

大埔崇德黃建常紀念學校
普及運動政策

1. 理念:

運動可促進骨骼成長、增強心肺功能、預防肥胖、增強免疫力、紓緩精神壓力及提升學習能力等，更有助減低日後患上心血管病或其他長期病症的機會。世界衛生組織（2010）倡議的兒童及青少年運動建議，每天應累積至少60分鐘中等到劇烈程度的體能活動(MVPA60)，而教育局的體育學習領域課程指引(小一至中六) (2017)亦提倡體育是所有學生享有的基本學習經歷，應佔中學及小學整體課時的百分之五至八。近年，本校學生的體格報告顯示，體重超出健康範圍的比率都比全港水平高。故此，學校有必要推動學生建立多做運動的習慣。

2. 目的:

此政策旨在確保校園提供合適的運動設施及設備、安全的運動環境，同時建立普及運動文化。透過多元化的體能活動及課程，讓學校各持份者了解良好的運動習慣及建立健康生活的重要，從而培養恆常運動的健康生活模式。

3. 政策內容:

- 3.1 透過課程、課外活動、興趣班等教導學生有關運動技巧、運動安全、基本急救知識等，讓他們善用餘暇，安全地進行體能活動，享受運動的樂趣
- 3.2 提供足夠的體育課及多元化的體育課外活動，提升學生的運動量。例如在早會及小息設立運動區，讓學生養成做運動的好習慣。
- 3.3 學生須於學年初填寫身體狀況調查表，讓老師明瞭學生的身體健康情況是否適合進行各項體育活動。
- 3.3 每年參與康樂及文化事務處學校體育推廣計劃，替學生進行體適能測試、Sport ACT及Sport FIT計劃，成績須記錄在學生手冊上，並提交給康樂及文化事務處學校體育推廣組。
- 3.4 每年舉辦陸運會一次、一至三年級遊戲日、四至六年級球類運動日。
- 3.5 每年參與區際陸運會、水運會、舞蹈比賽及區際球類比賽，提升學生對運動的興趣。
- 3.6 提供安全的運動環境，在運動設施上張貼安全標示，提醒學生注意安全。
- 3.7 成立運動大使的崗位，在早會及小息安排運動大使當值，協助學生進行運動，培養學生服務精神。
- 3.8 訂立運動安全指引，並提供安全運動環境、設施及配套設備，以促進普及運動文化。
- 3.9 因應學生的興趣及能力，組織校隊及興趣小組，讓學生發揮所長，亦可培養學生對運動的興趣。
- 3.10 鼓勵學生參加其他體育團體的課程，以提升同學在專項上的發展。
- 3.11 聯絡各體育團體到校作講座、示範及教授課程，以提高學生對體育活動的興趣。
- 3.12 透過教育及推廣活動，讓學生了解建立恆常運動習慣的重要性、運動安排及教導學生避免長時間進行靜態活動。
- 3.13 每星期教師運動日(本年度舉辦拉筋班)，鼓勵教職員多做運動，協助推動校園普及運動的發展。
- 3.14 加強家長教育，鼓勵家長多提供機會讓子女在課餘時進行體能活動，並提倡家長與子女一起多做運動。
- 3.15 安排學生出外活動，使學生能享受全方位學習的樂趣，支持社區的相關活動，亦可善用社區資源，及建立正面的運動文化。
- 3.16 安排表現較佳的隊伍參加校際及全港賽事，提升學生的運動水平，亦培養團隊精神及體育精神。
- 3.17 鼓勵教職員參與培訓，學習基本急救知識，協助推動校園普及運動文化的發展。
- 3.18 根據教育局體育科課程指引，學校應分配總課時最少百分之五予體育課。

4. 負責成員：活動組、體育組及健康促進組

5. 運作程序：

- 5.1 學生除了一星期有80分鐘的體育堂外，學校在早會前(早上7:30-8:10)及小息時開放運動設施，如跳繩、呼拉圈、籃球、動力發電單車等，鼓勵學生多做運動。
- 5.2 一年一度的陸運會及開放日進行「親子競技賽」，鼓勵學校不同持份者以身作則，多做運動及建立健康生活模式。
- 5.3 學校定期舉辦的家長健康講座，讓家長認識建立良好的運動習慣及健康生活模式的重要性。
- 5.4 體育科老師需於上、下學期初為學生量度身高體重，讓老師明瞭學生的身體健康情況，並記錄於學生手冊及學生健康紀錄表內，如有體重超標或過瘦的學生，體育組會派發本校與康樂及文化事務處學校體育推廣組合辦的「我智Fit」通告，邀請有關學生參與「我智Fit」活動。在學期末，如學生的健康指標能夠有改善，到達標水平(健康範圍水平)，同學會獲得獎勵。
- 5.5 教師及學生共同設計體育活動，如設立比賽規則，以增加學生投入感。
- 5.7 鼓勵教師以「與老師齊做運動」作獎勵，藉此提升學生對做運動的興趣。

7. 檢討及修訂：

- 6.1 每年檢討一次
- 6.2 修訂草擬須經由健康促進組通過才能生效

8. 參考資料：

- 7.1 體育學習領域課程指引（小一至中六）(2017)_
http://www.edb.gov.hk/attachment/tc/curriculum-development/renewal/PE/PE_KLACG_P1-S6_Chi_2017.pdf

普及運動安全指引

1. 學生做運動時，必須穿著合適的服飾，如波鞋及運動服。
2. 運動前不宜空腹或過飽。
3. 早會前，做運動後，需更換清潔的運動服，以免著涼。
4. 運動後必須洗手。
5. 做運動前，必須有足夠的熱身運動。身體不適或剛病癒的同學不宜進行運動。
6. 做了若干時間運動，要提供補充水份機會。
7. 遵守安全規則，必須在不同的區域進行不同活動。
8. 所有運動器材及物品，必須由運動大使安排，其餘學生不能自取。
9. 在老師看管下，運動區才可運作。
10. 在酷熱天氣警告下，小息時段的運動區需暫停。
11. 集隊前5分鐘，所有運動區停止。
12. 有傳染病的班級，在隔離期間，不可參與運動區內活動。