

田家炳中學

活躍及健康校園政策

背景資料：

本校位於粉嶺，是一所政府資助的文法中學，全校共 25 班，學生人數約 830 人。可供進行體育活動設施包括籃球場 2 個、活動室 2 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：

學校的體育課程採取多元化的模式，讓不同能力的學生在不同範疇的運動項目可以大顯身手，令他們有成功感之餘亦能照顧學習差異。課程內容除了熱門的項目外，初中的體育課程會加入游泳項目，高中課程亦包括曲棍球、壘球、高爾夫球及保齡球等較特別的項目，讓學生能學到不同的運動技能之餘，並能從中發掘自己的興趣。本校亦會於每一級的課程中加入康文署的運動示範：中一級的柔道、中二級的野外定向、中三級的單車、中四級的劍擊及中五級的欖球，而過往數年亦曾舉辦全校性示範如板球及賽艇，好讓學生於六年的體育課中盡量擴闊眼界。

1.2 相關評核特色

本校體育課的評核方法是多方面的，當中體能考核會有三次，學期初、第一次考試前及第二次考試前，亦參加了學校體適能獎勵計劃，讓學生知道自己的體適能水平於全港學生的位置。另外，每位同學會有一本體育科的學習歷程檔案，紀錄同學由中一至中六體育科相關的紀錄，包括身高體重及體適能成績，

學生每次紀錄的時候都能參考上一次的分數，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，本校體育評核方法亦加入資訊科技元素，中四同學的其中一次體能測試改為拍攝一段體育教學的片段，五至七人為一組，能任意選取一項運動技能作為拍攝的題材，學生於設計內容、後期製作及剪片等工作完全一手包辦，不同長處的同學又能於不同崗位發揮，拍攝得好的片段亦能作為教材供其他級使用，一舉數得。至於中五同學則會以一次比賽作為評核，同學在當中會作自評及互評的角色，促進學習的機會。

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 每周進行 3 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，學生會提供不同的球類借用服務給學生進行體育活動。

- 2.3 在午膳及放學時間舉辦不同的體育活動，如社際籃球、排球、手球、足球、乒乓球及羽毛球比賽等。
- 2.4 體育領袖訓練：本校有開辦體育選修科課程，修讀學生會協助學生會舉辦不同的校內的體育活動。
- 2.5 其他體育活動：
- 2.5.1 一學年一馬拉松跑步計劃 (One Year One Marathon)：所有初中生須在整個學年內完成一個馬拉松的累計跑步距離(42 .195 公里)，本校會用上電子紀錄系統去累計學生跑步距離，從而希望讓學生能有明確目標，為自己設計全年的計劃，並利用科技去提高學生的自主學習動機。
- 2.5.2 本校每年均會舉辦傑出運動員選舉，計算候選人校內外的體育成績，再由全校同學選舉產生，是每年一度的盛事。
3. 參與大型體育活動：
- 3.1 陸運會及水運會：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 1700，而水運會參加人數約有 180 人。不同級別同學在兩個活動當中均擔當不同角色，並能體現奧林匹克精神。

3.2 周年環校跑比賽：每班派出 15 名同學作班際接力環校跑比賽，鼓勵更多同學建立活躍的生活方式。

4. 參與校外比賽：

4.1 本校共設 14 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、游泳、越野、沙灘排球、拯溺、彈網、跳繩及舞蹈。

4.2 本校每年參加學界比賽的同學約有 300 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海外體育交流團，曾往台灣及日本作排球、乒乓球及羽毛球等運動交流及訓練。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

田家炳中學

	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 3 天, 每次 45 分鐘)				
課堂	體育課 (75 分鐘)				
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	水運會 / 陸運會 / 環校跑 / One Year One Marathon				