

聖公會聖馬太小學  
活躍及健康校園政策

**背景資料：**

聖公會聖馬太小學是一所政府資助小學，為聖公會港澳教區創立的第一所小學，已有一百四十年歷史。多年來，本校致力全人教育，除教授學生知識外，還著重培育學生在德、智、體、群、美、靈六育的均衡發展，並鼓勵學生參與課外活動，發展個人潛能。學校可供進行體育活動的空間包括：天台操場、禮堂，以及鄰近體育館及硬地球場。

**政策目的：**

政策旨在發展有效的學與教策略，以提升學生在體育課及相關延伸活動中的表現，從而建立本校的體育文化。

**小組成員：**

課程主任及體育科老師

**具體實施安排：**

校內活動計劃

1. 課前操

- 1.1 為培養學生每天做運動的習慣，以及獲得更多有關運動方面的知識及態度，學生逢星期一、二、四於早禱宣布完畢後在課室進行「晨早活力操」。



2. 多元化課外活動

- 2.1 多元智能課於上課時間表中進行。為學生提供多元化活動，豐富學生的學習經歷，讓他們作多方面嘗試，從而瞭解自己的興趣和潛能。當中發展肢體動覺範疇的活動包括：花式跳繩組、足球組、舞蹈組、遊戲組等等。
- 2.2 週六及試後活動週舉辦多種新興運動興趣班及體驗活動，提升學生參與運動的動機。例如：軟式曲棍球組、芬蘭木棋。



3. 校隊訓練

- 3.1 興趣班或校內比賽有出色表現的學生，會被挑選參與校隊訓練。校隊訓練於週二至五放學後進行。學校聘請專業教練教授學生，以提升校隊學生至更高水平。校隊訓練包括：花式跳繩、田徑校隊、籃球校隊、足球校隊及中國舞蹈等。

4. 校內大型體育活動

- 4.1 學校每年設有運動會，每位學生最少參加一項田項或徑項賽事，分別讓 P.1 至 P.6 同學參與其中。透過比賽，挑戰更快、更高、更強，共同體會奧林匹克體育精神。
- 4.2 每年為高年級學生舉辦校內三人籃球賽，各高年級班別派出代表出賽。



## 5. 體適能月曆

5.1 為讓學生建立恆常運動習慣，本校體育科老師設計體適能月曆。學生每天根據體適能月曆，由家長陪同下完成相關體能動作，並給予家長簽署。科任每月結算學生的體適能月曆完成度作記錄。積極參與者的名字會於校內體育科壁報板展示，以示鼓勵。

## 6. 活力小息

6.1 高年級學生於小息時可到天台操場使用乒乓球檯打乒乓球及借用芬蘭木棋遊玩。



## 校外活動計劃

### 1. 參與校外比賽

1.1 為給予學生寶貴的比赛經驗，擴闊學生的眼界，校隊負責老師每年會挑選學生參與校外學界比賽，如花式跳繩、田徑、籃球、足球、中國舞蹈比賽等。

### 2. 體適能獎勵計劃

2.1 為提高學生對健康體適能的意識及鼓勵他們經常參與體育活動，本校全校學生均須參與「體適能獎勵計劃」。學生參與體能測試，並在上課及課餘時間進行體育活動，若測試成績達到指定水平便可獲得章級證書。

### 3. 屈臣氏集團「香港學生運動員獎」

3.1 為給予學生肯定和鼓勵，持續參與校內及校外體育活動，本校每年參加屈臣氏集團「香港學生運動員獎」以發展學生在運動方面的潛能和興趣。

### 4. 「我智 FIT」健體計劃

4.1 本校參加由康文署主辦，教育局及中國香港體適能總會協辦的「我智 FIT」健體計劃。期望培養學生參與體育運動的興趣及提升體能活動量，從而鼓勵他們養成恆常參與體能活動的習慣，改善體適能狀況及建立健康的生活模式。

活躍及健康校園時間表 (MVPA60)

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六/日
回校			步行(10分鐘)			週六課外活動 —新興運動班 (90分鐘)
早禱			晨早活力操(2分鐘)			
小息			活力小息(15分鐘)			
課堂時段			體育課(每週2節，每節35分鐘)			
小息			活力小息(15分鐘)			
課後時段			校隊訓練(90分鐘)/多元智能課(60分鐘)			
回家			步行(10分鐘)			
家中自學活動			體適能月曆			