

東涌天主教學校

活躍及健康校園政策

背景資料：

東涌天主教學校位於新界東涌逸東邨，是一所一條龍津貼「全日」制政府資助的文法中學，全校共 30 班，學生人數 899 人。可供進行體育活動的設施包括 4 個籃球場(中小學可共同使用)、天台操場、有蓋操場及禮堂。

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 全校性參與晨跑活動：全天候進行晨跑，年中無休(詳見附頁 MVPA60 時間表)，於指定晨跑日，學生必須圍繞中小學校舍進行約 20 分鐘跑步訓練，以建立學生恆常運動習慣。

1.2 全天候開放場地進行活動：小息、午膳及放學時段，學生可在操場進行不同類型的球類活動，當中包括籃球、排球、羽毛球等，更開放健身室給同學使用；由於低年級的課室樓層較高，所以天台籃球場亦會開放給學生使用。



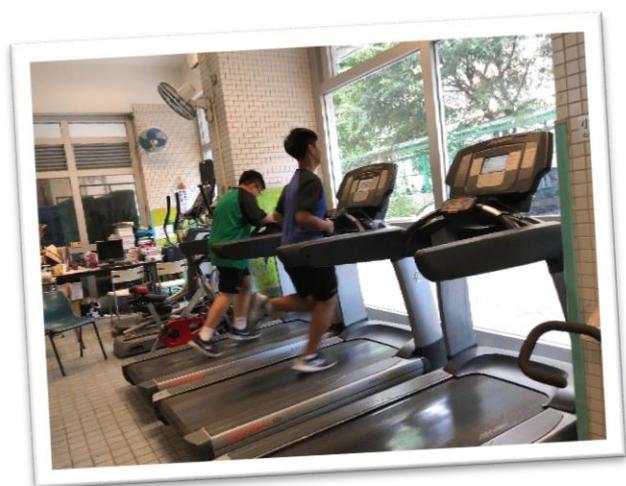
1.3 利用放學時段進行活動：

體育老師經常利用放學時段進行活動，如班際足球、社際籃球等活動。

1.4 學校設體育推廣主任：由於本年度以 MVPA60 為目標，希望鼓勵同學每天累積 60 分鐘的運動量，所以體育推廣主任不但負責宣傳 MVPA60 訊息，還管理健身室，希望同學可在課餘時間多加使用。

1.5 本校有多支體育類校隊及興趣班，並鼓勵中一同學參與一項體育聯課活動或運動相連的興趣班，如各類校隊及長跑、乒乓球等，至今有九成中一及中二學生參與有關體育活動，而全校共超過 200 多人參與，佔整人數三分之一。

1.6 籌辦運動達人計劃，鼓勵非校隊成員於小息及午膳到健身室利用跑步機/划艇機來燃燒卡路里，以可燃燒量換取積分，並以積分換取禮品。



2 課堂學習：

2.1 體適能活動：全校學生參加校本體適能計劃，內容包括直立蹲撐、仰臥起坐、體前伸及 2 公里跑等，並利用 MVPA60 記錄表，鼓勵同學於課後作體能鍛鍊。

2.2 利用校外設施進行運動：初中同學會到校外進行游泳課；高年級會出外進行保齡球課、攀石活動等。



2.3 參與動感校園計劃：本年學校參加該計劃，讓同學嘗試進行合球及武術等另類體育活動。



3. 大型體育活動：

學生在週年陸運會/東天活力跑中，規定全校學生參加最少一個比賽項目，並鼓勵他們以班際形式參加環跑接力跑，每年全校師生、家長及小學學生均參予其中，參賽人次眾多。



東天環校跑/坊間長跑比賽：中小

學利用上午時段進行，以籌款形式進行，分休閒組及競賽組進行，

距離分別為 1 分里及 3 公里，賽事圍繞學校進行，設個人及班際進

行，氣氛良好



4. 運動成績出眾：本校積極鼓勵同學參與學界比賽，歷年的學界田徑成績優異，本年更獲得學界女子組田徑總冠軍及男子組總亞軍。有不少表現優秀的校隊成員更參加全港精英賽，甚至代表香港出外比賽。另外，學校每年設立獎學金予運動成績有出色表現的學生，亦舉薦在運動項目上有傑出表現的學生他們參選校外「香港學生運動員獎」。



MVPA60 時間表

學校名稱：東涌天主教學校

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
早會前時段	1.1 晨跑(20 分鐘)				
	中二級	中一級		中四及 中五級 隔星期進行 (歡迎中六同 學出席)	中三級
小息	1.2 學生球類活動 (15 分鐘)				
課堂	體育課(80 分鐘，每星期 2 節)				
午休	1.2 學生球類活動 (20 分鐘)				
課外活動	校隊訓練/體育類興趣班(90-120 分鐘) 班際/社際比賽(60 分鐘)				