

# 博愛醫院八十週年鄧英喜中學

## 活躍及健康校園政策

### 背景資料

本校位於西貢區，是一所政府資助的文法中學，全校共 24 班，學生人數 674 人，供學生進行體育活動的設施包括籃球場 2 個、活動室 1 個及禮堂 1 個。

本校辦學宗旨：以實踐全人教育為理想，致力提供一個愉快、溫馨、關愛的學習環境，啟發學生潛能，培育其成為愉快及懂得不斷學習的良好公民。

本校以「博文愛德」為校訓，培育「博愛」精神；支持專業領導及教學，營造優良學習氛圍，與持分者共建尚學社群；促進學生全人發展，建立高尚品格及正確人生觀，終身學習，追求卓越；培養學生成為才德兼備、獨立思考、善於溝通、具國際視野、重視文化承傳、關愛社會及國家、具領導能力的人才。

### 政策目的

政策旨在提升學生在體育課及相關延伸活動的運動量，並延伸體育的學習至課外鼓勵學生積極參與體能活動，並為學校建立活躍及健康的校園體育文化。

### 具體實施安排

#### 1. 常規體育課節

本校每星期有 2 節體育課，每節 35 分鐘。

## 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：壘球、室內賽艇、閃避球等。
  - 課程除著重基本技能，更關注提升同學協作、溝通、創作等能力。如運用競技運動教育模式教授中五級的社交舞，部份學生為籌委會成員（職位包括主席、副主席、會計、宣傳、音響、總務、拍攝及司儀），負責組織賽事的事宜。比賽所帶來的競技氣氛以及職位分配所給予的責任感推動學生學習舞步及新技能以讓比賽順利進行，而團隊合作亦能給予學生互助和互諒的機會。令人感意外的是「競技運動教育方式」帶動了不只班內還有班外全級同學的學習氣氛，提升同學對學習社交舞的興趣，有助推廣舞蹈，讓他們享受到舞蹈的好處。
  - 課程持續加入電子學習元素，將部份體育活動的理論知識簡報或相關資料上載到校內 Google classroom 中，並要求學生在 Google form 中回答相關問題。另中一級學生需拍攝花式跳繩創作短片，促進學生之間的互動、創作、協作及運用電子軟件剪接等技術。
  - 本校對學生的體適能的訓練是非常重視，每年學生需考核體適能 2 次，設立體能龍虎榜，以提升學生的參與動機。另外還購置心跳帶，以監察學生運動的表現。
- 在 2021-2022 學年，開辦新高中體育選修科，供學生在選修科中有多一選擇，並讓他們幫助學生掌握體育的知識與技能，並培養積極的態度，俾能自我調控地實踐活躍及健康的生活；把體育技能融入理論學習；在科學、人文及社會科學打下良好基礎，為升讀專上教育課程或生涯規劃做好

### 3. 評核特色

- 3.1 本校體育科以「體適能」、「技能評估」、「課堂常規表現」、「體育課活動的參與」四方面作為評核標準。
- 3.2 體適能—每學年進行2次測試，項目包括：拉500米/1000米室內賽艇、九分鐘耐力跑、仰臥起坐、坐地前伸等，測試得出的數據作為評估分數。
- 3.3 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。
- 3.4 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。
- 3.5 體育課外活動的參與—包括陸運會、校隊訓練及各運動比賽的參與情況和表現。

### 4. 體育課延伸活動

- 4.1 老師透過體育科壁報、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、理論，並了解香港、中國等運動員及體壇發展的最新情況或消息。
- 4.2 本科與圖書館協作，設立「中二級體育閱讀報告獎勵計劃」及「中三級體育剪報獎勵計劃」，藉此平台讓同學分享閱報或書籍後的得著，讓他們了解、認識更多體育知識、體壇最新消息等，並從閱讀後欣賞運動員的付出等，從而反思自身參與運動的狀況而提出改善辦法。

## 5. 建立健康校園文化（校園內體育課以外的活動）

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

- 5.1 提供不同球類、拍類給學生在不同時段可使用，多鍛鍊身體及技能。
- 5.2 在班主任時節、放學時間等舉辦不同比賽給學生，也同時邀請校長、老師們等參與活動。
- 5.3 邀請不同機構到校作活動推廣。
- 5.4 在小息、午膳及放學時間，體育科提供了一些球類給學生進行體育活動。
- 5.5 在班主任時節及放學時間校方會舉辦不同的體育活動比賽，如各項班際、社際的閃避球、跳大繩等比賽。
- 5.6 學校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，如邀請足毬總會、棒球總會到訪學校，推廣及推動校內的體育氣氛。
- 5.7 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，也明白運動員辛勤努力的付出。
- 5.8 在舉行班際比賽時，會讓學生邀請班主任或任教老師一同參與比賽，促進師生之間的活動和交流。

## 6. 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 1000 人。除了田徑比賽外，陸運會亦設有班際、社際、學會、親子等接力，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。

## 7. 參與校外比賽

7.1 本校共設 8 項體育校隊，當中包括：越野、田徑、籃球、足球、棒壘球、賽內賽艇、羽毛球、乒乓球、游泳。

7.2 本校每年參加學界比賽的同學約有 200 人。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。

## MVPA60 時間表

學校名稱：博愛醫院八十週年鄧英喜中學

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
回校	晨跑 (每星期 2 天, 每次 30 分鐘)				
小息	球類活動 (20 分鐘)				
課堂	體育課 (70 分鐘, 每星期 2 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 及 社際活動 (35 分鐘)				
課外活動	校隊訓練及體育興趣班 (每星期 2 次, 每次 240 分鐘)				
回家	步行 (10 分鐘)				
大型體育活動	陸運會、長跑及球類比賽				