

4.0 普及運動政策

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。

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。如本校增設高中體育科選修課，讓有興趣的高中同學可作更深入鑽研，。體育科每年均會增新運動項目介紹，如高爾夫球、保齡球、網球、飛盤、單車等，讓學生認識不同種類運動項目。本校設有供教師學生使用的健身室，讓師生在餘暇或體育課時，按照既定指引使用。又舉行不同形式的運動類別，如學生會舉辦閃避球、全民運動會等。
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，把報告向家長報告。
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。如於每年中一新生迎新日，以及家長日向家長發布有關訊息。本校體育科除了實踐運動目外，每個單元更增設理論課，學生從認知層面認不同運動。
5. 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。相關訊息會於家長日發布。
6. 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。如參與「學校體育計劃推廣主任先導計劃」，獲取額外資源，推動校內外運動項目。
7. 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，如學生會經諮詢學生意見後，舉辦EJ(Everybody Join)運動會,舉行不同形式的運動，如飛盤、閃避球、障礙賽等。
8. 教職員不以體能訓練作為懲罰，所有訓育事宜均按照訓育組指示。

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，如棒球、籃球、羽毛球、乒乓球、拉丁舞等，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「學校體育計劃推廣主任先導計劃」、「領袖運動計劃」、「康文署SPORTACT計劃」、「學生運動員資助先導計劃」、「學校體適能健康獎勵計劃」、「跳繩強心資助計劃」。成立聯校網絡，推廣運動的好處。
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、環校校等，增進師生感情，建立良好師生關係，實踐愉快中學習。

檢討及修定

每年檢討一次。由聯課活動組轄下的體育類學會統籌負責，檢討校內外現況及草擬須修定的政策內容，修定方案會諮詢專業人士的意見，並向教職員、學生及家長徵詢意見，修定草擬經由健康校園督導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
- 2) 教育局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
- 3) 教育局體育學習領域高中課程及評估指引(2007)

http://cd1.edb.hkedcity.net/cd/pe/tc/cd/ProvFinal/pe_final_c.pdf

4) 康樂文化事務署「普及健體運動」

<http://www.lcsd.gov.hk/tc/healthy/>

5) 教育局通告第 4/2011號 『香港學校體育安全 』 『香港學校體育安全指引』 (2011)生效日期

http://cd1.edb.hkedcity.net/cd/pe/tc/rr/safety/Circular_SafetyGuide_C4.pdf