

香港中文大學校友會聯會陳震夏中學
活躍及健康校園政策

背景資料：

位於新界馬鞍山頌安邨，是一所政府資助的文法中學，全校共25班，學生人數約800人。可供進行體育活動設施包括：籃球場1個、天台迷你版籃球場1個、禮堂及副禮堂。

政策目的：

政策旨在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，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1節體育課

1.1 相關課程特色：

本校體育課目標是幫助學生在參與體育活動中，改善他們的運動技巧和運動效能；使學生欣賞體育活動，從而使生活變得有意義，有目的和更為積極；使學生對與運動有關的知識，都有了解的能力；透過遊戲與運動比賽，使學生發展更好的人際關係及體育精神；使學生達至健康體適能，培養他們健全心理，使他們能健康地應付生活上的壓力。

初中體育課主要教授可以經常接觸的運動，例如：手足籃排羽毛球田徑等等，至於高中則學習較冷門之項目，例如：高爾夫球、保齡球、壘球、投球、曲棍球及閃避球等等。

每一級也有理論環節，中三級會讓學生接觸DSE之課程。

1.2 相關評核特色：

本校體育科的評核，主要分四部份：紀律及積極性、理論、體育技能、體能。

紀律及積極性，因應課堂表現而評定分數，希望能夠照顧運動能力較弱的學生。

本科的課業類型多元化，課業形式以體育專題報告為主，另鼓勵養成學生積極參與體育活動的態度。

體育技能方面，每學期會考核兩項不同的運動，希望能夠照顧不同專長的同學。

體能則考核五項活動，一分鐘仰臥起坐、掌上壓、坐地前伸、立定跳高及九分鐘耐力跑。

2. 建立健康校園文化 (校園內體育課外的活動):

除體育課堂外，學校亦透過一系列的措施，營造有利環境，培養學生恆常參與體育活動。

2.1 在午膳及放學時間，學生會會提供不同的球類借用服務給學生進行體育活動。使學生能藉運動得以放鬆。

2.2 在午膳時間學生會會舉辦不同的體育活動比賽，如各項班際、社際的足球、籃球、閃避球及躲避盤比賽等等。另外，每年也

會舉辦師生賽，過程中師生表現投入。

3. 籌辦大型體育活動：

3.1 陸運會：參與比賽學生比率超過90%。

3.2 長跑日：全校一起參與的長跑活動，分為運動場圍圈跑及場外賽。圍圈跑以班際形式，可以邀請老師及家長代表班別跑，20分鐘內累積圈數，多者為勝。場外賽則以社際比賽形式進行，每社派出精英運動員參與。

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：男子足球、男子籃球、女子籃球、男子排球、女子排球、男子乒乓球、女子乒乓球、男子羽毛球、女子羽毛球、田徑、男子閃避球及女子閃球隊。

4.2 本校每年參加學界比賽的同學約有200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 本校閃避球隊，每年都會到台灣參加全台灣賽，讓同學放眼海外。

MVPA60時間表

學校名稱：香港中文大學校友會聯會陳震夏中學

	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)				
課堂	體育課(55分鐘, 每週1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 / 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	陸運會 / 長跑日				