

透過校本單車計劃協助學生 建立活躍及健康的生活方式

香港道教聯合會圓玄學院第三中學

體育科主任 張展威先生

ccw2sams@hktayy3.edu.hk

推動學生的達至MVPA60的主要策略

- 校本單車計劃的理念
 - 分析全體學生的體適能狀況



購置單車

- 公路單車
- 健身單車



興建單車訓練中心



在體育課程引入單車單元

- 道路安全知識
- 駕駛技能
- 駕駛態度



延伸學習活動

- 午間時段
- 開放健身單車
- 班際單車接力賽
- 社際單車接力賽



單車聯課活動： 其他學習經歷時段「單車興趣小組」



成立單車校隊



設立單車停泊區



人力及財務安排

- 人力安排（管理單車訓練室）
- 運用各項基金
 - 全方位學習基金
 - 優質教育基金
 - 學校體育推廣主任計劃



擴建體適能訓練中心



善用社區資源

- 合作夥伴
 - 新鴻基地產單車學院
 - 中國香港單車總會
- 開放學校設施推動體育發展計劃
- 戴麟趾爵士康樂基金



參加「開放學校設施推動體育發展計劃」

- 好處
 - 開辦額外的單車課程
 - 補貼一般日常開支
 - 補貼保養及維修
- 注意事項
 - 申請截止日期
 - 選擇合作夥伴
 - 申請戴麟趾爵士康樂基金



增設星期六的單車練習時段



場地單車練習體驗及訓練



單車發展進程

1. 體育課單車單元
2. 班、社際單車接力賽
3. 單車興趣班
4. 單車校隊
5. 場地考核及訓練
6. 進階訓練課程
7. 明日之星計劃
8. 單車屬會/隊
9. 香港青年軍訓練
10. 香港代表隊



未來計劃

- 聯校訓練課程
- 單車交流團
 - 台灣武嶺
 - 泰國清邁



學生表現

- 體適能數據

- 80%以上學生的9分鐘耐力跑有所進步

- 問卷分析

- 61%學生認為自己每星期平均的體能活動量足夠或非常足夠
- 每星期平均有3至4天能夠累積60分鐘或以上中等至劇烈強度的體能活動：
 - 前測：60人
 - 後測：117人
- 每星期平均累積7小時或以上中等或劇烈強度的體能活動：
 - 前測：30人
 - 後測：50人

MVPA60 時間表

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
早會前時段	籃球、排球、足球(15分鐘)				
早會時段	太極操				
小息	籃球、排球、足球(15分鐘)				
課堂	每星期兩節，體育課共 60 分鐘				
午息	籃球、排球、足球(15分鐘) 班際比賽(足球、籃球、閃避球、室內賽艇等)(30 分鐘) 社際比賽(羽毛球、乒乓球、排球、室內賽艇等) (30 分鐘) 師生賽(足球、籃球、排球、羽毛球、乒乓球) (30 分鐘) 定期開放賽艇中心、單車訓練中心及乒乓球桌				
其他學習經歷時段	單車、花式跳繩、跆拳道、獅藝及雜耍(120分鐘)				
課外活動時段	足球、田徑、籃球、閃避球、板球、乒乓球、單車、羽毛球、室內賽艇 (120 分鐘、一星期兩課)				
延伸學習	運動達人及領袖歷奇訓練營 學界小學田徑錦標賽計時裁判隊				
拓展課	區際小學籃球邀請賽 中、小學室內賽艇錦標賽 觀塘警區及少年警訊青少年籃球訓練班 GIGASPORTS長跑訓練課程 非華裔女生游泳課程 康文署學校體育推廣計劃(保齡球、獨木舟、滑浪風帆、龍舟)				
師生活動	三中全民運動日(120分鐘) 兩次師生同樂日(120分鐘)				

總結

- 先做好體育堂
- 達致世衛MVPA60的建議
- 單車得，其他項目都得

