

# 聖伯多祿中學

## 活躍及健康校園政策

### 背景資料

本校位於南區，是一所政府資助的文法中學，全校共 30 班，學生人數接近 700 人，供學生進行體育活動的設施包括 2 個籃球場、1 個活動室及 1 個禮堂。

「OBOEDIENTIA ET PAX」為拉丁文的校訓，解作「服從與和平或平安」，校訓「服膺真理，締造和平」即以首尾兩個拉丁文字作基礎。

本校致力為學生營造優良的學習環境，提供均衡教育。課程的編排，以「靈、德、智、體、群、美」六育為本，幫助學生吸收多元的知識與技能，培養獨立思考和判斷能力，同時鼓勵學生積極參與課外活動，藉以發展個人潛能，並促進合作和服務的精神。

### 政策目的

為鼓勵學生恆常參與體育活動，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，即學生應在一星期內，累積平均每天最少 60 分鐘中等至劇烈強度的體能活動(簡稱 MVPA60)。

### 具體實施安排

#### 1. 常規體育課節

- 1.1 中一至中五級每週設有兩節體育課，每節時間為 40 分鐘。
- 1.2 中六級每週設有三節體育課，每節時間為 40 分鐘。

#### 2. 課程特色

- 2.1 學校宗旨是透過體育科及其延展課程，為學生建立「健康人生」。
- 2.2 為使學生能舒緩面對公開試之壓力，中六級每週設有三節體育，而課程評估量亦較少，好讓中六級學生能透過不同之體育活動，提升心理健康，更積極準備文憑試。
- 2.3 除體育技能評核外，中一至中三均設有筆試，學生會在上，下學期終結前的班主任節時段內，利用 10 分鐘進行筆試。
- 2.4 課程不少於四類活動範疇中至少八項不同的體育活動，並加入新興及多元化的體育活動，例如躲避盤、合球、巧固球、Hip Hop 及 K-pop 等，可讓學生嘗試不同體育活動，提升學生對體育活動之興趣，亦可以為不同學生提升成就感。
- 2.5 各班男女生人數比例參差(如：2 女 20 男、17 女 12 男)，採用男女合班模式進行體育課。老師挑選合適之課堂活動(例如合球、躲避盤及

巧固球)，可排除因性別及能力差異造成之學習差異。除此之外，男女學生共處進行體育活動，有助學生學習共融(性別、能力)，創建一個和諧學習環境。

### 3. 評核特色

3.1 評核範疇包括實習試(80%)及筆試(20%)。

3.2 實習試(80%)

a) 體適能 20%

b) 跳繩 10%

c) 運動項目 40%

- 初中：籃球、五人足球、排球、羽毛球、體操、躲避盤、合球、舞蹈、新興運動

- 高中：手球、網球、欖球、壘球、舞蹈、巧固球、新興運動

d) 課堂表現 10%

e) 筆試(只限初中)

3.3 筆試內容(20%)

a) F.1 – 體適能、營養

b) F.2 – 運動創傷、訓練方法

c) F.3 – 人體結構、體育、運動和康樂活動的社會影響

3.4 「跳繩」可成為學生日後終身運動之一，因此被納入本校推廣「健康人生」工具之一，因而在校中一至中六級，分別在上學期及下學期均設有「跳繩」之評估，上學期評估以個人速度為主，下學期則以個人花式及跳大繩為主。

3.5 因應男女合班上課，本科在評核方面採取以下措施：

a) 男女生能力及表現有差異，在評分時將因應性別而有所調整；

b) 修訂活動遊戲規則，減少男、女生之間身體接觸，亦能鼓勵女生積極參與；

3.6 初中評估結果以分數顯示(100分為滿分)，高中級別則以等級顯示。

### 4. 體育課延伸活動

4.1 學校在影片分享平台分享不同教學影片及運動員的分享片段，好讓學生在家中自行學習技能以外的體育知識、體育運動的歷史、知識及理論等知識。

4.2 設有多個體育性質之學會，包括體育聯會、舞蹈、田徑等。

4.3 每年參與學界及公開比賽，包括龍舟、足球、羽毛球、合球、排球、籃球、舞蹈等。

4.4 每天課後皆有不同體育屬會進行定期練習，以準備不同之學界及公開比賽。

### 5. 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

參與各項體育延展活動，建立「健康人生」：

- 5.1 在午膳及放學時間舉辦不同的社際及班際體育比賽，例如班際三人籃球比賽、社際排球比賽及社際足球比賽等。
- 5.2 課餘時間(例如午息)，學生可自由在不同活動場地參與籃球、排球及羽毛球等體育活動。
- 5.3 學生會亦會利用午息時間，為學生舉辦競技遊戲，使學生於課餘時間多參與體育活動，從而健全健康人生。
- 5.4 師生體育比賽
  - a) 中六學生與老師進行之躲避盤比賽
  - b) 師生閃避球比賽
- 5.5 校友體育比賽
  - a) 排球比賽
- 5.6 為鼓勵學生可以增加參與體育活動之機會，逢星期一訂立為「健康校園日」，全校學生可於星期一穿著體育服裝回校，以便參與不同之體育活動。

## 6. 全校參與大型體育活動

- 6.1 為建學生「健康人生」，學校舉辦不同全校大型活動供學生與老師一起參與
- 6.2 活動包括陸運會、競技日及全方位學習活動日
  - a) 陸運會
    - 每名學生均須參加不少一項之比賽
    - 中六畢業跑：所有即將畢業之中六學生，連同所有體育老師及其他老師均一同參與 800 米之賽事。
  - b) 全方位學習活動日
    - 不同級別在活動日參與不同之活動，例如新興運動(包括健球、巧固球及芬蘭木棋)、射箭、歷奇、瑜珈及街舞等。
- 6.3 在各項社際比賽，各社學生可邀請老師加入，一同參與社際比賽。

## 7. 參與校外比賽

- 7.1 體育校隊數量及活項目：籃球、足球、羽毛球、合球、排球、龍舟
- 7.2 參加學界比賽人數共有 155 人
- 7.3 舉辦境外體育交流團，讓學生能放眼世界，學習不同地方之體育發展及文化，感受不同地方之風土人情。

## MVPA60 時間表

學校名稱：聖伯多祿中學

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
回校	步行 (20 分鐘)				
小息	步行 (15 分鐘)				
課堂	體育課 (80 分鐘，每循環週 2 節)				
午休	外出吃飯步行時間 (20 分鐘) 學生球類活動 (40 分鐘) 班際及社際活動 (40 分鐘)				
課外活動	校隊訓練及體育興趣班 (每星期 2 次，每次 120 分鐘)				
回家	步行 (20 分鐘)				
大型體育活動	陸運會、 社際比賽、班際比賽 (60 分鐘)				