

東涌天主教學校 2018 — 2019 年度活躍及健康校園政策

背景資料

本校是一所由天主教香港教區舉辦的全日制津貼小學，於 2000 年創校，校舍位於香港新界大嶼山東涌，學校校訓是「立己愛人」。為全香港首間由天主教香港教區舉辦的「一條龍學校」，小學校舍和中學校舍皆在同一校園內。全校有 20 班，學生約有五百六十八。中小學校舍內的體育設施是共用的，而小學可提供用作進行體育活動的設施包括一個有蓋操場、兩個籃球場、一個禮堂及一個活動室。

本校學生自主的運動意識較弱，而且運動時數偏低，故藉參與活躍及健康校園政策以提高學生對運動的興趣，並以增加學生日常的活動量為目標，期望讓更多的學生達到世衛對兒童及青少年體能活動的建議(MVPA60:每天應累積最少 60 分鐘中等至劇烈強度的體能活動)。本校期望透過是次活動，讓學生能有健康的體魄，減少他們因生病而請假的比率，並藉著優化課堂的質素(本年度關注事項)，讓學生喜愛體育課及培養他們對運動自主性，以延伸學生於日常生活中也能做到自主學習，投入運動。



具體實施安排：

一、「動力校園」計劃

本校於第一和第三個小息會開放操場讓學生進行不同的活動，例如：操場的直向跑步區、雨天操場的跳繩區及呼拉圈區、戶外平地的羽毛球區及中學部操場的籃球區。學生可以利用這段時間進行不同類型的體能活動。學校另設有高年級的活動大使，負責於小息時段協助外借體育用品。



二、校外活動

本校每年成立多項的體育運動校隊，開學後便會開展持續性的訓練，運動員每年均會代表學校參與各項學校邀請賽、校際比賽、區際比賽、全港賽及天主教區比賽。



三、校內活動

1. 陸運會

本校每年都會舉辦陸運會，以鼓勵小一至小六的同學多參與田徑運動，亦為他們提供一個競技的環境，突破自己爭取成績。近年學生的參與率達9成，大部分同學都會參與至少一項比賽項目。陸運會其中一天更會有東天中學部及東天幼稚園的師生參與，各單位同時進行比賽或活動，令整個陸運會的運動氣氛濃厚。當中有一個項目“一條龍接力”，是由幼稚園學生代表、小學學生代表、中學學生代表及老師代表參與，表現出東天一條龍的運動精神。

11. 環校跑

體育科為了大力推廣運動，由近年開始會聯同幼稚園及中學部舉辦東天環校跑。該天，全校的師生都可以以有趣的造形參與活動，學生在跑步的過程中十分開心。本校期望透過是次活動，讓學生感受有同伴一同運動的樂趣，鼓勵學生建立自主運動的習慣。



III. 校隊培訓

本校為提升有潛質的校隊運動員，每天課後都會有不同項目的訓練：

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
15:45-16:30	田徑	田徑	田徑	田徑	
15:45-17:30	排球 游泳	游泳	足球、 排球、游泳	籃球 游泳	乒乓球 游泳

四、多元化學習

本校著重學生多方面的發展，除了關注學生的學術成績外，亦會關注學生的身體及心靈發展，希望在學生成長的過程中，可以得到平衡的發展。因此在學生一周的時間表中，有三天下午的課堂會安排多元化的課節（東天繽紛樂及多元智能課），發展學生多方面的才能，其中包括提升學生身體活動的質量。

1. 東天繽紛樂(星期一、二、五(隔週)第九節)

年級	活動
一	小肌肉活動
二	大肌肉活動(單車)
四	X-BOX 運動
五	X-BOX 運動

II. 多元智能課(星期五(隔週))

本校為每年級學生安排的多元智能範疇都不一樣，為了使學生於六年的學習生涯中，能體驗不同的事物，刺激他們各方面的發展。而五年級便集中在身體運動的範疇，由體育科老師帶領學生參與不同的體育活動，包括球類，拍類，甚至 X-BOX 。

五、體育運動計劃

1. 八達通育苗展才計劃

逸東村學生普遍屬於基層社群，當中亦有不少是少數族裔的家庭，他們沒有額外的資源可撥出供學生學習之用。本校為讓他們有機會參與課外活動，促進全人發展及加強社交能力，每年都會參加八達通育苗展才計劃。此計劃為學童提供不同範疇的學習機會，而本校集中以運動為主。今年度獲資助於校內舉辦足球及籃球班，讓學童可以有機會於課後接觸運動，有助促進其身體發展，發揮所長。

六、MVPA60 時間表

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
回校 (10 分鐘)	步行				
小息 (20 分鐘)	東天慢步行				
午休 (2 分鐘)	學生球類活動 跳繩 呼拉圈 踢毽				
多元智能 (40 分鐘)	大小肌肉活動 (P.1-P.2) X-BOX 運動 (P.4-P.5)				
東天繽紛樂 (40 分鐘)					身體運動 (P.5)
課後活動 (45-120 分鐘)	田徑訓練 游泳訓練	田徑訓練 初小中國舞 游泳訓練	田徑訓練 足球訓練 排球訓練 游泳訓練	田徑訓練 高小中國舞 籃球訓練 游泳訓練	乒乓球訓練 游泳訓練