

## 循道衛理聯合教會

### 亞斯理衛理小學

#### 2017 至 2018 年度 活躍及健康校園政策

##### 背景資料：

本校已創辦五十多年的屋邨「火柴盒」學校，全校有 14 班及 300 多名學生，可進行活動空間，只有兩天操場及半個兩天操場面積大小的露天操場。學校體育課時常借用鄰近的康文署籃球場作臨時場地。

##### 具體實施安排：

###### 一、「學校體適能獎勵計劃」

每年進行兩次測試，讓學生認識自己體適能水平，小息更設置「至 FIT 小人類」活動區，張貼「體適能龍虎榜」，展示表現突出學生的紀錄及名字，從而增加互相欣賞文化。

###### 二、「運動獎勵計劃」

採用康文署「運動獎勵計劃」，每年跟據學校校曆表，編輯校本學生運動日誌，簡化填報時間和內容，讓學生紀錄運動內容和時間。

###### 三、「活力校園」早會、小息

設立早會前校隊訓練或晨跑時段、星期五早會活力操時段、小息(一)『我至 FIT 大挑戰』時段(設體適能龍虎榜紀錄成績)，讓學生進行體能活動或競技。

#### 四、「大型比賽活動」

學校周年運動會：學生參加田徑項目比賽、班際啦啦隊比賽及親子競技比賽。

---

#### 五、「多元化體育活動」

試後競技活動日：考試後學生盡情投入另類趣味體育競技活動，進一步提高運動氣氛。

---

#### 六、「課後興趣班」

具體育運動性質的課外活動時段能識別有運動潛質的學生加入校隊培訓。

---

#### 七、「校隊培訓」

有運動潛質或有專項運動表現的學生接受進一步專項培訓並參加比賽。

---

#### 八、「體藝之星」

透過體育科老師提名及『龍虎榜』顯示，選出及頒發本校有體育運動表現的體藝之星，藉此鼓勵其他同學積極參與及投入體育運動項目。

---

九、「MVPA60 時間表」

時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
早會前時段 (一至四)07:30-08:15	校隊訓練/團跑(45分鐘)				-
早會開始時段 (五)08:15-08:35	-				活力操 (10分鐘)
小息時段一 10:15-10:35	活力校園(20分鐘)				
課堂時段 08:55-15:25	體育課(40分鐘)(每星期兩節)				
午休時段 13:05-13:25	活力校園(20分鐘)				
課外活動時段(三) 13:30-14:30/ 拓展時段(五) 14:25-15:25	-		籃/足/乒 兵/空手道 /舞蹈/醒 獅... (60分 鐘)	-	體育相關 體能活動 興趣班 (60分鐘)
自學活動建議	根據體育資料冊進行體能活動(15分鐘)				
家務勞動建議	清潔家居：吸塵/掃地/抹地(15分鐘)				
平日親子活動建議	動態娛樂/急步行(15分鐘)				
假日親子活動建議	踏單車/行山(60/120分鐘)				