

香港四邑商工總會黃棣珊紀念中學

活躍及健康校園政策

1. 背景資料：

本校是位於石硤尾，是一所政府資助中學，全校共 24 班，學生人數約 750 人。可供進行體育活動設施包括有籃球場、健身室、兩天操場、學生活動室及禮堂。

2. 政策目的：

政策旨在提升學生在體育課及相關延伸活動的運動量，並延伸體育的學習至課外鼓勵學生積極參與體能活動，並為學校建立活躍及健康的校園體育文化。

3. 具體實施安排：

3.1 體育課程編排：

本校每循環周提供 2 節體育課，共 80 分鐘。體育課程內容多元化，初中主要教授游泳、田徑、球類活動等；高中則引入新興運動如攀石、躲避盤、木棋等。旨在發展學生的體育技能，培養對運動的興趣，讓他們能從中選擇最少 1 項發展為自己終身的運動。

3.2 體育課延伸活動：

同學會將體育課所學到的於課後進行練習，鼓勵學生閱讀體育相關刊

物，也鼓勵學生錄製及分享網上資源。

4. 建立健康校園文化：

除體育課堂外，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。

4.1 體育課一公里跑：

每次課堂進行跑一公里活動，營造體育氛圍，藉此訓練同學的體適能及培育他們堅毅精神，並建立運動習慣。

4.2 小息、午膳及放學活動：

在小息、午膳及放學時間，學生會提供不同的球類借用服務給學生進行體育活動。在放學時間舉辦不同的體育活動，如各項 班際及社際球類比賽、舞蹈比賽及競技比賽。

4.3 體育領袖訓練：

成立課外活動學生籌委會、處理水陸運會報名及籌備事宜，學生需外出參與學界田徑賽之工作人員。

4.4 籌辦大型體育活動：

陸運會及水運會：初中所有同學均必須參加陸運會，全校參加陸運會人次超過 250，而水運會參加人數約有 100 人。不同級別同學在兩個活動當中均擔當不同角色，並能體現奧林匹克精神。

5. 其他：

5.1 提供校隊培訓及開辦體育活動興趣班：

本校共設 15 項體育校隊及興趣班，當中包括：足球、籃球、排球、乒乓球、羽毛球、田徑、越野、游泳、欖球、躲避盤、攀登、棍網球、劍擊、壁球、室內賽艇。

5.2 參與校外比賽：

本校每年參加學界比賽的同學約有 100 人，每年均有同學獲頒贈「香港學生運動員獎」；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。

MVPA60 時間表

香港四邑商工總會黃棣珊紀念中學

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
回校	步行 (10 分鐘)				
小息	球類活動 (15 分鐘)				
課堂	體育課 (80 分鐘, 每循環周 2 節)				
午休	外出吃飯步行時間 (15 分鐘) 學生球類活動 (30 分鐘) 班際 及 社際活動 (30 分鐘)				
課外活動	校隊訓練、體育興趣班及舞蹈練習 (每星期 2 次, 每次 100 分鐘)				
回家	步行 (10 分鐘)				
大型體育 活動	水運會、陸運會、長跑及越野比賽				