

東華三院辛亥年總理中學

活躍及健康校園政策

背景資料：

本校位於屯門區湖景邨，是東華三院轄下的其中一間中學，由政府資助的文法中學，全校共 24 班，學生人數約 700 人。

體育活動設施包括：籃球場 1 個、有蓋操場 1 個、禮堂內羽毛球場 2 個及攀石牆 1 幅。學校鄰近有室內體育館及公園，設有籃球場 4 個及仿真草足球場 1 個，另外還有保齡球館。

本校辦學宗旨為發揮校本精神，以「學行並駕創高峰，辛亥為家樂融融」貫串十五項學校目標。

本校校訓「勤儉忠信」為進德修業的依歸，把教、訓、輔三者結合為一。

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. 常規體育課節

1.1 本校每周有 2 節體育課，每節 40 分鐘。

1.2 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，低年級（中一至中三）重點在教授籃、足、手、排、田徑、游泳項目的基本技巧，高年級（中四至中六）加入新興及多元化的體育活動，例如：曲棍球，壘球，欖球，保齡球，箭藝，瑜伽，壁球，網球等。

課程除了著重基本技能，讓學生認識更多運動，期望發展為終生運動。

所有學生每年均須要參與 4 次長跑練習，因應不同年齡、性別，距離分為 1800 米，2200 米及 2600 米。另外，每年設立兩次校本體適能測試，項目與教育局的體適能測試一樣，不過評分有改動，適合學生需要。

1.3 評核特色：

本校體育科每年評核兩次，分上下學期，包括出席率，參與分，兩項技能測驗，體適能測驗，習作及筆試（只限中一及中二），令學生能在不同範疇爭取成績。

1.3.1 體適能—每學年進行 2 次測試，項目包括：仰臥起坐，引體向上(男)，屈臂懸垂(女)，坐地前伸，1000 米跑(男)800 米跑(女)，手握力，測試得出的數據作為評估分數

1.3.2 技能測驗—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

1.3.3 課堂出席率和常規表現—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、儀容表現等作評估

1.3.4 體育習作及筆試—中一及中二學生包括體育習作在上學期完成，介紹一項球類的歷史，發展，五條球例，觀賞一場有關的學界比賽並撰寫雙方球隊表現，結果及感想，及介紹區內有關設施。

本校備有體育科筆記，在下學期以筆試形式考核學生，設 mc 及填充題，70%筆記內容，30%校外體育常識及新聞消息。

2. 建立健康校園文化 (校內的體育課外活動):

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。

全年舉行班際長跑比賽，陸運會，體適能挑戰賽，社際球類比賽，體育講座及展覽，運動體驗日（柔道，地壺球，花式跳繩，足毬），體育訓練營，暑期體育訓練班。

2.1 班際長跑比賽在每逢聖誕聯歡日舉行，每班派 4 男 4 女角逐團體及個人獎項。

體適能挑戰賽每年項目不一樣，有考反應的，有考眼手協調的，有考耐力的，以趣味為主。

2.2 「廣泛借用運動器材」—學校於小息及放學期間會提供不同的球類借用服務給學生進行體育活動，鼓勵學生在空餘時多做運動。

2.3 「各項社際球類比賽」—班際或社際的體育活動，在午膳及放學後舉辦，增加學生參與的機會，如閃避球，羽毛球，手球，躲避盤，籃球等，一般分為初級及高級兩組，單循制，每社最少比賽三場。

2.4 「體育講座及展覽」—主題大概健康生活，個人成長，運動價值觀。

2.5 「體育訓練營」— 一般安排在 4 月或 7 月，於香港境內的營舍，或在台灣、國內進行。

2.6 「暑期體育訓練班」— 中一及中二必須參加，學生可自行選擇喜歡的運動參加，可參加校外機構主辦的，也可以選擇校內體育團隊訓練，完成最少 8 次訓練後交回活動報告，內含技術分析三項，感想，及教練評核。

另外亦鼓勵學生參加暑假裁判班，並會資助報名費。

3. 籌辦大型體育活動，全校參與：

陸運會：本校鼓勵全校同學積極參與體育活動，因此，所有中一至中四學生，必須參加最少一項徑賽及一項田賽，而中五學生主力做裁判，務求達至全校參與，讓同學在比賽上發揮潛能。除了比賽外，陸運會亦設有社際啦啦隊比賽、佈置及口號比賽，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。

4. 參與校外比賽：

4.1 本校共設 8 項體育校隊，當中包括：越野、田徑、羽毛球、乒乓球、箭藝、足球、籃球及排球，均有參與校際或公開比賽。每年參與學界比賽的學生大約為 300 多人，學生可獲車馬費及報名費等全數津貼。

4.2 其中在越野賽項目及手球賽成績較為突出，於校際賽及公開賽均

名列前茅，有個別學生更被挑選入香港隊或香港青年隊。

男子組於屯門區學體會校際比賽，近五年全年總錦標成績均名列

前三名，17-18 年度及 18-19 年度更取得第二名的佳績。

MVPA60 時間表

學校名稱：東華三院辛亥年總理中學

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
回校	步行 (15 分鐘)				
上課前時段	晨跑 (每星期 4 天，每次 30 分鐘)				
課堂	體育課(每節 40 分鐘，每星期 2 節)				
午休	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 (15 分鐘)				
大型體育 活動	陸運會				