

香港道教聯合會鄧顯紀念中學

2024-2025 年度 MVPA60 周年報告

目標：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	成功標準	評價	跟進	改善方法建議
1) 營造更理想的校園體育氛圍 A) Let's Keep Fit x MVPA 60 啟動禮 - 早會宣傳及簡介 - 校本宣傳短片 - 電競單車啟動 - 海報及壁報 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，聯合以下單位舉行活動 - 中文科：標語創作比賽 - 美術科：打氣貼紙設計比賽 - 音樂科：跳唱 MC 比賽 - 健康教育組：兩期健康生活資訊(食得 FIT，動態熱身)	陳慧聰/ 林啟超	1) 70%以上學生能參與 Let's Keep Fit x MVPA 60 獎勵計劃 2) 70%或以上參與者可以達到或超越自己開學/半年檢討後所訂立的目標。	通過多個跨學科的宣傳活動，我們成功營造了理想的校園體育氛圍。各項活動均如期舉行。加上學校提供了更多課堂內外的運動機會。這些努力顯著提高了同學對運動的投入程度，這在 APASO-KPM17 反映出來，在 23-24 學年體能鍛鍊的 P 值僅為 15.9，而 24-25 年的 P 值則提升至 84.1，顯示出活動的成效顯著，為學生創造了更積極的運動環境。 而 MVPA 60 獎勵計劃的數字更能引證整個活動的成效。數據見附表一 1) MVPA60 獎勵計畫參與率顯著提升： 下學期中二參與率飆升至 95%（較上期增加 5%），中一、中三分別達 89%與 87%，三級整體突破 87%的高標準！中四及以上年級需加強推動，全校仍保持	MVPA60 計劃整體表現完全達標，成效亦令人滿意，不過仍有以下兩點值得跟進。 1)下學期中四、中五金獎比例明顯下跌（分別為 44%和 20%） 2. 全校參與率下跌。 根據青協 2021 「青年對體育產業發展的看法及體育習慣調查」調查發現，高中生減少運動主要因為「缺乏時間」、「功課壓力大」和「爭取讀書時間」；近五成學	建議學校開放中午時段，讓高中同學自行組織班級運動比賽。這不僅能增加活動時間，還能促進同學之間的合作與交流，增強班級凝聚力。透過運動，學生能釋放壓力，提高學習效率，改善身心健康。

- 校園節拍：專訪老師的運動習慣 - 英文科：ENGLISH WEEK – Changing Your Habits For Better Health C) 精英運動員分享會 田徑精英運動 – 待定 PEDAY 頒獎及分享 跳繩世界冠軍 – 張柏鴻分享 2) 提供在課堂內外參與足夠體能活動的機會 A) 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 B) 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 C) 支持同學及家長參與體育相關體育學會、校隊			72%基礎參與率。 2) 金獎數量印證恒常運動紮根校園： 比較上學期和下學期的金獎數量，中一及中三均突破 70%(75%與 73%)，而中二近九成（87%）學生勇奪金獎，較上學期激增 9%！初中每 10 名學生即有近 8 人持續 12 周達標。儘管高中表現有提升空間，但計畫已成功推動逾七成學生養成每週 420 分鐘運動習慣，運動文化蔚然成風。	生表示時間不足是做運動的最大障礙。另外，有學生對運動興趣減低，或家長、老師較著重學生的學業成績，都會影響參與動力。	
--	--	--	--	--	--

的恆常練習，更支持同學多參與校外不同的比賽及表演。 D) 中一同學積極及恆常參與最少一項體育聯課活動 3) 幫助學生自訂目標，發展活躍及健康生活方式。 A) 制訂 Let's Keep Fit x MVPA 60 獎勵計劃小冊子，讓學生訂立目標、紀錄活動情況、及作出檢討。 B) 半年作出檢討，修訂 Let's 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。					
---	--	--	--	--	--

附表一

上學期							
	中一	中二	中三	中四	中五	中六	全校
參與總人數	86% (146/169)	90% (150/167)	80% (133/167)	83% (134/162)	85% (132/155)	81% (105/130)	84% (800/950)
金	63% (106/169)	78% (131/167)	69% (115/167)	64% (103/162)	61% (94/155)	48% (62/130)	64% (611/950)
銀	8% (14/169)	4% (6/167)	8% (13/167)	7% (12/162)	3% (5/155)	1% (15/130)	7% (65/950)
銅	6% (10/169)	4% (6/167)	4% (7/167)	5% (8/162)	5% (8/155)	8% (11/130)	5% (50/950)

下學期						
	中一	中二	中三	中四	中五	全校
參與總人數	89% (151/169)	95% (159/167)	87% (146/167)	53% (86/162)	30% (46/155)	72% (588/820)
金	75% (126/169)	87% (146/167)	73% (122/167)	44% (72/162)	20% (31/155)	61% (497/820)
銀	4% (7/169)	4% (6/167)	5% (8/167)	0.6% (1/162)	3% (5/155)	3% (27/820)
銅	1% (2/169)	0% (0/167)	2% (3/167)	1% (2/162)	2% (3/155)	1% (10/820)

項目	預算	開支
	24-25	24-25
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	\$10000	\$1608.90
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	\$3000	0
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	\$10000	0
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	\$5000	\$353.61
發展 / 優化有關發展活躍及健康校園 / 「MVPA60」的政策	\$4000	0
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」。	\$3000	0