

## 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。