

金巴崙長老會耀道中學

活躍及健康校園政策

背景資料：

金巴崙長老會耀道中學，位於新界元朗康業街 28 號，是一所政府資助的中文中學，全校共 24 班，學生人數約 700 人。可供進行體育活動設施包括籃球場及天台籃球場各一個，與小學共用的多用途球場，禮堂及運動科學。

具體實施安排：

1. 建立健康校園文化：

除每循環週的兩至三節體育課堂，每堂 45 分鐘外，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。

1.1 在小息、午膳及放學後的時間，提供不同的球類給學生進行體育活動。

1.2 在午膳時間，學生會及體育學舉辦不同的體育活動，如社際排球、賽艇及班際籃球及足球比賽等。

2. 課堂安排：

2.1 除開辦新高中課程外，於初中設理倫課，內容以 MVPA60 為主（MVPA60—世界衛生組織建議，青少年每天累積進行 60 分鐘中等至劇烈強度的體能活動），老師會透過互聯網進行短片分享及交流，而理倫課考核會於班主任時間進行。

2.2 學校安排學生到元朗及天水圍體育館體育課，進行羽毛球及游泳課；高年級更會進行高爾夫球、保齡球、網球等活動。

2.3 為鼓勵同學參與長跑活動，在課堂中老師帶高中學生到大棠效野公園進行長跑課，初中學生則在學校附近的橫洲球場進行，約 3km。

2.4 於初中課堂中，學生會佩帶心跳帶進行球類活動，老師可透過電子儀器監測同學運動量，如同學心跳率達到最大心率 60%以上的時間越耐，課堂分收將越高。

3. 大型體育活動：

3.1 學校規定全校學生在陸運會中，必須參加田賽及徑賽各一。

4. 參與校外活動/比賽：

4.1 每年推薦有傑出運動表現的學生，參選「香港學生運動員獎」。

4.2 越野及排球等項目成績優異，越野隊於 2019-2020 勇奪元朗區校隊越野比賽男子及女子組的全場總冠軍；男子隊及女子隊分別累積榮獲 7 年及 6 年總冠軍。另外，女子排球隊於 2016-2019 勇奪 3 年全港學界精英排球賽的資格，並於 2017-2018 榮獲全港季軍。

4.3 暑假期間，學校提供每星期兩次的訓練給學生，如籃球及足球隊、賽艇等。另外，每年都舉行海外體育運動交流團，讓學生拓寬體育運動的視野，提升隊伍的歸屬感及為來屆學界比賽作準備。

MVPA60 時間表

學校名稱：金巴崙長老會耀道中學

	Day 1 to Day 10
小息	1.1 自選體育活動 (15 分鐘)
課堂	體育課(一個循環週為十日，以每循環週計) 90 分鐘
午休	1.2 社際/班際活動/自選體育活動(45 分鐘)
課外活動時段	學界比賽、校隊、興趣班(120-210 分鐘)
大型體育活動	3. 陸運會