

禮賢會彭學高紀念中學

活躍及健康校園政策

背景資料

本校位於九龍城區，是一所政府資助的文法中學，現時全校共24班，學生人數約660人。校舍內可供進行體育活動設施包括籃球場、排球場、活動室及禮堂。本校鄰近九龍仔公園，學校有使用該公園的籃球場、硬地足球場及緩跑徑進行體育活動。

發展活躍及健康校園

為協助學生建立活躍及健康的生活方式，學校鼓勵學生恆常參與體能活動，以及參加一些與體育相關的獎勵計劃，如：學校體適能獎勵計劃、學校體育推廣計劃運動獎勵計劃、外展教練計劃等，以培養學生建立恆常參與體能活動的習慣。

學校在體育課堂教導體適能運動，並鼓勵學生在課餘時練習，以強健體魄。此外，學校亦會定期安排學生進行體適能測試，以協助他們掌握自己的體能狀況，從而調整合適的目標，建立活躍及健康的生活方式。

按世界衛生組織的建議，5-17歲兒童及青少年應在一星期內，累積平均每天最少60分鐘中等強度至劇烈強度的體能活動（簡稱MVPA60），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，提供學生除在體育課進行活動外，亦可在課餘延伸活動中增加運動量，建立校園體育文化。

1. 具體實施安排

- (i) 本校的體育課程內容多元化，內容包括球類活動、田徑、體操、體適能、舞蹈、太極、劍球及跳繩等，在課堂上教授各項體育活動的基本技巧，讓學生能在課餘時繼續自行練習相關的體能活動；
- (ii) 為強化學生的體適能，在體育課程加強體適能訓練元素，適時於課堂加入體能訓練項目，包括九分鐘耐力跑、掌上壓、坐體前伸及仰臥起坐；
- (iii) 為提高學生參與體能活動的興趣，學校為學生安排1分鐘室內賽艇挑戰及九龍仔公園環跑1至3個圈（約800米-2400米），以加強體能活動的趣味性；在提升學生的身體質素之餘，同時亦鍛鍊他們的堅毅精神。

2. 延伸活動：

- (i) 除體育課堂外，學校亦透過一年三次「其他學習經歷」的活動，為學生提供不同的運動體驗，包括保齡球、地壺、運動攀登、歷奇活動等；
- (ii) 在午膳及放學時間舉辦不定期的體育活動，如各項社際球類比賽；
- (iii) 體育領袖訓練：外出體育服務；
- (iv) 本校會派出學生協助小學及特殊學校陸運會裁判服務。

3. 參與大型體育活動：

- (i) 陸運會：所有同學均必須參加四社陸運會，各級亦有班際 8 x 50m 接力，以建立團隊協作精神；
- (ii) 班際比賽：舉辦不同的球類比賽，促進學生參與體能活動，增強校園的體育氣氛。

4. 參與校外比賽：

- (i) 開辦不同的校隊，參加學界比賽，以提供機會讓學生發揮潛能。項目包括：足球、籃球、排球、乒乓球、羽毛球、田徑、越野、游泳、劍擊、射箭、室內拔河、跆拳道、美式桌球；
- (ii) 安排友校聯誼比賽、分區賽及全港分齡賽，以累積學生比賽經驗及擴闊視野；
- (iii) 參加校外的體育獎勵計劃，如學校體適能獎勵計劃、運動獎勵計劃（SportACT），以及屈臣氏香港學生運動員獎，以鼓勵學生積極參與。

MVPA60 時間表

學校名稱：禮賢會彭學高紀念中學

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
回校	步行 / 踏單車 (20 分鐘)				
小息	球類活動 (20 分鐘)				
課堂	中一、二體育課(每星期 2 節 45 分鐘) 中三至六體育課(每星期 1 節 45 分鐘)				
午休	高中學生外出吃飯步行時間 (20 分鐘)				
	學生球類活動 / 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 (20 分鐘)				
大型體育 活動	陸運會 / 長跑				