

靈糧堂劉梅軒中學

活躍及健康校園政策

背景資料：

靈糧堂劉梅軒中學位於大埔雍宜路，於 1999 年創校，是一所政府資助全日制男女文法中學。本校理念以聖經真理為基礎，幫助學生在愉快、健康及備受關懷



的環境中成長，鼓勵學生不斷進取，終身學習，養成與時並進的積極人生觀。學生的健康從來也是本校的重點關注事項。良好的體魄能帶來好的學習恆常運動是保持身體健康的重要元素，本校致力保持優良的運動文化，為鼓勵學生更恆常參與體育活動，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，共同設計有效的學與教策略，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。全校共有 24 班，學生人數約 700 人。可供進行體育活動設施包括籃球場 1 個、小型足球場 1 個、雙線道 10 米攀石牆、田徑跑道 60 米、活動室 1 個、健身室 1 個、體育科理論課室 1 個及禮堂。

具體實施安排：

1. 體育課程編排：

1.1 相關課程特色：

本校每週有 2 節體育課，18 節新高中體育課，體育課程非常多元化的特色，課程內容除了學生一般較容易接觸到的運動外，



還會加入很多新興或比較難接觸的項目包括高爾夫球、保齡球、武術、龍舟、越野單車、室內場地單車、壘球、棒球、躲避盤、閃避球、健球、地壺球等，讓學生能學到基本的運動技能之餘，並能



從中探索選取一至兩項發展為終生的運動。課程不但多元化，亦很注重培育學生堅毅意志，價值觀及體能。全校學生每學期均需完成至少 3 次環校跑，而本校倚山而建，環校跑道全長 800 米，

上落差達 40 米，體能強度要求非常高。中一同學需完成 1 圈而中六同學則需完成 6 圈達 4800 米的越野跑方符合畢業要求。

1.2 評核特色：

本校體育課的評核方法是多方面的，考核包括體能，技能，知識，價值，紀律態度，審美。本校的測試多以鼓勵形式進行，即鼓勵學生重覆參與測試並以該學生最高分的測試作紀錄。目的是鼓勵學生多嘗試，不怕失敗，了解自己的不足並鼓勵學生不斷進取，終身學習，養成與時並進的積極人生觀，促進他們自主學習，身體質素有所改善並發展出持續終生的健康技能。



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 每周進行 3 次晨跑活動，每次均有老師和教練一起練習，透過運動建立良好師生關係，藉此訓練同學的體適能並身教他們堅

毅精神，建立恆常運動習慣。

2.2 如該上課天有體育課，學生可直接穿著體育服回校，減少學生更衣時間並提高學生在小息及午膳時間做運動的動機。

2.3 於小息、午膳及放學時段，學校提供不同運動器材的借用服務並由當值領袖生負責，當中包括躲避盤、籃球、排球、足毬、康樂棋、足球機、羽毛球及乒乓球等，讓學生善用休息時段進行運動。

2.4 本校每年定期於午膳時間舉辦多元化運動比賽如師生足球賽、師生籃球賽、師生羽毛球賽、班際環校跑、班際躲避盤賽、班際閃避球賽等，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。



2.5 本校亦開設了新高中體育文憑科課程，打好對體育有興趣的學生運動相關知識的基礎並提供更多機會在體育領域發展。



2.6 體育課中亦加入由香港體適能總會持牌教練指導的健身室課程，學生完成課程後亦會被安排到健身室當值及指導，讓高年級學生於小息，午膳及放學後可隨意使用健身室，提供更多的運動機會予學生。

2.7 本校亦安排多元領袖訓練並以課外活動領袖為首，於體育相關領域帶領不同學生組織籌辦各項球類比賽及師生比賽，並統籌各種體育活動推廣及賽事觀賞，以促進校園的體育文化。



- 2.8 體育科會安排學生參與外間的運動服務，每年均協助 5 所小學擔任田徑賽裁判及義工等工作，讓學生有更多機會吸收工作經驗並從不同角度了解運動管理、發展及價值的元素。



3. 參與校外比賽：

本校設有多支體育校隊，當中包括：

龍舟、武術、單車、室內賽艇隊、躲避盤、越野、足球、籃球、排球、羽毛球、田徑等。



3.1 本校每年參加學界比賽的同學約有 450 人次，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。

3.2 本校龍舟隊亦多次代表香港出戰世界龍舟邀請賽。靈糧龍舟隊於過去九年勇奪多項國際性及本地性賽事獎項。由二



○一二年起靈糧龍舟隊更榮獲香港獨木舟總會邀請，躋身成為全港首隊唯一以學校為單位的「香港龍舟青少年代表隊」。



4. 籌辦體育交流團及戶外訓練營：

4.1 本校每年會於9月至11月期間為中一各班舉辦「校園新一代訓練營」(Top Teen Camp)，透過遠足夜行、難題解決和歷奇訓練等活動，讓同學在自信心、人際關係及解難技巧等方面得著成長。給予學生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。



4.2 學校每年在長假期間會籌辦多元化的體育交流團，上年度剛前往北京，與北京體育大學協辦交流訓練營，期間本校武術隊更有幸參與北京體育大學的武術集訓，讓一眾學生大開眼界並對體育有更深的體會。

。



MVPA60 時間表

靈糧堂劉梅軒中學

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
回校	步行 / 踏單車 (20 分鐘)				
上課前時段	晨跑 (每星期 3 天, 每次 60 分鐘)				
小息	球類活動 (15 分鐘)				
課堂	體育課(70 分鐘, 每週 2 節)				
午休	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 150 分鐘)				
回家	步行 / 踏單車 (20 分鐘)				
大型體育 活動	陸運會 / 長跑 / 越野環校跑/				