

中華聖潔會靈風中學

活躍及健康校園政策

背景資料：

中華聖潔會靈風中學位於大埔棟樑裡一號，是一所政府資助的文法中學，全校共 24 班，學生人數 681 人。可供進行體育活動設施包括 2 個籃球場、有蓋操場、一個大禮堂、一個室內多功能跳舞室、一個室內游泳池及攀石牆。



具體實施安排：

1. 建立健康校園文化：

除每星期有兩節體育課堂外，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 早會前活動：全年每星期有兩次晨跑，帶領者為體育老師及班主任，晨跑向全校開放，鼓勵較少運動的同學參加，人數大約有三十人；另外也有泳隊成員進行常規訓練。
- 1.2 利用課餘時間進行運動：小息及午膳時段，學生可利用學生証到學生

會會址，借用不同的球類進行活動，當中包括手球、籃球、排球及羽毛球等，而學校踢毬隊更要求每位隊員，約 40 人，每天利用小息或午膳時段，自行到有蓋操場進行 200 次的踢毬練習，手球隊隊員需一星期最少兩天利用該時段，進行 100 次傳接球練習，排球隊如是，希望學生利用課餘時間多做運動。

1.3 放學後進行班際活動：每個月有不同型式的大型活動及班際比賽

（可參閱 2017-18 靈風行事歷），班際比賽項目包括籃球、足球、排球、手球、羽毛球、乒乓球、飛盤、閃避球賽等，每一班必須參加，由班級經營、體育組及學生會共同籌備賽事，參賽名單由班主任提供，所有活動男女生均要參加，務求令每位同學也有參與機會，更鼓勵各班為準備比賽，而多利用課餘時間進行訓練。



班際手球比賽



1.4 MVPA60 計劃：本年度本校參加了教育局的活躍及健康校園計劃，所以進行了全校性 MVPA60 問卷調查，以了解同學每天的運動時數。為配合計劃，教師在體育堂及全校性宣傳中，會向學生傳遞 MVPA60 的訊息，希望學生建立恆常運動的習慣，並今年午膳時段，特別新增了三人女子足球比賽(不設龍門，以增加活動量)，參加者並非校隊成員，以鼓勵全校女生多做運動，參與人數多達 100 人。



2. 課堂學習：

2.1 「體適能活動」：全校共分三個學期，每一學期進行一次體能考核，內容參考「體適能獎勵計劃」項目。為提升學生運動量，低年級課堂必須配合音樂，進行高強度的 7 分鐘體能訓練；高年級必須進行 15 分鐘的循環訓練，例：平板支撐、組合跳、原地提膝跑等項目，以改善學生體質。

另外，體育課完結前必須完成大約 800 米的環校跑，增加全校學生的有氣運動能力。中四至中六退修了選修科目的同學，提供 APL 體適能課堂，當中有理倫及實習，讓同學多做運動。

2.2 增設游泳課堂：由於學校於 2007 年建成全長 25 米，水溫維持 28-32 度的游泳池，所以全年皆可進行水上活動，更省卻了同學舟車勞頓之苦，所以學校全面利用課堂進行游泳教學，課堂安排中一、二：全年 6 堂，共 12 節課堂；中三至中六：4 堂，共 8 節課堂，希望他們於畢業前，最少學懂兩種泳式。

3. 大型體育活動：

3.1 田徑運動會：規定全校學生最少參加兩個比賽項目，並鼓勵他們參加長跑賽；更增設競技活動，如風火輪、二人三足等，以班際形式進行，有接近 300 人參加。



3.2 水運會：配合課堂教學，鼓勵學生參與水運會，初中同學大多踴躍報名，總參加人數接近 200 人。



3.3 長跑日：中一至中六於放學後分級進行，大約有 400 人參與，由學校跑到大埔海濱公園來回，大約 4 公里，為鼓勵全校師生參加，設參與獎給每一級最多人參與的班別，而每級前十名也有獎牌，以示鼓勵。



- 3.4 福音籃球周：維期一星期的午膳活動，學校會播放詩歌，大部份老師會與學生進行 3 人籃球友誼賽，學生可即場報名，氣氛良好。
- 3.5 家教會及舊生會活動：家長教師會舉行田徑運動會 4X100 米接力賽及定期舉行親子遠足活動，以建立親子運動習慣。
- 3.6 訓育組及輔導組活動：每年訓輔均帶領大約 60 人，參與不同的訓練營，有多元智能挑戰營及創路雄心消防 Camp，目的是讓學生從體能及紀律訓練中提升品格及自信。



創路雄心消防 Camp

4. 學校政策配合：

- 4.1 著重班級經營，高中及低中以「三年一貫」的方式，由正、副班主任建立班團來營造班風，所以學生十分投入不同種類的班際比賽，而學校另設班級經營組，令班主任更積極協助體育科推行不同的活動，令學校運動氣氛濃厚。
- 4.2 中一新生必須參與其中一項校隊訓練或體育相關興趣班，如游繩、龍舟、舞蹈、劍擊及遠足班等，更鼓勵不同學會自行籌備不同的比賽。
- 4.3 為促進學生整全的發展，推行學生發展檔案，以記錄學生在學術及非學術發展方面的發展及成就。

4.4 學校設「格林披治獎」以鼓勵全年參與體育活動最積極的班別，另設靈風人金、銀、銅獎，以鼓勵於靈、德、智、體、群、美六育方面有傑出表現的同學。



5. 校隊積極參與不同的活動：本校積極參與學界比賽，如校際舞蹈節，更開設手、足、籃、排、羽毛球、龍舟及足毬等校隊，足毬隊更參加全國毬球錦標賽，並獲亞洲電視本港台通識小學堂邀請示範基本踢毬技巧及無線電視台「別有動天」的訪問；游繩隊更接受電視訪問等。更有學生參加空手道、體操及足球等國內及國際比賽。



MVPA60 時間表

學校名稱：中華聖潔會靈風中學

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
早會前 時段	<ul style="list-style-type: none"> ● 晨跑 30 分鐘（一星期兩天） ● 游泳 30 分鐘（9-11 月，一星期兩天） 				
小息	學生球類活動（10 分鐘） <ul style="list-style-type: none"> ● 踢毬隊（10 分鐘） ● 手球及排球隊（10 分鐘）一星期兩天 				
課堂	體育課（70 分鐘，每星期 2 節）				
午休	學生球類活動（30 分鐘）				
課外活動 時段	<ul style="list-style-type: none"> ● 校隊訓練/體育類興趣班（90-120 分鐘） ● 班際比賽（60 分鐘，每個月進行五天）（班際籃球、足球、排球、羽毛球、手球、飛盤、閃避球賽比賽等） 				
親子活動	家教會行山活動（一年兩至三次，每次約 240 分鐘）				
*踢毬隊、手球及排球隊練習可選擇在小息或午休進行					