

# 上水惠州公立學校

## 活躍及健康校園政策

### 背景資料：

上水惠州公立學校位於上水天平路 51 號，是一所政府資助小學，全校共有 31 班，有 1045 位學生。校舍內可供進行體育活動設施包括有 2 個籃球場、2 個有蓋操場、1 個多用途活動室、3 條跑道及 1 個禮堂可進行不同類型的體育活動。而區內更有運動設施有北區運動場、龍琛路體育館、北區公園足球場。

### 具體實施安排：

#### 一. 「活力校園」計劃

學校在早會前及早會、小息一及午息時段都會舉辦不同的體育活動，而每個活動都由運動大使當值。透過活動，希望提升較少運動學生的動機，增加體能活動量，讓學生建立一個健康生活的概念。

#### 活力校園時間表 (MVPA60)

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
早會前時段	二、三年級 晨跑	四、五年級 晨跑	二、三年級 晨跑	四、五年級 晨跑	二至六年級 晨跑
	校隊訓練				
早會時段	5-6 年級 伸展操		3-4 年級 伸展操		1-2 年級 伸展操
小息時段	活力閣 / 校隊訓練				
課堂時段	體育課 (35 分鐘) (每星期兩節)				
午息時段	校隊訓練				
課餘興趣班	足球興趣班 跳繩興趣班	田徑興趣班 劍擊興趣班		柔力球興趣班	
課後校隊訓練	排球 乒乓球	籃球 足球 跳繩 柔力球	乒乓球 羽毛球 田徑	功夫 柔力球 足球 排球	籃球 游泳 羽毛球 飛盤 跳繩



### 三. 多元化體育活動

學校設有多項運動校隊及各興趣小組讓學生在課餘參與。

		
乒乓球隊	籃球隊	排球隊
		
足球隊	飛盤隊	跳繩隊
		
柔力球隊	田徑隊	游泳隊

### 四. 學校體適能獎勵計劃

本校今年參加學校體適能獎勵計劃，希望提高學生健康體適能的意識，培養學生多做運動的習慣以及提升體適能表現的動機。





## 五. 體育課

為學生提升體能活動量，本校將五年級及六年級體育課以雙教節進行，共 70 分鐘。藉此讓學生在體育課中多參與小遊戲及小比賽，使學生能享受中等至劇烈強度的體能活動。



## 六. 校內比賽活動

本校舉行多項校內體育活動。陸運會、班際三人籃球賽、羽毛球賽、校內長跑、簡易排球賽、班際五人足球賽，增加學生參與體能活動的機會。



## 七. 宣傳

本校會在張貼海報、舉動各類型講座，向學生及家長宣傳 MVPA60 計劃。

