

# 樂華天主教小學

## 體育科 活躍及健康校園政策

### 背景資料：

本校於 1968 年建校，前身為牛頭角天主教小學，至 2000 年遷校，並改名為樂華天主教小學，小一至小六每級 4 班，共 24 班。校舍設施包括一個籃球場、一個有蓋操場及一個禮堂可供學生上體育課及課餘使用。

### 具體實施及安排：

#### 一、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
回校	步行 (10 分鐘)					校隊訓練
早上/小息一	跳繩/呼拉圈(20分鐘，共2節)					(籃球/拉丁舞)
上課前時段	校隊訓練(足球/籃球/手球/田徑/花式跳繩/乒乓球) (40 分鐘)					(60 分鐘)
小息三	乒乓球活動 (小息20分鐘)					學藝班
課堂	體育課(35 分鐘，每週 2 節)					(跆拳道/足球/花式跳繩)
一生一體藝	一生一體藝(花式跳繩/HIPHOP/跆拳道/爵士舞) (每星期 1 次，每次 60 分鐘)					(90 分鐘)
回家	步行 ( 10 分鐘)					
大型體育活動	校運會(全年一次)					

## 二、「動感校園」早會、小息

為提升學生做運動的興趣及鍛鍊身體的機會，穿體育服及當天有體育課的學生可以參與「動感校園」活動。「動感校園」共有兩個時段，分別在早上集隊前及午 息時段，學生可以在籃球場跳繩、轉呼拉圈及參與每月的主題活動。

## 三、對外比賽

為使校內的頂尖運動員可以開拓視野，校隊學生每年都會安排參與學界比賽，讓學生可以展示自己的實力，了解自己在比賽中的優勢和劣勢，從中反思並作調整。學生透過參與對外比賽，培養更高的觀察力和判斷力，以應付不同的挑戰，從而改善自己。比賽後，學生會學習面對成敗，所謂「勝不驕，敗不餒」，勝出了能肯定自己能力，增強自信，但不會為此驕傲。失敗了，也是磨練出成功的好機會，繼續盡力，尋求改進，這一切比賽經驗都可以促進學生成長。

## 四、一生一體藝

為培養學生對體藝方面的興趣及發展學生的多元智能，本校為全體小一、小二學生提供每人一項體藝活動，費用全免。本學年的活動包括爵士舞、HIP HOP、非洲鼓、敲擊樂、花式跳繩、小司儀訓練、七色手鈴及舞台魔術。同學可參與 5月份進行的「樂天學藝展才華」的大型才藝表演，向老師，家長和同學展示學習成果。

## 五、SportAct 獎勵計劃

多項研究顯示，良好的運動習慣，除有助紓緩青少年在成長期遇到的壓力外更有效提升學生的學業表現及促進身心成長。「SportACT 獎勵計劃」的目標是鼓勵學生多做運動，並按自己的能力訂立合適的運動量，培養恆常參與運動的習慣，讓學生的體魄與心智一同健康成長。學校鼓勵同學們多嘗試、多參與「SportACT 獎勵計劃」，主動選擇適合自己興趣的運動項目，勤加學習和鍛鍊，提升技術，享受運動的樂趣之餘，亦能兼得運動帶來的益處。