

大埔崇德黃建常紀念學校  
普及校園指引

1. 運作程序:

- 1.1 學生除了一星期有70分鐘的體育堂外，學校在小息時開放運動設施，如跳繩、呼拉圈、籃球等，鼓勵學生多做運動。
- 1.2 一年一度的陸運會及開放日進行「親子競技賽」，鼓勵學校不同持份者以身作則，多做運動及建立健康生活模式。
- 1.3 學校定期舉辦的家長健康講座，讓家長認識建立良好的運動習慣及健康生活模式的重要性。
- 1.4 體育科老師需於上、下學期初為學生量度身高體重，讓老師明瞭學生的身體健康情況，並記錄於學生手冊及學生健康紀錄表內，如有體重超標或過瘦的學生，體育組會派發本校與康樂及文化事務處的「SportACT」的小冊子，鼓勵學生恆常運動。學校參加體適體計劃，評估學生的體適能。學校體育推廣組合辦的「我智Fit」通告，邀請有關學生參與「我智Fit」活動。在學期末，如學生的健康指標能夠有改善，到達標水平(健康範圍水平)，同學會獲得獎勵。
- 1.5 教師及學生共同設計體育活動，如設立比賽規則，以增加學生投入感。
- 1.6 鼓勵教師以「與老師齊做運動」作獎勵，藉此提升學生對做運動的興趣。

6. 參考資料:

- 6.1 體育學習領域課程指引(小一至中六)(2017)  
[http://www.edb.gov.hk/attachment/tc/curriculum-development/renewal/PE/PE\\_KLACG\\_P1-S6\\_Chi\\_2017.pdf](http://www.edb.gov.hk/attachment/tc/curriculum-development/renewal/PE/PE_KLACG_P1-S6_Chi_2017.pdf)



## 普及運動安全指引

1. 學生做運動時，必須穿著合適的服飾，如波鞋及運動服。
2. 運動前不宜空腹或過飽。
3. 做運動後，需更換清潔的運動服，以避暑涼。
4. 運動後必須洗手。
5. 做運動前，必須有足夠的熱身運動。身體不適或剛病癒的同學不宜進行運動。
6. 做了若干時間運動，要提供補充水份機會。
7. 遵守安全規則，必須在不同的區域進行不同活動。
8. 所有運動器材及物品，必須由運動大使安排，其餘學生不能自取。
9. 在老師看管下，運動區才可運作。
10. 在酷熱天氣警告下，小息時段的運動區需暫停。
11. 集隊前5分鐘，所有運動區停止。
12. 有傳染病的班級，在隔離期間，不可參與運動區內活動。