發展活躍及健康的中學校園



天主教新民書院 黎可基老師

校本經驗分享:推動學生積極參與體能活動

困難及限制

- ▶學校場地不足
- 2-3班共同上體育課,但學校只有

大、小禮堂可供使用

需15分鐘來回京士柏遊樂場



- ▶小息及午膳欠缺體能活動 小息不開放禮堂,學生於禮堂進 行午膳,所以不鼓勵學生於午膳 進行活動
- ▶學生缺乏動機進行體育活動 放學有不同類型的學習支援班 體育活動大多在校外進行 手機螢幕時間長

MVPA 60 =

- 1.體育課
 - +
- 2.課前/課間活動
 - +
- 3. 與體育相關的聯課活動
 - +
- 4. 課餘自行參與的體育活動



構思和建議

體育課以外的活動

步行 20-3 0 分鐘

晨操 20-30 分鐘

合計 40-60 分鐘







晨跑(逢星期一、三) 集合時間及地點:7:00am 本校下禮堂











體育課堂

- 1. 利用康文署場地,配合彈性課堂時間
- ▶京士柏網球場
- ▶官涌籃球場、排球場、羽毛球及壁球場
- ▶ 佐治五世公園足球場
- ➤ 來年與YMCA合作,於初中開辦游泳課堂
- 2. 增設划艇機及單車機
- 3. 利用google classroom, 進行延伸學習





課外活動

- > 班際及社際籃球、足球、乒乓球比賽
- > 社際閃避球及划艇比賽
- > 環校跑
- > 同樂日(班際運動競技比賽)
- > 禁毒盃班際划艇45分鐘接力賽
- 不同校隊及興趣班,如欖球、龍獅及 武術等









聯校長跑訓練(一) 與禮賢會彭學高紀念中學 進行聯校越野訓練



聯校長跑訓練(二) 與余振強紀念中學於巴富街運動場 進行田徑訓練





聯校長跑訓練(三) 與區內中學於華仁校園進行長跑訓練









聯校計劃成效

- ➤讓學生彼此交流並營造訓練氣氛
- ▶能鼓勵學生於課餘時間做運動
- ▶加強社區聯繫及充份利用社區資源

展望

- ▶1月份與余振強紀念第二中學共同到肇慶 體校進行田徑訓練
- ▶與附近中學**加強聯繫**,**共用設施**,由跑步訓練**擴展至球類活動**