

# 馬錦明慈善基金馬陳端喜紀念中學

## 活躍及健康校園政策

### 背景資料：

本校位於將軍澳區，是一所政府資助的文法中學，全校共 19 班，學生人數 387 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 個及小禮堂 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：每週有 2 節體育課

1.1 相關課程特色：為配合全校大型活動環校跑比賽及建立本校長跑文化，本校下學期會設有街跑訓練，課堂時間頭 30 分鐘會外出街跑，然後才再繼續原有的運動項目教授。

1.2 相關評核特色：本校很著重學生的身體質素，因此上下學期各有兩次體能測試以鼓勵同學持續改善個人體能，當中包括九分鐘耐力跑/街跑、掌上壓、俯臥撐及仰臥起坐等。

### 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 1 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，課外活動組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，如各項社際球類比賽

#### 2.4 體育領袖訓練：外出體育服務

本校會派出學生協助小學陸運會裁判服務。

#### 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 700。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 環校跑：長跑在香港是一項較為普及和容易參與的終生運動，

為推廣本校跑的文化，校方規定全體學生均需參加每年一度的環校跑，並鼓勵家長和老師一同參與。

#### 4. 參與校外比賽：

4.1 本校共設 9 項體育校隊及興趣班，項目包括：足球、籃球、乒乓球、羽毛球、田徑、游泳、拯溺、越野及室內划艇。

4.2 本校每年參加學界比賽的同學約有 120 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。

4.3 除參加學界比賽外，本校越野隊及籃球隊均會參加全港大大小小的比賽，以累積學生比賽經驗及擴闊視野。

#### 5. 籌辦體育交流團及戶外訓練營：

5.1 學校近年在長假期間均會籌辦市外體育交流團或體育活動訓練營，例如我們曾往惠州進行三日兩夜體校交流營活動，與三間中學一同進行籃球訓練及文化交流活動，當中不但能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。

馬錦明慈善基金馬陳端喜紀念中學

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 1 天, 每次 30 分鐘)				
小息	球類活動 (15 分鐘)				
課堂	體育課 (80 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 (10 分鐘)				
大型體育 活動	陸運會 / 環校跑				