

大埔三育中學

活躍及健康校園政策

背景資料：

大埔三育中學是基督復臨安息日會轄下的一所直資基督化中學，全校共有 24 班，約 670 人。可供進行體育活動的設施包括校舍內的露天籃球場、有蓋操場、健身室。而我們更經常利用校外附近的體育館、田徑場、游泳池進行課堂及訓練，以利用課內及課外時間，以培養出學生終身運動的運動文化。

具體實施安排：

1. 建立健康校園文化：

除每循環周有兩節體育課堂外，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 每天早上七時十五分、小息及午膳時間，體育老師均借用籃球及排球予同學進行球類活動。



1.2 學生會及社職員利用午膳及放學時間籌辦不同的比賽，如班際足球、閃避球比賽、社際籃球及排球等。



1.3 體育組於 9 月份籌辦兩星期的課後游泳課堂，中一及中二同學必須參加，每名同學最少必須進行兩節，共四小時的游泳課，水平較高的同學，則安排到主池跟游泳校隊一同進行訓練，更會獲邀成為校隊，接受更高要求的游泳技巧訓練。



1.4 本校舉辦普及運動周，內容包括四個部份，射籃、划艇、跳繩比賽及開放健身室使用，希望透過參與體育活動，令他們建立運動習慣，幫助他們達致世界衛生組織所建議 - 每天累積最少 60 分鐘中等至劇烈強度的體能活動（簡稱 MVPA 60）。



1.5 課堂中加插不同主題的體適能訓練活動：於課堂中有環校跑（每堂約跑1400米至3000米）、不同類型的體能活動（如sit-up、跑樓梯，平板支撐等等）以提高學生運動量，從而提升學生體適能。



1.6 安排初中生體驗行山的經歷：於課堂安全學生行，及訓練學生體能外，亦讓學生學習欣賞及保護大自然，同時亦讓學生學習行山的基本知識。



1.7 學校要求每位中一生均必須參加田徑訓練班或游泳訓練班（每週一次），以培養中一生恆常運動的習慣。

1.8 設多項體育校隊及興趣班：學校鼓勵同學須參與一項體育聯課活動，如各類校隊、長跑、乒乓球、羽毛球興趣班等。



2. 大型體育活動：

2.1 陸運會：規定所有初中學生最少參加一個比賽項目，而高中學生可選擇擔任工作人員。



2.2 水運會：與初中游泳課堂配合，希望同學多加參與。



2.3 本校於一月份在大美督水壩進行一場名為「WE CAN RUN」的長跑比賽給中一至中五級同學參加，比賽分「挑戰組」及「體驗組」，距離為4公里，比賽設個人及班際獎，並設達標時間，達標的同學會頒發証書，以示鼓勵，本年參與率接近100%。



2.4 參與校外比賽：學校積極鼓勵同學參與校外比賽，讓學生訂立具體目標，亦從比賽過程中觀摩其他運動員，擴闊視野。另外，學校亦設立獎學金予校外體育比賽成績優異的學生，以獎勵學生在體育上的付出。



2.5 籌辦體育交流團及戶外訓練營：學生在長假期間，校方均會為不同校隊舉辦體育交流團及訓練營，過往曾出發至國內、澳門及台灣，令學生體驗不同的學習經歷，擴闊學生視野。



3. 老師也運動：Friday Run

除鼓勵學生做運動外，學校亦鼓勵老師放下繁重工作，於星期正一同沿學校外圍跑步三十分鐘，除可紓緩老師的工作壓力外，亦為學生作出良好的榜樣。



4. 為學生量度 BMI / 推行健康生活訊息：

為更了解學生體適能情況，學校會為學生定期量度 BMI(每年兩次)，再配合體育課程內的體能訓練，以改善學生體適能狀況。與此同時，本校亦與理工大學合作，為本校學生推廣健康生活信息。



5. 健康指標 **NEW START** 新起點：

學校一向鼓勵學生跟從 **NEW START** 八大健康原則的生活方式，
培養學生愛惜自己的身體，享有健康豐盛的人生。

Nutrition (N) - 均衡營養

Exercise (E) - 持久運動

Water (W) - 充足水份

Sunlight (S) - 適度陽光

Temperance (T) - 凡事節制

Air (A) - 清新空氣

Rest (R) - 身心休息

Trust in God (T) - 信靠上帝

學生亦會定期為 **NEW START** 作自評(每兩個月一次)，讓學生自行檢視自己的生活方式，從而作出適量改善。

MVPA60 時間表

學校名稱：大埔三育中學

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
早會前時段	1.1 學生球類活動 (30 分鐘)				
小息	1.1 學生球類活動 (15 分鐘)				
課堂	1.5 體育課(中一及中二 100 分鐘，每循環周 2 節) (中三以上 50 分配每循環周 1 節)				
午休	1.1 學生球類活動 (30 分鐘) 1.2 班際／社際活動(30 分鐘)				
課外活動	1.7/1.8 校隊訓練/體育類興趣班(90-120 分鐘)				