

循道衛理聯合教會李惠利中學

活躍及健康校園政策

背景資料：

循道衛理聯合教會李惠利中學位於葵涌葵盛圍，是一所政府資助的文法中學，全校共 24 班，學生人數約 720 人。校舍內可供進行體育活動設施包括 1 個籃球場(內含一個手球場及 1 個排球場)；2 個有蓋操場，可作普通田徑訓練；一個禮堂，內含兩個標準羽毛球場。而附近社區運動設施有香港中華基督教青年會新界會所，內有多樣體育運動設施。

政策目的：

近年來學生於課餘時間多手機不離手，長時間收發電話短訊、玩遊戲或閱讀，久坐不動，身體缺乏運動鍛煉。本校在體育堂中透過心率測試手錶，獲得學生體適能數據，顯示學生的心肺耐力出現下降的情況。手機跟電視一樣，已經成為 21 世紀人類的健康殺手。因此，本校制定「活躍及健康校園政策」，協助學生能每天累積最少 60 分鐘中等至劇烈強度的體能活動，建立活躍及健康的生活方式。

具體實施安排：

1. 課堂學習：

1.1 全校學生參加教育局的體適能獎勵計劃，多次獲得優異的成績。於課堂中，更加插不同主題的體適能訓練活動，以改善學生體質，如划艇一分鐘、跳繩、立定跳遠及 15 米漸進式穿梭來回跑測試等 9 個項目。

1.2 利用反轉教室理念，因應某些教學主題，教師會先派發筆記，讓學生了解教學內容，然後在課堂中教授。還在初中透過互評來檢視自己及同學的學習情況，並鼓勵同學善用網上資源於課後延伸學習。

1.3 體育課善用社區資源，安排高中年級學生到香港中華基督教青年會新界會所進行健身課及鄰近保齡球場進行保齡球課。

1.4 初中體育科分為理論和實習兩部份，成績由等級轉為分數，並加入考試總分內，藉此提升學生對本科學習興趣。這更為有意修讀中四新高中體育科課程之同學從小打好基礎。透過剪報、閱讀計劃，使中一、二級同學對運動知識有更深入了解。利用多媒體教學，提升老師教學效率及學生學習興趣，並與康文署合作定期推出展板介紹運動的好處，及有關安全、營養等知識。

2. 建立健康校園文化：

除每循環周的兩節體育課堂外，學校亦透過一系列的措施，營造有利環境，培養學生恆常參與體育活動。

2.1 本校共設十項體育校隊，於中一級實行一恆常體藝政策，並鼓勵其他級同學參與體育聯課活動。全校同學可選擇足球、籃球、排球、乒乓球、田徑、手球、羽毛球、獨木舟、越野長跑、競技啦啦隊及保齡球等。



2.2 在小息、午膳及放學時間，體育科及學生會會提供不同的球類借用服務給學生進行體育活動。

2.3 在午膳及放學時間體育幹事及學生會均會舉辦不同的體育活動，如各項班際閃避球、籃球、排球、四人足球、躲避盤比賽等。

2.4 課外活動組及體育老師每年舉辦不同的社際運動會及社際球類比賽，營造全校體育氣氛。



3. 籌辦大型體育活動：

- 3.1. 學校規定在陸運會中，初中同學最少參加一個比賽項目，高中同學可參與比賽或擔任工作人員。每年校長會帶領中六同學完成 3000 米比



賽。

- 3.2. 學校每年分別舉辦師生及校友盃足球、籃球及排球比賽，全校一同運動並增進感情。



4. 參與校外比賽：

4.1 本校共設 10 項體育校隊及興趣班，當中包括：

足球 / 籃球 / 排球 / 乒乓球 / 手球 / 羽毛球 / 田徑 / 越野 /

競技啦啦隊 / 羽毛球 / 保齡球 / 三項鐵人。



4.2 本校每年參加學界比賽的同學約有 200 人，此外，本校亦提名體育成

績優異的同學競逐「屈臣氏香港學生運動員獎」，港運會選拔等，部分更透過

區隊選拔成為香港代表隊，外出比賽，為港增光。參加校隊訓練不但能培養學生運動技能，更能改善學生積極的生活態度，堅毅不屈的精神及良好正直的品格。



5. 籌辦體育領袖戶外訓練營：

5.1 學校在長假期間會籌辦體育訓練營，本校挑選不同校隊的潛質運動員進行5日4夜的歷奇訓練營，藉此增強學生領導和自理能力。本校希望給予學生參與多元化的體育活動學習經歷，並讓他們擴闊視野，保持活躍的生活態度。



MVPA60 時間表

學校名稱: 循道衛理聯合教會李惠利中學

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
回校	步行/ 踏單車(10 分鐘)				
上課前時段	球類活動 (15-20 分鐘)				
小息	球類活動 (15-20 分鐘)				
課堂	體育課(70 分鐘，每循環周 2 節)				
	外出吃飯步行時間 (20 分鐘)				
午休	球類活動 (20-30 分鐘)				
	班際 / 社際活動 (30 分鐘)				
課外活動	校隊訓練 / 體育興趣班 (每星期 2 次，每次 120 分鐘)				
回家	步行 / 踏單車 (10 分鐘)				
大型體育活動	陸運會				