



# 聖公會主風小學

SKH Holy Spirit Primary School

## 體育科

# 活躍及健康校園政策2020

## 學校背景

聖公會主風小學歷史悠久，屬於早期興建的「火柴盒」學校，校內場地、設施不足，因此，學校積極發掘社區資源。透過運用政府及各體育總會提供的資源和設施，不時舉辦不同的體育活動，從而提升學生參與體育活動的興趣，幫助他們建立健康的生活方式。

學生透過參與校內及校外的活動和比賽，進行全方位學習，提升自信，建立正面的價值觀和積極的學習態度。



### 精英校隊

#### 校隊及興趣班：

田徑、足球、游泳、籃球、  
羽毛球、花式跳繩、排球、  
西方民族舞、乒乓球等

#### 基本課堂安排：

- ★一至六年級每星期有兩節體育課，共80分鐘。
- ★三年級和四年級加插游泳課，每學年8節。
- ★本年度外聘專業教練加插特別課堂(足毬及太極)，  
以優化教學，提升學生個別單元的興趣。

建立健康  
生活方式

# 1. 優化課堂

校本游泳課程，讓三四年級學生有機會接觸游泳運動。



# 2. 動感小息

為了拓展學生的活動空間和提升參加體育活動的機會，除了延長小息時間（由15分鐘延長至25分鐘）外，更積極開通直達隔鄰籃球場的通道，讓學生更安全，更快捷地到達籃球場，爭取較多時間於課餘進行體育活動。



# 3. 聯課活動

## 校隊訓練：

田徑、足球、游泳、籃球、羽毛球、花式跳繩、排球、西方民族舞、乒乓球等

## 興趣班：

太極、跆拳道、劍擊、游泳、花式跳繩、足毬及球類活動等



西方民族舞隊



籃球隊



足球隊



單車同樂



軟式飛鏢

## 「高Fun小球手」計劃



# 4.大型體育活動

## 水運會



## 陸運會



# 5.校內外比賽

田徑、足球、籃球、乒乓球游泳、羽毛球、舞蹈、太極等



# 6. 「護脊校園認證計劃」積極推廣 護脊操及學生每天進行課間操



兒童脊科基金  
Children Chiropractic Foundation  
讓孩子挺直



讓學生認識脊骨健康的重要性，並且積極於學校  
推廣護脊操及每天讓學生進行課間操



# 7.護眼操

提升全校師生對眼睛保健的意識，令眼睛更健康和不容易疲勞。



配合學校主題，推行正向教育。培訓不同範疇的服務生：「護脊小先鋒」、「體育大使」、「護眼兵團」、乒乓球比賽裁判隊。為學生提供多元化的學習經歷，提升他們的自信和成就感。

# 8. 恆常參與康文署運動獎勵計劃



坐地前伸



1分鐘仰臥起坐



皮摺厚度



手握力



耐力跑





# 9. 聯校活動

## 聯校太極大匯演

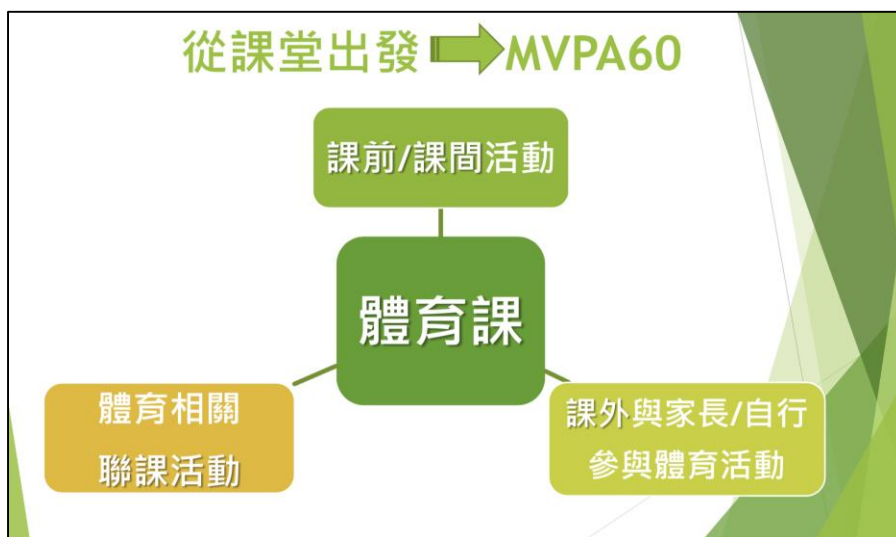


## 聯校乒乓球交流營



# 10. MVPA60

## 配合活躍及健康校園政策



## 推行校本獎勵計劃

