

靈糧堂怡文中學

活躍及健康校園政策

背景資料：

本校位於離島東涌，是一所政府資助的文法中學，全校共 24 班，學生人數約 690 人。可供進行體育活動設施包括籃球場 2 個、活動室 1 個、禮堂 1 個及有蓋操場 1 個。

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，即學生每天應累積最少 60 分鐘中等至劇烈強度的體能活動（簡稱 MVPA60），本學年本校會與教育局體育組合作推行「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：每週有 2 節體育課

1.1 相關課程特色：

初中重技巧教授，而高中重視小組比賽。

1.2 相關評核特色

本校體育課的評核方法是多方面的，當中體能及九分鐘跑步考核，全年會有兩次，上、學期各一次考試。使學生知道自己的能力，並在下次考試前作出改進，促進他們學習，自我改善。另一方面，本校體育評核方法，除了技巧示範外，亦加入資訊科技元素，同時也供同學多次嘗試和補考，鼓勵學生多作嘗試和練習。

1.3 體育課延伸活動：

另一類測試模式是拍攝一段體育教學影，展示一項運動技能示範或教學。學生需分組合作自選設計影片的內容，讓不同長處同學能於不同崗位發揮。拍攝得好的片段亦能作為教材供其他級使用，除獲得較高分數外，這也是對他們的一份肯定。

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，培養學生恆常參與體育活動。

2.1 球體育用具借用：

在小息、午膳及放學時間，體育科會提供不同的球類借用服務，讓學生無需自攜體育用具回校，鼓勵學生多做運動。

2.2 午間運動推廣及比賽：

在午膳及放學時間舉辦不同的體育活動，如班際籃球、排球、足球、及羽毛球比賽等。而有其他的競技比賽，如跳繩比賽等。

2.3 體育領袖訓練：

本校會有各校隊的校隊幹事及隊長，讓同學作為一個領導者，訓練自己的領導才能。

2.4 其他體育活動：

學校鼓勵校隊多參與外界不同訓練和比賽，讓同學開闊眼界，吸收經驗。

3. 參與大型體育活動：

3.1 陸運會：全校所有同學均必須參加陸運會，全校參加陸運會人次超過 1200，同學在活動當中均擔當不同角色，共同實踐奧林匹克精神。

4. 參與校外比賽：

4.1 本校共設 11 項體育校隊及興趣班，當中包括：足球、籃球、排球、乒乓球、羽毛球、田徑、游泳、越野、沙灘排球、跳繩及舞蹈。

4.2 本校每年參加學界比賽的同學約有 160 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。

5. 籌辦體育交流團及戶外訓練營：

5.1 學校每年在長假期間均會籌辦體育活動訓練營，校隊均有租用本地營社作訓練營，以提升技術和合作性，也可增強校隊的投入到和凝聚力。本校致力給予學生參與多元化的體育活動學習經歷，並讓他們擴闊視野，鞏固活躍的生活態度。

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
回校	步行／單車（10分鐘）				
小息	球類活動（20分鐘）				
課堂	體育課（30分鐘，每週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 （每星期三次，每次20分鐘）				
回家	步行／踏單車牌（10分鐘）				
大型體育活動	陸運會／長跑				