

保良局馬錦明夫人章馥仙中學  
活躍及健康校園政策

1. 背景資料

本校位於東涌區,是一所政府資助的津貼中學，全校共 24 班，學生人數約 700 多人。可供進行體育活動設施包括籃球場兩個、有蓋操場、多用途活動室及禮堂。

2. 發展活躍及健康校園 (MVPA 60)計劃目的

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，建立活躍及健康的生活模式。

3. 具體實施安排：

1. 體育課程編排

1.1 本校每星期均有兩節體育課。本校體育課程採取多元化的特式，課程內容除了傳統主流運動項目之外，還引入兩至三項學生較少接觸的康體運動，如草地滾球、棍網球及棒球，讓學生能學到不同的運動技能，從中發掘個人興趣項目，並持續參與，培養活躍及健康的生活模式。

1.2 本校體育課的評核方法是多方面，當中有體適能、技能、知識和態度，並且部分項目採用電子學習模式，如 QR code，錄像分析，讓學生了解自己的技術及能力，促進自主學習，於課餘時間進行練習，改善其運動技巧及身體素質。

1.3 體育課延伸活動，本校體育課安排學生跳出校園；帶領學生戶外上課或觀賞大型體育賽事，如保齡球、哥爾夫球、世界七人欖球賽等。

2. 建立健康校園文化

學校每星期有兩節體育課堂外，除體育課以外，學校亦透過一系列的活動、措施，營造有利環境，培養學生恆常參與運動的習慣。

2.1 在早上、小息、午膳及放學時間，開放校舍內不同的運動設施，包括：籃球場、操場。學生可在『自助波車』(跳繩及球類)內自由借用體育用品及多做運動，並在行政安排上作出以下配合：

~ 除參加劇烈運動外，不限制學生參與體育活動時之的服飾。

~ 安排體育教師巡視學生活動情況及看管秩序。

2.2 在午膳及放學時間舉辦不定期的體育活動，如各項班際及社際閃避球、籃球、羽毛球、乒乓球比賽等。

3. 參與校內大型體育活動
  - 3.1 陸運會；所有同學每年均必須參加陸運會,初中同學最少參加兩項個人比賽項目，設有參與分，藉以鼓勵同學積極參與賽事，每年參與人次超過 1000。陸運會當中同學會擔當不同的角色、職務，在過程中體驗奧林匹克精神。
  - 3.2 聯校水運會；本校每年均會參加由保良局屬校所舉辦聯校水運會，賽事分男、女子各兩組進行，並安排同學前往比賽場地觀賞賽事，氣氛熱烈。
4. 參與校外體育比賽
  - 4.1 本校共設 12 項體育校隊及興趣班，當中包括籃球、足球、排球、手球、田徑、游泳、花式跳繩及舞蹈等。而每年參加學界比賽的同學約有 250 人，佔全校整體同學人數約三份之一。
5. 體育交流團
  - 5.1 於 2018 年開始，學校帶領同學前往內地進行穗港澳臺四地之足球交流，藉此讓學生認識內地足球文化，了解足球運動之發展，並給予同學體驗多元化的體育活動經歷，還讓他們擴闊視野，鞏固活躍的健康生活態度。

保良局馬錦明夫人章馥仙中學

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 (15 分鐘)				
早會前時段	學生球類活動 (20 分鐘)				
小息	學生球類活動 (20 分鐘)				
課堂	課育課 (70 分鐘，每星期兩節)				
午休	外出吃飯步行時間 (20 分鐘) 學生球類活動 (30 分鐘)/ 班際/社際活動 (30 分鐘)				
課外活動	學生球類活動 (90-120 分鐘)	初中校隊訓練 / 興趣班(90-120 分鐘)	學生球類活動 (90-120 分鐘)	初中及高中校隊訓/興趣班練 (90-120 分鐘)	HAPPY FRIDAY/班際/社際/比賽 (90-120 分鐘)
回家	步行 / 踏單車 (15 分鐘)				
大型體育活動	陸運會、學界比賽、聯校水運會、步行籌款活動				