



可風中學（嗇色園主辦） 活躍及健康校園政策

背景資料：

可風中學辦學團體為嗇色園，位於新界上葵涌和宜合道 448 號，是一所政府資助的文法中學，全校共 24 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、禮堂及健身室。

具體實施安排：

1. 建立健康校園文化：

除每循環週的三至四節體育課堂外，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. 本校共設十項體育校隊，於中一二級實行一生一體藝政策，並鼓勵初中同學至少參與一項體育聯課活動，如各類球隊、田徑、乒乓球、羽毛球等。
- 1.2. 在小息、午膳及放學後的時間，提供不同的球類給學生進行體育活動。
- 1.3. 在午膳時間，學生會及體育組舉辦不同的體育活動，如社際球類比賽等。

2. 健身設備：

中四設健身器材使用理論課及實習課，讓學生認識使用健身室的基本知識，於課餘時間可以使用健身室。

3. 大型體育活動：

- 3.1. 學校規定全校學生在陸運會中，初中最少參加兩個比賽項目。
- 3.2. 配合學校游泳課堂，學校每年舉辦水運會，並鼓勵學生積極參與。
- 3.3. 學校每年於城門水塘舉辦越野比賽，全校學生必須參與，距離為 7 公里。

4. 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」。

MVPA60 時間表
學校名稱：齋色園主辦可風中學

	項目
小息	自選體育活動 (15 分鐘)
課堂	體育課(一個循環週為十日，以每循環週計) 中一至中二：180 分鐘 中三至中六：135 分鐘
午休	社際/班際活動/自選體育活動(45 分鐘)
課外活動時段	學界比賽、校隊、興趣班(120-210 分鐘)
大型體育活動	水運會、陸運會、越野賽