



體育篇---鍛煉堅毅培育自信

五育均衡發展是本校的教育取向，而體育訓練更是全人教育不可或缺的重要一環。透過體育活動，學生除可強身健體外，更能建立健康的自我形象，確立奮進的目標。因此，本校積極推展體育訓練，提高學生對體育活動的興趣，令學生養成經常參與體育運動的健康生活模式。



梁中運動員卓越的表現豐碩的成果

學校設立不同的體育校隊訓練供全校有興趣的同學參與，透過發掘及培訓，鼓勵他們積極參與各項校際學界體育比賽，挑戰自我，發揮團隊精神，讓同學發揮潛能、增強自信，體驗體育精神的可貴。在體育老師、教練和同學們的努力下，近年本校同學在屯門區學界、全港學界精英以及學界埠際賽事，皆有卓越的表現。現茲列部分較突出的成績於下：

本校男子組連續二十三年蟬聯屯門區學界全年體育成績總錦標冠軍

本校女子組連續二十二年蟬聯屯門區學界全年體育成績總錦標冠軍

本校多年來人才輩出，在多個比賽中屢獲殊榮，表現卓越。

