，為他們建立活躍及健康的生活方式，奠定良好的基礎。

二、全校參與模式建立運動的文化

1. 活力校園

學校在小息時段(15分鐘)開設體育活動區域，包括籃球、跳繩、呼拉圈、拍球，鼓勵同學在小息時段多做運動。

2. 護脊操

學校積極推動脊骨健康。每天早會結束後，均由班中的護脊大使帶領同學進行護脊操，全校師生一同參與。同時，體育課中的熱身亦會加入護脊操。

3. 多元化的體育聯課活動

為了迎合學生不同的興趣，及照顧學生在運動方面的學習多樣性，在課餘時間開設了不同的體育興趣班，包括田徑、跆拳道、中國舞、羽毛球、游泳、足球。此外，老師亦會於興趣班內選拔具替質的同學加入校隊作進一步培訓，將來代表學校參加不同類型的比賽。

三、透過校外比賽和活動進一步提升學生參與體育活動的動機

1. 提拔具潛質的同學代表學校參與比賽

每年體育科也會提拔具潛質的同學，代表學校參與香港學界體育聯會舉辦的校際比賽和不同的全港性比賽。藉此機會，能夠給予具潛質的同學一個平台，展現他們的潛能、建立自信，並於比賽過程中不斷挑戰自己，展現拼搏的精神。

2. 學校體適能獎勵計劃

每年全校學生均會參加「學校體適能獎勵計劃」。過程中，學生努力練習，向目標邁進，除了能夠建立他們的拼搏精神，亦能協助他們建立活躍及健康的生活方式。

活躍及健康校園計劃活動時間表

| | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 | 星期六 | 星期日 |
|-------|--|-----|-----|-----|-----|--------------------------|-----------------------------|
| 上課前時段 | 早會後進行護脊操（全校）（5分鐘） | | | | | 上午： 體育校隊 練、興趣 班 | 鼓勵學生 與家人進 行親子健 康活動 |
| 小息 | 於操場進行不同類型體育活動（全校）（15分鐘） | | | | | | |
| 課堂時段 | 體育課（全校）（35分鐘，每循環週兩節） | | | | | | |
| 課後時段 | 一、 體育聯課活動（校隊訓練、興趣班） 田徑、跆拳道、中國舞、羽毛球、游泳、 足球 （部分學生）（60—90分鐘） 二、 體適能月曆活動 （全校學生）（15分鐘） | | | | | | |