

匡智元朗晨曦學校
活躍及健康校園政策

學校背景資料：

本校共 12 班，學生人數約為 115 人。可供進行體能活動的設施場地主要有四個，包括：有蓋操場、籃球場、禮堂及學生活動室。

本校以建構健康校園生活，實踐身心健康的生活態度為學校關注事項。此活躍及健康校園政策目標為培養學生建立健康的生活模式，並培養學生正面的價值觀及態度，致力透過體育課堂、小息活動、課後活動及課餘活動時間加強學生參與體育活動的機會，鍛鍊強健體魄，提升身體素質，改善身心靈的健康。

實施政策：

1. 「活力校園」計劃

為鼓勵學生建立健康生活模式，鼓勵學生恆常參與體育活動，本校推行活力校園計劃，在早會時段教師會與學生一起進行早操，按學生需要及能力安排健身操及跑步訓練。在校內的小息時段，開放籃球場、學生活動室及花園供全校學生進行體育活動，鼓勵學生善用兩節小息時段參與多元化的體育活動，如足球、籃球、單車、健體操等。此計劃會配合健康校園政策及每星期各一次的蔬菜日及水果日，加強學生飲食均衡的意識，從而帶出做足夠運動及均衡飲食對健康的重要性。



MVPA 60 時間表

內容 時段	活動內容						
	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
早會時段	早操(15 分鐘)					緩步跑/行山/ 公園活動/踏單車/游泳/大掃除 /球類活動 (60 分鐘)	緩步跑/行山/ 公園活動/踏單車/游泳/大掃除 /球類活動 (60 分鐘)
小息時段一	環校行/健體操(15 分鐘)						
小息時段二	體育活動/環校行/淋花(25 分鐘)						
課堂時段	體育課(小/中學)(35 分鐘)(每星期兩節) / 體育選修(中學)(35 分鐘)(每星期四節)						
課外活動時段	體育相關訓練(50 分鐘)(每星期一節)						
家務勞動建議	家居清潔-抹地/掃地(15 分鐘)						
平日親子活動建議	飯後散步(30 分鐘)						

2. 一人一運動計劃

為培養本校學生對運動的興趣及發揮潛能，本校全面推行一人一運動計劃，此計劃會安排每一位學生在每一個星期參與不少於一節課後活動時間的運動相關訓練，令他們能在課餘時間內學習多元化的體育活動，著此改善他們的身體素質，提升體育活動技能，強化學生健康體適能的元素。希望學生在空餘時間能自主參與不同的活動，以達致健康生活方式。



3. 多元化體育活動

除一人一運動計劃外，教師會為學生提供不同的體育訓練，發掘具備運動天才的學生及培養學生的運動才能。透過校隊訓練及外聘教練，為學生提供更專業及有系統的訓練，當中包括長跑隊、足球隊、舞獅隊等。另一方面，本校亦鼓勵學生參與不同運動性質的比賽，讓不同能力的學生有機會展現自己的能力，從比賽中建立正確的價值觀和態度，加強自信心。



4. 在家運動獎勵計劃

本校積極鼓勵學生恆常參與體育活動，在課餘時間延伸學習。因此建立在家運動獎勵計劃，鼓勵家長及學生一起進行活動，予以記錄，並獎勵積極參與之同學及家長。除協助學生建立恆常運動的習慣外，家長亦能透過親子運動增加親子相處時間及改善與孩子的關係，在家庭中營造更全面的健康生活模式，幫助學生達致生理上、心理上及社交上的良好狀態，全面地照顧學生的成長。



5. 大型體育活動

本校致力推動及推廣運動文化，舉辦「體能擂台」比賽及健康校園暨共融同樂日。在「體能擂台」比賽中透過體適能活動，培養學生對體育活動的興趣及讓學生有目標及信心完成體能活動的挑戰。並邀請其他特殊學校一同參與不同的體能活動接力賽。設立家長接力賽，加強學校與家長的聯繫及推動家長及學生的運動習慣或對健康的關注。而健康校園暨共融同樂日是向全體學生、家長及區內人士提供有關身心健康的活動及攤位遊戲，並宣傳健康活力、關愛共融的訊息。



6. 體育訓練營



本校為讓學生體驗宿營的樂趣，令他們能實踐自我照顧的技巧，並享受與同學相處的時光，以達到全人發展的目標。舉辦體育訓練營能為學生提供一個體育訓練及宿營的機會，學生透過行山、體能訓練、定向活動、露營訓練等活動以培養堅毅及團結的精神和學習小組合作的技巧。從運動中學習正面的價值觀，以能夠在日常生活中面對各種挑戰。



7. 長跑訓練

每年一月本校都會參與香港特殊馬拉松，因此學校會為學生提供長跑訓練計劃，希望協助學生提升長跑的能力，不斷挑戰自己，學習體育精神。相關體育老師會發掘有長跑潛能的學生進行培訓，亦會鼓勵家長在課餘時與子女一起練習跑步。在參與不同比賽中讓學生「走出校園」，達致共融精神，完成比賽後自信心也大大提升。表現優越的學生更會被挑選為匡智長跑隊員，衝出香港到其他地區參加長跑比賽。

