

聖公會梁季彝中學

活躍及健康校園政策

背景資料：

聖公會梁季彝中學，觀塘曉明街 28 號，是一所政府資助文法中學，全校共 27 班，學生人數約 800 人。可供進行體育活動設施包括多用途露天球場、有蓋操場及禮堂。

具體實施安排：

1. 建立健康校園文化：

除每循環週的兩節體育課堂外，學校亦透過一系列的措施，營造有利環境，培養學生恆常參與體育活動。

1.1 參與體適能獎勵計劃，提高同學對體適能的關注，鼓勵多做運動，更曾獲銀獎及最佳進步獎。另外，本校亦增設各級 5 名 9 分鐘耐力跑最遠距離獎，以鼓勵同學積極及投入參與。

1.2 另外，每年體育組會為各級舉辦不同班際比賽，如跳繩、閃避球、籃球及飛盤比賽等，以提供機會給學生進行體育活動。

1.3 在午膳及放學時間，學生會舉辦不同的體育活動，如社際或班際球類比賽等。

2. 大型體育活動：

2.1 學校規定全校學生在陸運會中，初中最少參加一個比賽項目，而高中需擔任裁判工作。

2.2 每年一些校隊會聯辦校隊集訓營，以提升技術水平、團隊默契及體能素質。

3. 參與校外比賽：

學校積極鼓勵同學參與校外比賽，讓學生訂定目標、拓展視野。另外，學校每年設立獎學金予運動成績有出色表現的學生運動員，亦舉薦在運動項目上有傑出表現的學生，參選校外「香港學生運動員獎」。

4. 特色運動：

近年本校在飛盤運動的發展十分迅速，該項運動為新興運動，技術簡單，但體能要求很高，比賽時須攻守兼備，不停跑動。故特意發展成本校一項特色運動，並將該運動加入在正規課程以內。除此之外，更成立飛盤校隊，除進行定期訓練外，亦有安排到境外集訓及比賽。另外，本校為推廣飛盤運動至其他中、小學，更舉辦了中學及小學校際飛盤賽。因此參與該項運動的同學日漸增加及氣氛濃厚，在課堂以外，亦見不時練習。

MVPA60 時間表

學校名稱：聖公會梁季彝中學

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
小息	學生球類活動（15 分鐘）				
課堂	體育課（80 分鐘，每循環周 2 節）				
午休	學生球類活動（30 分鐘） 班際／級際活動（30 分鐘）				
課外活動	校隊訓練/體育類興趣班（90-120 分鐘）				
課堂延伸	個人/小組自選體育活動 陸運會/學界賽/友誼賽				