

大埔舊墟公立學校

活躍及健康校園政策

背景資料：

大埔舊墟公立學校透過多元化的校本課程，發展學生體育技能，藉此加強提升學生正能量，培養自勵互勵的態度，及建立良好人際關係和團隊合作精神。為了提升學生建立主動做運動的習慣，培養學生積極主動的態度，本校持續推行多元化的體育活動及不斷擴大體育活動的參與層面。

目的：

為了進一步協助學生建立活躍及健康的生活方式，本校響應參與了由教育局於 2021/22 學年啟動「躍動校園 活力人生」計劃（"Active Students, Active People" Campaign，「ASAP」計劃）。「ASAP」計劃提供一系列的體育活動和學與教資源，推動學生更積極參與體能活動，達到世衛平均每天最少 60 分鐘中等至劇烈程度的體能活動(MVPA60)的建議，以營造更理想的校園體育和社會氛圍；並透過體育活動讓學生認識中華文化和培養國民身份認同。

具體實施安排：

一、 MVPA60 時間表

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
回校	主動交通 (步行 / 踏單車) (每天 10 至 20 分鐘)						
上課前 時段	舊墟活力小鐵人、校隊體能訓練 (每星期 5 天，每次 25 分鐘)						
小息	體能活動 (20 分鐘)						
課堂	體育課 (60 分鐘，每週 2 節)						
午休	校隊訓練 (20 分鐘) / 活動角 (20 分鐘)						
課外 活動	足球訓練 (90 分鐘) 羽毛球興趣班 (90 分鐘)	田徑訓練 (90 分鐘) 乒乓球訓練 (90 分鐘) 排球訓練 (120 分鐘) Joyful Dance (60 分鐘)	籃球訓練 (120 分鐘) 中國舞訓練 (180 分鐘) 武藝操訓練 (60 分鐘)	足球訓練 (90 分鐘) 排球訓練 (120 分鐘) 花式跳繩 (90 分鐘) 標準舞及拉丁舞 (90 分鐘)	田徑訓練 (90 分鐘) 中國舞訓練 (180 分鐘)	籃球訓練 (120 分鐘) 乒乓球訓練 (90 分鐘)	
回家	主動交通 (步行 / 踏單車) (每天 10 至 20 分鐘)						
大型體 育活動	水運會 / 陸運會 / 運動日 / 體適能測試日 其他：_____						

二、「運動獎勵計劃」

學校積極推動學生從小培養運動的習慣，終生參與運動。因此希望以不同的活動鼓勵學生持續參與運動，當中學校每年均會參與康文署舉辦的「學校體育獎勵計劃」(SportACT 獎勵計劃)。透過計劃鼓勵學生最少接受一項專項運動的訓練，繼而提升技術以至熱愛運動各階段，充分享受運動帶來的樂趣，使身心得以均衡發展。推行計劃的過程中，學校鼓勵同學多嘗試參與不同的運動項目，引發學生對運動的興趣，從而享受運動帶來的歡樂，以營造校園具活力及愉快的體育氛圍。近年同學積極參與 SportACT 獎勵計劃，獲金、銀、銅獎的學生均達八成以上，以恪守恆常運動的良好生活習慣。

此外，為了讓學生於課餘時間培養主動做運動的習慣，學校設計了「活力健步跑挑戰賽」作為課後延伸活動，鼓勵學生在課後參與體能活動，提升學生於課後繼續練習的機會，並鼓勵家長積極參與，將體育氛圍推至課餘時間，於家庭層面繼續進行。而整項活動的參與學生人數為 347 名，總得獎人數為 297 人（金獎 208 名、銀獎 46 名、銅獎 43 名），可見接近一半的學生會於課後進行體育活動，當中 208 名學生能夠於一週內每天均能夠參與最少 60 分鐘中等至劇烈程度的體能活動。

學校一向以來七育並重，鼓勵學生積極在校外、校內參與體育科的課外活動、集訓及比賽。為了鼓勵及表揚學生在運動方面全面發展及卓越的表現，在體育運動上不斷求進，學校特設「運動員獎」以表揚在體育方面有突出表現的學生。凡於指定期間獲得指定分數，即可獲得「運動員獎」。經校方審核後，依據學生累積

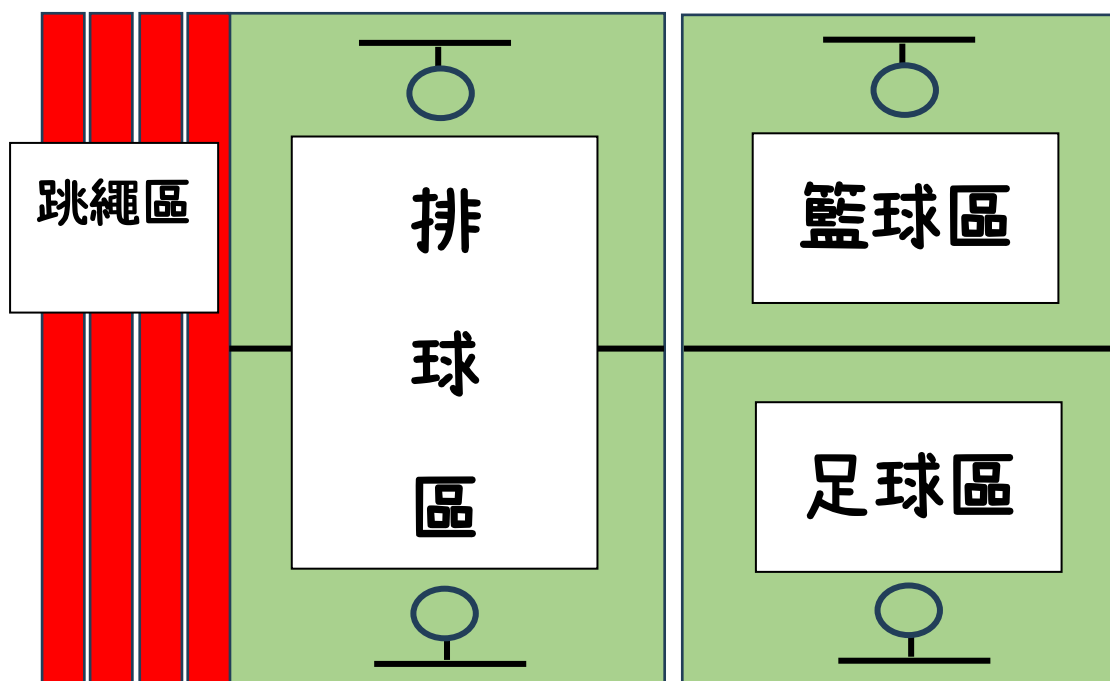
的分數，四至六年級積分最高的一位男及女運動員，便會獲得「傑出運動員獎」，將獲校友會贊助獎學金以作鼓勵。

三、「體育學習冊」

本校亦於本年度加入了「發展活躍及健康的小學校園」專業網絡，與教育局課程發展主任共同探討如何在學校推行 MVPA60。學校向每名學生派發「體能活動日誌」，透過週次表幫助學生紀錄每天的體能活動量、參與體能活動的時間及進行反思，以培養他們恆常參與體能活動的習慣。學生需記錄每天參與體能活動的時數。體育科老師會在 6 月為學生統計達標周數，達標的學生會獲得禮物一份。

四、早會、小息

學校在小息時段(15 分鐘)及午息(30 分鐘)開設體育活動區域，包括籃球、跳繩、呼拉圈及「MVPA60」體適能遊戲，希望藉此鼓勵學生在休息時段多做運動，培養他們的健康生活方式。



圖一：午息場地安排

五、武藝操

學校參加了由馮燊均國學基金會主辦的「五學並舉之武藝校園計劃」，學校逢星期一早會於升旗禮及國旗下的講話之後，隨即進行全校武藝操活動，全校包括校長、老師及學生一起做武藝操，旨在弘揚中國武藝文化，增強學生體質，涵養學生品德，推動國民教育，促進文化自信，亦可協助他們培養健康生活模式。

六、課間操

本校會教導學生護脊操，並在每班安排兩名「護脊大使」，在轉堂時帶領同學進行課間操活動，藉此舒展筋骨。

七、「大型比賽活動」

本校每年均會與大埔舊墟公立學校(寶湖道)聯合舉辦聯校田徑運動會及聯校

水運會，目的一方面是希望為學生提供田徑及游泳的比賽平台，讓他們於田徑及游泳的範疇上展現潛能；另一方面是希望通過推廣大型體育活動，鼓勵學生積極參與，從而建立熱愛體育的文化，協助他們培養健康生活模式。

為了讓同學提供不同的比賽經歷，培養同學樂觀面對成敗得失的態度，學校會舉行「團隊遊戲日」及「小小奧運會」等活動。遊戲日將以班際競賽形式舉行，主要分為「鬥智時段」、「競技時段」及「球類時段」三部份。當中「競技時段」及「球類時段」讓學生將體育課堂上所學的技能及態度應用於比賽之中。而班主任會根據同學的專長分配每位同學最少參與一個項目，達至所有學生參與的目的。「小小奧運會」提供機會予一至三級的同學參與運動會的項目，於比賽的過程中提升同學的技術和體能，並建立團隊精神，讓他們於高年級時參與校內或校外的比賽作充足的準備。

六、「多元化體育活動」

本校設有多元化的體育校隊，包括田徑、乒乓球、籃球、排球、羽毛球、游泳、花式跳繩、中國舞、校園健康舞、標準舞及拉丁舞、跆拳道等，目的是希望發展學生多方面的體育潛能，與及讓他們有多方面的體育運動體驗。每年體育科於學期初期會進行各支運動隊伍的選拔，挑選具潛質的同學代表學校參與由香港學界體育聯會舉辦的學界校際比賽及全港性的比賽。學校會邀請專業教練進行有系統的集訓，讓同學於訓練中不斷提升技術及體能的水平，發展他們各方面的潛能。學校亦鼓勵學生參與學界及全港性的體育比賽，培養同學樂觀面對成敗得失

的態度，展現堅毅拼博的精神。

體育課程方面，除了初小的基礎活動、高小的四類八項之外，學校更設有校本游泳課，目的是讓學生能體驗游泳的樂趣，課程目標是有希望每一個舊墟學生在畢業之前能學會至少一種泳式。

七、「學校體適能獎勵計劃」

學校每年均有參加由教育局、中國香港體適能總會及香港兒童健康基金合辦的學校體適能獎勵計劃，訂立兩天為體適能測試日，為全校學生進行測試活動。一方面可提高學生對健康體適能的意識及鼓勵他們經常參與體育活動，另一方面學校亦可透過測試結果去揀選獲金、銀、銅獎的學生，藉此為學校體育校隊提供兵源。

八、海外體育文化尖子交流團

學校每年於暑假期間都會舉辦游泳尖子培訓交流團，所到地方包括:深圳、東莞、廣州、青島、日本等，在 4 或 5 天的游泳訓練過程中，泳隊隊員需要有堅毅不屈的決心，在遠離家長的照顧及電子玩具的引誘下，能訓練學員的專注力、獨立自理、自律的能力及勇於解決困難的決心。透過交流訓練，教練、教師亦能夠進一步了解每一位泳隊隊員的需要和理想，在隊員及教練的互相鼓勵及支持下，每位隊員的游泳技術及比賽能力都得到提升的情況下，才能在未來各大比賽上爭取更佳成績。

九、參考示例：

https://cd1.edb.hkedcity.net/cd/pe/tc/pa/pa_c.htm

