

## 聖公會林護紀念中學

### 活躍及健康校園政策

#### 背景資料：

聖公會林護紀念中學位於葵涌葵盛圍，是一所政府資助的文法中學，全校共 27 班，學生人數約 795 人。可供進行體育活動設施包括一個籃球場、一個室內體操館、一個禮堂及一個小型健身室。



#### 具體實施安排：

##### 1. 建立健康校園文化：

除每循環週有兩至三節體育課堂外，學校還透過以下的措施，營造有利環境，幫助學生培養恆常參與運動的習慣。具體措施如下：

1.1 學校成立體委會：體委會其中一項工作是負責制訂當值表，由各隊隊長於早會前、小息及午膳時間當值，負責管理及借用不同的球類予同學進行活動，主要活動是籃球和排球。

1.2 利用午膳及放學時間進行活動：由體育校隊隊長、學生健康推廣組、學生會、社職員籌辦不同的比賽，如畢業班班際足球、普及運動週、閃避球比賽、社際籃球及排球等。



1.3 舉辦普及運動週：希望透過參與活動，令同學培養運動習慣，幫助他們達致世界衛生組織建議指標——「每天累積最少 60 分鐘中等至劇烈強度的體能活動」(簡稱 MVPA 60)，所以本校特別舉辦普及運動週，內容包括四個部份，班際比賽(閃避球、賽艇接力、校園定向)；林護人紀錄大全(排球/足球九宮格、跑樓梯、速射鎖匙圈/三分神射手、跳大繩)；Bonus Games(打氣獎賞及入繩大賽)；校隊表演及場地開放。

在普及運動週前，預先設有準備週，開放場地給同學練習及試玩，項目包括閃避球、賽艇及跳繩等。



1.4 設多項體育校隊及興趣班：學校鼓勵初中同學須參與一項體育聯課活動，如各球類校隊(排球、籃球、乒乓球、羽毛球)、長跑及田徑、野外定向、空手道、街舞及現代舞訓練班等。同時，學校透過興趣班發掘有潛質的學生，並加以培訓，推薦運動員參與學界比賽、區際比賽、全港性運動比賽等。

1.5 善用設施、建構多元化體育課：於課堂中，除加插不同主題的體適能訓練活動外，老師亦在課程中利用校外設施進行體育課，如到林士德體育館進行羽毛球課、到西貢上高爾夫球課、到圓方商場溜冰、到青衣郊遊徑遠足等。

## 2. 舉辦大型體育活動：

2.1 陸運會：規定所有中一學生最少參加一個比賽項目，並由高中學生擔任工作人員。

2.2 中三班際越野比賽：活動由中三級學生代表協辦，比賽分為參與組及競賽組，距離為 2.3 公里及 4 公里，校隊隊員必須參與競賽組，比賽設個人及團體獎，本年參與率達 100%。



	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
早會前時段	1.1 學生球類活動 (15 分鐘)				
小息	1.1 學生球類活動 (10 分鐘) 共兩節				
課堂	1.5 體育課(70/105 分鐘，每循環週 2/3 節) 中二及中六每循環週 3 節體育課				
午休	1.1 學生球類活動 (20 分鐘) 1.3 班際／社際活動 (30 分鐘)				
課外活動	1.4 體育校隊訓練 (90-120 分鐘)				

### MVPA60 時間表

學校名稱：聖公會林護紀念中學