

教育局 課程發展處 體育組 委託
香港教育學院 健康與體育學系 承辦

體育教師暑期學校2011
(專題講座)

從體育活動中提升學生的健康生活

保良局陳溢小學
黃穎茵、翟肇豪

日期：二零一一年七月二日(星期六)
地點：仁濟醫院王華湘中學

學生的肥胖問題嚴重嗎？

- 全校有**24%**的學生屬超重。
- 學校關注學童肥胖的問題。
- 學校便設計了不同的活動，讓學生建立健康的生活。

建立健康校園文化---體育活動

- **Keep fit 新一代**

於學期初，測試全校同學的身體質量指數 (BMI)，超重的同學會被老師加入此計劃。

- **體育至叻星**

由老師挑選一些體質較弱或不作運動的同學加入此計劃。

一 參與這兩個計劃的學生每月均量體重及體高，以便看看他們的進展。

建立健康校園文化---體育活動

- 將全校學生均分成四社，全年舉辦不同的校內體育活動
 - 親子運動會
 - 社際籃球比賽
 - 社際乒乓球比賽
- 聯校羽毛球比賽
- 跳繩強心運動
- 參加區際球類、游泳及田徑比賽

建立健康校園文化---體育活動

- 體育活動巡禮

- 將全校的有關體育的活動貼於展板內展覽。
- 亦將體育活動刊登於學生園地。
- 讓學生及家長知悉本校的體育活動，並鼓勵他們參加。

建立健康校園文化---體育活動

- 體育之星

由體育科老師挑選**9**位體育表現較突出的學生成為體育之星。

- 體育之星中星選舉

全校學生透過網上投票，由**9**位體育之星中選出一位自己心目中的體育之星中星。

建立健康校園文化---體育活動

- SportACT獎勵計劃

- 全校同學參加此計劃，第一期全校有**26%**的學生至少獲得銅獎級別。
- 第二期全校有 **24%**的學生至少獲得銅獎級別。
- 同學養成經常做運動的習慣。

建立健康校園文化---體育課程

- 體適能測試計劃

每年進行一次，測試耐力跑、手握力、坐地體前伸及開合跳。

- 進行體能訓練

每課堂加設體能訓練。

- 體能評估

每學期進行一次體能評估。

建立健康校園文化---體育課程

- 每一級別加入專項的體育課程。
- 一年級加入體操課。
- 二年級的聯課活動加入田徑培訓。
- 三年級加入游泳課。
- 四年級加入拉丁舞課。
- 五年級加入武術課。
- 讓學生學習到不同的體育活動，並鼓勵他們選擇合適的課外活動後，繼續訓練。

建立健康校園文化---體育頻道

- 拍攝運動專輯
例如:體操、羽毛球
- 播放世界性體育比賽、學校社際體育比賽

建立健康校園文化---健康操

- 同學已養成每天做運動的習慣。
- 早操及護脊操(集會後-15分鐘) 每位同學每星期會於早上進行早操及護脊操兩次。
- 眼操(午膳前)
每天午膳前會做眼操。
- 課間操(每堂之間)
每一節課、小息及午息後均會進行課間操。

建立健康校園文化---跨學科日

- 爲期一週的跨科目主題教學活動
 - 由體育科科任提供學生的身體質量指數(BMI)，讓英文科科任利用數據，了解自己身體情況，並提出改善方法。
 - 以健康爲題的攤位
 - 跳繩
 - 「家居安全和急救」講座

建立健康校園文化---開放日

- 主題「健康生活多姿彩」
透過多姿多彩的活動，讓學生瞭解健康生活的重要性，並培養良好的生活習慣。

社區

- 香港理工大學護理學院世界衛生組織社區健康服務合作中心聯同葵青安全社區及健康城市協會、香港學校護士學會及6間中小學合辦「健康生活傳社區2011」活動。
- 親子呼拉圈比賽(幼稚園組、小學組及公開組)
- 各校的健康訊息攤位遊戲
- 健康講座
- 免費身體檢查
- 膽固醇測試

問答時間

多謝!