

香海正覺蓮社佛教正覺蓮社學校

活躍及健康校園政策

學校資料

背景資料：本校以強化校本課程和培養學生正確之人生觀，建立正向校園文化為關注事項。為了讓學生透過體育活動去培養積極人生和堅毅等精神，正覺體育科致力透過校本課程和多元化的體育活動，協助學生在一星期內，累積平均每天最少 60 分鐘中等至劇烈程度的體能活動，以達至 MVP A60 的目標，從而建立活躍及有活力的生活方式。

實施政策：學生在校參與體育活動的時間表

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
早會前時段	護脊操及不同運動（每星期 2-3 次，約 30 分鐘）					跆拳道興趣班及體育活動興趣班	鼓勵學生與家人進行親子健康活動，例如：郊遊踏青、公園散步、遊樂場、大掃除、游泳等……
小息一至二	活力廣場(一至六年級) (30 分鐘)						
課堂時段	體育課(35 分鐘)每星期兩節						
午息	活力廣場(一至六年級) (30 分鐘)						
多元活動	體藝活動(P.1-P.6 部分學生) (每星期 1 節，約 30 分鐘)						
課後時段	各校隊訓練或興趣班(60-180 分鐘) (足球、籃球、欖球、羽毛球、乒乓球、舞蹈、壁球、舞獅隊，親子跳繩)						

1. 結合運動獎勵計劃及校本獎勵計劃

除了完善的體育課程規劃，我們更鼓勵學生在課餘時間延伸學習，積極參與運動，並予以記錄，以作依據，參加學校體適能獎勵計劃。另外，數據亦結合校本的獎勵計劃，鼓勵學生在校園內外投入及積極進行運動，並予肯定，由老師給予 EDX 獎印作獎勵，協助學生培養持恆運動成為健康

2. 大型體育活動

每年設有學校運動會及幼稚園競技比賽，所有學生必須參與最少一項徑賽，另外亦可自選一項田賽及一項徑賽，以挑戰自己。同時每年我們亦會廣邀區內幼稚園參與本校舉辦的多元活動挑戰日，推廣體育文化，讓區內幼子能盡早養成多做運動的習慣。

學校更為高年級同學安排，全年性的班際閃避球比賽，目的是提高學校的運動風氣，透過班際運動提升各班的活動水平，而比賽期間，不同年級的學校透過欣賞比賽，亦會受到運動氛圍的影響下，希望可以參與有關活動。



正覺班際閃避球聯賽

正正 見語 正業 正念

舉行時間：星期二、四 (小息三) (詳情稍後公佈)

舉行地點：本校籃球場

賽制：全學年雙循環制

比賽制度：全場不停錶 (6分鐘)

每場得分：勝3分、和1分、負0分、棄權-2分
* 積分榜頭兩名將列為正覺人正覺日淘汰賽種子隊

比賽獎項：
個人：



最佳進攻球員獎



最佳防守球員獎

團體：

聯賽冠軍 (該班將獲獎盃一座)

最佳正覺人精神班別獎 (每人獲獎印5個)



班際閃避球聯賽

六年級積分榜

名次	賽	勝	和	負	積分
6A					
6B					
6C					
6D					
6E					

首循環 (上學期)					
GA	GB	GC	GD	GE	
GA					
GB					
GC					
GD					
GE					

次循環 (下學期)

GA	GB	GC	GD	GE	
GA					
GB					
GC					
GD					
GE					



五年級積分榜

名次	賽	勝	和	負	積分
5A					
5B					
5C					
5D					
5E					

首循環 (上學期)					
5A	5B	5C	5D	5E	
5A					
5B					
5C					
5D					
5E					

次循環 (下學期)

5A	5B	5C	5D	5E	
5A					
5B					
5C					
5D					
5E					

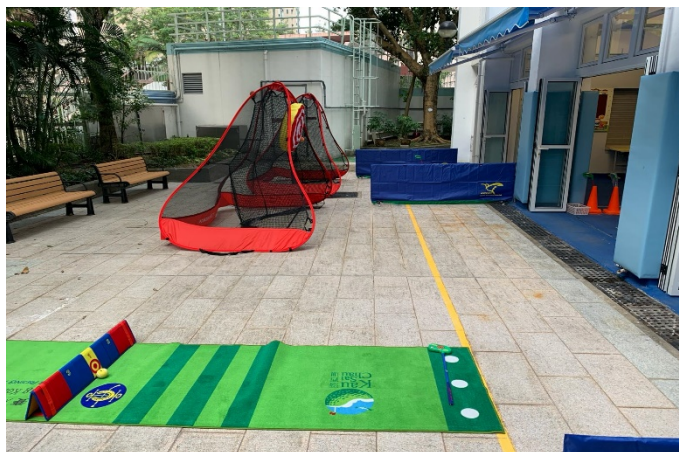


每星期各級有兩天的早會，師生都會一齊跳護脊操或武藝操，目的是在上課前動動身體，增加活動量，而在小息及午息期間，地下的活力廣場更開放給所有學生到地下參與體育活動，當天包括：踢毽子、球類活動、跳繩、乒乓球及呼拉圈等。除此之外，更設立體適能挑戰龍虎榜，建立校園體育氛圍，讓學生更喜愛運動。

活力廣場

小 息 一	雨天操場 	籃球場 
	雨天操場 	籃球場  <p>4-6年級 逢星期一、三、五 正覺班 際 閃 閃 球 聯 賽 逢星期二、四</p>

香港正覺區社傳教正覺區社學校



4. 試後活動-體育挑戰日

試後活動期間，體育組為各級舉辦了體育挑戰日，當中除了有一般的體育競技外，更增設了AR sports 比賽，同學透過不同的程式進行競賽及挑戰，學到的遊戲更可以回家與家人親友同享樂，提升運動量。

