

## 孫方中書院

### 活躍及健康校園政策

#### 背景資料：

本校位於新界大埔半山，是一所政府資助的文法中學，全校共 24 班，學生人數約 800 人。可供進行體育活動設施包括：籃球場 2 個、排球場 1 個、活動室 1 個、禮堂、足球場 1 個。

#### 政策目的：

政策旨在發展有效的學與教策略，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. 體育課程編排：每班每週有 2 節體育課

##### 1.1 相關課程特色：

本校的體育課目標是培養學生的體育興趣，並建立健康的體魄。故此本校對學生的體適能的訓練是非常重視，每年學生要參加體適能獎勵計劃 2 次，亦設立體能龍虎榜，獎勵在每個測試項目表現優秀的學生。此外，在每次課堂開始會加入體能訓練元素，以加強學生的體能水平，提昇身體的素質。

本校設多元化的課程內容，以提高學生對體育的興趣，並希望藉此讓學生發掘其喜愛的項目，發展為終身參與的體育活動。所以在初中課程安排，本校以體育科核心課程為基礎，教授學生基本的體育項目，特別是團體隊際項目，使學生對各核心項目有所認識，及學會團隊精神和溝通技巧。在高中課程上，本校引入多元化的個人運動項目，如保齡球、高爾夫球、網球、壁球等項目，並透過校外的場地資源的配合，讓學生實地親身體驗各項目的特點和樂趣，誘發日後繼續參與有關運動。

為了加強學生對體育知識的了解，本校在高中的課程中教授體育相關理論及知識，包括急救、健身、運動技術分析、活動策劃、體育採訪等。

## 1.2 相關評核特色：

本校體育科很重視學生的平衡發展，因此將評核範圍分為體能、技能、出席及平時分四方面，評核設計上除了包括學生身體的能力外，亦會重視學生其他方面的能力。體能方面，主要使用體適能總會的多項評核標準，包括九分鐘跑、坐地體前伸、仰臥起坐及掌上壓等，以檢視學生的水平。另外在技能評估上，本校以持續性的評估方法進行，在課程中不斷的進行評估，並就學生表現作檢討，以調節及改善課程內容，提昇學生學習表現。

### 1.3 體育課延伸活動：

高中體育課中引入學生自評，學生需要在學習個別項目後，拍攝自己技能的短片，自行分析其動作、技能，把表現最佳的影片透過 Google Classroom 繳交，以作該項目的評核。

為了培養學生的欣賞能力，老師在教授個別項目時，會要求同學出席相關項目的學界比賽，為同校出賽同學打氣之外，更會拍攝比賽片段，作出評論，以加強學生對各球賽的戰術分析能力。

### 2. 建立健康校園文化 (校園內體育課外的活動):

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

2.1 所有中一同學，會參加為期一個月，每周 1 次的晨跑活動，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。

2.2 在小息、午膳及放學時間，學生會會提供不同的球類借用服務給學生進行體育活動。使學生能藉運動得以放鬆。

2.3 在午膳及放學時間校方會舉辦不同的體育活動比賽，如各項班際、社際的足球、籃球比賽。校方藉提供更多機會讓不同能力的學生參與多元化的運動項目，推動校內的體育氣氛。

2.4 校方藉提供更多機會讓不同能力的學生參與多元化的運動項目，推動校內的體育氣氛。會要求所有學生必須參與一項運動相關的課外活動。

2.5 陸運會：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1000，陸運會中除了有各類型的接力比賽項目外，校方為了鼓勵更多學生參與體育活動，把女子1500米及男子3000米設定為公開賽，特設參與組，應屆畢業生大多數會參加，體現不計勝敗，積極參與的體育精神。

### 3. 參與校外比賽：

3.1 本校共設 12 項體育校隊，當中包括：足球、籃球、排球、手球、乒乓球、羽毛球、田徑、越野、賽艇、足毬、跳繩和閃避球。

3.2 本校每年參加學界比賽的同學約有 150 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。

### 4. 籌辦體育戶外訓練營：

4.1 學校每年會在聖誕假期籌辦體育訓練營，為各校隊隊長作領袖培訓，並由參與這次訓練營的隊長，協助策劃復活假期間的校隊訓練營，體現薪火相傳的文化。

## MVPA60 時間表

學校名稱：孫方中書院

|            | 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      | 校隊訓練 (每星期 2 天，每次 30 分鐘)      |     |     |     |     |
| 小息         | 球類活動 (15 分鐘)                 |     |     |     |     |
| 課堂         | 體育課(70 分鐘，每週 2 節)            |     |     |     |     |
| 午膳         | 班際 / 社際活動 (30 分鐘)            |     |     |     |     |
| 課外活動       | 校隊訓練<br>(每星期 2 次，每次 120 分鐘)  |     |     |     |     |
| 回家         | 步行 (15 分鐘)                   |     |     |     |     |
| 大型體育<br>活動 | 陸運會 / 初中晨跑 / 校隊領袖訓練營 / 校隊訓練營 |     |     |     |     |