

香港道教聯合國圓玄學院第三中學
活躍及健康校園政策

背景資料：

本校位於將軍澳，是一所政府資助的文法中學，本校秉承母會「以道為宗、以德為化、以修為教、以仁為育」的辦學宗旨，推行「道化教育」，並以「明道立德」為校訓，透過品德和學業兼備的全人教育，使學生在德、智、體、群、美各方面都得到全面發展。

體育學習領域旨在利用「體育技能、健康及體適能、運動相關的價值觀和態度、安全知識及實踐、活動知識及審美能力」六個範疇來組織教材，以體育活動為骨幹，通過課堂及全方位學習經歷，協助學生學習、獲得和運用有關的知識、態度和技巧，以達課程宗旨，繼而培養他們的共通能力及正確的價值觀和態度，並了解終身學習的重要。

全校共 24 班，學生人數約 600 人。可供進行體育活動設施包括 2 個籃球場、有蓋操場、禮堂、學生活動中心、單車訓練室、室內賽艇訓練中心、舞蹈室、有網板球場及健身中心(興建中)。

具體實施安排：

1. 多元化的體育課堂

本校積極於體育課堂引入多元化的體育活動，如板球、躲避盤、攪球及單車等，並利用課堂所學，延伸至聯課活動。

2. 學校體適能獎勵計劃

本校根據「學校體適能獎勵計劃」的項目及要求，學生每年進行 2 次測試，數據同時上載到體適能獎勵計劃的電子平台，並為學生申請獎項以鼓勵學生關注體適能狀態，積極鍛鍊身體質素。

3. 校本體適能訓練

為各級設定不同主題的體適能訓練元素，如中一至中三定期進行循環訓練；中四至中五於訓練中加插(HICT)影片播放和強勁節拍音樂，鼓勵學生於課餘時間或家中進行訓練。

與奧委會「奧夢成真」奧翔計劃合作於學期中進行「奧夢體適能十項測試」，並利用十角圖顯示學生個人體適能數據，學生能從十角圖中的形狀了解自己運動能力傾向，提升學生改善體適能的興趣，老師亦可檢視學生的十角圖去進行選材；而中六則提供紀律部隊的體能入職要求給學生進行測試。

4. 早會太極課

本校辦學團體為道教，學校傳統會教授太極，每天早會均輪流安排班級進行

太極早操—太極十三勢，高中學生能跟隨太極音樂自行耍太極十三勢，期望普及太極又能終生運動。

5. 利用課餘時間進行體育活動

除每星期 2 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：

一、借用學校用品：小息和午膳時段，學生可借用不同的球類，當中包括籃球、排球、閃避球、跳繩等。學校會開放體育設施給同學，進行體育活動，如室內賽艇、健身單車、乒乓球台等。

二、利用午膳進行活動：體育老師善用午膳進行活動，如社際和班際的足球賽、籃球賽、閃避球賽、乒乓球賽、羽毛球賽及室內賽艇比賽。

三、師生體育活動：午膳進行師生活動，如師生排球賽、乒乓球賽、羽毛球賽、籃球賽。

6. 三中全民運動日

每年復活節假前一天安排「三中全民運動日」，全校師生穿著運動服回校進行各項體育運動。曾安排柔力球、穿雲箭、躲避盤、旱地冰球、板球、空手道、泰拳、足毬等多項新興體育活動，能促進師生多做運動，宣揚關愛校園文化和普及運動文化。當天聯同「奧夢成真」奧翔計劃舉辦全校班際體能挑戰賽

7. 試後活動師生同樂日

試後活動舉辦師生同樂日，當中舉行多項體育活動，如社際足球賽、師生足球賽、班際跳大繩隊際賽，讓師生多參與有趣味性的活動，以緩和學業和工作的壓力。

8. 跨科協作體育活動

一、本科與訓導組合作聯繫觀塘警區警察公共關係科，安排警察籃球隊與本校師生籃球隊進行「校園反欺凌」籃球賽、「撲滅罪行」籃球賽，為學校帶來正面訊息，宣揚關愛校園。

二、本科與外籍學生學習和支援組合辦「躲避盤融和賽」，本地學生需與外籍學生組隊參與比賽，配合學校關注事項，加深各種族了解，提升融和校園文化。

三、本科與輔導組合辦「飛躍課程——德育培訓加強計劃」，為照顧學習多樣性的學生，提供定期體能訓練及不同體育活動，讓他們擴闊社交圈子，改善情緒管理，以提升其價值觀及品德，從而改善學習態度。

9. 開辦學生有興趣的體育活動

一、關顧非華裔女生參與體育活動

本科成功獲得凝動香港體育基金支持，與觀塘警區、Arena Hong Kong、史丹福游泳學校合作，成功為十多名非華裔女生開辦第二期為期兩年的免費游泳課程。Arena Hong Kong 更為她們度身訂造泳衣以達到其宗教規範，同學享有免費長袖泳衣及其他游泳裝備，並於私人泳池由女性教練教授，讓她們放心習泳，學懂此項重要的求生技能。

二、禁毒基金支援新興運動

本年度成功申請禁毒基金「參與體育、拒絕毒品」計劃，開辦受學生歡迎的新興運動——躲避盤，骨幹隊員主要為外籍男生，更成功吸引多名非華裔女生參與，並邀請三位外籍男生和一位非華裔女生擔任禁毒大使。

三、推動板球運動

本科利用校本課後學習及支援計劃開辦板球隊，吸納大量非華裔男生參與，紀律和態度明顯提升，學界賽成績斐然，多名學生代表香港出賽。本年度成功申請優質教育基金，修建有網板球場，提供更安全環境進行訓練；板球納入體育課程，利用優質教育基金聘請導師，讓本地學生了解外籍學生熱愛的運動，促進融和校園。

10. 其他學習經歷時段

星期五下午課節定期的其他學習經歷時段，安排花式跳繩、跆拳道、獅藝及雜耍。

11. 重點發展賽艇運動

一、由中國香港賽艇協會協助下成立室內賽艇中心，協會於體育課中推廣賽艇運動，並選材加入賽艇隊，能力較佳者獲推薦加入沙田體育學院進行訓練，能力出眾者加入港隊進行培訓。本校亦提供室內賽艇訓練課程予周邊的小學，讓小學生認識賽艇運動，鍛鍊體魄。

二、本校每年皆會舉辦小學校際室內賽艇錦標賽、「划出彩虹，社區共融！」室中學室內賽艇錦標賽，所有比賽皆由本校學生擔任工作人員、裁判、場務及司儀，致力宣揚賽艇運動。

12. 重點發展單車運動

一、單車課程納入體育課中，學生於課程中嘗試室內公路單車機，平衡力較佳者可於滾筒上踏單車模擬於單車鑊形場進行訓練，除實際應用活動外，還提供單車結構、單車路上安全及認識和欣賞不同類型單車比賽項目等知識。

- 二、將軍澳區及學校周邊有大量單車徑圍繞，學校鼓勵學生及老師踏單車往來學校，現有幾位老師和學生踏單車回校，期望增設單車停泊區，鼓勵更多學生選用單車作交通工具。
- 三、透過「退役運動員轉型計劃—學校體育推廣主任」的資源購置12部(已有8部)可供室內及公路訓練的單車機及平衡滾筒，學校出資興建單車訓練中心，成立單車校隊，已招攬14位學生參加。
- 四、本年度獲新地單車學院支援，派出單車教練訓練單車校隊，學院提供單車護形場使用證書課程，考獲後將參與學界場地單車賽。
- 五、本校與新地單車學院及中國香港單車總會簽定合作協議，本校單車訓練中心成為學院和總會的訓練中心，於周末提供公開單車課程，期望更多社會人士有能力進行場地單車及公路單車。
本年度將與民政署協助下申請「開放學校設施推動體育發展計劃」及「戴麟趾爵士康樂基金」，發展及擴建單車訓練中心。
- 六、能力出眾的隊員跟隨退役單車港隊和港隊教練，進行深化高強度訓練，參與單車公開賽。
- 七、安排學生觀賞世界盃場地單車賽—香港站。為學生提供場地單車資訊，幫助學生更好地觀賞比賽；增強學生對場地單車運動認識，並鼓勵學生參與場地單車運動，對身體發展、心理及社交能力均有幫助。
- 八、舉辦社際及班際單車接力賽，學生積極參與，部份班主任落場參與，氣氛熱烈。

12. PROJECT WE CAN 基金

PROJECT WE CAN 基金支助本校田徑隊成員定期周末參與GIGASPORTS長跑訓練課程，學生獲贈NIKE運動裝備進行訓練，及獲邀參與GIGASPORTS十公里賽。

13. 「奧夢成真」奧翔計劃

本校獲得由奧委會「奧夢成真」計劃旗下為期三年的賽馬會「奧翔」計劃，獲派田徑長跑好手為本校田徑隊教練，定期進行田徑訓練，把興趣轉化成專項運動訓練，協助學生了解自己的興趣及才能。

透過十角圖體適能測試、定期體適能訓練及專項運動訓練培養學生恆常運動習慣，並為計劃退役及退役運動員提供就業機會及在職培訓，將其專業經驗薪火相傳。

本校亦派學生參與「奧翔」體能挑戰賽，成績優異。

14. 學校體育推廣主任計劃

本校獲得由民政事務局撥款資助的「退役運動員轉型計劃」計劃聘請「學校體育推廣主任」，主任致力籌劃、組織及推行學校擬訂的體育活動計劃，協

助學校及安排學生參與康文署「學校體育推廣計劃」的各項活動，推動學生積極參與體育活動，提升學生的參與率。

主任透過早會和校園電視台與學生分享健康生活、飲食營養、運動比賽經驗，作為學生的榜樣典範。

主任定期星期四放學時段為校隊成員或有志改善體能的學生進行體適能訓練。

15. 大型體育活動

陸運會：本校規定中一至中四學生必需參加比賽

區際小學籃球邀請賽：賽事已舉辦七年，每年均有過百位小學生參與。

室內賽艇錦標賽：分別舉行小學校際室內賽艇錦標賽及「划出彩虹，社區共融！」室中學室內賽艇錦標賽。

每年均會帶領本校學生擔任「西貢及將軍澳學界小學田徑錦標賽」裁判長及計時裁判隊，協助西貢及將軍澳小學田徑運動。

16. 籌辦戶外教育營

試後活動於青年會烏溪沙青年新村舉辦運動達人及領袖歷奇訓練營，透過一連串的歷奇活動、體育活動、生活技能活動，提升領導、解難、協作、溝通等共通能力。

17. 與警區及少年警訊合辦體育活動

本校與觀塘警區及少年警訊合辦將軍澳及西貢區青少年籃球訓練班，為本區中小學生進行籃球訓練及參加私人籃球聯賽和公開賽。透過籃球訓練班宣揚撲滅罪行訊息、鼓勵和加強警方與青少年之間的溝通和認識、提升青少年對社會的責任感及灌輸正確的價值觀。

18. STEM 與體育

本科為配合 STEM 發展，同時為提升學生對體育課興趣及提升運動校隊訓練效能，學校訂購 50 條心跳帶、15 隻心跳錶及流動電視。體育課中，體能測試和訓練或其他單元利用心跳帶讓師生能夠檢視運動表現，提升學生投入課堂程度；STEM 組亦於初中 STEM 課堂中，學習計算不同訓練目標心跳率、身高體重指數、認識營養學和新陳代謝等課題。

心跳錶主要應用於田徑隊、單車隊、賽艇隊及籃球隊，提供更專業更高階訓練系統，務求提升學生訓練表現。

MVPA60 時間表
香港道教聯合會圓玄學院第三中學

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
早會前時段	籃球、排球、足球(15分鐘)				
早會時段	太極操				
小息	籃球、排球、足球(15分鐘)				
課堂	每星期兩節，體育課共 60 分鐘				
午息	籃球、排球、足球(15分鐘) 班際比賽(足球、籃球、閃避球、室內賽艇等)(30分鐘) 社際比賽(羽毛球、乒乓球、排球、室內賽艇等)(30分鐘) 師生賽(足球、籃球、排球、羽毛球、乒乓球)(30分鐘) 定期開放賽艇中心、單車訓練中心及乒乓球桌				
其他學習 經歷時段	花式跳繩、跆拳道、獅藝及雜耍(120分鐘)				
課外活動 時段	足球、田徑、籃球、閃避球、板球、乒乓球、單車、羽毛球、 室內賽艇 (120分鐘、一星期兩課)				
延伸學習	運動達人及領袖歷奇訓練營 學界小學田徑錦標賽計時裁判隊				
拓展課	區際小學籃球邀請賽 中、小學室內賽艇錦標賽 觀塘警區及少年警訊青少年籃球訓練班 GIGASPORTS 長跑訓練課程 非華裔女生游泳課程 康文署學校體育推廣計劃(保齡球、獨木舟、滑浪風帆、龍舟)				
師生活動	三中全民運動日(120分鐘) 兩次師生同樂日(120分鐘)				