

## 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，是一所資助中學，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 1 個、排球場 1 個、健體中心 1 個、體藝活動中心 1 個、禮堂 1 個及多用途禮堂 1 個。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。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，過程中建立正面的價值觀和積極的態度，提升自信及發展共通能力。

#### 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），本校會透過教育局體育組舉辦的「發展活躍及健康的中學校園」計劃，發展有效的校本學與教策略，讓學生能在餘暇時延展在體育課中所學到的體育技能及提升學生的活動量，並提升學校的體育文化。

#### 具體實施安排：

##### 1. 體育課程

- 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。包括球類活動、拍類活動、田徑、游泳、體操、舞蹈、太極、閃避球、飛盤、跳繩、劍球等新興運動，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；

- 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，運用電子器材了解自己的身體狀況，透過數據，了解自己身體狀況，作出改進，進一步提升學習效能。

## 2. 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。

- 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。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等測試作為評估。
- 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。
- 課堂常規表現以學生的學習態度、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
- 體育課外活動的參與—包括運動體驗日、陸運會、校外比賽、其他體育學習經歷或體育校隊的參與程度。

## 2. 建立健康校園文化

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。

- 廣泛使用運動器材—按著學生的能力和需要，添置不同的器材。
- 「各項校內體育比賽」—在午膳或放學時間舉辦不定期的體育活動/比賽。
- 「體育領袖訓練」—每個校隊都設有隊長的角色，負責帶領隊員進行活動，讓學生外出參與體育服務，派出學生協助特殊學校擔任陸運會裁判服務。
- 「鼓勵全校學生廣泛參與多元化體育活動」—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、桌球、運動攀登、冰上曲棍球等。
- 「運動展版」—申請展覽不同主題的展板，增強學生的體育知識，幫助他們明白運動與日常生活的關係。
- 「外間合作」—本校亦參與「奧夢成真」計劃，幫助學校在體育運動發展及培養恆常運動習慣，希望透過參與體育運動，從運動員身上學習奧林匹克精神。

### 3. 大型體育活動

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；

- 班制/社際比賽：舉辦不同的比賽，促進學生參與運動，亦不定期進行師生比賽，增強校園的體育氣氛。

### 4. 參與校外比賽：

- 開辦不同的校隊，參加學界/校外比賽，把興趣轉化成專項運動訓練，以提供機會讓學生發揮潛能。項目包括：籃球、排球、羽毛球、田徑、越野、游泳、劍擊、射箭、室內拔河、滑板；

- 參加友校比賽、分區賽、教區舉辦賽事、全港分齡賽，以累積學生比賽經驗及擴闊視野；
- 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。

## 5. 教職員運動與健康講座

由健身教練及體育老師向教職員講解健體運動對身心健康的重要性，並帶領教職員如何使用一起進行體能活動，並嘗試進行健體運動，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。

## 6. 疫情期間推行 MVPA60 的校本策略

- 鑑於疫情，本校將原定舉辦的陸運會取消，改為舉辦創新科技運動日。是次活動由 VTC 運動學及智能科技學系與本校體育部合辦，以班制形式進行運動競技和體驗。同學可以體驗智能運動、量度健康及體能表現並進行分析及記錄；當中同學可以了解更多運動的新趨勢及的重要性。
- 如因疫情而只能安排網上體育課，本校會講授各種體育理論，欣賞體育相關影片，從而拓展學生的視野和豐富他們的知識；亦會邀請香港專項運動員走進網課，讓同學對該運動有更深入的认识。
- 引入非接觸性的新興運動，讓學生有新體驗。在疫情下，本校將選擇適切強度的運動，從而提高學生的練習動機。教師會鼓勵學生延伸學習，在家中練習，交回影片。
- 購置電子器材和體育用品，達致一人一用具上課，提升運動量。
- 在雨天操場增設兩張乒乓球桌及借用所須器材，鼓勵學生嘗試非觸式運動。



MVPA60 時間表 (全面復課時適用)

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
回校	步行 (20 分鐘)				
上課前時段	學生球類、拍類活動 (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 次, 每次 120 分鐘)				
回家	步行 (20 分鐘)				
大型體育活動	陸運會、創新科技運動日				