

# 活力校園政策

## 理念

運動可促進骨骼成長、增強心肺功能、預防肥胖、增強免疫力、紓緩精神壓力及提升學習能力等，更有助減低日後患上心血管病或其他長期病症的機會，從而減輕政府的醫療負擔。世界衛生組織（2010）倡議的兒童及青少年運動建議，每天應累積至少60分鐘中等到劇烈程度的體能活動，而教育局的體育學習領域課程指引(小一至中三)（2002）亦提倡體育是所有學生享有的基本學習經歷，應佔中學及小學整體課時的百分之五至八。

香港中文大學健康教育及促進健康中心於2010年的學童健康調查結果顯示，學生的整體肥胖率為一成半至兩成二（小四組22.6%；中三組15.3%）。調查結果亦顯示，僅一成半（16.3%）小四及半成（6.6%）中三學生表示於調查前七天內每天能進行中等至高強度的體力活動(中等程度是指活動時呼吸加快但仍能如常說話；高強度是指活動時呼吸急促得不能如常說話)，並累積至少60分鐘，而期間沒有任何一天(0天)的運動量能達到此建議的學生則佔約四分之一(小四組24.9%；中三組27.1%)。學校有必要培養學生恆常運動的健康生活技能，不但對身心有益，亦可減低患病機會，有助健康成長和發展。

## 目的

此政策旨在確保校園提供合適的運動設施及設備、安全的運動環境，同時建立活力校園文化，透過多元化的體能活動及課程，讓學生、教職員、家長了解良好的運動習慣及健康生活的重要，從而培養恆常運動的健康生活模式。

## 政策內容

1. 提供足夠的體育課及多元化的體育課外活動，提升學生的運動量。
2. 定期為學童進行體適能測試，加許表現出色的學生，亦跟進過輕、超重或體能稍遜的個案。
3. 訂立運動安全指引，並提供安全運動環境、設施及配套設備，以促進普及運動。
4. 透過教育及推廣活動，讓學生了解建立恆常運動習慣的重要性、運動安排，及教導學生避免長時間進行靜態活動。
5. 鼓勵教職員接受相關的體育培訓，協助推動活力校園發展。
6. 加強家長教育，鼓勵家長多提供機會讓子女在課餘時進行體能活動，並提倡家長與子女一起多做運動。
7. 積極尋找社區資源協助校內運動推廣工作，及支持社區的相關活動，建立正面的運動文化。
8. 鼓勵員生參與設計校內體育活動，引發學習動機及增添投入感，教職員亦不以體能訓練作為懲罰。

## 推展模式

1. 根據校內學生的體能狀況，按需要調整體育課程及優化運動推廣計劃。每天進行早操、課間操等，並設置健體區、跑步徑、健步樓梯等，同時提供多元化的運動設備，如籃球、羽毛球、乒乓球等，鼓勵學生於課餘時多做運動，以達到每天進行60分鐘體能活動的平均時數，並實踐「多走動」校園文化，教導學生避免長時間進行靜態活動，如看電視、打機、上網等。

2. 每學期為學童進行體能測試、身高體重量度，並參照「身高體重圖表」及「體能測試標準」，甄別學童的體重及體能狀況，與家長保持緊密聯繫，跟進過輕、超重或體能稍遜的學生。
3. 訂立運動安全指引，提供安全的運動設施及配套設備，如健體區、緩跑區、飲水機、更衣室、沐浴設施等，亦可於設施範圍張貼安全標示及於飲水設備張貼標示，提醒學生注意安全及鼓勵學生多喝清水，並定時巡視校園運動設施，確保性能及狀況良好，保障使用者之安全。
4. 透過課程、課外活動、興趣班等教導學生有關運動技巧、運動安全、靜態活動、時間管理、基本急救知識等，讓他們善用餘暇，安全地進行體能活動，享受運動的樂趣。
5. 鼓勵教職員以身作則，建立良好的運動習慣及健康生活模式；鼓勵教職員參與培訓，學習運動技巧及安全、體適能鍛煉等，協助推動活力校園發展。
6. 定期舉辦家長健康講座，讓家長認識課外體能活動的重要性，以身作則，建立良好的運動習慣及健康生活模式，並提倡家長與子女一起多做運動。
7. 與社區團體及機構協作校內運動推廣工作，支持社區的相關活動，如「sportACT獎勵計劃」、「運動教育計劃」、「簡易運動計劃」、「運動領袖計劃」、「外展教練計劃」、「聯校專項訓練計劃」及「運動章別獎勵計劃」等，為學生提供持續參與體育運動的機會，提高體育水平，同時建立正面的運動文化。
8. 提倡體育精神，透過課程、課外活動、興趣班等栽培運動精英及扶助運動能力稍遜的學生，將運動融入校園生活，同時讓學生參與設計校內體育活動的類型及模式，增添投入感和做運動的愉悅性和趣味性，並舉辦師生球賽、接力賽、競技活動等，增進師生感情，建立良好師生關係，實踐愉快中學習。

## 成員

訓育組、活動組、體育科

## 檢討及修定

每年檢討一次

專責小組負責檢討校內外現況及草擬須修定的政策內容

修定方案須諮詢專業人士的意見，並向教職員、學生及家長徵詢意見

修定草擬經由健康學校委員會及校長通過方會生效

## 參考資料

1. 世界衛生組織（2010）。關於身體活動有益健康的全球建議。

[http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_recommendations/zh/index.html](http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/zh/index.html)

2. 教育局(2002)。體育學習領域課程指引(小一至中三) 提要。

[http://cd1.edb.hkedcity.net/cd/pe/tc/cd/KLA2002/keymes\\_c.pdf](http://cd1.edb.hkedcity.net/cd/pe/tc/cd/KLA2002/keymes_c.pdf)

3. 香港中文大學健康教育及促進健康中心2010年「基線需求評估報告（一）」。

4. 幼營喜動校園<http://www.startsmart.gov.hk/tc/>。

5. 香港中文大學健康教育及促進健康中心《校園健康錦囊實用手冊》。

\*\*\*\*\*