

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，而教育局的體育學習領域課程指引(小一至中三)（2002）亦提倡體育是所有學生享有的基本學習經歷，應佔中學及小學整體課時的百分之五至八。

香港中文大學健康教育及促進健康中心於 2013 年的學童健康調查結果顯示，學生的整體肥胖率為兩成至兩成四（小四組 24.3%；中三組 19.6%）。調查結果亦顯示，僅一成半（17.1%）小四及半成（8.4%）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一成至兩成(小四組 12.2%；中三組 22.2%)。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，同時建立普及運動文化。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建立健康生活的重要。通過普及運動，促進身體健康、增強體適能，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。
2. 學生須於學年初填寫身體狀況調查表，讓老師明瞭學生的身體健康情況並作記錄。
3. 每年進行最少一次體適能測試及九分鐘跑練習，成績須記錄在學生個人資料表格中，體適能的測試項目亦可參閱該表格。
4. 每年舉辦陸運會一次，及每兩年舉辦水運會一次，培訓幹事的組織能力，及發揮學生的服務精神。

5. 訂立運動安全指引，並提供安全運動環境、設施及配套設備，以促進普及運動文化。
6. 因應學生的興趣及能力，組織校隊及興趣小組，讓學生發揮所長，亦可培養學生對運動的興趣。
7. 鼓勵學生參加其他體育團體的行政、裁判及運動領袖課程，以提升同學在專項上的水平。
8. 聯絡各體育團體到校作講座或示範，以提高學生對體育活動的興趣。
9. 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。
10. 鼓勵教職員接受相關的體育培訓，協助推動校園普及運動的發展。
11. 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。
12. 安排學生出外活動，使學生能享受全方位學習的樂趣，支持社區的相關活動，亦可善用社區資源，及建立正面的運動文化。
13. 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，教職員亦不以體能訓練作為懲罰。
14. 安排表現較佳的隊伍參加校際賽事，提升學生的運動水平，亦培養團隊精神及體育精神。

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。同時提供多元化的運動設備，如籃球、羽毛球、排球等，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. 提供安全的運動設施及配套設備，如緩跑區、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。
3. 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。
4. 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，協助推動校園普及運動文化的發展。
5. 與家教會協辦有關的家長健康講座，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。

6. 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、接力賽、競技活動等，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

- 本政策可經健康教育組提出修訂。
- 修定方案須諮詢專業人士的意見，並向教職員、學生及家長徵詢意見。

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(2002)。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. 香港中文大學健康教育及促進健康中心《校園健康錦囊實用手冊》。