

# 北角循道學校

## 活躍及健康校園政策

背景資料：

本校創校於 1964 年，全校共有廿四班，學生人數約 650 人。

學校可供進行體育活動的空間包括：操場、雨天操場、活動室和播音處，以及鄰近校舍的籃球場。

具體實施安排：

### 1. 重點推廣跳繩運動：

全校師生每人一繩，鼓勵學生空餘時間多做運動，每名學生均會派發一本「繩神紀錄冊」，目的是讓學生自習相關的運動知識及紀錄體適能表現。此外，家長亦可透過「繩神紀錄冊」評估子女的跳繩技術，當子女成功挑戰一項花式跳繩技巧，家長可在冊內簽署及寫上鼓勵字句，幫助學生建立自己的運動目標，培養恆常運動的習慣。

### 2. 「躍動生命獎勵計劃」

學校參考康樂及文化事務署的「SportACT 運動獎勵計劃」制定學校「繩神紀錄冊」，內附「躍動生命獎勵計劃」，鼓勵學生填寫運動

日誌，讓學生更了解自己的每週運動量、時數等資料。

### 3. 「活躍校園」

為營造「活躍校園」的氛圍，學校在校園內開設了多個體育活動供學生於小、午息時段活動，包括乒乓球、跳繩、康樂棋、籃球，以鼓勵學生在小息時多做運動(每天有兩次小息，時間共三十分鐘)，並在行政安排上作出以下配合：

- 逢星期五，學生可穿著體育服，便利學生參與體育活動；
- 安排高年級學生擔任體育大使，協助同學進行康樂活動。

### 4. 活躍校園時間表：

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
早會前時段	步行(10分鐘)					課餘興趣班 / 校隊培訓
早會時段					早操 (5分鐘)	
小息	跳繩、康樂棋、籃球、乒乓球 (15分鐘)					
午息	康樂棋、籃球、乒乓球 (15分鐘)					
課堂時段	體育課(每週2節，每節35分鐘)					
多元活動時段					體育相關的興趣班 (60分鐘)	
課外活動時段	籃球/足球/乒乓球/羽毛球/小型網球/花式跳繩/中國舞/游泳...(60-120分鐘)					
回家	步行(10分鐘)					
大型體育活動	親子運動會、同樂日					

家務建議	掃地/抹地(15分鐘)	
假日親子活動建議	郊遊/遠足(60-120分鐘)	

## 5. 「大型比賽及活動」

「親子運動會」— 學生必須最少參與一項徑項或田項比賽。個人比賽項目包括60米、100米、擲壘球及跳遠，而接力項目包括班際4x100米接力比賽及親子接力比賽。

## 6. 「多元化體育活動」

為迎合學生不同的興趣，讓他們有機會參與及嘗試不同的體育項目，以達至「一生一運動」的目標，學校舉辦了多項興趣班及校隊，每年參加人次達500人次。另外，學校透過興趣班挑選具潛質的學生加入校隊，並加以培訓，推薦他們參加青苗計劃、章別計劃、學界比賽、區際比賽、全港精英賽、簡易運動計劃比賽、埠際比賽，以及各總會舉辦的運動比賽等，拓展學生視野，增廣見聞，與不同地區的精英交流切磋。