仁濟醫院王華湘中學
活躍及健康校園政策

背景資料：

仁濟醫院王華湘中學位於 1999 年創校於將軍澳市中心，是一所政府資助的文法中學，現時全校共 24 班，學生人數約 740 人。校舍內可供進行體育活動設施包括 2 個籃球場，內含一個標準手球場(20 米×40 米)及 2 個排球場；有蓋操場，內設 4 條約 30 米泰坦跑道，可作田徑訓練；一個禮堂，內含兩個標準羽毛球場。而社區附近運動設施有將軍澳運動場、香港單車館、單車徑及長約 2 公里的海濱緩跑徑。

具體實施安排：

一、建立健康校園文化：

在校長及兩位副校長的領導下，除體育科及家政科外，亦設立聯課活動組，以宏觀角度去制定全面及平衡的政策，推動學生身心健康發展。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. 開放校園設施：早會前、小息及午膳時段，學生利用操場進行不同的球類活動，當中包括籃球、手球、排球、羽毛球等；有蓋操場更放置 8 部划艇機及 TRX 的訓練器材，供學生利用課餘時間進行訓練。放學後，更開放健身室，作高中學生、校隊及體育選修科學生訓練之用。
2. 利用午膳進行班際及社際比賽：體育老師、學生會及各體育學會經常利用午膳進行不同種類的社際、班際比賽，以至師生比賽，如社際球類比賽、班際環校跑賽、班際球類賽、班際室內賽艇賽等活動。

班際環校跑賽

班際羽毛球賽

畢業班際籃球賽

4. 多元化體育活動：鼓勵初中同學必須參與一項體育聯課活動或運動相關興趣班，希望透過多元化的運動，建立學生恆常運動的習慣。現時設有 8 個體育類聯課活動學會：籃球、足球、手球、排球、羽毛球、乒乓球、棒壘球、田徑。
5. 借助外間團體來籌辦體育活動：本校已多年參與全城街馬中的街跑少年計劃，活動目標是給予非校隊成員，提供每期 8 次的長跑訓練，其目標是經訓練後能完成 10 公里比賽，此外亦有同學參與了該團體主辦之免費海外跑步活動，增廣見聞。學校透過參加動感校園計劃，於體育課堂向學生介紹地壺和健球等新興運動。另外亦參與開放學校設施推動體育發展計劃，提供場地予體育團體開設興趣班，鼓勵同學參加羽毛球及柔道等興趣班。

街跑少年計劃

柔道興趣班

6. 已多年參與跳繩強心計劃，每年均舉行推廣心臟健康的籌款活動及跳繩同樂日。在同樂日中初中各級均進行個人跳繩及跳大繩等活動，不少老師亦參與其中，直接鼓勵同學參與。

二、課堂學習：

1. 全校學生參加教育局的體適能獎勵計劃，多次獲得優異的成績。於課堂中，更加插不同主題的體適能訓練活動，以改善學生體質，如划艇一分鐘、立定跳高、立定跳遠及 15 米漸進式來回跑測試等 9 個項目。
2. 利用反轉教室理念，某些教學主題，教師會先派發筆記，讓學生了解教學內容，然後在課堂中教授。還在初中透過互評來檢視自己及同學的學習情況，並鼓勵同學善用網上資源於課後延伸學習。
3. 體育課善用社區資源，安排高中年級學生到校外進行保齡球課。
4. 初中及高中的考核內容分別有 30 分鐘及 15 分鐘的筆試，考核內容包括體適能、運動生理、運動創傷、訓練法、體育時事及運動技術要點等；老師亦會計設功課予學生，如設計十道選擇題給初中學生，讓他們透過康文署的運動展板中的內容尋找答案，鞏固知識。

運動展板

三、大型體育活動：

1. 陸運會：規定初中學生最少參加兩個個人比賽項目，又鼓勵他們參加 2000 米歡樂跑，每年同學均積極參與，為社及班增加分數。

2000 米歡樂

2. 班際環校跑：每班派出男女代表進行環校跑比賽，中一距離：2500M、中二至中六：3000M、女生：2000M，希望透過活動，讓學生多進行帶氧運動。

3. 班際室內賽艇賽：多部划艇機連接電腦及投影機進行比賽，學生積極參與，氣氛熾熱。

4. 跳繩同樂日：這是一個全校性籌款活動，並透過活動舉行一次跳繩同樂日，並透過獎品鼓勵同學參與單人繩、5 人大繩的活動，同學均樂在其中。

四、運動成績出眾：

本校設立獎項予運動成績有出色表現的學生，並鼓勵同學積極參與學界比賽，校隊人數多達 274 人，約佔全校學生人數的三分之一。其中田徑及手

球成績出眾，有不少具優秀表現的校隊成員更參加全港比賽。另亦鼓勵學生自行參與學界比賽以外的比賽，如獨木舟、舞蹈及柔道等，獲獎同學除在校內早會時由校長嘉許外，亦會獲頒優點以肯定學生的努力。

校外獲獎

五、籌辦體育交流團及戶外教育營：

本校師生積極參加不同的交流團，如四川及北京體育文化交流團，參觀當地的體育大學，並與學生進行交流；惠州交流團，帶領田徑隊進行訓練；手球隊更透過教育局資助計劃，到廣州黃村體育運動訓練中心交流及訓練。

惠州交流團

四川交流團

北京交流團

六、總結：

一個積極活躍的校園是沒有既定的模式，但必須有校方的支持及推動，在資源上大力的配合；還要有一群相信體育運動好處的教師，在體育課及聯課活動中全力推行；再配合各學科有關健康生活知識的教授外，學生才會培養到積極活躍的健康生活模式。