

馬錦明慈善基金馬可賓紀念中學

活躍及健康校園政策

背景資料：

馬錦明慈善基金馬可賓紀念中學位於屯門石排頭路，是一所政府資助的中文法中學，全校共 24 班，學生人數 698 人。可供進行體育活動設施包括 2 個籃球場、一個排球場、一個有蓋操場及一



間小型健身室及攀石牆，校舍鄰近屯門鄧肇堅運動場及大興體育館。

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 本校共設 13 個制服團隊、多個體育校隊及興趣班，並鼓勵中一同學須參與一項體育聯課活動或運動相連興趣班，如各類校隊、長跑、乒乓球、羽毛球及飛鏢興趣班等，初中學生必須參與有關團隊或體育活動，而全校共超過 300 多人參與各項學界比賽，佔總人數約一半。

1.2 午膳時間開放小型健身室：

於 2-3 月期間每期兩次開放有蓋操場及小型健身室給學生使用，由體育老師當值，提供設施包括乒乓球枱、單車機及室內賽艇機。



1.3 學生會借用康體設施：

午膳時段，學生可利用學生證到球場旁的學生會會址，借用不同的康體設施，當中包括籃球、排球、羽毛球及康樂棋等等。

1.4 利用午膳進行活動：體育老師經常利用午膳進行活動，如賽艇比賽、體能大檢閱等認識健康的活動。



1.5 透過學生會、四社籌辦體育活動：學生會積極主動舉辦不同活動及參與學校服務工作；另四社社幹事也合力籌辦社際比賽。

1.6 建立健康計劃：於首兩節體育堂安排的體能測試後，同學需要填寫反思及給予老師評估，同學須針對自己身體情況，設計合適的健康計劃，建立明確目標。

1.7 「體適能活動」：全校學生上學期根據體適能獎勵計劃的項目作體能測試(包括 9 分鐘跑，仰臥起坐、掌上握及坐地前伸)，而學校已收集了多年數據方便在考試後作出教學調適。於下學期課堂中，更加插不同主題的體適能訓練活動，如穿梭跑測試(BIT TEST)、300 米賽艇測試，仰臥式引體上升測試、400 米速度耐力測試、1 分鐘踏台階測試等，以改善學生體質。



1.8 體育科筆記及筆試安排：

為增加學生不同的健康知識，本校將不同範疇的健康知識安排在六年的體育科考試中，同學透過校本的筆記，對體育有更全面的認識。

2. 課後延伸學習：為鼓勵同學利用課餘進行運動及營造運動氣氛，於各年級設不同主題的自學計劃，如中一、二設體育雜誌閱讀計劃；中三則觀賞各項學界比賽後再提交觀賽報告，中四則鼓勵學生租用區內各康體活動設施，後提交租場記錄及報告，以鼓勵他們善用社區設施。

3 特別的課程設計：

3.1 為鼓勵學生賞試不同運動項

目，建立終身運動的習慣，老師會教授一些非常規運動項目，再加上屯門社區體育設施足夠，課堂跑出校園教授多元化的活動更為容易，



當中包括羽毛球球、保齡球、網球、哥爾夫球。

3.2 學校也會外聘專業導師教授中國武術，包括拳術(蔡李佛派的二

路拳)、棍術(蟠龍棍)及旗操，讓學生多作嘗試。



4. 大型體育活動：

4.1 陸運會：除初中學生(中一及中二)必須參與外，高中學生可自由參與或選擇擔任工作人員。

4.2 跳繩同學樂日：學校每年參加跳繩強心計劃，至今已超過 15 年，除在課堂中推廣跳繩外，亦每年安排跳繩同樂日，鼓勵學生參與跳繩活動，認識心臟健康的重要。



5. 肯定學生成就：

5.1 運動成績出眾：本校積極鼓勵同學參與學界比賽，其中籃球及田徑成績出眾，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學生他們參選校外「香港

學生運動員獎」。

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
小息	1.1 學生球類活動 (15 分鐘*2 節)				
課堂	1.8, 3.1 及 3.2 體育課 (80 分鐘, 每循環周 2 節)				
午休	1.1 學生球類活動 (30 分鐘) 1.2 及 1.3 班際/社際/學生會活動 (40 分鐘) 1.4 開放健身室 (30 分鐘) 2-3 月				
課外活動	1.5 校隊訓練/體育類興趣班/制服團隊訓練 (每星期 120-240 分鐘不等) 2. 課後延伸租用場地計劃 (中四級)				

5.2 設聯課活動之星：每年設有全校參與的聯課活動之星投票，肯定及獎勵學生過往一年所付出的努力。

MVPA60 時間表

學校名稱：馬錦明慈善基金馬可賓紀念中學