

順德聯誼總會梁銶琚中學

活躍及健康校園政策

1. 背景資料：

本校位於屯門，是一所政府資助中學，全校共 24 班，學生人數約 750 人。學校可供進行體育活動設施包括籃球場、排球場、健身室、雨天操場、學生活動室及禮堂。

2. 政策目的：

政策旨在提升學生在體育課及相關延伸活動的運動量，並延伸體育的學習至課外鼓勵學生積極參與體能活動，並為學校建立活躍及健康的校園體育文化。

3. 具體實施安排：

3.1 體育課程編排：

本校每循環周提供 2 節體育課，共 80 分鐘。體育課程內容多元化，旨在發展學生的體育技能，培養對運動的興趣。初中主要教授田徑、球類活動等；高中則引入新興運動如少林功夫、棍網球、保齡球等。

3.2 體育課延伸活動：

同學會將體育課所學到的於課後進行練習，鼓勵學生閱讀體育相關刊物，也鼓勵學生錄製及分享網上資源。

4. 建立健康校園文化：

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。

4.1 體育課：

本校體育課的評核方法是多方面的，考核包括體能及技能。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。

4.2 小息、午膳及放學活動：

在小息、午膳及放學時間，學生會提供不同的球類借用服務給學生進行體育活動。在放學時間舉辦不同的體育活動，如各項班際及社際球類比賽及競技比賽。

4.3 籌辦大型體育活動：

陸運會：所有同學均必須參加陸運會。不同級別同學在兩個活動當中均擔當不同角色，並能體現奧林匹克精神。

5. 其他：

5.1 提供校隊培訓及開辦體育活動興趣班：

本校共設多項體育校隊及興趣班，當中包括：籃球、排球、手球、乒乓球、羽毛球、田徑、越野、游泳及壁球等。

5.2 參與校外比賽：

本校每年參加學界比賽的同學約有 300 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。

MVPA60 時間表

順德聯誼總會梁銶琚中學

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
回校	步行 (10 分鐘)				
上課前時段	晨跑 (每星期 3 天, 每次 60 分鐘)				
小息	學生球類活動 (10 分鐘)				
課堂	體育課 (80 分鐘, 每循環周 2 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 及 社際活動 (30 分鐘)				
課外活動	校隊訓練及體育興趣班 (每星期 2 次, 每次 180 分鐘)				
回家	步行 (10 分鐘)				
大型體育 活動	陸運會、長跑及球類比賽				