

基督教四方福音會深培中學

活躍及健康校園政策

背景資料：

基督教四方福音會深培中學位於新界屯門兆麟街，是一所政府資助的文法中學，全校共 18 班。可供進行體育活動設施包括 2 個籃球場，內含一個標準手球場；有蓋操場，一個禮堂及 4 條 100 米的跑道。

具體實施安排：

1. 建立健康校園文化：

1.1 每 10 day 初中有三節體育課堂，高中有四節體育課堂；每節有 40 分鐘，課堂除了在校內活動，還會利用康文置場地進行不同活動，包括壁球、網球、草地滾球、哥爾夫球及保齡球課等。透過以上的措施，營造多元化的活動環境，幫助學生培養恆常參與運動的習慣。

1.2 早操：學校設早操時段，讓學生能在上課前舒展筋骨。



1.3 利用午膳進行活動：課外活動組與學生會於午膳合辦不同種類的社際比賽，如籃球、足球、羽毛球；班際環校跑、籃球、足球、閃避球賽等。



社際籃球



社際足球

- 1.4 利用放學時間進行體育活動：本校設有課後托管時段，初中每星期有 2 日會進行運動項目的活動(30 分鐘)，不同的班別會進行不同種類的運動項目；逢星期三會延長課堂時段，增設課外活動節，所有中一至中四學生須參與此課節，選擇中有部分是運動項目的興趣班(60 分鐘)；另外，不同校隊會於課後進行 2 小時的恒常訓練。



課後托管的活動時段



校隊練習

2. 大型體育活動：

2.1 陸運會：

鼓勵學生參加不同的比賽項目，分社際比賽及班際比賽；不參加的同學會擔任工作人員。



2.2 班際環校跑：

每班自由組隊師生一同參與；，圍著本校與兆麟苑及兆麟運動場，大約 2500 米的長度進行環校跑比賽，希望透過活動，讓學生多進行帶氧運動。



2.3 全民運動日：

會有半日全校進行「全民運動日」活動，學校會將學生分組，到不同的場地進行不同的運動，例如溜冰、攀石、BMX、獨木舟等，全校師生一同參與，氣氛熾熱。



「全民運動日」的 BMX 單車



獨木舟



攀石

MVPA60 時間表

學校名稱：基督教四方福音會深培中學

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
早會	1.2 其中一天有 5-10 分鐘早操				
課堂	1.1 體育課：平均每星期有 3 節(每節 40 分鐘)				
午休	1.3 每月有 6 天社際或班際不同運動項目的比賽(20 分鐘)				
課外活動 15:40-16:40	1.4 逢星期三，中一至中四學生須參與課外活動節 選擇中有部分是運動項目的興趣班(60 分鐘)				
校隊訓練時段 16:40-18:40	1.4 校隊訓練(120 分鐘)				
課後托管時段	1.4 初中一星期有 2 日會進行運動項目的活動(30 分鐘)				