

# 香港道教聯合會圓玄學院石圍角小學

## 2024 至 2025 年度 活躍及健康校園政策

### 背景資料：

本校為屋邨舊校舍，有一禮堂、雨天操場、禮堂、活動室及作為活動及訓練場地，全校 15 班，約 300 人。

### 具體實施安排：

#### 一、「MVPA60 計劃」

MVPA 60 是世界衛生組織對有關 5-17 歲兒童及青少年體能活動的建議，意思是每星期內累積平均每天最少 60 分鐘中等至劇烈強度的體能活動 (moderate- to vigorous-intensity physical activities)，簡稱 MVPA60。

#### 二、「活力校園」大息活動

星期三、五大息時會有健身單車、籃球及投擲讓學生自由參與。

#### 三、「大型比賽活動」

每年學校有校運會，全體同學均須參與比賽項目。

#### 四、「多元化體育活動」

學校設有多項運動校隊及各興趣小組，例如足球田徑武術等。另外，聯課活動除了全年有活動外，其他合併組學生均有機會，在一學年中參與最少一次專為運動而設時段，當中體育活動包括舞蹈、足球、芬蘭木棋及羽毛球。

## 五、「校本運動課程」

每年皆會透過賽馬會精英運動員計劃，安排同學參與武術體驗課，例如雙截棍和長拳等武術項目。四年級則有游泳課安排在體育課堂中，讓學生得到不同的學習經歷。

## 六、「科本獎學金」

每年會有科本獎學金予兩名最佳表現學生，以鼓勵學生積極投入參與運動。

## 七、「活躍及健康的校園時間表」

	一	二	三	四	五	六	日
早會時段					健體操		
大息時段			單車		投籃		
課堂時段 (三節體育課)	共 90 分鐘						
聯課時段					各體育 活動 1 小時 10 分鐘		
課後活動	欖球/ 男女子足球/ 武術/ 劍擊興趣班 (1 小時 30 分鐘)						
校隊訓練	田徑/ 男女子足球/ 武術 (2 小時)						
自學活動時段	體能活動(30 分鐘以上)						
家務勞動建議	清潔家居活動(15 分鐘)						
平日親子 活動建議	親子活動/ 步行(15 分鐘以上)						