

# 香港道教聯合會鄧顯紀念中學

## 2024-2025 年度 MVPA60 周年計劃書

### 1) 為配合學校的辦學宗旨和發展方向，本科計劃的教學目標：

|    |  |
|----|--|
| 1) | 營造更理想的校園體育氛圍，提供在課堂內外參與足夠體能活動的機會，幫助學生自訂目標發展活躍及健康生活方式。 |
|----|--|

### 2) 為配合學校的辦學宗旨和發展方向，本年度 MVPA60 將計劃會有以下發展項目：

|                         |  |
|-------------------------|--|
| 1. 營造更理想的校園體育氛圍         | <ul style="list-style-type: none"><li>● 以跨學科形式加強宣傳，提供更多運動及資訊。令同學更加關注活躍及健康生活方式的重要性。</li><li>● 家教合作，向家長發放健康的生活方式資訊。同時鼓勵家長參加運動。加強親子關係</li></ul> |
| 2. 提供在課堂內外參與足夠體能活動的機會   | <ul style="list-style-type: none"><li>● 於校園內增加活動空間，<b>時間及設置</b>，以鼓勵同學以自主方式投入 MVPA60</li><li>● 舉辦一些班際及社際活動提升同學對運動的興趣</li><li>●</li></ul>      |
| 3. 幫助學生自訂目標發展活躍及健康生活方式。 | <ul style="list-style-type: none"><li>● 設立 Tanghinian Let' S Keep Fit” × MVPA60 運動日誌及獎勵計劃，建立同學恆常運動習慣。</li></ul>                              |

### 3) 本年度 MVPA60 發展項目的實踐如下：

目標：推動 Let' Keep Fit x MVPA 60 獎勵計劃，營造更理想的校園體育氛圍，提供在課堂內外參與足夠體能活動的機會，幫助學生自訂目標發展活躍及健康生活方式。

| 策略內容   | 負責老師                                  | 時間表  | 資源  | 成功標準   | 評價方法                                 | 備註 |
|--|---------------------------------------|--|---|--|--------------------------------------|----|
| <p>1) 營造更理想的校園體育氛圍</p> <p>A) Let' Keep Fit x MVPA 60 啟動禮</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 早會宣傳及簡介</li> <li>- 校本宣傳短片</li> <li>- 電競單車啟動</li> <li>- 海報及壁報</li> </ul> <p>B) 以跨學科形式令同學更加關注活躍及健康生活方式的重要性。將聯合</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 中文科：標語創作比賽</li> <li>- 美術科：打氣貼紙設計比賽</li> <li>- 音樂科：跳唱 MC 比賽</li> <li>- 健康教育組：兩期健康生活資訊(食得 FIT，動態熱身)</li> <li>- 校園節拍：專訪老師的運動習慣</li> <li>- 英文科：ENGLISH WEEK – Changing Your Habits For Better Health</li> <li>- 家教會：親子健康站</li> </ul> | <p>陳慧聰/<br/>林啟超/<br/>余承翰/<br/>陳子揮</p> | <p>9 月 19 日</p> <p>9 月至 10 月</p> <p>9 月至 10 月</p> <p>12 月</p> <p>12 月及 4 月</p> <p>3 月</p> <p>4 月</p> <p>11 月</p> <p>11 月</p> | <p>LWLG</p> <p>MVPA 60 一筆過津貼</p> <p>躍動校園活力人生計劃<br/>網上資訊</p> | <p>1) 70%以上學生能參與 Let' Keep Fit x MVPA 60 獎勵計劃</p> <p>2) 70%或以上參與者可以達到或超越自己開學/半年檢討後所定的目標。</p> | <p>比較學生第一次及第二次 BMI 指數，總結學生的進步成績。</p> |    |

|   |  |                                 |  |  |  |  |
|---|--|---------------------------------|--|--|--|--|
| <p>C) 精英運動員分享會<br/> 田徑精英運動 – 待定 PEDAY 頒獎及分享<br/> 跳繩世界冠軍 – 張柏鴻分享</p> <p>2) 提供在課堂內外參與足夠體能活動的機會</p> <p>A) 開放及創造更多活動時段、空間及設施，鼓勵同學以自主方式投入 MVPA60 (見附錄表 1)</p> <p>B) 支持同學及家長參與體育相關體育學會、校隊的恆常練習。更支持同學多參與校外不同的比賽及表演。(見附錄表 2)</p> <p>C) 除兩次考試外，每月舉辦至少一次運動相關的活動，提升同學對運動的興趣及(見附錄表 3)</p> <p>D) 中一同學積極及恆常參與最少一項體育聯課活動</p> |  | <p>6 月</p> <p>全年</p> <p>9 月</p> |  |  |  |  |
|---|--|---------------------------------|--|--|--|--|

|   |  |     |  |  |  |  |
|---|--|-----|--|--|--|--|
| <p>3) 幫助學生自訂目標發展活躍及健康生活方式。</p> <p>A) 製定 Let' Keep Fit x MVPA 60 獎勵計劃小冊子，讓學生訂立目標、紀錄活作情況、及作出檢討。</p> <p>B) 半年檢討作出檢討，修訂 Let' Keep Fit x MVPA 60 獎勵計劃小冊子，同時讓學生再確定或修訂下半年的目標和策略。</p> |  | 2 月 |  |  |  |  |
|---|--|-----|--|--|--|--|

#### 4) 財政預算

| 項目   | 預算        |
|--|-----------|
| 發展或採購與體育 / 運動相關的資訊科技服務、流動 應用程式和相關軟件，以及與體育 / 運動相關的體育活動套件和輔助工具 | \$70,000  |
| 舉辦或資助學生參與多元化的體育活動 / 運動相關的 學習活動 / 比賽                          | \$10,000  |
| 舉辦或資助學生、隨團教師及教練前往內地或海外參加與 體育 / 運動相關的學習交流或考察活動                | \$20,000  |
| 舉辦與運動相關的活動，讓學校不同的持份者（包括教師及 家長）與學生一同參與；購置或改善學校的體育 / 運動器材      | \$15,000  |
| 發展 / 優化有關發展活躍及健康校園 / 「MVPA60」的政策                             | \$15,000  |
| 聘用額外的非教學人員或合資格教練 / 以採購服務形式， 協助學校推動校園體育氛圍和「MVPA60」。           | \$20,000  |
| 總預算  | \$150,000 |

附錄：

表 1：開放及創造更多活動空間



|       |                     | 前操場-足球場 | 前操場-籃球場                 | 後操場 | 有蓋操場-乒乓球                | 有蓋操場-電競單車            | 有蓋操場-健身設施 | 禮堂-羽毛球              | 活動室-康樂棋/Switch |
|-------|---------------------|---------|-------------------------|-----|-------------------------|----------------------|-----------|---------------------|----------------|
| 23/09 | 早上時段<br>07:30-08:10 | 綠       | 綠                       | 綠   | 綠                       | 紅                    | 綠         | 綠                   |                |
|       | 午膳時段<br>13:30-14:05 | 綠       | 綠                       | 綠   | 綠                       | 紅                    | 綠         | 綠                   |                |
|       | 放學時段<br>15:40-17:00 | 紅       | 校隊訓練<br>(開放15:40-16:00) | 綠   | 綠                       | 紅                    | 社員大會      | Music Class         |                |
| 24/09 | 早上時段<br>07:30-08:10 | 綠       | 綠                       | 綠   | 綠                       | 紅                    | 綠         | 綠                   |                |
|       | 午膳時段<br>13:30-14:05 | 綠       | 綠                       | 綠   | 綠                       | 黃<br>(開放13:45-14:05) | 紅         | 綠                   |                |
|       | 放學時段<br>15:40-17:00 | 紅       | 校隊訓練<br>(開放15:40-16:00) | 綠   | 校隊訓練<br>(開放15:40-16:00) | 紅                    | 社員大會      | U Dance<br>(開放部份區域) |                |
| 25/09 | 早上時段<br>07:30-08:10 | 綠       | 綠                       | 綠   | 綠                       | 紅                    | 綠         | 綠                   |                |
|       | 午膳時段<br>13:30-14:05 | 綠       | 綠                       | 綠   | 綠                       | 黃<br>(開放13:45-14:05) | 紅         | 綠                   |                |
|       | 放學時段<br>15:40-17:00 | 紅       | 校隊訓練<br>(開放15:40-16:00) | 綠   | 綠                       | 紅                    | 社員大會      | Dance Team          |                |
| 26/09 | 早上時段<br>07:30-08:10 | 綠       | 綠                       | 綠   | 綠                       | 紅                    | 綠         | 綠                   |                |
|       | 午膳時段<br>13:30-14:05 | 綠       | 綠                       | 綠   | 綠                       | 黃<br>(開放13:45-14:05) | 紅         | 綠                   |                |
|       | 放學時段<br>15:40-17:00 | 紅       | 校隊訓練<br>(開放15:40-16:00) | 綠   | 校隊訓練<br>(開放15:40-16:00) | 紅                    | 社員大會      | U Dance<br>(開放部份區域) |                |
| 27/09 | 早上時段<br>07:30-08:10 | 綠       | 綠                       | 綠   | 綠                       | 紅                    | 綠         | 綠                   |                |
|       | 午膳時段<br>13:30-14:05 | 綠       | 綠                       | 綠   | 綠                       | 黃<br>(開放13:45-14:05) | 紅         | 綠                   |                |
|       | 放學時段<br>15:40-17:30 | 綠       | 校隊訓練<br>(開放15:40-16:00) | 綠   | 校隊訓練<br>(開放15:40-16:00) | 紅                    | 社員大會      | Dance Team          |                |

■ :正常開放   
 ■ :照常開放(有時間/場地限制)   
 ■ :暫停開放   
 ■ :此時段不會開放

### 早上活動- 地點及活動

地點：籃球場，足球場

活動：籃球，足球，排球

### 午膳活動 - 地點及活動

|                 |              |                  |
|-----------------|--------------|------------------|
| 1) 籃球場：籃球       | 2) 足球場：足球    | 3) 後操場：閃避球，排球，手球 |
| 4) 禮堂：羽毛球, 新興運動 | 5) 有蓋操場：電競單車 | 6) 活動室：switch，   |
| 7) 一樓平台：康樂棋     |              |                  |

### 放學活動：地點及活動

|                       |                     |                  |
|-----------------------|---------------------|------------------|
| 1) 籃球場-校隊訓練           | 2) 足球場- 校隊訓練        | 3) 有蓋操場- 校隊訓練    |
| 4) 後操場- 閃避球，排球，足球，手球。 | 5) 禮堂 -羽毛球，新興運動     | 6) 有蓋操場：電競單車/GYM |
| 7) GYM Rm (要接受過訓練)    | 8) 活動室：舞蹈組 / switch | 9) 一樓平台：康樂棋      |

用具及秩序管理 (總負責：余承翰)

- 操場：籃足排借用具:校工(非校隊)/校隊自備
- 禮堂：余承翰 + TA
- 活動室及一樓平台：學生會
- 有蓋操場：余承翰 + TA
- 收波：風紀管理(早上及午膳/ON DUTY TEACHE

表 2 放學後校隊訓練及運關學會活動恆常練習時間表

|      | 星期一  | 星期二   | 星期三 | 星期四   | 星期五 | 星期六     |
|------|------|-------|-----|-------|-----|---------|
| 籃球場  | 排球   | 籃球    | 籃球  | 手球    | 籃球  | 開放      |
| 足球場  | 排球   | 足球    | 閃避球 | 排球    | 手球  | 開放      |
| 活動室  |      | DANCE | 中國舞 | DANCE | 中國舞 | U DANCE |
| 禮堂   | 羽毛球  | 不定時開放 |     |       |     |         |
| 有蓋操場 | 開放   | 乒乓球   | 跳繩  | 乒乓球   | 開放  | 跳繩      |
|      | 電競單車 |       |     |       |     | 詠春(家長)  |
|      | 健身   |       |     |       |     |         |

表 3 MVPA60 特別活動全年計劃

|      |       |              |
|------|-------|--------------|
| 9 月  | 19    | 啟動禮          |
|      | 23-26 | 中一班際閃避球賽     |
| 10 月 | 2-9   | 四社足球賽        |
| 11 月 | 11,12 | PeDay        |
|      | 21-28 | 四社手球賽        |
|      | 22    | 家長健康站 X 健康講座 |
| 12 月 | 19    | MC X 跳唱音樂會   |
| 2 月  | 24-26 | 四社跳繩比賽       |
| 3 月  | 10-14 | 3 ON 3 公開賽   |
| 4 月  | 7-11  | 班際自選活動       |
| 5 月  | 2     | 師生同樂運動日      |
| 6 月  | 試後    | 電競單車接力賽      |