# 聖公會主風小學
SKH Holy Spirit Primary School

# 體育科
# 活躍及健康校園政策2020

## 學校背景

聖公會主風小學歷史悠久，屬於早期興建的「火柴盒」學校，校內場地、設施不足，因此，學校積極發掘社區資源。透過運用政府及各體育總會提供的資源和設施，不時舉辦不同的體育活動，從而提升學生參與體育活動的興趣，幫助他們建立健康的生活方式。

學生透過參與校內及校外的活動和比賽，進行全方位學習，提升自信，建立正面的價值觀和積極的學習態度。

精英校隊

校隊及興趣班：

田徑、足球、游泳、籃球、羽毛球、花式跳繩、 排球、西方民族舞、乒乓球等

建立健康生活方式

基本課堂安排：

- 一至六年級每星期有兩節體育課，共80分鐘。
- 三年級和四年級加插游泳課，每學年8節。
- 本年度外聘專業教練加插特別課堂(足毽及太極)，以優化教學，提升學生個別單元的興趣。

# 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 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 第一小息 | 動感小息約25分鐘<br>(一至六年級同學於操場進行體能活動e.g.籃球、跳繩、跑步……) | | | | | | 鼓勵學生善用社區設施，參與社區體育活動（拉丁舞、溜冰、足球訓練班、單車…) |
| 第二小息 | 動感小息約25分鐘<br>(一至六年級同學於操場進行體能活動e.g.乒乓球、踢毽子……) | | | | | | |
| 聯課活動 | 各項校隊訓練<br>(籃球、排球、田徑、舞蹈、足球、游泳、花式跳繩、乒乓球…… ) | | | | | | |
| 課後時段 | 各項運動項目興趣班<br>(游泳、籃球、太極、跆拳道、乒乓球、花式跳繩……) | | | | | | |

# 1.優化課堂

校本游泳課程，讓三四年級學生有機會接觸游泳運動。

# 2.動感小息

為了拓展學生的活動空間和提升參加體育活動的機會，除了延長小息時間（由15分鐘延長至25分鐘）外，更積極開通直達隔鄰籃球場的通道，讓學生更安全，更快捷地到達籃球場，爭取較多時間於課餘進行體育活動。

# 3.聯課活動

## 校隊訓練：

田徑、足球、游泳、籃球、羽毛球、花式跳繩、排球、西方民族舞、乒乓球等

西方民族舞隊

足球隊

籃球隊

## 興趣班：

太極、跆拳道、劍擊、游泳、花式跳繩、足毽及球類活動等

單車同樂

軟式飛鏢

# 4.大型體育活動

## 水運會

## 陸運會

# 5.校內外比賽

田徑、足球、籃球、乒乓球游泳、羽毛球、舞蹈、太極等

# 6.「護脊校園認證計劃」積極推廣護脊操及學生每天進行課間操

兒童脊科基金
Children Chiropractic Foundation
讓孩子挺直

讓學生認識脊骨健康的重要性，並且積極於學校推廣護脊操及每天讓學生進行課間操

# 7.護眼操

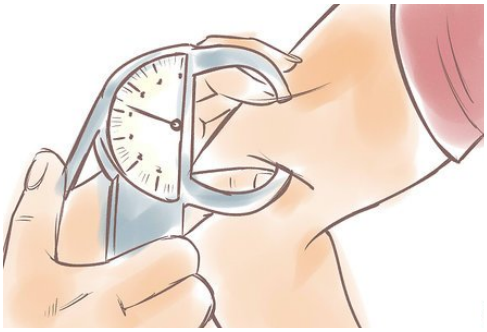
提升全校師生對眼睛保健的意識，令眼睛更健康和不容易疲勞。

配合學校主題，推行正向教育。培訓不同範疇的服務生：「護脊小先鋒」、「體育大使」、「護眼兵團」、乒乓球比賽裁判隊。為學生提供多元化的學習經歷，提升他們的自信和成就感 。

# 8.恆常參與運動獎勵計劃

坐前伸

1分鐘仰卧起坐



皮摺厚度

手握力

耐力跑

# 9.聯校活動

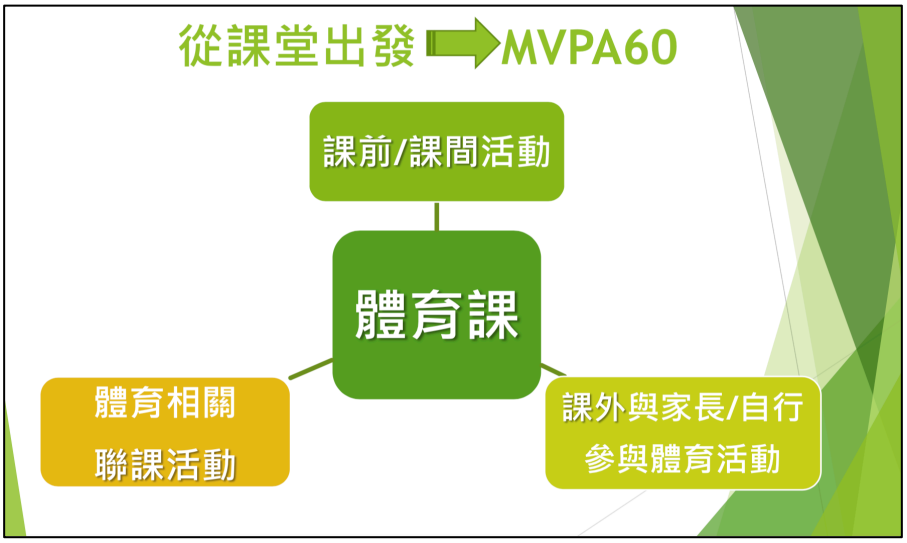
## 聯校太極大匯演

## 聯校乒乓球交流營

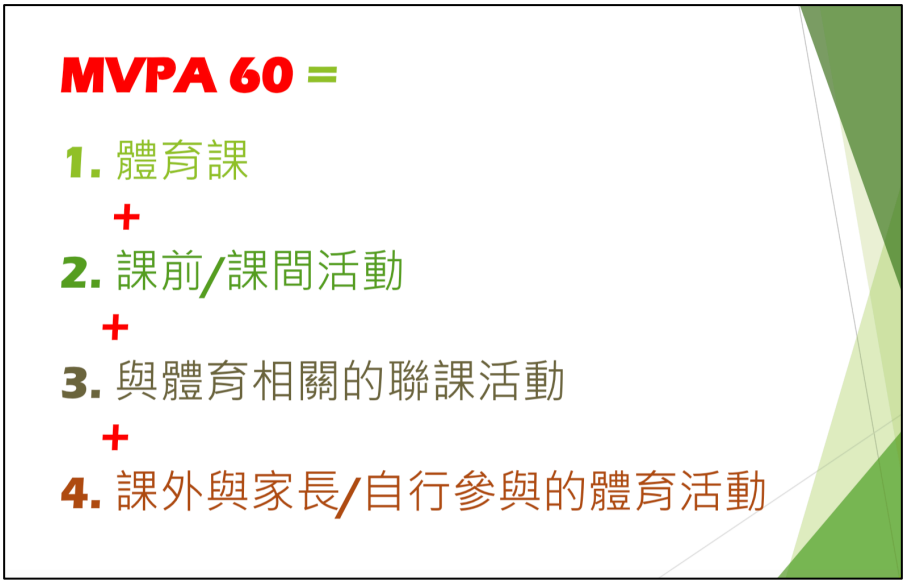
## 「高Fun小球手」計劃

# 10. MVPA60

## 配合活躍及健康校園政策




## 推行校本獎勵計劃



# MPVA 60 小冊子

## 全面鼓勵學生每天運動60分鐘！