

本校(電商聯小學 EAMA)創建於一九八八年，校舍佔地面積大約為 4000 平方米，屬於「中型」的校園。學校可供進行體能活動的設施場地包括有蓋操場、籃球場、田徑跑道和花圃空地。學校將於有蓋操場加設「EAMA 體育主題」活動室供同學於體育課、午息及課後校隊訓練時使用。

電商聯小學校風淳樸，學生品學兼修，學校辦學宗旨推行正向教育。本校體育科的關注事項是鼓勵學生多做運動的習慣，以及建立活躍及健康的生活方式，營造健康校園文化，並培養正面的價值觀和態度。



(一) 推動健康校園計劃

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
回校	主動交通 (步行 (15 分鐘))					武術隊、 欖球班、 乒乓球班 (每星期 1 次， 每次 90 至 120 分鐘)	鼓勵同學與家人 和朋友進行有益 身心的活動，如 做家務、到公園 散步、游泳、 行山、踏單車等
上課前 時段	EAMA 校本健康操(全校師生星期一早會時段進行) (每星期 1 天，每次 3 分鐘) 田徑體能及專項訓練 (田徑組最少每星期 1 至 2 天，每次 30 分鐘) (體操隊訓練每星期 1 次，每次 30 分鐘)						
小息	體能腳印活動 (小息一及二，共 15 分鐘)						
課堂	體育課 (35 分鐘)，每星期兩節 (一年級加入 EAMA 健康操課程、各級體能遊戲)						
午息 活力角 時段	體能活力角及「EAMA 體能主題」活動室 (體適能及運動技能)、 (每星期 2 天，每次 15 分鐘)						
課外 活動	課時以內興趣小組活動(全校一至三年級) 課時以外各校隊訓練及體育興趣班 (田徑、游泳、足球、籃球、排球、欖球、 體操、劍擊、中國舞、獅藝) (每星期 1 至 2 次，每次 90 至 120 分鐘)						
回家	主動交通 (步行 (15 分鐘))						
大型體 育活動	學校親子運動會 / 運動體驗日、試後體育科主題活動						

為學生創造體能活動，舒展身心的空間

為鼓勵學生多做運動，並配合校園健康飲食政策，建立活躍及健康生活方式，體育科老師在星期一至五課前進行田徑體能和專項訓練，以及體育科特色項目體操訓練。在午息活力角時段，鼓勵學生進行多元化的體能活動，開放有蓋操場、籃球場、花圃空地、跳飛機位置、午息活力角及「EAMA 體能主題」活動室。為使本校學生能健康成長和提升他們的學習能力，配合衛生署舉辦「至『營』學校認證計劃」及「開心果月」活動，以運動和飲食兩者配合，營造一個健康校園文化。

世界衛生組織建議，5 至 17 歲兒童及青少年應在一星期內，累積平均每天最少 60 分鐘中等強度至劇烈強度的體能活動以保持身體健康。再者，本校體育科由 2020 年度開始至今的關注事項是鼓勵學生多做運動的習慣，保持健康體魄，展現活力人生和積極的態度，營造更理想的校園體育氛圍，並達至世衛建議的「MVPA60」。

(二)「體能活動日誌」及「EAMA 運動紀錄表」

體能活動日誌

學生透過記錄每天的體能活動量，建立他們恆常參與體能活動的習慣，提升學生的活動知識和技能，鼓勵學生記錄活動，並每月作檢視和反思。

EAMA 校本運動紀錄表

讓學生於上、下學期假期間進行，內容包括體能月曆活動、EAMA 校本健康操及健美操活動、個人運動挑戰項目、體育科好書推介、閱讀圖書和體育影片。



(三) 早會、小息或午息時段

每周星期一早會，師生會一起進行 EAMA 校本健康操，每次會由體育科老師帶領，並挑選學生和校隊同學上台示範，配合學校正向教育理念，體育科口號「日日運動身體好，一齊來做健康操」，除了在學校早會師生一起參與，課餘時也鼓勵學生與家長、兄弟姐妹或朋友進行親子或朋輩練習。於小息或午息時段在開設體能活力角活動，如體能腳印活動、體能骰活動、「EAMA Fitness Challenge」活動、「EAMA 體能主題」活動室等，設立班際龍虎榜，建立校園及家庭的體育氛圍，能讓學生和家人舒展身心。



(四) 在家親子體育科活動和比賽

為促進學生的正向情緒，建立良好的正向親子關係，加強學生對學校的歸屬感，促進他們身心健康，體育科適時舉辦不同延伸活動和比賽供家長和學生於餘暇時進行，如在家「親子健康操」比賽、「親子體能」挑戰賽、「體能骰」、「體能月曆」、「體能卡」活動等，活動扣連課堂運動技能和體適能，以鞏固學生所學。



(五) 大型體育活動

學校每年均舉辦親子運動會，師生同樂，除了全校學生參與田徑項目，還有親子接力比賽、師生及嘉賓接力賽，以及邀請幼稚園參與「幼稚園競技挑戰盃」，推廣校園體育文化，讓區內幼稚園學生能盡早養成多做運動的習慣。另外，東華三院小學舉辦的聯校運動會、聯校足球同樂日、聯校水運會、聯校武術比賽均是院本小學每年的大型活動。



(六) 多元化的體育活動

電商聯小學為照顧學生在運動方面的學習多樣性，本校於星期五課時內開辦體育科興趣小組活動，由體育科老師負責，供全校一至三年級同學參與，內容包括有基礎體操訓練、球類及競技遊戲，讓低年級學生於課程已學的知識和技能，延展至興趣小組時段，學習更多課程以外的基礎活動內容。與此同時，體育老師可挑選有潛質的學生加入校隊訓練。

另外，本校體育科老師各有不同的運動專長，因此就着體育科老師不同的專長負責專項校隊訓練，如體操隊和欖球隊是本校體育科的特色項目。學校透過具備天份和潛能學生加入校隊並重點培訓，讓學生展現才能。學校體育科校隊訓練超過十隊的學校代表隊。全體老師會專項訓練學生各項校際比賽，如足球、籃球、排球、體操等，本年度有一些項目會引入教練協助訓練。

再者，東華三院小學舉辦的聯校運動會、聯校足球同樂日，全體體育科老師會一同教授田徑及足球。其他訓練如武術隊、游泳校隊、欖球隊、乒乓球校隊、劍擊校隊等都會聘請教練教授同學，學校提供多元化做運動的機會，建立校園體育氛圍。



(七) 體育專業交流、擴闊學生視野

東華三院小學舉辦聯校足球交流團，為有潛質的東華學生一同切磋球技，提供機會給足球校隊同學出國進行足球訓練，以及安排專業球隊帶領學生進行足球技術和文化交流，並進行足球友誼比賽。在過程中，能培養學生體能訓練，改善技術，並建立團隊精神，建立正面價值觀，讓學生勇於挑戰困難，面對成敗得失，並提升自信心。

另外，學校挑選體育課武術專家入課有潛質的校隊學生加入聯校武術隊，為有潛質學生進行培訓，參與東華三院小學聯校畢業典禮武術表演及聯校及校外全港武術比賽，讓學生擴闊視野，培養學生堅毅及團結精神。

