

# 聖公會基德小學

## 活躍及健康校園政策

### 背景資料:

聖公會基德小學以推行以正向教育為本的校園文化，營造正面校園氣氛，學校希望學生能透過體育活動，培養學生對學校的歸屬感。另外，學生又能透過體育活動及體適能訓練，增進兒童的健康，使身體獲得全面的發展及提升體能。學校更增添多元化的課外活動著學生參與及選出，以培養學生對體育運動的興趣，發展學生潛能，各展所長。學校不但著重技能上的訓練，而且針對技能中的「知識」，優化體育科學習評估，以達至全面性的培育。

### 全校性參與活動

#### 1. 體適能獎勵計劃

學校每年全校參與「學校體適能獎勵計劃」，同學將於體育課時進行體適能測試。由於學校為學生提供分數表，學生能了解體適能測試內每一項目的次數而得出的分數，讓他們向著目標進發，協助他們更了解自己身體的特質。

#### 2. 試後體育活動

學校每年在下學期的試後活動都安排一系列的班際比賽。目的是增加學生對體育的熱愛及團體精神。

### 3. 展板及學生講座

學校為了讓學生更多了解香港的體育文化，每年都申請一些有關體育的展板，而且邀請不同的香港運動員到本校進行講座，與學生互動，讓學生大開眼界。

### 體育科的教學特式

#### 1. 本科發展重點：《體育科學習概覽》

科組設計了校本的教材套，希望透過整合現有的教材及活動提供更多知識上的資訊給學生。這份教材套名為《體育科學習概覽》，教材內容包括閱讀材料、單元評估等。學生可透過概覽內的動作分析圖片及文字，加深整個動作的印象，從而更準確指出動作的重要性。

### 走出課室以外的多元化活動

#### 1. 校隊訓練

學校為了迎合學生不同的興趣，及照顧學生體育上的學習多樣性，增加不少校隊的類型，包括田徑、排球、乒乓球、足球、手綿球、布袋球、棍網球等等。目的是學生能透過訓練建立同學的堅毅精神，讓學生在出外比賽中大開眼界。

#### 2. 體重管理小組 - 晨操

學校多年來為了配合健康校園生活的目標，特別建立了體重管理小組。

學校會挑選一些 BMI 超標的過重學生於一星期兩天早上進行晨操。超重學生會進行體能及急步運動。希望透過活動培養學生的常規，幫助他們建立正面的形象。

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			晨操 (BMI 超 重學 生)約 20 分鐘		晨操 (BMI 超 重學 生)約 20 分鐘	上午: 體育科 收費興 趣班 (芭蕾舞、 跆拳道、 競技疊 杯)	鼓勵學 生與家 人進行 親子健 康活 動。
小息 1	於操場進行不同類型的體育活動 (全校)15 分鐘						
小息 2	於操場進行不同類型的體育活動 (全校)15 分鐘						
課堂時 段	體育課(全校)(35 分鐘, 每星期兩節)						
聯課活 動	逢星期五多元智能課體育活動 (全校)(35 分鐘)						
課後時 段			體育校 隊訓練		體育校 隊訓練		