



香港精英運動員協會建議各校推行「動感校園」約章

動感校園約章

闡明「動感校園計劃」的精髓及價值，確立良好的實踐環境以供參考；為「承諾培養我們的孩子能夠在一個開心快樂的環境下健康成長」而努力。約章涵蓋三大範疇：約章的宗旨，約章中有關「體育活動」的定義及約章的實踐

約章的宗旨

確保所有學生擁有參與體育活動的權利及機會；
確保所有學生擁有權利及機會接受指導，並學習基本的體育知識及技巧；
確保所有學生擁有權利及機會，並在合適的體育組織協助下，在良好及安全的環境中參與體育活動；
確保所有對體育活動有興趣及有潛質的學生擁有權利及機會，改進其體育活動水平，從而發揮個人潛能，取得認可的水平及成績；
確保所有學生擁有權利及機會，透過參與體育活動，學習體育精神，從而培養出積極正面的道德情操，發放正能量。

約章中有關「體育活動」的定義

「體育活動」泛指所有體適能的活動，無論是通過自行或組織參與，目的是透過參與「體育活動」改善身體素質、發展身心、學習團結、與及提升競技水平。

約章的實踐

除每週體育課堂外，透過以下的措施，營造有利環境，幫助學生培養恆常參與運動的習慣：

1. **活力操**：學校每天在指定時段，由校長及全校師生一同做活力操。學生於學期初的體育課學習活力操動作，校長及非體育科教師則參加活力操工作坊。

2. **「動感校園」課程及政策**：香港精英運動員協會將夥拍支持機構為參與計劃的學校，度身訂造不同的「動感校園」課程及政策，並提供導師配合執教課程及落實有關政策。（見附件活動選項）
3. **校內大型體育活動**：「陸運會」及「水運會」——規定學生參與最少一項比賽及成為啦啦隊隊員。
4. **多元化體育活動**：於課後開辦不同的校隊訓練和興趣小組，如有需要，香港精英運動員協會可提供導師配合執教課程。
5. **小小運動家計畫**：訂立計畫，獎勵學生參與運動訓練；例如：定期於操場播放影片或舉辦展覽，介紹各種運動項目；派發工作紙，鼓勵學生在展覽板中找尋答案；及設「運動家挑戰站」，由體育教師帶領運動大使於小息時指導學生學習運動技能。
6. **鼓勵學生在小息時多做運動**：因應學校的實際情況，於校舍內開設多個運動場區，提供不同的運動器材給學生在小息時多做運動，例如：乒乓球區、跳繩區、籃球區等等。
7. **提升學生體適能**：學校組織學生參加「學校體適能獎勵計畫」，並設立校本的獎勵計畫，讓學生了解自己的體適能水平。香港精英運動員協會將夥拍支持機構幫助學校推廣醫療健康活動
8. **參觀主要體育設施**：有興趣之學校可向香港精英運動員協會申請，安排學生參觀主要體育設施，如香港體育學院、香港大球場等，培養學生對體育的興趣。
9. **參觀大型體育活動**：有興趣之學校可向香港精英運動員協會申請，安排學生參觀在本港舉行的大型國際體育活動，與及不同項目的本地比賽，以感受比賽氣氛。
10. **「體育知識大格鬥」**：由香港精英運動員協會提供「網上體育知識」，讓學生加強體育知識，有助於學校推廣體育文化。

校長簽署： _____

學校名稱： _____

日期： _____

校 印