



葛量洪校友會黃埔學校

2018 至 2019 年度 活躍及健康校園政策

背景資料：

本校創校於 1997 年，為津貼全日制男女小學，全校 30 班，學生人數共 764 人。可進行體育活動的設施包括 2 個有蓋操場、1 個籃球場、足球場、乒乓球場以及 2 個室內羽毛球場。

具體實施安排：

一、「活力校園」早會、小息

為達至「活力校園」，學校在校園內開設多個康體活動區，包括攀石牆、呼拉圈及跳繩區、乒乓球場(分為初階區和進階區)、呼拉圈及跳繩區(小一至小六學生使用)及籃球場(小一至小六各班和籃球校隊成員使用)，以鼓勵學生在小息時多做運動(每天有兩次小息，時間共 60 分鐘)。

二、「多元化智能課」

多元智能課為學生提供了常規課堂以外一個難得學習其他運動項目的機會，例如五年級的單車課及六年級的攀石課，都是很受學生歡迎的運動項目。

三、體適能訓練

每個學期學生都會進行指定的體適能測試，如耐力跑、肌力訓練等，讓學生對體適

能有更深認識。教師將根據有關數據，在每班級設置個人獎項，以鼓勵學生不斷進步。為推廣體適能，我們還會在「黃埔小舞台」舉辦體適能比賽，向學生介紹體適能動作，並提升學生健康的意識。

四、興趣班及優才校隊培訓

學生可自由參與不同的課後興趣班，如足球、籃球、跆拳道等，希望學生能夠透過不同的平台，發掘自己對運動的興趣；而在興趣班表現出色的，將有機會獲邀加入校隊，接受進一步的優才培訓。期望學生接受專項訓練後，能夠幫他們盡展潛能。

五、「大型比賽活動」

每年學校均會為一至六年級學生舉辦「親子遊戲日」，除了基本的田徑項目外，還有連環傳球、持圈接力賽、頭頂傳球等包含運動元素的遊戲項目，以提高學生參與度及活動氣氛。

	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)					課後興趣班 (90 分鐘，每週 1 節)
上課前時段	校隊訓練 (每星期三，每次 30 分鐘)					
小息	「活力校園」 (30 分鐘)					
課堂	體育課(35 分鐘，每週 2 節)					
小息二	「活力校園」 (30 分鐘)					
課堂	「多元智能課」(60 分鐘)					
課外活動	校隊訓練 / 體育興趣班 / 舞蹈練習 (每星期 2 次，每次 90 - 120 分鐘)					
回家	步行 (10 分鐘)					
大型體育活動	運動會					