

## 沙田官立中學

### 活躍及健康校園政策

#### 背景資料：

沙田官立中學校位於大圍文禮路，是一所官立中學。全校共 24 班，學生人數 798 人。可供進行體育活動設施包括籃球場 1 個、活動室 1 個、禮堂 1 個、有蓋操場 1 個。



#### 發展活躍及健康校園 (MVPA60)：

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：每循環周體育課共 2 節

##### 1.1 相關課程特色：

本校提供多樣化的體育活動，以便照顧不同的學生需要，讓學生在參與體育活動中獲取樂趣和愉快的學習經歷。在常規的體育課上，我們除了教授傳統的球類、體操、田徑項目及體適能活動外，課程亦編排了曲棍球、投球、閃避球、飛盤、保齡球、高爾夫球、及溜冰等非傳統的體育活動，提升學生的學習動機，並讓他們從不同的活動中發揮潛能。





## 1.2 相關評核特色：

本校體育科每學期考核一次，包含進展性評估元素，並以鼓勵學生積極參與體育活動為目標，故除了技能及體能評核，學生的學習態度及參與度亦列入評核準則，包括課堂參與態度、課餘體育活動的參與及觀賞校際比賽等等。

體育課延伸活動：學生會將體育課所學到的於課後進行練習，本年度的體育評核將加入電子學習元素，學生需要在課餘時間自行練習體育課所學到的技能，並拍成短片上載至網上平台，讓老師評分，鼓勵學生自主學習。此外，中一學生需要閱讀不少於一本與運動相關的書籍及撰寫閱讀報告；每堂完結前，老師除了總結課堂要點，亦會要求學生利用課餘時間網上查閱或觀看短片作

備課，並於下一節課隨機考問學生。

- 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。本校座落於城門河旁，擁有舒適及便利的環境，故我們計劃讓學生每周進行 2 次沿河的晨跑活動，營造體育氛圍，藉此訓練學生的體適能及培育他們堅毅的精神，並建立運動習慣。



2.1 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，包括羽毛球、籃球及排球等等，學生都十分積極地善用資源及場地。



2.2 在午膳及放學時間舉辦不同的體育活動，如本年度將籌辦班際閃避球比賽及籃球比賽；社際方面，我們將會籌辦社際足球、籃球及足球比賽。



### 2.3 體育領袖訓練：(體育學會、科長、外出體育服務、指導員)

每班有一位體育科長，主要協助老師帶領熱身活動及聯繫工作，培養學生責任感、領導及溝通才能。本校亦設有體育學會，由 13 至 15 名不同校隊的高年級學生擔任委員，主要籌辦不同的班際活動，並擔任賽事裁判。體育學會過去幾年曾籌辦過直立板及獨木舟等 3 日 2 夜訓練營，每次均超過 40 位學生參加，大受學生歡迎，故本年度將繼續籌辦。我們每年暑假都會推薦學生參加由康文署籌辦的運動指導員及裁判課程，讓學生學習不同比賽的賽例，完成培訓後協助學校舉辦體育活動。



### 3 參與大型體育活動：

- 3.1 陸運會及水運會：初中所有學生均須參加陸運會，全校參加陸運會及水運會的人次分別為 1070 及 178 人次。
- 3.2 不同級別的學生在上述兩個活動中擔當不同角色，體現奧林匹克精神。



### 3.3 其他：學校的水運會及陸運會

比賽工作由學生主導，老師為不同崗位的工作人員作培訓，每個崗位由組長領導，其他學生負責執行及管理，教師負責監督工作。這些服務不但增加了學生的運動知識，亦加強了學生的領導才能及與人溝通協助的能力。



#### 4 參與校外比賽：

##### 4.1 本校共設 40 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、壁球、舞蹈及劍擊。



##### 4.2 本校每年參加學界比賽的學生有 236 人，

每年均有學生獲頒贈「香港學生運動員獎」；校隊訓練不但能增強學生運動的技能，更能培養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：

學校每年在長假期間會籌辦體育活動訓練營，包括獨木舟、直立板及團隊歷奇等等戶外3日2夜訓練營，參與學生約40位。

除了營前營後的行政工作及營地安排的訓練外，其他工作由體育聯會委員統籌，老師誓當顧問角色。訓練營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，建立活躍的生活態度。活動亦給予體育聯會委員籌辦大型體育活動的經驗，讓他們學習如何溝通協作，共同解決活動遇上的困難。



沙田官立中學 MVPA60 時間表

	星期 一	星期二	星期三	星期四	星期五
回校	步行 / 踏單車 (10 分鐘)				
上課前時段	晨跑 (每星期 2 天, 每次 20-30 分鐘)				
小息	球類活動 (15-20 分鐘)				
課堂	體育課(80 分鐘, 每循環周 2 節)				
午休	外出吃飯步行時間 (20 分鐘)				
	學生球類活動 (20-30 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 (10 分鐘)				
大型體育 活動	水運會 / 陸運會				