

## 順德聯誼總會翁祐中學

### 活躍及健康校園政策



#### 背景資料：

順德聯誼總會翁祐中學位於天水圍天恆村，是一所政府資助的中文中學，全校共 30 班。本校積極推動學生參與校內、校外各式各樣的活動及比賽，讓學生透過參與活動及比賽，奮發進取、建立自信、確立自我、實踐理想、創造成就、造福社群，成為樂於學習、善於溝通、勇於承擔和敢於創新的青年人。

#### 具體實施安排：

##### 1. 建立健康校園文化：

除每個循環週的三節體育課堂（每節 30 分鐘，疫情下改為 20 分鐘）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。

- 1.1 本校共設多項體育校隊及興趣班，中一新生必須參與制服團隊及最少一個校隊（學術，音、體、美），參加體育校隊同學佔全校約四分之一，參加體育校隊目的以鍛鍊學生體魄及培養正確的價值觀及態度為主。
- 1.2 為鼓勵同學參與校隊訓練，本校設多元化的體育校隊，例如田徑、越野、籃球、足球、手球、排球、乒乓球、羽毛球等校隊，本校除傳統學界運動項目外，亦舉辦不少較易入門的體育運動，例如劍擊、射箭、棒球及跆拳道等項目，鼓勵同學積極參與校際比賽。
- 1.3 全校共分兩個學期，體育科負責舉辦社際及公開組體育比賽，而學生會主要舉辦班際體育比賽，社際及班際比賽平均分布在全個學年，令每月學生都能感受到學校的體育氛圍，公開組的比賽我們要求每隊隊伍中校隊及非校隊的比例是一半半，令更多非校隊的同學參與其中。
- 1.4 每年試後活動體育組都會安排體育活動給中一至中三級同學參與，例如體育講座，運動示範、體育電影欣賞及體育比賽。
- 1.5 體育組於校園中設置了兩張乒乓波枱，兩台飛標機，足球機，午膳期間學生會亦提供借用體育器材服務，每到午膳，兩個籃球場及石地都人頭湧湧。

## 2. 課堂安排：

### 2.1 全校共分二個學期，但會進行三次考試，每次考試佔總分 20%

內容如下：

第一次考試 20%	第二次考試 20%	第三次考試 20%
耐力跑 10%	耐力跑 10%	耐力跑 10%
技術試 10%	體能試 10%	技術試 10%

為提升學生運動量及改善學生的帶氧能力，每堂課堂中設 600 米的熱身跑，而每次考試都會有耐力跑，目的希望讓學生更加重視及改善自己的心肺耐力。而每次耐力跑考試後，都會於體育科壁報板張貼男女每級前五名同學，及歷史最佳成績，讓學生可以挑戰。

### 2.2 為了令體育課程更多元化，學

校會定期與坊間機構合作，到學校進行運動示範及推廣。例如飛標、地壺球、花式跳繩及直立板推廣等，培養同學對新



興運動的興趣，同時提高同學參與體育堂的動機。

### 3 晨操活動：

- 3.1 學校田徑及越野隊，每星期都會有兩天 6:45-8:15 回校進行晨操，讓學生可以適應早上進行體育訓練的習慣，習慣早上喚醒肌肉，進行較高強度的訓練。

### 4. 大型體育活動：

- 4.1 學校規定全校學生在陸運會中，初中最少參加兩個項目，高中最少一個。為了鼓勵同學對田徑項目有更多認知，令比賽更貼近學界水平，學校除增設公開組 3000 米及 400 米欄賽事外，更設有校友 4X100 米接力及師生 4X100 米接力，鼓勵師生及校友共同參與。

- 4.2 學校為體育校隊隊長們舉辦領袖訓練營，而每到長假期，體育校隊都會到國內順德翁祐中學進行轉地集訓，目的是讓學生進行更有紀律的訓練，提升品格及自信，近年學校更申請不同資助，資助田徑隊學生到浙江進行 7 日田徑集訓，給學生多元化的學習經歷。

### 5. 參與校外比賽：

學校積極鼓勵同學參與校外比賽，本校於元朗區多年來男女子都能於全年總錦標保持三甲水平，足以證明本校同學的努力。

## MVPA60 時間表

學校名稱：順德聯誼總會翁祐中學

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
回校	步行 / 踏單車 (10 分鐘)				
上課前時段	晨操 (每星期 3 天, 每次 60 分鐘)				
小息	球類活動 (15 分鐘)				
課堂	體育課(30 分鐘, 每循環周 3 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 / 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 - 3 次, 每次 120 分鐘)				
回家	步行 / 踏單車 (10 分鐘)				
大型體育 活動	陸運會 / 長跑 / 越野				