順德聯誼總會鄭裕彤中學

活躍及健康校園政策

背景資料：

本校位於西貢將軍澳區，是一所政府資助的文法中學，全校共 24 班，學生人數 697 人。可供進行體育活動設施包括：籃球場 2 個、活動室 1 個及禮堂 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，共同發展有效的學與教策略，提升學生在體育課及相關延伸活動的運動量，以及協助學校建立體育文化。

具體實施安排：

1. 本校每循環周有 2 節體育課。

1.1 相關課程特色：

本校體育課設計照顧學生的多樣性，除了一般中學的競技運動項目外，亦會推動一些非主流項目，例如保齡、溜冰、爵士舞、棒球及閃避球等。除此之外，本校亦引入學生「活動統籌」的理論與實踐課程。透過教授學生如何策劃安排比賽，同學有機會在體育課堂籌備運動比賽，從而得到除體育技能以外的運動相關知識。

1.2 相關評核特色：

本校體育科很重視學生的平衡發展，因此將評核範圍分為體能、技能、出席、平時分及理論五方面，評核設計上除了包括學生身體的能力外，亦會重視學生其他方面的能力。體能方面，本校使用體適能總會的多項評核標準，包括九分鐘跑、屈體前伸、立定跳高、立定跳遠以及掌上壓等。另外在技能方面，朋輩互評，學生自評及老師評核均會引入在不同項目中，既優化其客觀性，亦讓學生體會欣賞及被欣賞的元素。下學期本科初中課程亦包括理論課，雖然本校未有開設體育科文憑試課程，但同樣著重學生對體育理論的認知，培養其興趣及發展。

1.3 體育閱讀活動

本科會安排體育雜誌供學生閱讀，每月會有免費贈送的 100 本月刊發放入每班內，亦會贈送給各校隊隊員，讓他們增加對本地體育文化的認知。

2. 建立健康校園文化：

校隊訓練多元化，培訓運動領袖帶領及發展各自的運動校隊。除了提供一個課後的訓練平台，亦讓高年級生做好領導工作，延續各自運動校隊的可持續性發展，與及每年主席的一些創意思維，啟發學生主導性思想。

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 在午膳及放學時間，體育科的學校運動領袖委員會委員輪流值更，為同學提供不同的球類借用服務，讓同學能在一個受監控的環境下，安全地進行各項體育活動，當中不但能建立一個有歸屬感及尊重學長的文化,並且能發展開放及自律的體育氛圍。

2.3 本校會在午膳及放學時間舉辦不同的班際及社際比賽，當中包括球類、技巧類或競技類等體育活動，並安排在全年不同時間進行。透過互相較量，促進校園內的體育運動氣氛。

2.4 在體育領袖培育方面，本校在每個運動校隊均設有主席(中五學生)、副主席(中四學生)及各組別隊長，田徑隊則在跑、跳、擲項亦各有隊長照顧及帶領該項隊員，而體育課課堂工作則由每班設有的體育科男女科長協助。另一方面，本校設立運動領袖團隊 SSC（School Sports Committee），為運動領袖設定領袖訓練培訓，並參與校內校外體育活動協助工作，以達致擴闊自己對運動的視野及加深對各項運動的認識；例如本校對外會提供學生工作人員協助區內不同機構活動的運動裁判工作；另外亦會就著個別項目為他校提供技術指導員或助教，協助區內個別運動項目的發展。

3. 大型活動推廣：

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 1500 人次。 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　本校每年會協助或自行籌辦大型球賽供全港報名運動員參與，在過程中提供機會予本校學生擔任工作人員、裁判及其他工作崗位，從而他們更了解體育運動對社會發展的影響，並能參與其中給予幫助。例如本校會協助香港閃避球聯會舉辦全港閃避球錦標賽；另外亦會提供工作人員協助區內小學進行田徑裁判工作；更甚者，本校更會自行舉辦鄭裕彤盃排球賽，全港有超過 200 隊中小學男女子隊參加，賽事維期長達四個月之久。

3.3　本校每學年會訂立一上課日為校隊日，由各校隊委員會協助安排校內比賽，他們在當中會自行編排賽制、安排物資、擔任裁判工作及安排使用操場、禮堂及舞蹈室進行比賽，是全校同學參與體育活動的一年一度盛事。

3.4　校隊頒獎禮暨盆菜宴：活動由運動領袖團隊委員統籌，當中會有每隊校隊的表演、盆菜宴及抽獎活動，活動既可回顧過去一年同學的努力，亦可表揚同學的成就及各參與同學在校隊的付出。

4. 參與校外比賽：

4.1 本校共設 12 項體育校隊及興趣班，當中包括：

足球 / 籃球 / 排球 / 乒乓球 / 羽毛球 / 田徑 / 游泳 / 中國舞 / 爵士舞 / 花式跳繩 / 閃避球 / 棍網球

4.2 本校每年參加學界比賽的同學約有 300 人，每年有同學獲頒贈「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 為促進同學健康生活及持繼積極運動的人生，學校就每隊校隊對外進行比賽有一定的期望，主要是提供一個成長的歷煉。透過參與全年度全港不同的比賽，充實自己在專項技能上的能力，加強對該項活動的認知及觸角。

5. 籌辦體育交流團及戶外訓練營：

5.1 本校校隊一般會每兩年舉辦一次訓練營，並在學校長假期間進行。而個別重點發展項目則每年舉辦最少一次，最多三次。另一方面，本校的境外運動訓練及交流活動亦平均每兩年舉辦一次，近年曾前往新加坡，台灣及內地進行集訓。給予學生參與多元化的體育活動學習經歷，並擴闊他們的視野，鞏固活躍的生活態度。

MVPA60 時間表

順德聯誼總會鄭裕彤中學

<table>
<tr><th></th><th>星期一</th><th>星期二</th><th>星期三</th><th>星期四</th><th>星期五</th></tr>
<tr><td>回校</td><td colspan="5">步行（5-20 分鐘） / 踏單車（10-15 分鐘）</td></tr>
<tr><td>上課前時段</td><td colspan="5">晨跑及體能 (每星期一次，每次 40-50 分鐘)：
體能 / 反應 / 柔軟度（10 分鐘）＋
技能相關體能（10 分鐘）＋
中長跑（20 分鐘）</td></tr>
<tr><td>課堂</td><td colspan="5">體育課(80 分鐘，每循環周 2 節)</td></tr>
<tr><td rowspan="2">午休</td><td colspan="5">外出吃飯步行時間 (15 分鐘)</td></tr>
<tr><td colspan="5">學生球類活動 (30 分鐘) /
班際 / 社際活動 (30 分鐘)</td></tr>
<tr><td>課外活動</td><td colspan="5">校隊訓練 / 體育興趣班 / 舞蹈練習
(每星期 2-3 次，每次 90-150 分鐘)</td></tr>
<tr><td>回家</td><td colspan="5">步行 / 踏單車 （10-20 分鐘）</td></tr>
<tr><td>大型體育
活動</td><td colspan="5">陸運會
校隊日（各自校隊委員會編排賽事，進行內部比賽）</td></tr>
</table>