

裘錦秋中學(葵涌) 活躍及健康校園政策

背景資料

本校位於葵涌區，是一所政府資助的文法中學，全校共 24 班，學生人數約 700 人，供學生進行體育活動的設施包括 2 個籃球場、1 個活動室、1 個禮堂、一個演講廳、1 個有蓋操場、1 個室內體育館及 1 個室內游泳池。

本校秉承校訓「自強不息」的精神：

提供全人教育，以有教無類，因材施教的教學理想，為國家及香港社會培養人才，為香港提供全面的優質教育。

本校注重德、智、體、群、美均衡教育，致力培養學生求知求真，發展個人潛能，掌握多元技能與知識，建立高尚品德與藝術修養。令學生成為身心健康、明辨是非、仁厚包容、守法有禮、熱愛國家與民族文化、對社會繁榮安定有承擔及貢獻的公民。

政策目的

政策旨在提升學生在體育課及相關延伸活動的運動量，並延伸體育的學習至課外鼓勵學生積極參與體適能活動，為學校建立活躍及健康的校園體育文化，並協助學生培育強健的體魄，養成健康的生活方式，以達致世界衛生組織所建議的體適能活動量，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適能活動(簡稱 MVPA60)。

具體實施安排

1. 常規體育課節

- 1.1 體育常規課程：每週設有 2 節，每節 35 分鐘。
- 1.2 體育選修課程：每週設有 6 節，每節 35 分鐘。

2. 課程特色

- 2.1 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，例如巧固球、電子飛標、閃避球、樂樂棒球及電子單車等。
- 2.2 配合 STEM 教育發展，體育課中學生進行電子單車活動，並利用電子設備上載並進行資料分析。

2.3 善用區內資源進行體育課及課外活動，如足球場、體育館及田徑場等。

2.4 聯校體育課程

- a) 在開設體育科選修課程時，本校聯同區內其他學校建立共享小組，並編訂聯校體育科課程，由各學校老師共同教授及訓練各參與學校之學生；
- b) 課程內容包括急救、運動生理學及其選修科內之其他課程；
- c) 老師除分享不同工作外，還分享其中之教學經驗，大大提升學效能；
- d) 除教學及訓練外，共享小組還為學生進行不同之技能評估，模擬選修科學生面對日後公開之技能評估，為學生建立對評估之信心。

2.5 精英運動員學生學業關顧組

- a) 為學生運動員提供不同的支援，例如：因外出比賽下的學業支援、運動員升學的途徑指導等

3. 評核特色

3.1 體育常規課程

- a) 體適能(35分)：9分鐘跑(15分)、坐地體前伸(5分)、掌上壓(5分)、仰臥起坐(5分)及斜身引體上升(5分)；
- b) 技巧評估(20分)：分別在上、下學期進行評核已教授的體育技能，各佔10分；
- c) 平時分(31分)：包括上課態度、參與率及帶備體育服裝情況；
- d) 筆試(14分)：學期設有2節理論課，內容節錄自高中體育科選修課程。

3.2 體育選修課程

- a) 80%:(理論 60% + 實習 40%)
- b) 課堂參與 10%
- c) 課堂表現 10%

4. 體育課延伸活動

4.1 全校共有 26 屬會,包括 9 個體育屬會，大多設有學校代表隊參加學界及校比賽；

4.2 課外活動在課後進行，時間為 60 分鐘。

4.3 逢星期二為課外活動優先日

5. 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：

5.1 體育資訊發放

- a) 利用佈告板及校園電視台進行不同資訊之發放，
 - ◇ 國際大型體育賽事，如奧運會；
 - ◇ 校內大型比賽資訊如陸運會及水運會；

◇ 表揚成績優異之運動員等。

- 5.2 學生可在課餘時間(小息、午膳及放學)，自備各項體育器材在操場進行各類之體育活動，如排球、籃球及羽毛球等。
 - 5.3 在午膳及放學時間舉辦不同的社際及班際體育比賽，包括：
 - a) 社際：籃球、排球；
 - b) 班際：籃球、羽毛球、環校跑等，而中一每年均舉辦閃避球比賽。
 - 5.4 每天早上上課前設有一小時之訓練時段，大多為選修科之學生進行技能及體適能之練，同時間亦設有環校跑，除校隊及選修科學生外，亦歡迎其他有興趣之同學參與。
 - 5.5 師生活動：每年老師及學生均進行不同體育比賽，如 4 人足球、籃球、田徑及游泳比賽等，師生活動有助鼓勵更多學生直接與間接參加體育活動，有效提升健康校園文化。
 - 5.6 學校近年不斷投放資源於體育發展，希望學生可以達致全人發展，於學業發展基礎上，培養學生對運動的興趣
 - a) 每年資助體育隊伍到國外進行交流活動，例如籃球及足球隊曾多次到歐洲、美國及內地進行交流。
 - b) 校方積極為各校隊之學生提供經濟支援，包括各活動之服裝、裝備及外出比賽之費用等，可令學生不會因經濟困難而失去參與體育活動之機會。
 - c) 校方亦為參與體育比賽之學生提供學習支援，學校安排專責老師負責協調及跟進學生因比賽而缺席之課堂學習及相關之課業等，可令學生不會因追求學業而失去參與體育活動之機會。
6. 全校參與大型體育活動
- 6.1 陸運會
 - a) 所有中一至中六級學生均需參與至少一項田賽或徑賽項目
 - b) 全校共參與 687 位學生及 992 項次
 - 6.2 水運會
 - a) 學生可自由參與各項賽事，並未有設有項目數量限制，目的是鼓勵學生可多嘗試不同項目之比賽。
 - 6.3 學習活動日
 - a) 每年均設有邱德根先生學習活動日，讓全校學生在較輕鬆的環境下進行不同範疇之學習體驗；
 - b) 活動以攤位形式進行，學生在指定時間內前往不同攤位進行體驗；
 - c) 體育活動之攤位佔全部活動高達三分之一。
7. 參與校外比賽
- 7.1 參與學界及校外體育比賽包括游泳、田徑、籃球、足球、排球、羽毛球及越野長跑等比賽。
 - 7.2 參與學界及校外體育比賽學生超過 200 名，佔全校學生人數高達 28.6%。
 - 7.3 不同校隊每周進行 1-2 次訓練，每次時間為 120 分鐘。

8. 其他

- 8.1 每年皆有校友回到母校一同參與各項比賽或擔任不同比賽之裁判，如陸運會及水運會等。
- 8.2 校內各校隊之教練及助教均為校友，聘用校友令校隊學生了解到參與體育活動可為將來奠定事業基礎，從而積極投入體育活動。

MVPA60 時間表
 學校名稱：裘錦秋中學(葵涌)

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
回校	步行 (15 分鐘)				
小息	球類活動 (20 分鐘)				
課堂	體育課 (35 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 (50 分鐘) 班際 及 社際活動 (50 分鐘)				
課外活動	校隊訓練(每星期 2 次，每次 120 分鐘) 聯課體育興趣班(每星期 1-2 次，每次 60 分鐘)				
回家	步行 (15 分鐘)				
大型體育活動	陸運會、水運會、 社際比賽、班際比賽 (120 分鐘)				