

粉嶺禮賢會中學

活躍及健康校園政策

背景資料

本校位於粉嶺區，是一所政府資助中學，全校共 28 班，學生人數約 880 人，供學生進行體育活動的設施包括兩個籃球場、一個室外羽毛球場、兩個有蓋操場、活動室及禮堂。同時區內有不少體育場地設施，可供學校使用，本校經常會使用聯和墟足球場、粉嶺游泳池、聯和墟體育館等鄰近的康文署場地設施進行體育課和課餘校隊訓練。

本校體育組致力讓學生在課堂學習到不同的學科知識及運動技巧，亦重視學生的體能，期望他們的體能狀態達到一定水平。本校亦透過鼓勵學生參與校內、校外體育活動及比賽，擴闊學生在體育運動範疇的視野，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)

為鼓勵學生參與恆常體育活動，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），本校透過參與教育局體育組舉辦之「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，讓學生運用體育課中所學到的體育技能及知識，延伸至餘暇，提升學生的活動量，並進一步鞏固學校的體育文化。

具體實施安排

1. 常規體育課節

除中四級每星期設兩節體育課外，其他各級每星期設一節體育課。
每節 45 分鐘。

2. 課程特色

課程涵蓋不少於四類活動範疇中至少八項不同的體育活動，體育活動包括球類活動、拍類活動、田徑、體操、舞蹈、單車、室內賽艇、足毬、競技活動設計等，種類力求多元化，而中一至中四下學期亦有理論課，讓學生涉獵更廣；中二及中四級設有單車課程，學生在課堂內學習單車技巧及安全知識，如果通過總會的測試，更會獲得由總會發出的單車銀章證書。課程除著重基本技能，更關注提升同學協作及解難能力。在課堂中透過分組練習，讓學生多討論及合作，鼓勵學生找出難點。課程持續加入電子學習元素，運用網上學習平台及不同的應用程式，可於課堂以外時間學習及提升學生運動量。本校重視學生的體適能，學生在課堂內進行體能訓練，例如高強度間歇訓練(HIIT)等，亦會使用不同的健身器材。

3. 評核特色

本校體育科以「技巧評估」、「體適能」、「課堂態度及表現」、「課堂出席率」及「筆試」五方面作為評核標準。

- 技巧評估：每個學習主題均設評估，考核內容包括個人技術或比賽中戰術和技巧應用。
- 體適能：每學年進行兩次九分鐘耐力跑測試；下學期會進行一次體能測試，項目包括：掌上壓、仰臥起坐、坐地前伸，立定跳高，測試得出的數據會作為評估分數。

- 課堂態度及表現：以學生的學習態度作評估，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。
- 課堂出席率：以學生的課堂出席率作評估分數。
- 筆試：中一至中四期終試設筆試考核，筆試內容包括各項教學主題及理論課內容。

4. 體育課延伸活動

- 老師在課堂內持續加入電子學習元素，包括向同學介紹與運動相關的應用程式，亦會在本校的網上學習平台上載不同類型的教學影片及體育資訊，讓學生在家中亦能學習技能以外的體育知識及進行自我訓練。
- 配合本校的閱讀計劃，體育科會向同學分享體育運動書籍。

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的習慣或讓學生可以恆常參與各項體育活動：

- 學校體育推廣主任：透過香港運動員就業及教育計劃，聘請本港退役運動員為本校的體育推廣主任，負責在校內推廣體育運動，提升學校的運動氣氛，建立良好的體育文化。
- 環校跑計劃：環校跑計劃是一個獎勵計劃，以個人及社際形式進行，學生在課堂內或課餘時間累積指定圈數，可以獲得獎項，從而鼓勵學生培養恆常運動的習慣。
- 校隊重聚日：重聚日在每年的9月份舉行，目的是提升各隊隊員對校隊的歸屬感。各校隊隊員聚首一堂，進行團隊訓練、分享，彼此鼓勵，為整年設定目標。
- 運動新體驗：運動新體驗是其他學習經歷的其中一個學會。參與的學生可以在學會活動中，體驗到平常體育課堂內比較少接觸的運動項目，從而擴闊學生的運動視野。

6. 全校參與大型體育活動

- 陸運會：為鼓勵同學積極參與體育活動，所有同學於陸運會均擔當著不同角色，如運動員、工作人員、啦啦隊等。中一至中三學生每人最少要參加一項比賽。除了一般田徑比賽項目外，每年陸運會也會舉行歡樂跑，鼓勵全校師生一同參與運動。閉幕禮中的啦啦隊表演環節增加各社的凝聚力，亦提升學生對學校的歸屬感。
- 禮賢運動日：運動日主要分為兩部份，分別是個人體能挑戰賽及班際跳大繩比賽，讓全校師生一同參與體育運動，舒展身心。

7. 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：田徑、籃球、排球、足球、羽毛球、乒乓球、游泳、單車等。
- 參加友校比賽、分區賽、教區舉辦賽事、全港分齡賽，讓學生累積比賽經驗及擴闊視野。

MVPA60 時間表

粉嶺禮賢會中學

	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	球類活動 (20 分鐘)				
課堂	中一至三、五、六體育課(每星期一節，每節 45 分鐘) 中四體育課(每星期兩節，每節 45 分鐘)				
午休	高中學生外出吃飯步行時間 (10 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(每星期兩次，每次 120 分鐘) 環校跑計劃(鼓勵學生每星期兩次，每次 30 分鐘)				
回家	步行 (20 分鐘)				