

MVPA60 計劃(24/25-26/27)

24-25 報告

體育科運用 MVPA60 計劃的資源，引入電子平台讓學生能夠運用該平台進行陸運會比賽與工作人員報名及檢視賽果，以提升運作效率，及更方便地執行裁判工作。

從該平台紀錄所目，男生參賽人次提升 57%，女生參賽人次提升 31%，總人次提升 46%。男子 1500 米與 3000 米參賽人次提升多於 140%；跨欄方面，從去年男女子甲乙丙 6 個組別中只開辦男甲，提升至男子甲丙女子甲乙丙 5 個組別都開辦；參賽人數多了，可見該計劃及該平台有效提升學生在參賽陸運會的積極性。

另外，亦舉辦了 6 個體育日，有不同的活動或比賽在該 6 日的午間進行，見下表。

日子	時間	地點	活動	支出
全年	全年	網上平台	「陸運會系統」、「體適能測試系統」及「學生運動紀錄系統」	\$20498
18/11/24(一, D)	12:45-13:30	有蓋操場	乒乓球賽 -小禮物	\$159.8
10/1/25(五, B)	12:45-13:30	有蓋操場	反應燈	\$0
14/2/25(五, A)	12:45-13:30	球場	班際跳大繩比賽 -小禮物	\$270
12/3/25(三, D)	12:45-13:30	有蓋操場	劍擊體驗 -驗活動的教練及器材費	\$770
9/4/25(三, F)	12:45-13:30	球場	班際划艇機比賽 -小禮物	\$458
16/5/25(五, E)	12:45-13:30	有蓋操場	自由搏擊體驗	\$0

乒乓球賽

每隊最少 3 人

初中 5 隊，接近 20 名學生參賽

高中 6 隊，共 17 名學生、4 名老師參賽

觀眾及在熱身區參與打乒乓球的師生，共有百多人。



反應燈挑戰活動

有個人挑戰及二人對賽模式

參賽者及觀眾數十人，兩個模式的勝出者均為同一名同學



班際跳大繩比賽

有十多班參賽，近百名學生及近 10 名老師參賽，而熱身區非參賽者亦有數十名學生參與跳大繩活動，各樓層的觀眾亦過百名，整個活動氣氛熱烈，參賽者連觀眾，超過全校一半學生。



劍擊體驗活動

共 32 名學生數名老師報名參與，加上臨場參與者，共接近 40 名師生參與。而觀眾亦有數十名，共約百名師生參與是次活動，師生大開眼界。



班際划艇機比賽

每班都有數名同學參與，20 班共百多名學生及數名老師參與。

而觀眾亦有數十名，與參賽者合共二百多名師生參與是次活動，師生大開眼界。

自由搏擊體驗活動

共三十多名學生數名老師報名參與，加上臨場參與者，共接近 40 名師生參與。

而觀眾亦有數十名，共約百名師生參與是次活動，師生大開眼界。



透過上述各項活動，營造了體育氛圍，提升了學生自發做運動的興趣，並且成功達到全校平均每名學生每日進行中等或以上強度運動 60 分鐘的目標。