

麗澤中學

活躍及健康校園政策

背景資料

本校位於油尖旺區，是一所政府資助的文法中學，全校共 24 班，學生人數約 500 人，供學生進行體育活動的設施包括籃球場 1 個、有蓋宗教館 1 個及禮堂 1 個。

本校辦學宗旨堅持母語教學及宏揚傳統中華文化。以基督精神，培養學生建立良好的品格，以「自強不息」為校訓，鼓勵學生自學和自律，提供合適環境，讓學生能擴闊知識領域、加強學生兩文三語的能力、應用資訊科技學習、啟發潛能，以善行互相感染、切磋琢磨學問，均衡發展德、智、體、群、美、靈六育，成為良好的公民，造福社會。

本校校訓「自強不息」，同本於《易經》「天行健，君子以自強不息。」意思是勉人當如日月之運行，周而復始，晝夜不息。

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能活動，並為學校建立活躍及健康的校園體育文化。

具體實施安排

1. 常規體育課節

本校中一至中四每循環周有 4 節體育課，每節 40 分鐘。中五至中六每循環周有 2 節體育課，每節 40 分鐘。

2. 課程特色

課程不少於四類活動範疇中至少八項不同的體育活動，並曾加入新興及多元化的體育活動，例如：瑜伽、保齡、高爾夫球、壘球、旱地冰球、飛盤及匹克球等。

課程除著重基本技能，更關注提升同學思維能力。在課堂中不間斷地運用提問法，讓學生多思考，鼓勵提出解難的方法。運用領會教學法，並以遊戲及合適的教學場景引入活動，提升學生學習動機。

課程持續加入電子學習元素，運用 youtube 影片、預編的自學教材教學要點，於課前可以讓同學可預先自習，提升學習效能及鞏固學習。另外亦運用社區資源，開辦草地滾球班等。

本校對學生的體適能的訓練是非常重視，每年學生要參加體適能測試兩次，設立體能龍虎榜，表揚積極向上的同學。

3. 評核特色

- 3.1 本校體育科以「體適能」、「技能評估」、「課堂常規表現」、「體育課活動的參與」、「體育理論」五方面作為評核標準。
- 3.2 體適能—每學年進行 2 次測試，項目包括：掌上壓、九分鐘耐力跑、仰臥起坐、坐地前伸，測試得出的數據作為評估分數。
- 3.3 技能評估—在各項教學主題的表現，包括個人技術及比賽中戰術和技能應用作為評估，並配合自評方式提供回饋給同學。
- 3.4 課堂常規表現—以學生的學習態度，包括學生在體育課中的積極性、投入參與程度、體育服裝及儀容表現等作出評估。
- 3.5 體育課外活動的參與—包括校運會、班際比賽、近年更計劃籌辦「混合式」自學體育課程。

4. 體育課延伸活動

- 4.1 老師透過電子課室向同學分享教學影片及運動員的分享片段，學生在家中亦能學習技能以外的體育知識，掌握各項體育運動的歷史、知識及理論。
- 4.2 本校設立「午間閱讀計劃」，體育科藉此平台向同學分享文章及書籍。

5. 建立健康校園文化（校園內體育課以外的活動）

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 在小息、午膳及放學時間，學生自治會會提供不同的球類借用服務給學生進行體育活動，提升同學運動興趣及體適能水平。
- 5.2 在午膳及放學時間校方會舉辦不同的體育活動比賽，如各項班際、社際的籃球比賽、飛鏢比賽、飛盤比賽等。
- 5.3 學校藉提供更多機會讓不同能力的學生參與多元化的運動項目，推動校內的體育氣氛，例如凝動體育基金的滾軸溜冰。
- 5.4 透過全校體育課進行價值教育，讓所有學生能接觸各類運動的同時，也明白運動員堅毅的精神。
- 5.5 學校曾舉辦不同的師生活動，例如：籃球比賽、划艇推廣、新興運動推廣、體育周、飛鏢比賽等。

6. 全校參與大型體育活動

校運會：本校鼓勵全校同學積極參與體育活動，因此，所有同學均必須參加校運會，全校參加校運會超過 1000 人次。除了田徑比賽外，校運會亦設有社際接力及師生接力，藉此增加學社和團隊間的凝聚力及對學校的歸屬感，不同級別同學在活動當中均擔當不同角色，並能體現奧林匹克精神。

7. 參與校外比賽

7.1 本校曾設 9 項體育校隊，當中包括：籃球、田徑、越野跑、曲棍球、彈網、足球、游泳、飛盤、躲避盤。

7.2 本校每年參加學界比賽的同學約有 60 人，主要來自籃球及田徑為主。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，培養堅毅不屈的精神及良好正直的品格。另外部份中一級同學會為曾就讀的小學運動會中擔任計時及工作人員，從而培養感恩及為同學／社會服務的責任感。

8. 教師發展日

藉教師發展日向教師講解運動對身心健康的重要性，讓教師通過體育動藉此放下教師沉重的工作並帶領教職員一起進行體能活動，並嘗試進行運動項目比賽，建立良好的校園體育風氣。

MVPA60 時間表

學校名稱：麗澤中學

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
小息	球類活動 (10 分鐘)				
課堂	體育課 (80 分鐘，每周 2 節)				
午休	外出吃飯步行時間 (15 分鐘) 學生球類活動 (30 分鐘) 班際 及 社際活動 (30 分鐘)				
課外活動	校隊訓練及體育興趣班 (每星期 2-3 次，每次 180 分鐘)				
回家	步行 (10 分鐘)				
大型體育活動	校運會、長跑及球類比賽				