

## 活躍及健康校園計劃



背景資料：



本校創校於1990年，於1999年獲分配一所位於將軍澳同區的全新校舍，全校共有30班，學生人數共有735人。學校設施包括2個籃球場、2個有蓋操場、1個禮堂1個活動室(乒乓球/舞蹈)以及3樓平台。

具體實施安排：

### 1) 「至 FIT 將天 KIDS 記錄冊」

學校營造適當的校園環境，以推動學生持續參與運動。每年讓學生填寫相關的運動日誌。鼓勵學生最少接受一項專項運動的訓練，從嘗試參與、接受訓練、提升技術以至熱愛各個運動階段，充分享受運動帶來的樂趣，使身心得以均衡發展。學校為學生提供充足參與運動的機會，培養學生從小養成運動的習慣，終身參與運動。我們期望學生能根據自己的運動日誌，建立個人的運動目標，培養恆常活動的運動習慣。

## 2) 護脊操



由於研究指出學生長期缺乏運動，造到肌肉繃緊，關節活動能力漸減低。有見及此，本校希望透過「全港挺直」護脊操計劃，讓學生進行一套三分鐘輕鬆的護脊運動，希望藉以改善學生姿勢，提高學生健康意識，鼓勵學生恆常運動，活出健康人生。學生於早會時，進行護脊操。(1星期1次)

### 3) Being Fit



學校營造適當的校園環境，以推動學生持續參與運動。透過參與電子遊戲--- RING FIT，鼓勵學生輕鬆地鍛鍊身體，除了為學生測量運動後的心率，同時亦可以確認運動的時間和消耗的卡路里，以查看鍛鍊的成果，從而讓學生選擇適合自己步伐的運動。令學生充分享受運動帶來的樂趣，使身心得以均衡發展，務求達致 BEING FIT。學校為學生提供充足參與運動的機會，培養學生從小養成運動的習慣，終身參與運動。

### 4) 健康校園體能殿

學校於校園內營造健康校園氛圍，讓學生自行設計體能活動，訓練手眼協調及鍛鍊大小肌肉。引導學生把體能活動透過遊戲融入生活之中，發展出健康及活躍的生活習慣。