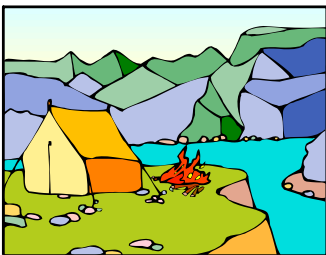


# 第十章

## 課外活動



## 10.1 活動籌備政策及程序

(2011年3月修定)

### 目的：

學校以不同的活動配合教學，讓學生有更多機會體驗課室以外的學習經驗。藉著不同的學習經驗增強學生的適應能力，最終能融入社會。

### 基本方針：

1. 所有活動的籌劃須參照教育局《學校課外活動指引》。
2. 每項活動須有明確目標，以學生為本。
3. 每名學生應有均等機會參予各種活動。
4. 由活動委員會於學期初擬定全年活動計劃、人手分配及財政預算交校方審核。每項活動須清楚列明於校務計劃表內。
5. 活動的種類、形式以能配合各級學生或不同能力學生的需要為主。
6. 負責老師須就每個活動擬備一份活動計劃及詳列各教職員在活動期間所負的職責交校方批核、校長簽署後，將計劃電郵給同事參閱。活動前舉行簡介讓同事瞭解整個計劃，並於活動後作檢討。(見附錄10.1A)，以供有關教職員參閱，活動後並作檢討，填寫活動簽討表存檔。
7. 活動宜盡量安排在適當的時間和地點舉行，如活動地點需事前申請，必須盡早安排，如有需要負責教職員須預早到場地視察。
8. 每個活動須安排足夠的人手協助。教職員與學生比例不少於1:5。
9. 活動前舉行預備會議，各參與教職員必須出席。
  - ✧ 講解當天程序(包括：午膳安排)及工作分配、負責教職員的角色
  - ✧ 提出特別注意的事項
  - ✧ 就教職員疑問／困難給予指引
  - ✧ 安排交通工具
  - ✧ 各教職員依從各小組負責老師所分配的工作進行活動，不得擅自離隊
  - ✧ 如遇到問題、意外需即時通知小組負責老師處理
  - ✧ 計劃書會電郵給各教職員，另再列印一份給行政助理供職工傳閱
  - ✧ 如有需要與不同的單位聯絡
10. 出發前所有參與教職員、學生須齊集禮堂，由負責該活動統籌老師作出發前講解。
11. 活動的安排以學生安全為首要考慮，所有外出活動須帶備救傷用品，由校護提供救傷袋。而有關之安全措施可參照教育局《戶外活動指引》。
12. 如因天氣影響，將會有以下安排：

- ✧ 當天文台發出雷暴警告、懸掛一號戒備訊號或紅色暴雨警告訊號，所有戶外活動必須取消，按正常時間表上課。
  - ✧ 如當天下大雨，由校方按當時的情況作決定。
13. 活動以最符合經濟原則進行，盡量運用現有資源或津貼，所有支出須保留單據交校務處入帳。
  14. 在校區以外的活動，須於十天前填妥戶外活動書通知警署。
  15. 全校性活動須發通知會家長。
  16. 因應不同活動的性質，家長須簽署同意書，學生方可參加。（如宿營、游泳等）
  17. 參與活動學生均須穿著適當的學校制服。
  18. 活動委員會主席負責統籌、諮詢及督導活動的推行。
  19. 如遇突發事件，負責教職員須以學生安全為首要，按情作即時處理，或盡快通知活動負責人作出決定及共同處理，並與校方保持緊密聯絡。

## 10.2 全校大旅行

(2003年2月訂定)

### 目的：

1. 讓學生享受和欣賞大自然美景，以舒暢身心。
2. 透過戶外學習，讓學生認識到保護大自然環境的重要性。
3. 透過戶外群體活動，增進同學間的友誼和促進師生的關係。

### 基本方針：

1. 每年舉辦一次。
2. 師生人數比例約為 1:5。
3. 旅行前負責老師須先到旅行地點考察周圍環境、設施，以便安排當日活動。
4. 旅行當日老師須密切留意學生活動情況，照顧學生的安全。
5. 旅行期間如有學生受傷，情況輕微，應即時處理，情況嚴重，則應盡快報警及致電通知學生家長，並由校護陪同送院救治。
6. 旅行當日如遇突發事件，如天氣惡劣，以致影響師生安全，旅行應予以取消，並由班主任通知各家長。

### 運作程序：

1. 負責老師須選定旅行地點，在旅行前二十天遞交計劃書，交校方批核。
2. 負責老師籌劃旅行事宜，工作包括：
  - ◇ 考察場地
  - ◇ 安排活動內容、程序、學生分組
  - ◇ 草擬通告
  - ◇ 教職員工作分配
  - ◇ 財政預算
  - ◇ 安排當日交通、膳食
  - ◇ 預備所需用品如：救傷用品
  - ◇ 記錄學生出席情況
  - ◇ 事後檢討
3. 在旅行前十天知會警方有關旅行的資料。
4. 在旅行前一星期派發通知會家長旅行的有關資料，如：日期、時間、地點、服裝及所需用品等。

5. 旅行完畢，老師須點齊學生人數方可開車返校。
6. 於即日進行檢討，收集意見，交活動委員會存檔作為下學年之參考。

## 10.3 教育營

(2007年6月修定)

### 目的：

1. 訓練學生獨立生活和自理能力。
2. 訓練學生的群處技巧。
3. 提供機會讓學生參與宿營活動，以體驗戶外生活。
4. 促進師生間的溝通。

### 基本方針：

1. 活動委員會負責統籌教育營的程序及工作分配。
2. 宿營活動時間為三日兩夜。
3. 師生比例最少為 1:5。
4. 選取參與宿營學生的原則：
  - ✧ 參與學生必須得家長書面同意；
  - ✧ 較高年級學生優先考慮；
  - ✧ 具有基本自理能力及情緒穩定；
5. 選擇營地時必須考慮營地的設施及環境對學生是否安全。
6. 進行宿營活動時，老師須注意學生安全，避免帶領學生離隊單獨進行活動。
7. 宿營期間遇有突發事故如：天氣轉壞、營舍設施或學生出現問題等，負責老師應以學生安全為首，更改活動內容及程序，並即時通知校方。

### 運作程序：

1. 活動委員會與校方商議宿營的日期、地點。
2. 活動委員會負責申請適合的營舍。
3. 活動委員會填報教育局學生教育營申請表格或何東基金申請表格，申請有關津貼。
4. 負責老師的工作包括：
  - ✧ 視察場地
  - ✧ 配合營地設施設計活動內容及程序
  - ✧ 編寫計劃書
  - ✧ 財政預算
  - ✧ 教職員工作分配
  - ✧ 編定入營學生名單及組別

- ◇ 安排交通
  - ◇ 預備入營所需物品
  - ◇ 在營中教導學生進行自理及一般進食禮儀，協助學生收拾個人物品
  - ◇ 草擬通告及收集回條
5. 十天前書面通知警方宿營的有關資料。
  6. 召開營前會議匯報各組準備情況，並提出注意事項。
  7. 記錄學生出席情況。
  8. 活動完結，即時進行檢討。檢討報告交活動委員會存檔，作為下年度籌劃宿營之參考。

### **選取學生原則：**

1. 高小至高中。
2. 身體健康。
3. 情緒穩定。
4. 有一定的自我照顧能力。
5. 若參加人數超額，校方會以抽籤來決定。

## 10.4 生日會

(2003年2月訂定)

### 目的：

1. 為每月份生日學生慶祝。
2. 共同參與生日會的慶祝活動及共同享受生日會的樂趣。

### 基本方針：

1. 由負責興趣小組老職員輪流負責統籌。
2. 訂於每月月底之星期三興趣小組時間舉行。
3. 形式包括唱生日歌、切蛋糕、遊戲、茶點等。
4. 每學期初收取生日會費用。



## 10.5 男女童軍

(2003年2月訂定)

### 目的：

1. 讓學生能參與一般童軍的訓練活動，以啟發他們在各方面的才能。
2. 透過不同的訓練活動，使學生學習遵守紀律及與人相處的技巧，並提高他們自我照顧的能力。

### 基本方針：

1. 甄選童軍的基本原則：
  - ✧ 年齡須為 10 歲或以上
  - ✧ 學習能力較佳的學生
  - ✧ 能明白指示、專注工作
  - ✧ 必須得家長書面同意
2. 擔任童軍領袖的基本條件及職責：
  - ✧ 須具有認可的童軍領袖資格，積極參與各項童軍訓練。
  - ✧ 出席特殊童軍會議
  - ✧ 帶領童軍積極參與童軍總會／特能童軍組之活動，如：宿營、服務日、考章日等。
  - ✧ 處理童軍帳目、填寫財政報告
  - ✧ 編定童軍集會活動及填寫全年活動報告
3. 每星期集會一時三十分鐘。
4. 每次集會必須穿著整齊的童軍制服。
5. 每年收童軍活動費一次。
6. 每半年帳目必須交由活動委員會審核。
7. 每學年完結時，須遞交全年活動報告及財政報告予活動委員會，然後轉交總會。

## 10.6 公益少年團

(2003年2月訂定)

### 目的：

1. 讓學生能參與不同的社會服務，以提高他們的公民責任感。
2. 透過學生親身體驗各機構的工作情況，使他們進一步認識身處之社區，並能培養出關懷及服務社區的良好態度。

### 基本方針：

1. 公益少年團負責導師由校方委任，負責處理一切與公益少年團有關的事務。
2. 每年甄選新團員，將填妥之申請表格送交公益少年團辦事處處理。  
甄選團員的基本原則：
  - ◇ 就讀於小學四年級至中三年級的學生；
  - ◇ 學習能力較佳的學生；
  - ◇ 明白指示、專注工作、樂於助人。
3. 揀選適合學生參加由公益少年團所安排的活動，或由區內學校組織的活動，鼓勵學生積極參與。
4. 舉辦或組織符合公益少年團宗旨和目的的活動及服務計劃，活動經費及津貼可向公益少年團辦事處申請。
5. 保管學生的團員紀錄冊，並將團員在參與公益少年團活動或有關的社區服務後的紀錄登記在團員紀錄冊內，將成為團員的認可資歷。
6. 設公益少年團獎勵計劃，團員如能達至獎勵計劃的指定等級，負責導師需將資料填報送交公益少年團辦事處處理，並於適當時間安排頒發獎勵予得獎團員。
7. 負責老師須代表校方出席週年大會。

## 10.7 校外比賽

(2003年2月訂定)

### 目的：

1. 透過參與校外各類型的比賽項目，發掘學生的潛能。
2. 認識比賽的規則。
3. 透過比賽與友校學生交流及切磋。

### 基本方針：

1. 校方對參與適切學生能力的校外比賽抱積極態度。
2. 比賽類別包括：體育、舞蹈、美勞、音樂等。
3. 校方須在資源方面盡量提供協助。
4. 根據比賽項目性質盡量挑選校內適合的學生進行培訓。

### 運作程序：

1. 預足夠時間作賽前準備。
2. 按日期參賽。
3. 須於比賽前由負責老師通知家長有關事宜，以便作出適當的安排，如交通、服裝等。
4. 記錄學生成績作為明年的參考。
5. 負責老師登記比賽結果交校務委員會存檔，並於學期完結前交班主任登記於成績紀錄冊上。
6. 運動比賽後負責老師安排將學生所得的獎牌及獎狀頒予學生，獎狀副本則存放於學生個人檔案內。

## 10.8 暑期活動

(2003年2月訂定)

### 目的：

1. 透過有益身心的活動，訓練學生在暑假期間懂得善用餘暇。
2. 提高學生的社交技巧。

### 基本方針：

1. 由活動委員會擬定暑期活動的項目，內容以教育性活動為主。
2. 學校可向有關機構申請暑期活動經費。
3. 校內學生均可自由參加，但須先得家長書面同意。
4. 所有暑期活動舉行時須遵守教育局安全守則。

### 運作程序：

1. 活動委員會與校方商議暑期活動之項目、日期及時間。
2. 申請有關的津貼。
3. 負責老師策劃活動之細則，工作包括：
  - ◇ 申請借用場地
  - ◇ 視察場地
  - ◇ 編排活動程序
  - ◇ 編寫計劃書
  - ◇ 財政預算
  - ◇ 學生分組
  - ◇ 老師工作分配
  - ◇ 安排交通、膳食和活動物料
  - ◇ 記錄活動當日學生出席情況
4. 十天前書面通知警方有關活動的資料。
5. 派發通告，徵求家長同意及收費。
6. 於活動前召開會議，報告各組準備情況及提出注意事項。
7. 於每個活動完結後，進行檢討，收集意見。
8. 檢討報告交活動委員會存檔，作為下學年之參考。

## 10.9 游泳訓練

(2003年1月訂定)

### 基本方針：

#### 在泳池進行的游泳課／游泳訓練

1. 所有教授游泳的體育教師均須考獲拯溺章，最低資格為救生會或香港拯溺總會所頒發的銅章，或同等資格。
2. 游泳訓練和涉及游泳的課外活動，必須在下列人士的親身督導下，才可以進行：
  - ◇ 已考獲拯溺銅章的合格教師，並且通過教育局或該局認可的組織所舉辦的游泳教師／教練測試；或
  - ◇ 已考獲拯溺銅章的人士，並且持有教育局認可的組織所頒發的游泳教師／教練證書；或
  - ◇ 獲教育局授權的教師或人士。
3. 每課不可教授超過45名學生或泳員。
4. 教師須不時點算學生的人數，尤其在上課前後。
5. 學生須載有顏色的泳帽，以資識別。
6. 學生所使用的護目鏡及潛泳面罩，不應用玻璃或易裂的塑膠製造。教師應教導學生經頭頂脫出護目鏡及潛泳面罩，而不是靠拉鬆護目鏡及潛泳面罩的箍帶。
7. 浮泡及其他助浮用品對學習游泳均有幫助。教師應指導學生如何使用這些助浮用品，特別是初學習游泳的學生。
8. 當整班初習泳的學生一起上游泳課時，泳池的水位應低至可讓學生站在池底並能活動自如。
9. 教師應經常站在可以看見全班學生的位置。
10. 除遇緊急事故或作示範外，其中一位教師不應下水。當教師在池中示範時，全體學生宜離開水面。
11. 應採取「伙伴」<sup>1</sup>制，教導學生互相照應，遇有意外發生，須立刻向教師報告。
12. 學生不應在水中逗留過久，尤以天氣寒冷為然。
13. 遇有雷暴，學生應離開水面。
14. 教師應禁止不宜游泳的學生下水。
15. 學生必須嚴守紀律。教師須確保學生在未獲得批准前不會擅自下水。此外，教師須確保下課後全體學生均已離開泳池。教師不應在泳池場館內解散學生。
16. 應禁止學生在池邊奔跑及在水中或水面胡鬧嬉戲。

---

<sup>1</sup> 「伙伴」制是指由兩名學員組成一隊，並在練習時輪流照顧對方。

17. 池邊跳水，水深最少要有 1.1 米；至於其他方式的跳水，則最少水深 3 米。跳水者須確保在其跳水範圍附近沒有其他游泳者，而其他學生亦不准在跳水範圍內游泳。
18. 教師應在上課／訓練前查悉天文台是否有懸掛雷暴、暴雨或熱帶氣旋警告訊號。
19. 泳池內不准進食，尤其是糖果及香口糖，因為口中含着這些東西下水是很危險的。
20. 若有學生遇溺，除進行急救外，應立即召喚救護車。此外，亦須盡快通知校方、泳池當值人員及有關學生的家長。

### **教師應確保學生在游泳時做足以下措施：**

1. 不要獨自游泳。
2. 不要在污濁的水中游泳。
3. 不要在沒有救生員當值的泳池游泳。
4. 不要在飯後立即游泳，或在飢餓或疲倦時游泳。
5. 不要在水中逗留太久，尤其是在天氣寒冷時。
6. 不要完全依賴助浮用品游泳。
7. 不要在游泳周圍奔跑、跳躍或追逐。
8. 雷雨時，切勿下水。
9. 遵守指示，留意警告旗號或告示板上的警告。
10. 不要在跳板之下的地區游泳。
11. 初學者應在淺水區域游泳。
12. 查察泳池內哪個部位的水開始變深。
13. 游泳時不要咀嚼香口膠，以免引致窒息。
14. 不要在泳池邊奔跑，以免滑倒及導致自己或他人受傷。
15. 如在水中遇到困難：
  - ✧ 應保持冷靜，不要驚慌，保留氣力及正常地呼吸；
  - ✧ 盡量踏水或仰浮在水面；
  - ✧ 舉起單手；及
  - ✧ 高聲呼救。

## 10.10 田徑課及田徑訓練

(2003 年 1 月訂定)

### 田徑課及田徑訓練安全措施

#### 教學考慮：

##### 1. 跑類項目

- ✧ 進行熱身運動時，學生不應穿著打鞋。在合適的場地進行訓練或比賽時，學生方可穿著釘鞋。
- ✧ 進行長跑時，教師應經常留意學生的身體情況。
- ✧ 不適當的器材例如椅子、笨重或危險物件不應用作欄架。
- ✧ 欄架不應有尖銳或破爛的邊緣，使用時，支架須與欄架成直角，重量調整器亦須適當調整。

##### 2. 跳類項目

- ✧ 小學田徑課不應教授「背越式」跳高。
- ✧ 學生練習「背越式」跳高時，必須由對「背越式」跳高技巧、教授方法及安全措施有深入認識的人士指導，並應在有適當著地設施的場地進行。
- ✧ 教學時，跳高棋杆不宜過高；中學不應超過 1.2 米，小學不應超過 1 米。
- ✧ 進行跳高時，負責拾放棋杆的學生應遠離跳高架。跳高棋杆亦宜用圓杆。
- ✧ 當使用橡筋或長繩充作跳高棋杆時，跳高架應妥為安放，避免翻倒傷及跳高者。
- ✧ 在教授跳類項目時，教師必須教導學生找出適當的起跳點，使能安全落在著地區。

##### 3. 擲類項目

- ✧ 同一時間只可教授一個擲類項目。
- ✧ 練習擲類項目時，學生之間應有適當的距離，並應：
  - 遵照教師的信號投擲（教師發出信號前應確知落地區內無其他人土）；
  - 只向一指定方向投擲（禁止互相對向投擲）；
  - 在指定界線後投擲（投擲完畢後經教師准許始可踏出投擲線）。
- ✧ 輪候投擲的學生應站在投擲者後面的安全範圍內，並應留意其動作及保持適當距離。當使用左手投擲的同學進行練習時，安全範圍應作適當安排。
- ✧ 待教師發出信號後，學生方可拾回器械，並且必須用正確方法攜回。學生不應奔跑前往拾回器械。搬運器械時，絕對禁止攜著器械奔跑。
- ✧ 不要截停在移動中的器械。
- ✧ 不要使用已損壞的器械。
- ✧ 應將濕滑的器械拭乾方可投擲。
- ✧ 所有器械須妥為儲存，以免學生隨意取用。

- ◇ 攜帶標槍時應垂直握持，槍尖應盡量接近地面。
- ◇ 除正式投擲外，嚴禁學生持槍奔跑。
- ◇ 放置標槍時應平放在地上或垂直擺放在標槍架內。
- ◇ 每次只准一人投擲鐵餅或標槍。
- ◇ 嚴禁以「旋轉式」推鉛球。

## 環境及設施

### 1. 跑類項目

- ◇ 進行跑步或助跑的地面，應乾爽及平坦。
- ◇ 練習場地應有足夠緩衝區。
- ◇ 在炎熱及潮濕天氣下不宜進行長跑。

### 2. 跳類項目

- ◇ 著地區未清理妥當時，不得試跳。
- ◇ 學生離開或經過著地區時，不應奔跑。
- ◇ 用作著地區的安全墊必須寬濶柔軟，厚度適中。同時墊與墊之間要緊密連接，覆蓋面積亦須足以使學生能安全著地。
- ◇ 跳高著地區不應少於 4.8 米乘 3 米。中學用的安全墊總厚度最少應為 0.6 米，小學則為 0.4 米。但教師可根據其專業知識，因應教學進度而調整著地區的面積。
- ◇ 如用沙池，邊緣應與地面齊平，並蓋以沙包。
- ◇ 每經數次試跳後，須用耙或鏟將沙池內的沙扒鬆及熨平。切勿把工具留在沙池內或放在沙池邊緣附近，而耙齒和鏟口更不可向上擺放。沙池內不可有雜物。

### 3. 擲類項目

- ◇ 落地區應列為禁區，並預留足夠空間。
- ◇ 鐵餅項目必須在有護籠設備的地方進行，其安全網的高度最少應該有 4 米，使能安全分隔投擲者和其他人士。若採用代用器械（例如膠圈）教授鐵餅項目時，教師仍應根據其專業知識，在投擲範圍、落地區、安全區及練習程序上作出適當安排。