

伊利沙伯中學舊生會湯國華中學

活躍及健康校園政策

背景資料：

伊利沙伯中學舊生會湯國華中學位於天水圍天華路 57 號，是一所政府資助中學，全校共 27 班，學生人數約 700 人。可供進行體育活動設施包括 3 個籃球場、有蓋操場、多用途中心、學生活動中心和舞蹈室。



具體實施安排：

1. 建立健康校園文化：

除每周有兩節體育課堂外，本校亦設有以下的措施，以營造有利環境，培養學生恆常參與運動的習慣。

1.1 進行不同班際及社際活動：

本校全年都會舉辦不同類型的班際比賽及社際比賽。大型班際比賽項目包括閃避球及跳繩比賽，每一班必須參加，由班級經營和體育組共同籌備，所有活動男女生一同參與，務求令每位學生均有參與機會，更鼓勵各班多利用課餘時間進行訓練；社際活動包括環居跑、球類比賽、陸運會等等。



1.2 升中一學生體藝測試：

每位升中一的學生均須參加體藝測試，讓老師了解學生的能力，從而推薦學生參加不同運動，培養運動習慣，同時讓本校體育學會幹事 (Sports Captains) 協助進行測試。



1.3 體育學會 Sports Captains :

本校設有 Sports Captains 組織讓對熱愛運動的同學參加，同學們會幫忙籌備活動，如升中一學生體藝測試、協助帶領宿營活動等。

1.4 借用學校體育用品：

在午膳時段，學生可利用學生證到體育室借用球類進行活動，包括籃球、排球、乒乓球及羽毛球等，希望學生有更多做運動的時間和機會。

2. 大型體育活動：

2.1 陸運會：

規定學生須最少參加一項田項及一項徑項比賽，讓學生能獲取經驗，同時透過以社際比賽形式計分，讓同社同學之間學懂如何合作和提升團結精神。



2.2 環居跑：

讓同學在學校外圍跑距離約 2 公里的路程，鍛鍊身體之餘，從而享受跑步的樂趣。



3. 體育課及延展活動

3.1 老師會在課堂上教授不同運動，如游泳、冰上曲棍球、棍網球、室內賽艇、保齡球、花式跳繩、欖球、躲避盤、飛盤、高爾夫球、滾軸溜冰、壘球及投球等，讓同學嘗試不同運動，找到自己的興趣。

3.2 新高中選修體育科：

修讀新高中選修體育科的同學在每天放學後須參與一節課後體能訓練，學習一些在家中也能做到的體能；另外，選修體育科的同學須在星期六回校練習報考的球類訓練，為文憑試作好準備。

3.3 本校設立多項體育校隊，並鼓勵同學參與，如田徑、欖球、籃球、足球、手球、排球、羽毛球、乒乓球及舞蹈等等。

4. 運動成績出眾：

本校積極鼓勵同學參與學界比賽及其他不同的賽事，其中欖球及足球成績出眾，在欖球比賽中多次獲獎；足球方面，除在區內的足球比賽獲獎外，亦在全港學界精英足球比賽中取得殿軍。另外，學校每年設立體藝表現傑出獎，鼓勵及獎勵在體育運動方面有出色表現的學生，亦舉薦在運動項目上有傑出表現的學生參選校外學生運動員獎。

5. 籌辦體育交流團及訓練營：

本校每年都會安排校隊成員到不同的地方交流及考察，讓學生全方位學習經歷及在體能和技術有所提升，在境外與當地的學生作技術及訓練上的交流，同時了解當地的體育文化及訓練情況。學校曾舉辦「欖球交流團」到上海及台灣進行交流，與當地學生進行練習交流及比賽，令本校參與的學生有更深刻的體會，體會到不同地方球員的體育文化。



同時本校亦有安排校隊領袖培訓營、中一運動員訓練營及各校隊訓練營。



MVPA60 時間表

學校名稱：伊利沙伯中學舊生會湯國華中學

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
課堂	體育課 (35 分鐘，每周 2 節，共 70 分鐘)				
午休	學生球類活動 (30 分鐘) 班際 / 級際活動(30-45 分鐘)				
課外活動	校隊訓練 (90-120 分鐘)				