

以「希望」(HOPE) 培育下一代身心健康

愛秩序灣官立小學 崔家祥校長 關建華老師 衛德偉老師 陳嘉榮老師

世界衛生組織建議5-17歲兒童和青少年應每天累計至少有60分鐘中等到高強度身體活動，包括在家庭、學校和社區中的玩耍、遊戲、體育運動或有計劃的鍛煉等。學生每天大約有三分之一的時間在學校度過。因此，愛官體育科以校情為本，建構一個名為「以健康為本的體育(Health Oriented Physical Education)」的校本課程框架，簡稱「希望(HOPE)」，其理念框架是以教育局《體育學習領域課程指引(小一至中三)》作為核心，善用課前、課間及課後的時間，採取全方位支持的策略，將體育普及化、精英化及盛事化，鼓勵學生、家庭、教師和社區共同參與，產生協同作用，推動本校的體育文化及發展，讓學生更多參與運動。

延伸學生參與運動的時間——課前、課間及課後的配合

單靠每週兩節的體育課，難以提升學生運動的時間。因此，愛官除了於午膳及小息時間為鼓勵學生多做運動而設立乒乓球區、健身單車區、跳繩區、足毽區外，更善用逢星期一、二、四的班務堂(35分鐘)，安排80多位學生運動員接受基本體能練，並讓全校師生逢星期五，一起在操場上做早操。學校投放更多資源於課後體育活動，開辦多元化的興趣課程及校隊培訓，由2016年的10個小組共161人參與，大幅增至本年的19個小組共301人參與，又引進近年備受學生歡迎的新興運動項目，如輕排球、高爾夫球等，讓擁有不同能力的學生，有更多接觸體育活動的機會，大大增加了學生參與運動的時間。



▲「以健康為本的體育」理念框架

推動全民參與，家長、老師、友校動起來——運動的普及化及盛事化

有學者認為家庭成員共同參與體育活動，可產生互相激勵的作用。因此，愛官除了每年一度的運動會，讓全部學生參賽外，更舉辦多項體育盛事，包括讓超過200位家長及學生體驗多項體育活動的「動感親子運動日營」、與康樂及文化事務署協辦「我智Fit健體計劃」同樂日及健康講座、為推動單車安全而舉辦的「小學生單車繞圈邀請賽2018」、「單車同樂日」等，讓家長、本校及友校學生互動，建立積極及健康的生活模式。每年，愛官的老師會與六年級畢業生進行一場又一場的師生足球賽，運動會上也有師生接力賽，氣氛熱鬧，增進了師生之間的感情之餘，亦有助於推動運動風氣。為培養學生的運動習慣，學校每年都參加SportACT獎勵計劃，全校約70%學生獲獎，學校亦獲頒「SportACT活力校園獎」。小三學生亦全體參加中國香港體適能總會的「Keep Fit方程式」進行跨學科體適能活動，務求每位學生在學校、在家庭都可以動起來，積極參與運動。 ▼ 得到友校的支持及參與，愛官在推動單車運動及安全不遺餘力。



▲引入單車、輕排球、高爾夫球、地壺等新興運動，提升同學們對運動的興趣，效果顯著。





▲ 動感親子運動日營讓二百多位家長及學生齊齊享受做運動的樂趣

薪火承傳，培育堅毅勇敢的意志—— 精英運動員的生命分享

持續的運動不單可以鍛煉意志力及耐力，亦會令身體分泌安多酚 (endorphin)。它能產生快樂的感覺，也可以提升人體免疫力。有研究顯示，運動有助提高身體內一些神經傳遞介質，如血清素及多巴胺以及腦源性神經傳遞因子 (brain derived neurotrophic factor) 的水平，這些物質對於減低負面情緒及提升精神健康都很有益處。運動亦有助學生結識朋友，與志同道合的隊友建立支援網絡，分享快樂，分擔苦惱。運動更讓學生從中建立自信，發掘潛能，自我肯定。

因此，愛官不單提升學生運動的「量」，更重視學生從體育中鍛鍊出來的「質」，藉着活動和比賽過程中的艱辛和困難，培育出學生堅毅的意志，勇於創新的精神。愛官每年都會邀請精英運動員到校作生命分享，多項香港游泳紀錄保持者施幸余小姐、拯溺賽代表袁啟禮先生、單車代表何兆麟先生、精英跨欄運動員黃穎芯小姐及效力 NBA 雷霆土耳其籍中鋒簡達 (Enes Kanter) 先生都曾到校分享他們如何追求理想，如何克服種種挫折，迎難而上。他們的故事讓學生明白成長的路途並不平坦，需要保持樂觀及積極的心境去面對挑戰。



▲ 精英運動員的奮鬥故事啟發孩子的成長路

結合資源，攜手推動運動文化—— 與夥伴同行，引進專業資源

運動涉及不同的培訓，也包括許多專業人士。愛官體育科老師除了教導學生運動的知識、技能和態度外，更常與專業夥伴合作，為學生引進豐富的資源。例如與香港中文大學體育運動科學系合作，探討親子體力活動的成效，展開為期三年的「好動 1 + Fun」；進行「學生對參與體育課體力活動研究」調查，又探討課堂互動對小學生體力活動、體育素養等的影響。學校獲贈 44 輛可摺式單車，推出「親子單車樂」計劃，讓家長免費借用單車。足球隊獲選參加香港賽馬會學界發展計劃，接受著名足球會的專業訓練。各項大型活動亦得到許多專業團體的支持及協助，讓學生參與更專業、更多元化的體育活動。



▲ 足球學校總教練細心教導足球隊

總結

學校是一個促進體育活動的重要場所。愛官現正透過「希望 (HOPE)」計劃，結合更多的合作夥伴，推動更多元化的體育活動，從而大大增加學生運動的時間，鍊成堅強的意志，找到屬於自己的天空，振翅高飛，活出希望。