

## 寶覺中學

### 活躍及健康校園政策

#### 背景資料：

寶覺中學位於將軍澳彩明苑，是一所政府資助的文法中學，18 至 19 學年全校共 25 班，同學人數 645 人。學校是千禧校舍，可供進行體育活動設施包括兩個籃球場、一樓有蓋操場、健身室(原為多用途活動室)及禮堂。

#### 發展活躍及健康校園 (MVPA 60)：

在每五個小同學便有一人是肥胖的香港，「運動是良藥」這概念必須早早植入同學心中，活躍及健康的生活方式不僅能預防癌症、心臟病、中風、慢性呼吸系統疾病及糖尿病等各種非傳染病，更重要的是能保持一個人的心理及社交的健康。我們相信，同學如能每天進行足夠的體能活動，他們在身體健康、心理健康及生活態度上必會有所改善。因此，我們在本年度開始推行 MVPA60 的計劃，期望同學能每天累積最少 60 分鐘中等至劇烈強度的體能活動，建立活躍及健康的生活模式。

## 具體實施安排：

### 1. 建立健康校園文化：

除每循環周的兩節體育課堂外，學校亦透過一系列的措施，營造有利環境，培養同學恆常參與體育活動。

1.1 本校共設 9 項體育學會、校隊及興趣班，並鼓勵初中同學至少參與一項體育聯課活動。

1.2 部份校隊每週會進行 2 次晨操活動，營造體育氛圍，藉此建立校隊成員或一般同學的體適能及運動習慣。

1.3 在小息、午膳及放學時間，學校提供跳繩及球類借用給同學進行體育活動。而校方亦會於午膳時間開放健身室，讓同學可以有機會多參加體能活動。

1.4 在午膳及放學時間舉辦不同的體育活動，如各項班際/社際閃避球、跳繩、羽毛球、競技比賽等。



- 1.5 體育選修科同學每年均會協辦各項球類比賽，並參加各種體育活動推廣及賽事觀賞，以促進校園的體育文化。



- 1.6 暑期運動興趣班：本校在暑假期間舉辦了多項體育訓練班供本校及將入讀本校的同學參加，新生在入學前參加訓練班亦能增強他們對本校的歸屬感及更喜愛活躍健康的生活模式。

## 2. 課程編排：

- 2.1 本校體育課程採取多元化的特色，課程內容除了傳統的項目外，還會加入較新興的項目包括空手道、閃避球、地壺球、飛盤、壘球、帶式欖球等，讓同學能學到不同的運動技能之餘，並能從中選一至兩項發展為終生的運動。



- 2.2 本校體育課的評核方法是多方面的，當中有長跑考試、電子學習和體適能考試，於考試前在課堂中會與同學進行訓練，讓他們了解自己的能力和認識不同的訓練方法，更可以促進他們自主學習，於課餘時間進行訓練，改善其身體質素。此外，體育科還設有 10% 的課餘獎勵分，目的希望鼓勵同學能在午膳或課餘時間多做運動。

## 3 延伸活動：

- 3.1 本校全中一級同學於體育課堂內均會學習室內划艇項目，期望他們在午飯時間進行訓練培養健康生活模式。



3.2 健身室設有記錄冊記錄參與體育活動的情況，鼓勵同學會將課堂所學延伸至課餘時段進行練習。

#### 4. 大型體育活動：

4.1 陸運會：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 1000。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。



#### 5. 參與校外比賽：

5.1 本校每年參加學界比賽的同學約有二百人，校隊訓練不但能培養同學運動技能，更能改善同學積極的生活態度，堅毅不屈的精神及良好正直的品格。





6. 籌辦體育境外交流團及：

6.1 學校在長假期間會籌辦體育交流團及戶外訓練營，給予同學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。



## MVPA60 時間表

學校名稱：寶覺中學

	Day 1	Day 2	Day 3	Day 4	Day 5	Day 6	Day 7
早會前時段	晨操 (每星期兩天，每次 30 分鐘)						
小息	球類活動 (10 分鐘)						
課堂	體育課(70 分鐘，每循環周 2 節)						
午休	同學球類活動 (30 分鐘) 班際/社際比賽 (30 分鐘)						
課外活動	校隊訓練/ 體育興趣班/ 舞蹈練習 (每星期兩次，每次 120 分鐘)						
大型體育活動	陸運會、學界比賽						