

青年會書院 活躍及健康校園政策

背景資料：

青年會書院位於馬鞍山恆安邨，是一所政府資助的文法中學。全校共 24 班，學生共有 648 人。可供進行體育活動的設施包括校舍內的操場、健身中心、兩項鐵人中心、全天候環校跑道，以及校舍鄰近的運動場和人造草足球場。

本校運動氣氛優良，共設 40 隊校隊及興趣小組，促進學生對體育活動的興趣，推動學生積極參與體育活動。

本校支持學生以體育作終身職業，由以往開辦會考體育科至現時的高中體育選修科，至今以有 10 年之久，一直深受學生歡迎，本年共有 37 名學生同就讀高中體育選修科。上屆高中體育選修科成績合格率為 100%，優良率均高於全港水平。歷年修讀體育及康體事務大專課程的畢業生超過 30 人以上，培養體育康體工作者是本科一直的大方向。

本校校隊訓練中把學生從運動中轉化讀書力量，入讀不同大學學校，學生通過體育活動提升自信心和協助他們進入不同香港代表隊，並從而以香港中學運動員計劃入讀香港之各大學，歷年超過 10 人以上。

。

具體實施安排：

一、開放體育設施及提供裝備

開放校舍內不同的運動設施，包括：健身中心、兩項鐵人中心、環校跑道、操場及六樓乒乓球室等；學生可自由借用體育用品參與體育活動，藉此鼓勵學生在課餘（小息、午膳及放學）時多做運動，並在行政安排上作出以下配合：

- 除參加劇烈運動外，不限制學生參與體育活動時之的服飾；
- 安排教師(不局限體育教師)及學生輪值，巡視學生活動情況及看管秩序；及

二、舉辦家長及教師健體班

體育科與家長教師會於學校健體中心籌辦健體訓練班，鼓勵家長多與子女一起做運動，以體驗運動樂趣，促進親子關係。鼓勵家長在餘暇時間多與子女一起參與體育活動，透過持恆地做親子運動，建構健康及活躍的生活方式。為營造體育文化，本校體育組舉辦老師健體班，改善老師身體，並能與學生身體力行一起推廣體育運動。

三、大型體育活動

陸運會 - 每年舉辦陸運會，安排學生參與田徑比賽，感受運動會的氣氛及體驗奧運精神，每年參與人次均達 1000 以上

水運會 - 中一至中五級男女生安排游泳課（每班四次雙堂的游泳課），並舉辦水運會，給予機會讓學生展示所學；亦會邀請學生擔任學生工作人員及啦啦隊隊員，推動全體學生參與；

自組、社際、班際球類比賽 - 每年學生會、四社舉辦的社際比賽（自組、社際、班際足球、籃球比賽、閃避球比賽），分別設立初級組和高級組，讓不同班級的學生互相比試球技，推動校內的體育氣氛；

班際長跑同樂日 - 每年於馬鞍山海濱長廊跑步徑（約四公里）舉辦班際長跑比賽，全校學生均參與，從以培養對參與帶氧運動的風氣；當天另設小學長跑邀請賽，每年均有過百小學生參加；通過中小學生一同參與運動，推動正面運動文化。

科學化運動體驗日 - 全年舉辦不同運動體驗日，在老師的帶領下，進行單車運動，為參與活動的學生提供實時的科學化訓練數據，如心跳率、速度等，讓他們體驗科學化訓練的成效。另一方面，參加者亦有機會配戴模擬真實（VR）眼鏡嘗試虛擬實景的單車訓練。

四、提升學生體適能

安排學生參加「學校體適能獎勵計劃」，並設立體適能訓練工作坊，指導並鼓勵學生提升體適能，並設「龍虎榜」，鼓勵學生挑戰自我。

五、配合校情，栽培運動精英

- 全班式(校本)：

「常規訓練」- 安排全體學生於體育課學習不同的運動項目，並參加運動推廣計劃，讓他們擴闊視野；

- 抽離式(校本)：

「校隊訓練」及「興趣班」- 於訓練班挑選表現出色的學生接受校隊訓練，去年參與運動校隊人數多達 273 人，佔全校學生約三分之一；及

- 校外支援式：

推薦優秀表現的校隊成員加入香港精英培訓隊及香港青年代表隊，接受進一步的特別訓練，幫助他們晉身成為精英運動員。近年為現役的香港代表隊成員眾多，代表者包括：香港單車青年代表隊主力梁頌栢、香港女子足球代表隊主力蘇鎧霖、香港女子手球代表隊主力黃穎彤。

六、多元化體育活動

於課後開辦多項不同的校隊訓練和興趣小組，活動項目更分設普及化及精英化模式，普及化的運動項目足夠讓全校學生按個人喜好選擇參與最少一項，鼓勵全校學生積極參與運動，並發揮潛能；精英化的體育項目能提拔具天分的運動健兒，重點加強培訓。活動包括田徑、游泳、籃球、足球、手球、排球、單車、兩項鐵人、爵士舞、乒乓球、花式跳繩及室內賽艇等。

七、應用電子教學與體育課程中

利用社區資源興建全天候環校跑道，並應用無線射頻辨識技術（RFID），通過無線電波傳送資料以識別身分析計時同時收集學生的運動數據，提高比賽或課堂評估的效益。學生通過 RFID 系統，可即時看見自己在運動訓練中的分段時間、尚餘圈數及其他學生的成績等資訊，激發運動帶來的爭勝心，提高其訓練的動機。