

**聖文德天主教小學**  
**活躍及健康校園政策**

**背景資料：**

本校是一所資助津貼男女校。宗教背景為天主教。本校所在位置位於黃大仙區。

本校班級結構為一至六年級每級五班，共 30 班。每班 20 至 30 人。本校體育運動場地包括：籃球場、禮堂、有蓋操場、活動室及天台運動場。本校擁有不少地理位置優勢。因本校就近有不少體育場地。例如：斧山道運動場。、蒲崗村道單車公園、蒲崗村道單車公園緩跑徑及德福廣場(德藝會游泳池)。本校主要學校體育文化規劃目標達至普及體育全校推展。而推展內容包括：體育課程(包括：傳統項目：籃球、足球、排球，等項目。非傳統項目：游泳課、單車課、體操課、攀石課、等項目。)校本自我挑戰獎勵計劃(內容包括：記錄個人運動成就、體適能範疇挑戰、文德小鐵人)及提供多元活動(例如：班閃避球比賽、班際兩項鐵人比賽，等活動)

**一、 MVPA60 時間表**

具體實施安排：

	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 (10-15 分鐘))					校隊訓練及興趣班	鼓勵同學與家人進行親子活動，如郊遊、打球、踏單車等
上課前時段	體能活動 / 晨跑 / 籃球訓練 (每星期 4 天，每次 30 分鐘)						
小息	「MVPA 60」體適能遊戲活動(每天 30 分鐘)						
課堂	體育課 (80 分鐘，每週 / 循環周 2 節)						
午休	體能活動(例：跳繩、籃球)(30 分鐘) / 班際 (例：閃避球比賽、跳繩比賽，等) / 社際活動 (30 分鐘)						
課外活動	校隊訓練 / 體育興趣班 / 舞蹈練習 (每星期 2 次，每次 90-120 分鐘)						
回家	主動交通 (步行 / 踏單車 (10 分鐘))						
大型體育活動	水運會 / 陸運會 / 運動日 / 體適能挑戰日 其他：_____						

## 二、「運動獎勵計劃」

本校體育科設有「自我挑戰獎勵計劃」紀錄冊。此計劃志在鼓勵學生無論在校內、校外都參與體育類的課外活動、集訓及比賽。為了表揚在體育方面具突出表現及發展全面的同學，學生可透過此計劃獲頒本校的傑出運動員獎項。

計劃由學生填寫自我挑戰獎勵計劃中「我的體育成就」申請表格，並在指定期間，獲得相應分數，即可頒得「運動員獎」的獎項。當中計分項目包括同學所參加的校外比賽、校內比賽及體育隊伍訓練，鼓勵學生多參與不同範疇的體育活動，擴闊學習領域，同時在自己有興趣的項目挑戰自我、追求卓越。透過此紀錄冊更可讓學生對自己的體育學習歷程有更完整的紀錄。



## 三、「體育學習冊」

「自我挑戰獎勵計劃」紀錄冊中，除了包括同學的學習歷程，亦包含體適能、阻力訓練及伸展活動的概論。學生能在體育課及課外活動當中學習到四類八項的技能與知識，唯大部分運動因空間有限，都未能讓同學在家中參加。故於本校學習冊中加入了體適能、阻力訓練及伸展活動的知識，讓同學可以在家中加強身體質素。當中除了理論外，亦加入了大量範例及示範短片，讓同學在家中都能安全及正確地參與體育活動。

除此之外，因應現今科技發達，學生應用電子用具的能力亦日益提升，紀錄冊中加入了部分利用 AR 技術進行的體育活動。讓學生以遊戲形式提升運動量，增加學生的興趣和動機，更能吸引部分足不出戶的學生在家中參與的體育活動。

學習冊中具備學校體適能獎勵計劃標準，讓學生能清楚比較及了解自己的運動能力，透過三個學段的持續紀錄，讓學生記錄自己的成長與進步，自我鼓勵、評鑑及反思。





#### 四、大息及午息

學校在小息時段(20分鐘)及午息(35分鐘)開設體育活動區域，包括籃球、跳繩、呼拉圈、拍球及「MVPA 60」體適能遊戲活動。希望藉此鼓勵同學在大息及午息時段多做運動。



#### 五、「大型比賽活動」

本校每年後均設有運動會、水運會、各類校內班際比賽及級際比賽，例如：午息期間更設有師生體育比賽，讓不論是否體育老師的教職員，都以身作則，與學生一同參與體育運動，同時推動校內的體育氣氛。



#### 六、「多元化體育活動」

本校設有多元化的體育校隊，包括田徑、籃球、足球、排球、羽毛球、壁球、游泳、劍擊、單車、跳繩、網球、技巧體操、乒乓球、中國舞、西方舞、空手道、跆拳道、足毬、閃避球等，務求令學生有全面的體育體驗，且每種天資都不被埋沒。

體育課方面，除日常的四類八項外，學校更設有游泳課及單車課，讓所有學生都能有豐富的體育學習經歷。而本校的多元智能課中亦為未能入選校隊，但對體育有興趣的學生，參與體育活動。



## 七、「學校體適能獎勵計劃」

本校的「學校體適能獎勵計劃」參考 sportACT 獎勵計劃的方式，讓學生持續在一整年紀錄自己的運動能，不但希望學生能挑戰自己，一天比一天進步，同時提高學生檢視自己每天運動量的意識。讓學生養成運動習慣，真正做到發展活躍及健康的生活模式。

參考示例：

[https://cd1.edb.hkedcity.net/cd/pe/tc/pa/pa\\_c.htm](https://cd1.edb.hkedcity.net/cd/pe/tc/pa/pa_c.htm)

