

香港普通話研習社科技創意小學
體育組
發展活躍及健康校園計劃(MVPA60)

學校背景資料：

本校(科小)創於二零零一年，校舍面積約為 6185 平方米。全校共有 30 班，學生人數約 760 人。可供進行體育活動的設施場地主要有禮堂、多用途活動室、兩個有蓋操場、兩個籃球場。

科小的辦學宗旨以「學生為主體」，培養學生自發的終身學習的興趣和能力，使能發展其個人的多元智能、創意的潛力及優良品格。一直培養學生認識及愛護社會、國家及世界，並樂於貢獻及勇於承擔責任。發揮香港普通話研習社「天下華人是一家，人人都說普通話」的精神，使學生能有效地與本地、國內及國外人士以普通話作溝通。而本年度本校的重點發展項目是善用多元策略，照顧學生學習多樣性和提升學生身心健康，建立健康校園。體育科的發展緊扣著學校的重點發展項目，政策關注為學生提供多元體育活動，致力發掘不同學生潛能，透過有效的體育課堂及其他體育政策，如動感校園、護脊校園、「我智 Fit」健體計劃、體適能獎勵計劃等等，提供更多機會讓學生能參與運動，協助培養學生活躍及健康生活方式，更希望增加學生對運動的興趣，鍛鍊強健體魄，改善身體素質。

「發展活躍及健康校園」計劃：

1. 活動時間表

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
早會前	晨跑(每星期 2 次，每次約 15 分鐘)、 田徑隊訓練(每星期 2 次，每次約 40 分鐘)					田徑訓練班、 乒乓球興趣班、 羽毛球興趣班
體育課	體育課(每星期兩節，每節 35 分鐘)					
午息	午息活動(每學期提供四個項目) (每星期 5 次，每次約 25 分鐘)					
興趣小組	多元體藝活動(P.1-P.6 學生) (每星期 2 節，約 60 分鐘)					
校隊訓練	各校隊訓練(每星期一至兩次，每次約 60-120 分鐘) (欖球、女子籃球、男子籃球、啦啦隊、花式跳繩、乒乓球、足球、舞蹈)					
課外活動	其他推廣體育活動項目(每次約 90 分鐘) 動感校園、「我智 Fit」健體計劃、護脊校園					

為鼓勵科小孩子多做運動，科小於校內和校外積極推動不同運動項目，為學生提供更多運動機會。全校參與的項目包括早操、晨跑、體育課堂、午息活動及多元體藝活動，學生透過這些全校參與

的項目已能達到一定的運動量。而為了發掘不同潛能的學生，除了選拔學生參加校隊恆常訓練外，體育組更積極引入和推動其他不同運動項目及計劃，例如舉辦各項運動訓練班及興趣班、動感校園計劃、「我智 Fit」健體計劃及護脊校園計劃等，這些都是為了鼓勵學生多運動，同時提升學生身心健康，建立活躍及健康生活方式，致力成為健康校園。

2. 大型體育活動

本校每學年均會舉辦學校運動會比賽，這亦是同學們最期待的活動之一，所有學生必須參與最少一項徑賽，而每班更會選出 3 名班代表參加田賽，各體育科任為配合運動會，會為學生進行訓練及選拔，同時建立班內體育風氣，讓學生為自己爭取佳績而努力，盡力而為。同時，在運動會上亦設有一、二年級遊戲，家校接力賽及師生接力比賽，以帶動校園體育氣氛。此外，科小亦會廣邀區內幼稚園參與活動，以提供運動機會，推廣體育文化，讓區內幼稚園學生部能盡早養成多做運動的習慣，為社區盡一分力。

3. 多元體育發展

科小讓具備運動天分及潛能的學生，得以盡展所長，建立超過 10 隊的專業的運動項目學校代表隊，包括欖球、女子籃球、男子籃球、啦啦隊、花式跳繩、乒乓球、足球、羽毛球、舞蹈、小型網球等，讓在不同範疇具天賦、有潛能的學生，獲得發揮的機會，並透過重視紀律性強的校隊，培養學生運動相關的價值觀和態度。

另一方面，科小為照顧學生在運動方面的學習多樣性，本校課後時間亦會安排全校學生，參與不同的活動計劃，例如動感校園、「我智 Fit」健體計劃等。透過不同計劃，提供不同體育項目的體驗班、興趣班及訓練班。其中動感校園於 2018 至 2019 年度共提供的體育活動多達 20 項。活動包括籃球體驗、英語欖球訓練、足球體驗、地壺體驗、Nerf hunt 體驗、手球訓練、踢拳體驗等等。而參與動感校園提供的活動之學生達 644 人次。而「我智 Fit」運動訓練計劃主要針對「身高體重指標」未達標或平日活動量低的學生，希望幫助他們多參與體育運動。於學期結束前，科組篩選出「身高體重指標」未達標的學生進行訪問，發現 62.8%「身高體重指標」未達標的學生有參與一項體育活動。這反映本校學生包括「身高體重指標」未達標的學生都頗積極參與體育運動。

而訓練班方面，本校除申請與康文署合辦訓練班，當中包括兵

乒乓球、欖球，更聘用合資格教練發展花式跳繩、羽毛球及田徑興趣班，豐富了本校課外活動的內容及種類，提供多元化做運動的機會，建立校園運動文化。

4. 多元體藝活動

本校逢星期二及五下午的課內時段設有全方位學習的興趣小組，為了讓更多學生有機會參加體能活動及嘗試不同的體育項目，興趣小組會提供多元體藝活動，本年度共設立了八十五項興趣小組組別，其中有二十四項為體育項目。體育項目包括籃球、乒乓球、男子足球、欖球、啦啦隊、花式跳繩、中國舞、Hip Hop Dance、滾軸活動、閃避球、飛盤活動、扯鈴、八段錦等等。學生將在每星期的這個時段以「一體一藝」為學習基礎，並選擇不同種類的活動，以發展學生潛能。而本年更多次獲邀參加校外團體表演嘉賓，項目包括啦啦隊、花式跳繩、Hip Hop Dance、拉丁舞、活力操等，令學生可展示學習成果，增加表演機會，增加自信心，亦可讓學生有機會服務校外機構。

5. 積極對外參賽 擴闊學生視野

每個學年，科小各項目代表隊，都會積極參與由學界體育聯會，

或各體育總會主辦的學界賽事。其中欖球、籃球、乒乓球及足球更於學界項目曾獲多項佳績，而老師亦會在訓練過程及比賽中，在適當的時候教育孩子成績並不是我們最重視的東西，而是於訓練及比賽過程中，你是否有盡你最大努力去完成，盡量為學生確立正確的價值觀。

另外，科小深信學習不止於教室，走萬里路的同時，亦重視學生要讀萬卷書。本校會全力支持，甚至提供援助，鼓勵科小的學生參與不同類型的活動及比賽，帶著無限信心，展現生命光彩。