

以多元化活動策略，為學生的終身學習建立良好基礎

玫瑰崗學校中學部以促進學生的全人發展為目標，在十天的循環周內，編排了四節體育課，每節各 40 分鐘〔即每星期 80 分鐘〕，以提升學生的體適能和參與體育活動的興趣。學校提供了多元化的體育學習經驗，課程中包括多種體育活動，為學生的體適能和運動技能打下穩固的基礎。

學習重點一：

提升體適能的原則和方法



推行策略：

- 一、靈活編排時間表，在體育課為學生提供選項及輪流選項活動，讓學生根據本身的興趣，學習不同的體育活動；
- 二、在體育課引進多元化的新興體育活動供學生選擇，例如草地滾球、太極拳、壁球、高爾夫球、彈網、跳繩和帶式欖球等；
- 三、善用社區體育設施，如透過「學校免費使用計劃」和全年預訂的方式使用公共運動設施；
- 四、持續發展校本體育課程；及
- 五、……

學習重點二：

自我評鑑體適能的知識與方法



學習重點三：

健康生活模式、與運動相關的價值觀和態度……

