



青松侯寶垣小學 普及運動政策

理念:

運動可促進青少年骨骼成長、增強心肺功能、預防肥胖、增強免疫力、舒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慢性疾病的機會，從而減輕政府的醫療負擔。根據世界衛生組織（2010）的倡議，建議兒童及青少年，每天應累積至少 60 分鐘中等至劇烈程度的體力活動。

香港中文大學健康教育及促進健康中心於 2010 年的學童健康調查結果顯示，同學的整體肥胖率為一成半至兩成二（小四組 22.6%；中三組 15.3%）。調查結果亦顯示，僅一成半（16.3%）小四及半成（6.6%）中三同學表示於調查前七天內每天能進行中等至高強度的體力活動（中等程度是指活動時呼吸加快但仍能如常說話；高強度是指活動時呼吸急促得不能如常說話），並累積至少 60 分鐘，而期間沒有任何一天（0 天）的運動量能達到此建議的同學則佔約四分之一（小四組 24.9%；中三組 27.1%）。學校有責任引導學生學習恆常運動的健康生活技能和態度，這不但對身心有益，亦可減低患病機會，有助健康成長和發展。

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，同時建立活躍健康校園文化，透過多元化的體育活動及課程，讓同學、教職員、家長了解良好的運動習慣及健康生活的重要，從而透過恆常運動培養積極活躍健康生活模式。

內容:

1. 根據教育局體育科課程指引，嚴格編配各級體育科節數。
2. 為各級提供寬廣均衡的體育課程及多元化的體育聯課活動，提升同學的運動量和培養他們的運動興趣。

3. 定期為同學進行體適能測試包括身高、體重及體脂量度，於學期終時加許表現出色的同學；身高、體重及體脂等資料亦會透過同學手冊向家長報告。
4. 訂立運動安全指引，提供安全運動環境、設施及配套設備，定期檢視設施器材及完善的意外通報機制，以促進運動安全。
5. 積極透過教育及不同形式的推廣活動，讓同學了解建立恆常運動習慣的重要性及教導同學懂得自我調控的生活模式。
6. 本校強調理論與實踐並重，體育科除教授運動項目技能外，亦設有體育知識課，讓同學從中認識不同類型運動。
7. 鼓勵教職員接受相關的體育培訓，協助推動活力校園發展。
8. 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力活動，並提倡家長與子女一起多做運動，相關訊息會透過不同渠道發佈(如通告、網頁)。
9. 積極尋找社區資源協助校內運動推廣工作，及大力支持社區的相關體育推廣活動，建立正面積極的運動文化。
10. 鼓勵師生參與設計校內體育活動，引發學習動機及增添投入感，增進師生感情，建立良好的師生關係，實踐愉快中學習。
11. 鼓勵老師參與外間不同機構所舉辦體育活動指導及統籌工作課程，協助推動普及運動。

推展模式

1. 根據校內同學的體能狀況，按需要調整體育課程及優化運動推廣計劃。體育科除了傳統的田徑、球類運動項目外，亦會引入其他非主流項目，如小型網球、柔力球、單車及藝術體操等，讓學生認識及體驗不同種類的運動項目，培養其終身運動的興趣。

本校設有供教師同學使用的特別室，讓師生在體育課或餘暇時，按照既定指引使用。又舉行不同形式的班際或社際體育比賽，如舊生會足球賽、社際羽毛球、班際環校跑、陸運會等。

2. 每年為學童的心肺適能、爆發力、肌力及肌耐力、柔軟度等進行體能測試，包括 9 分鐘跑、15 米漸進式來回跑、立定跳高、1 分鐘仰臥起坐、坐地體前伸等。此外，每學期為學生進行身高、體重及體脂量度，並參照「身高別體重圖表」及體脂百分比了解學生的身體成份，並紀錄於學生手冊中，讓家長了解子女的健康狀況。
3. 訂立運動安全指引，提供安全的運動設施及配套設備，如健體區、緩跑區、飲水機、更衣室、沐浴設施等，亦可於設施範圍張貼安全標示及於飲水設備張貼標示，提醒同學注意安全及鼓勵同學多喝清水，並定時巡視校園運動設施，確保性能及狀況良好，保障使用者之安全。
4. 透過體育課程、聯課活動及興趣班等教導同學有關運動技巧、運動安全、靜態活動、時間管理、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。
5. 小四至小六級每學年設體育知識課，課程包括：專項運動項目介紹、運動訓練法、運動創傷處理等知識，並設有評估筆試，以評估同學之認知水平。又利用體適能課數據、參照全港水平，改善學生體適能的素質。
6. 鼓勵教職員接受不同類型的體育培訓，如球類裁判訓練，不同類型運動的認識課程等。
7. 定期舉辦家長健康講座，讓家長認識課外體能活動的重要性，以身作則，建立良好的運動習慣及健康生活模式，並提倡家長與子女一起多做運動，如鼓勵參加親子暑期訓練班和參加陸運會親子接力賽體育活動。

8. 與校外團體及機構協作校內運動推廣工作，支持社區的相關活動，推動學生參與體育運動，如「一般暑期活動計劃」、「康文署外展（聯校）田徑訓練課程」、「康文署 SPORTACT 計劃」、「學生運動員資助先導計劃」、「學校體適能健康獎勵計劃」、「跳繩強心學校資助計劃」、「康文署單車推廣計劃」、由香港大學兒童及青少年科學系與香港浸會大學體育學系合辦之「青少年健康發展計劃」、「學校體育計劃推廣主任先導計劃」等，以推動校內外運動項目。
9. 提倡體育精神，透過課程、聯課活動、興趣班等栽培運動精英及扶助運動能力稍遜的同學，參與由香港大學兒童及青少年科學系與香港浸會大學體育學系合辦之「青少年健康發展計劃」，免費提供更多機會給非校隊學生參與運動，將運動融入校園生活，同時讓同學參與設計校內體育活動的類型及模式，增添投入感和做運動的愉悅性和趣味性，並舉辦師生球賽、陸運會等。如學生會經諮詢同學意見後，舉辦 EJ 運動會，舉行不同形式的運動，如閃避球、障礙賽等。
10. 鼓勵教職員以身作則，建立良好的運動習慣及健康生活模式，一同參與體育類聯課活動及參加師生賽，推動活力校園發展。鼓勵教職員參加由香港教練培訓委員會所舉辦之學校運動教練證書課程，取得資格後能協助學校推廣相關體育聯課活動。

修訂程序:

這項政策須校方與有關工作小組商議，並在校務會議中獲得通過，方可修訂。但在特殊情況下，校長可根據需要而作出適當修改，然後再呈交法團校董會通過。

參考資料:

1. 世界衛生組織（2010）。關於身體活動有益健康的全球建議
http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/zh/index.html
2. 教育局（2002）。體育學習領域課程指引（小一至中三）提要
http://cd1.edb.hkedcity.net/cd/pe/tc/cd/KLA2002/keymes_c.pdf
3. 香港中文大學健康教育及促進健康中心 2010 年「基線需求評估報告（一）」
4. 幼營喜動校園
<http://www.startsmart.gov.hk/tc/>
5. 香港中文大學健康教育及促進健康中心《校園健康錦囊實用手冊》
6. 台灣教育部體育政策白皮書
<http://www.edu.tw/userfiles/url/20130925101821/102.06.25%E9%AB%94%E8%82%B2%E9%81%8B%E5%8B%95%E6%94%BF%E7%AD%96%E7%99%BD%E7%9A%AE%E6%9B%B8.pdf>
7. 康樂文化事務署「普及健體運動」
<http://www.lcsd.gov.hk/healthy/b5/>