

天主教培聖中學

活躍及健康校園政策

背景資料：

位於新界天水圍天盛苑附近，是一所政府資助的文法中學，全校共 24 班，學生人數約 800 人。可供進行體育活動設施包括：籃球場 1 個、排球場 1 個、活動室 1 個、禮堂、副禮堂，及校外屬康文署管理的五人足球場 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，每週 5 節高中體育選修課

1.1 相關課程特色：

本校的體育課目標是培養學生的體育興趣，並建立健康的體魄。故此本校對學生的體適能的訓練是非常重視，每年學生要完成最少 3 次環區跑的訓練，距離由 2 公里至 4 公里，就不同年級安排合適的距離。並在每月進行一次體適能訓練，以加強學生的體能水平，提昇身體的素質。

多元化的課程內容，以提高學生對體育的興趣，並希望藉此讓學生發掘其喜愛的項目，發展為終身參與的體育活動。所以在初中課程安排，本校以體育科核心課程為基礎，教授學生基本的體育項目，特別是團體隊際項目，使學生對各核心項目有所認識，及學會團隊精神和溝通技巧。在高中課程上，本校引入多元化的個人運動項目，如保齡球、高爾夫球、網球、壁球等項目，並透過校外的場地資源的配合，讓學生實地親身體驗各項目的特點和樂趣，誘發日後繼續參與有關運動。為了加強學生對體育知識的了解，在中三的課程中，教授體育理論，內容包括人體結構、運動創傷和認識香港體育機構，以迎接高中體育選修科

1.2 相關評核特色：

本校體育科很重視學生的平衡發展，因此將評核範圍分為體能、技能、出席及平時分四方面，評核設計上除了包括學生

身體的能力外，亦會重視學生其他方面的能力。體能方面，分別考核兩大項目，首先是校本環區跑，除了考核學生的心肺耐力外，亦希望培養學生堅毅不屈的態度，所以在計分標準的編制上作出調節，以鼓勵學生盡力做。另一項目是體適能測試，本校使用體適能總會的多項評核標準，包括九分鐘跑、坐地體前伸、仰臥起坐及掌上壓等，以檢視學生的水平。另外在技能評估上，本校以持續性的評估方法進行，在課程中不斷的進行評估，並就學生表現作檢討，以調節及改善課程內容，提昇學生學習表現。

1.3 體育課延伸活動：

高中體育課中引入學生自評，學生需要在學習個別項目後，拍攝自己技能的短片，自行分析其動作、技能，把表現最佳的影片透過學校的流動應用程序繳交，以作該項目的評核。

為了培養學生自主學習，老師在教授個別項目時，以反轉課堂的方法，先在學校的流動應用程序上發放有關技能的片段和學習重點，讓學生先行備課，然後在課堂多作練習，或請學生以小老師的方式教授，使課堂變得互動，活動量也提昇。

2. 建立健康校園文化 (校園內體育課外的活動):

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

2.1 每周進行 2 次晨跑活動，營造體育氛圍，藉此訓練同學的體適能及培育他們堅毅精神，並建立運動習慣。

- 2.2 在小息、午膳及放學時間，學生會會提供不同的球類借用服務給學生進行體育活動。使學生能藉運動得以放鬆。
- 2.3 在午膳及放學時間校方會舉辦不同的體育活動比賽，如各項班際、社際的足球、籃球比賽。學生會每年更舉辦「培聖杯」的籃球比賽和足球比賽，讓學生自組隊伍參賽，反應踴躍，氣氛熱烈。另外，師生足球賽、籃球賽也是每年都會舉辦的活動，過程中師生表現投入。校方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，推動校內的體育氣氛。
- 2.4 全民體適能獎勵計劃，鼓勵學生在上學期的課餘或課後，參與學校所安排的「人人十公里」的活動，希望學生多作長跑練習，加強心肺耐力，改善身體素質。計劃中能累積最長距離的同學可獲得學校送贈的禮物，以作鼓勵。除鼓勵學生參與外，校方亦鼓勵老師一同參與，建立良好體魄，並促進師生關係。
- 2.5 本校開設高中體育選修科課程，為對體育有興趣的學生提供運動相關知識的基礎，並提供更多機會在體育領域發展。
- 2.6 本校也成立了體育委員會，由修讀體育選修科學生和運動校隊成員組成，負責協助及支援校內各類型體育活動比賽的籌辦和舉行；體委會還會協助宣傳校內、外的體育活動，提高學生的認知，以提昇學校的體育文化。

3. 參與大型體育活動：

3.1 陸運會：初中所有同學均必須參加陸運會，全校參加陸運會人次超過 1000，陸運會中除了有各類型的接力比賽項目外，校方為了鼓勵更多學生參與體育活動，本校保留了一項 40 多年的接力項目，名為舍制大隊接力賽，每舍各派 20 人，進行 20 x 200 米的接力賽，比賽氣氛緊張、學生表現落力。

3.2 環區跑：每年學校均會舉行班際環區跑，全校學生均需出席參與，希望藉著活動來鼓勵非運動員及老師參與，從而將活躍生活方式推廣得更全面，師生關係也可提昇

4. 參與校外比賽：

4.1 本校共設 13 項體育校隊及興趣班，當中包括：足球、籃球、排球、手球、乒乓球、羽毛球、田徑、越野、游泳、射箭、舞蹈、柔道和閃避球

4.2 本校每年參加學界比賽的同學約有 150 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 學校每年在暑假期間會籌辦國內姊妹學校計劃體育交流團，每年均會率領體育校隊前往從化，與當地的中學進行球類友誼賽，並在當地體校進行訓練，準備來年比賽。

5.2 中五水上活動，校方每年皆會舉辦獨木舟、滑浪風帆課程，讓學生參與和獲取有關証書，藉此活動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。

MVPA60 時間表

學校名稱：天主教培聖中學

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
回校	步行 / 踏單車 (15 分鐘)				
上課前時段	晨跑 (每星期 2 天，每次 30 分鐘)				
小息	球類活動 (15 分鐘)				
課堂	體育課(70 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 / 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 / 踏單車 (15 分鐘)
大型體育 活動	陸運會 / 環區跑