

## 張沛松紀念中學

### 活躍及健康校園政策

#### 背景資料：

本校位於西貢將軍澳區，是一所政府資助的文法中學，全校共 24 班，學生人數 680 人。校舍內可供進行體育活動設施包括：籃球場 2 個、演講室 1 個、活動室 1 個及禮堂 1 個。

本校辦學宗旨是培育學生高尚的品格，提供優良及愉快的學習環境、完善的資訊科技設施，就學生的個別差異因材施教，發展他們的多元潛能，為終身學習奠下良好的基礎。

本校校訓「堅毅自強」，鼓勵同學確立堅定踏實的目標，並且不怕艱辛，憑著毅力，自強不息，竭力完成目標，以實踐「終身學習」的教育理念。

#### 發展活躍及健康校園 (MVPA 60)：

為鼓勵學生恆常參與體育活動，協助他們建立活躍及健康的生活方式，以達致世界衛生組織所建議的體能活動量，即學生應在一星期內，累積平均每天最少 60 分鐘中等至劇烈強度的體能活動（簡稱 MVPA60），本學年本校會與教育局體育組合作舉辦「發展活躍及健康的中學校園」計劃，共同設計有效的學與教策略，提升學生在體育課及相關延伸活動的運動量，並為學校建立更卓越的校園體育文化。

## 具體實施安排：

### 1. 常規體育課節

1.1 本校每循環周有 2 節體育課，每節 35 分鐘。

### 1.2 課程特色：

課程不少於四類活動範疇中至少八項不同的體育活動，並加入新興及多元化的體育活動，例如：瑜伽、足毬、室內賽艇、閃避球、躲避盤、飛鏢等。

課程除著重基本技能，更關注提升同學思維能力。在課堂中不間斷地運用提問法，讓學生多思考，鼓勵提出解難的方法。運用領會教學法，讓學生先了解整個運動項目的認知和特點，並以戰術意識的學習為重點，將探究的元素加入課堂。最後，透過遊戲及比賽讓同學能學以致用，把體育活動的基本技能通過思考分析應用出來。

課程持續加入電子學習元素，運用電子器材拍攝老師的示範動作及教學重點，於課後讓同學可以重溫，鞏固學習。另外，亦拍攝同學的動作，透過平板電腦中的慢動作重播功能，同學可以觀察自己需要改善的地方，通過思考，作出改進，進一步提升學習效能。

### 1.3 評核特色：

本校體育科以「體適能」、「技能評估」、「課堂常規表現」、「體

育課外活動的參與」四方面作為評核標準。

- 1.3.1 體適能—每學年進行 2 次測試，項目包括：掌上壓、九分鐘耐力跑、仰臥起坐、坐地前伸，測試得出的數據作為評估分數
- 1.3.2 技能評估—在各項教學主題的表現，包括個人技術及比賽中戰術和技能應用作為評估
- 1.3.3 課堂常規表現—以學生的學習態度，包括學生在體育課中的積極性、投入參與程度、體育服裝及儀容表現等作出評估
- 1.3.4 體育課外活動的參與—包括陸運會、班際比賽、社際比賽、其他體育學習經歷及體育校隊的參與程度
- 1.4 體育課延伸活動：
  - 1.4.1 老師透過電子課室向同學分享教學影片及運動員的分享片段，學生在家中亦能學習技能以外的體育知識，掌握各項體育運動的歷史、知識及理論，以及學習體育精神的重要性，從而建立學生對體育活動的應有態度及正向的思維。
  - 1.4.2 本校設立「十優計劃」及「早讀計劃」，體育科藉此平台向同學分享文章及書籍，旨在鼓勵同學積極參與閱讀活動、擴闊閱讀層面、加強閱讀深度，讓同學可以更全面了解體育運動。
2. 建立健康校園文化 (校內多姿多采的體育課外活動):

除體育課堂外，學校亦透過一系列的措施，營造有利環境，培養學生恆常參與各項體育活動。

2.1 「恆常晨跑訓練」—每周進行4次晨跑活動，營造濃厚體育氣氛，恆常有效地訓練同學的體適能，培育他們堅毅精神，並建立健康運動習慣。越野隊每星期須出席4次晨跑練習，而其他校隊成員亦須出席至少1次晨跑練習。

2.2 「廣泛借用運動器材」—本校全校留校午膳，學校於午膳會提供不同的球類借用服務給學生進行體育活動，包括籃球、乒乓球、羽毛球、排球等。

2.3 「各項校內體育比賽」—在午膳及放學時間舉辦不同的體育活動，增加學生參與的機會，如班際閃避球比賽、社際足球、籃球、足球、羽毛球、乒乓球、排球比賽等。

2.4 「體育領袖訓練」—本校體育科成功申請優質教育基金，發展「校本運動員領袖計劃」，把生命教育及運動科學結合，培育運動領袖，協助學校推動校內、聯校體育活動，更可為區內小學舉辦體育賽事及體育推廣活動。本校採取「跨科組協作」模式推動計劃。

2.4.1 透過全校體育課進行價值教育，讓所有學生能接觸各類運動的同時，也明白運動員需經歷不同挫折，要具有解難能力、抗逆力及掌握良好的情緒管理能力，重點裝備他們具備青少

年過渡至成人階段應有的素質

- 2.4.2 透過校隊選拔，讓具潛質的學生接受專業運動訓練，鼓勵他們參與不同校外或聯校比賽，作為人生面對挑戰的練習場
- 2.4.3 選拔運動技能及具良好心理素質的學生成為「運動領袖」，一方面讓他們學習籌劃活動，另一方面學習把生命教育的各項元素薪火相傳。運動領袖更進一步會將運動推廣至學生、老師、社區三個不同層面。
- 2.4.4 與本校德育與公民教育組合作，進行「健康社區」活動，由運動領袖參與部分義工服務，加入健康生活元素，運動領袖向義工服務對象提供正向思維、運動與健康資訊的活動，協助社區人士建立健康人生。運動領袖能把所學透過早會、班主課、閱讀課等時間與全校師生分享，推廣生命教育訊息。
- 2.5 「鼓勵全校學生廣泛參與多元化體育活動」
  - 2.5.1 「活動課」—DAY 2 第九節課為固定「活動課」的時間，學生可自由選擇心儀的課外活動，參與當天體育類課外活動更無須甄選，只要學生有興趣便可參與，以致讓不同能力的同學亦有參與體育活動的機會。
  - 2.5.2 「其他學習經歷」—為學生提供多元化的運動體驗，包括：BMX 小輪車、保齡球、滑浪風帆、運動攀登、桌球、欖球及網球等，擴闊同學眼界。

## 2.6 師生活動

本校氣氛熱鬧，師生關係融洽，老師熱愛參與體育活動，常與學生進行師生賽，如籃球、足球等。近年，本校成立了「老師足球隊」，校長、副校長及老師一同參與，與學生於午膳及放學後切磋球技，打成一片。老師足球隊亦參加了「教師體育節」的五人足球賽，在賽後亦樂於與學生分享比賽經驗，鼓勵學生積極參與體育活動。老師對運動的投入和參與能成為學生的榜樣，給予學生更多的支持及鼓勵，給予學生動力繼續發展體育才能。

### 3. 全校參與大型體育活動：

陸運會：本校鼓勵全校同學積極參與體育活動，因此，所有同學均必須參加陸運會，全校參加陸運會人次超過 1500 人，每年平均每個同學參加 2.5 項賽事，讓同學在比賽上發揮潛能。除了田徑比賽外，陸運會亦設有社際啦啦隊比賽、社際佈置及口號比賽、團隊步操比賽、團隊制服檢閱比賽，藉此增加學社和團隊間的凝聚力及對學校的歸屬感，不同級別同學在活動當中均擔當不同角色，並能體現奧林匹克精神。

### 4. 參與校外比賽：

4.1 本校共設 8 項體育校隊，當中包括：越野、田徑、羽毛球、乒乓球、游泳、足球、籃球及排球。

4.2 本校每年參加學界比賽的同學約有 150 人，接近全校學生人數的四分之一，每年均有同學獲頒發「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，校隊訓練讓同學能發揮內在潛能，訓練除了建立學生的運動知識、技術層面外，同時亦重視培養學生的正確態度、共通能力及價值觀。運動領袖在校隊中更能發揮領袖能力，協助初中學生的校隊訓練、推動及帶領本校各類型體育活動。

#### 5. 籌辦戶外訓練營：

校隊運動員參與「領袖生培訓營」及「團隊結業營」。他們為同學指導運動技巧及分享比賽的經驗和心得，藉此提升其他同學對運動的興趣及了解。通過以上團體活動，培養團隊合作和體育精神、提升溝通表達、解難能力、加強自信和領導才能。此外，訓練營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，建立活躍的生活態度。

#### 6. 教職員運動與健康講座：

由體育老師向教職員講解運動對身心健康的重要性，並帶領教職員一起進行體能活動，並嘗試進行運動項目比賽，建立良好的校園體育風氣。透過分享網上資源及影片，讓各教職員建立恆常參與運動的習慣。

## MVPA60 時間表

學校名稱：張沛松紀念中學

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
回校	步行 (15 分鐘)				
上課前時段	晨跑 (每星期 4 天，每次 30 分鐘)				
課堂	體育課(每節 35 分鐘，每循環周 2 節)				
午休	學生球類活動 (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 / 舞蹈練習 (每星期 2 次，每次 120 分鐘)				
回家	步行 (15 分鐘)				
大型體育 活動	陸運會				