



嚮色園主辦可藝中學



地址：香港新界屯門愛明里八號
電話：(852) - 2441 7100
傳真：(852) - 2441 6753
電郵：info@hongai.edu.hk
網址：http://www.hongai.edu.hk



外號



末代「女武狀元」專訪——

吳婉雯同學

隨著香港新高中學制的推行，歷時33年的香港中學會考隨著2010年8月4日的放榜日自此落幕。我校共有39名同學參加是次中學體育會考，其中5D班吳婉雯同學，考取了全港只得5個A級中的其中一個，成為末代會考的「女武狀元」。

摘“A”感受（吳婉雯，去年就讀5D班，會考體育科考獲A級，現就讀香港專業教育學院）

體育運動，伴我走過整個中學生涯，它也令我在中學生活中劃上完美的句號。

體育科成就了我成為末代會考體育科的「女狀元」，該名譽真的得來不易。打從中四開始，自己選擇修讀了會考體育科，曾經有過想放棄的念頭，因為課程裏的各種運動理論，對我來說好像令我處身驚濤駭浪中，雖然盡了自己最大的努力，始終不能達到合格的彼岸。故此，那時心中只想以體能部分的分數，使自己在會考體育公開試中取得合格分數，已經心滿意足了。縱使自己害怕課程中的理論部分，但憑著在從體育老師身上學來永不放棄的精神，深信只要自交齊老師吩咐做的功課，而且是靠自己完成的便成了。

整個會考體育科的過程，最辛苦的要算會考前的一個月了；同學們都為保持良的體能狀態去迎接在二月尾的實習試，所以大家都依著陳副校和楊老師的訓練計劃，雖然當時還是農曆新年假期，同學們都依時出席練習。猶記著今年的年初四那天，氣溫只得8度，其他人都在暖暖的被窩中睡大覺，享受著假日的悠閒，但我們會考體育班同學便一大清早，只穿著單薄的運動場上，接受老師們給我們刻苦的體能訓練。當時的情景，依然深深銘在我的腦裏中——每個同學的臉都因為太冷而紅得發紫，身體不停顫抖。雖然如此，我們同學都懷著“no pain, no gain”的信念，終於熬過那辛苦的一刻。

此外，運動亦可以改變一個人做人處世的態度，當自己參與比賽和訓練多了，便能體會完成一件事情的結果與過程，其實是後者較重要。體育會考科給了我一個努力的目標和方向，它鼓勵了我修讀香港專業教育學院的「運動科技及設施」高級文憑課程，去充實自己運動的知識，以實現自己日後當體育老師的理想。

可藝給了我一個發展潛能的機會，多謝妳！

吳婉雯同學與陳鉅賢副校長合照。▶

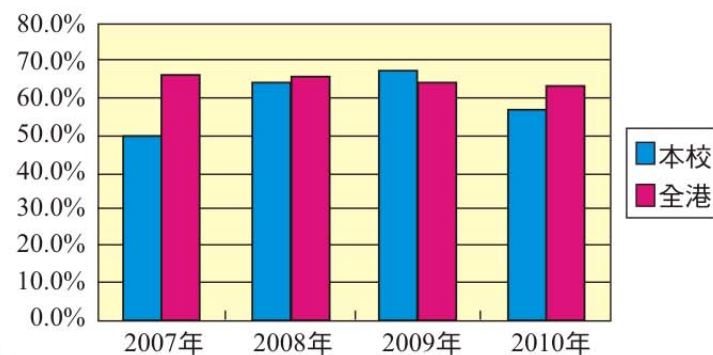


會考體育科成績優良率 超越全港水平

可藝自2005年在屯門區內第一間中學開設體育會考科，在2007年派出15名同學第一次參加體育會考。此後，修讀的同學人數不斷增加，而且每年同學考取的成績，均有進境，現將可藝歷年同學參與會考體育科成績統計表列如下：

● 合格率：

本校歷年會考體育科合格率及與全港合格率比較圖



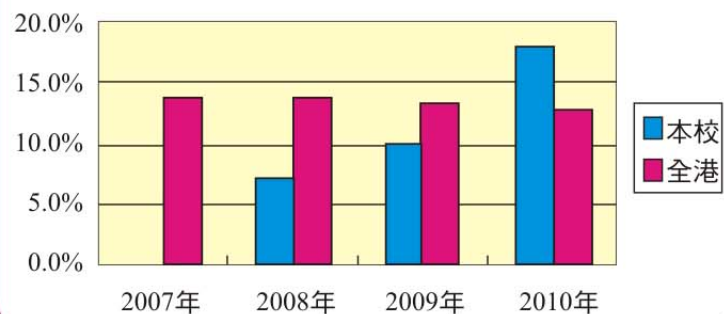
年度	全港報考人數	可藝報考人數	取得以下成績人數					取得E級或以上百分率	
			A	B	C	D	E	本校	全港
2007	557	14	0	0	0	4	3	50.0%	66.4%
2008	679	41	0	0	3	11	12	63.4%	65.8%
2009	779	40	0	0	4	7	16	67.5%	63.9%
2010	827	39	1	0	6	1	14	56.4%	63.3%

● 優良率：

我校開設「體育會考科」的目的，是希望為有志日後從事體育事業的同學一個進修的機會，以便發掘一些在運動有潛能的同學，為香港的體育發展，培養接班人；此外，希望憑藉在「體育會考科」中各種體能訓練，為他們投考香港的紀律部隊，作好準備。

可藝師生近年不斷的努力，校內體育科的發展，得以順利推展，校內體育文化日漸濃郁，同學對修讀「會考體育科」的興趣與日俱增，就以修讀體育會考科在公開試的表現來說，他們考獲的優良率，除每年有所提昇外，還在末代會考中，無論在優等或良等的成績均超越全港平均率，實在令人鼓舞；下面的統計圖表及數字，可見一斑：

本校歷年會考體育科優良率與全港優良率比較圖



	2007年	2008年	2009年	2010年
本校	0.0%	7.1%	10.0%	17.9%
全港	13.8%	13.8%	13.4%	12.8%

● 修讀會考體育科同學之升學及出路介紹

1. I'VE (高級文憑——體育)

■ 蔡子楓 ■ 歐志聰

蔡子楓

(2010體育會考科中考獲C級，現就讀香港專業教育學院運動科技及設施高級文憑課程)

體育？這只不過是我生命中的過客，我不會刻意愛上，只會覺得生活有點枯燥才會找點運動去消磨一下時間而已，沒有什麼重要。“也許這些說話對於很多人心中也是一致的，但對於愛運動的人來說，這些說話是剛好的相反。體育就是我生命中的常客，我已下嫁給它，只會生活有時忙碌，我才會勉強不做，因為運動對我來說是非常重要的。”

從我小時候起，我的夢想一直是希望做一個能感染學生一起跟我運動的體育老師。小時候對運動認識不多，只覺得它會使我強身健體與快樂而已，但這就是做運動最基本的原因了，我喜歡聽著網球快速前進的聲音，又喜歡足球射入後清晰的掛網聲等，這一切不是想像的，而是真實的，當我第一次接觸足球的時候，我就完全的明白了。

踏入高中生涯裡，發覺有一科科目是“會考體育”，我初抱著以為是上普通體育課的心態一樣，是每課都上一些技能教授等，誰不知原來是理論課，對於討厭在課室中的我來說，這可算是一個打擊，因為我比較好動，很難靜止下來的，所以我當時是顯得不太高興，見步行步。當我上完了第一課後，感覺與我想的大不同，我覺得教授說的課都比實習課來得更實用，因為實習課只有學到體育最外層的東西，但卻忽略了最深層的認知，例如怎樣的訓練才有真正的效用，肌肉的種類等等，這都是一些我們日常不太會理會的事，但有了這些認知，使我做運動的時候更清晰，知道我做掌上壓時是主要訓練哪一組肌肉，不會再盲目地做。

雖然現在對於運動的知識還是一知半解，可是我有著一顆認真求學的心，努力去學一切的運動知識，這就是我對體育最基本的尊重，當你愛上任何一種會使你流汗的活動時，我想你日後定必喜歡讀體育。

歐志聰

(2010體育會考科中考獲C級，現就讀香港專業教育學院運動管理及訓練科學高級文憑課程)

體育可能對於很多人來說，是一科毫不起眼的科目，但對我來說，我則認為體育對我很重要。我對體育科充滿了濃厚的興趣，因為上體育課實在令人開心愉快。

3年前，在升讀中四時，由於我十分熱愛運動，便選修了會考體育。起初以為讀會考體育是多數體育堂而已，但原來會考體育是要學習很多理論的。經過兩堂學習後，自己明白到更多關於運動理論的知識。雖然當中經歷不少辛苦，無論在書本上或是實習上都需要下很大的苦功，但最重要的是經陳老師的教導，由於他的很強感染力，令到我們全班會考體育的同學都能自動努力起來。對於愛好運動的我來說，心裡都有著一種不想輸的精神，因此同學間便會形成了良性的競爭。就是因為這樣，我更愛讀體育，我在練習裡較前變得自律，比之前更能克苦耐勞。

現在，我繼續修讀體育，雖然體育不像生物、化學或物理那樣受人重視，但是體育的發展前途也絕比這些科目差，甚至體育的知識比其他科目更要廣。讀運動不止只做一名運動員，其實唸體育也可以有好的成就，而且，在運動上所得到的成功感，是在課堂學不到的。正因為此，令我很想去學習體育，提昇我的生活質素！

2. I'VE (基礎文憑——體育)

周家軒

(去年會考體育科中獲取C級，現於香港專業教育學院進修運動基礎文憑課程)

運動可以成為一種樂趣，同時可以化為抒發情緒的方法，我比人讀會考體育班多了一年，相對比別人接觸運動多了一年，運動令我明白了從不放棄，因為我跑長跑的時候，意志是放在第一位，長跑一種長時間運動，相對堅持的能力要較長，我會把長跑的永不放棄意志放在生活上運用，運動是可以傳染別人的，我家三兄弟都有參與運動，現時更修讀關於運動的課程，把運動成為自己的職業，假若你找到運動的樂趣，便分享給予你的朋友，可能日後運動都可以成為你的職業。

● 修讀會考體育科心得及得著(全部在體育會考中取得良好成績，且於可藝繼續學業)

梁浩文

(去年就讀SB，會考取得17分，會考體育考取C級)

修讀會考體育科後，不但令我身體健康上，甚至學習上也對我起了重大的改變。

回想昔日的我，溫習一段時間，便已感到十分疲累，無法再把知識記入腦中；但自從修讀會考體育科後，由於經常鍛煉體能，使我有更充足的體力去學習，除了可延長我溫習的時間外，還能增加我記憶的效果。

在體育課堂所學的知識與我修讀的生物科息息相關，使我在兩科上能融會貫通，相得益彰。此外，自升上中六後，雖然沒有體育科沒有高考，未有機會再進修體育理論，但我在中四、五所學的體育知識，對我現在亦十分受用，例如，日常做運動的重要性，或運動技術等。

我很慶幸，自己能在可藝就讀，有機會接受體育帶來樂趣的機會！

3. 毅進 (體育)

陳潤泰

(在09-10年度的中學會考體育科考取D級，現就讀香港專業教育學院運動基礎文憑課程)

我是在可藝中學畢業的會考體育生，在會考體育班這短短的兩年，我學會了很多知識。這科讓我更加認識到人體的結構和特點。而且我們還在實習課認識到各種運動和加強自己的體能，還能藉著實習課的訓練令到我的生活質素也上升。除此之外會考體育班給予我的不只是對於運動和認知上，還包括了做人應有的正確態度。這些都是任教的陳鉅賢副校長教懂我這些正確的態度。而且他正正是一個好例子，因為他教學生並不會有高低之分，而他並不是要求學生的各方面做到最好，而是盡了自己的努力而得到的成績，因為學生也有強弱之分。只要有進步，不論是多少分陳副校長也會很高興的，而且他的堅韌精神正正感動了我。我還記得陳副校長就算患病，他也會堅持回來上課教導我們，所以我並沒有後悔選擇會考體育這一科，而且感到榮幸！

潘廣龍

「一分耕耘，一分收穫」，這句話是我一直以來讀書的心得，我認為讀體育這一科，本身一定要有濃厚的興趣，這樣才能積極地嘗試和參與，從而培養出堅毅的精神去面對一切難關。記得會考體育生涯中，我們每一位經過陳副校和Miss楊悉心的教導，無時無刻地鼓勵大家要勤於練習。短短兩年的時間，我們經歷不少辛酸的磨練，最後能換取美好的成果，相信這是會考體育當中最快樂的事！以引體向上為例，當中有幾位同學都是一下都做不到，經過兩年的練習，最後都是拿到滿意的成績。

我們的價值，不在於外面的評價，而是在我們給自己的定價。堅持自己崇高的價值，接納自己，磨練自己。給自己成長的空間，我們每個人都能成為「無價之寶」。

全港首創之跨校新高中體育選修科課程介紹

新高中學制下，學生需要在四個核心科目以外，選讀兩個至三個選修科，在二十個選修科之中，除了理科、商科等熱門科目之外，部分科目如：體育、音樂等，因受到資源限制的關係，只有少數學校開辦。為切合新學制「提供寬廣課程」革新理念，希望提供多元化的選擇給學生。本校與屯門區三所中學，包括：屯門官立中學及南屯門官立中學，建立全港第一個新高中「跨校合作網絡」，開放可藝的體育選修科目讓學生跨校選讀。現在於可藝修讀高中體育選修科中五級的屯門官立中學學生有2名，南屯門官立中學的學生有7名；中四的屯門官立中學有1名，南屯門官立中學的則有10人，其受歡迎程度，可見一斑。

科學分析改變間科形象 中學斥卅萬設運動實驗室

為配合新高中開設體育科，屯門齊色園主辦可藝中學斥資約三十萬元，設立了讓學生利用數據進行專題研習，更可與內地學生的體質資料庫連結，比港中港以體藝為特色的中學。

記者 謝家穎

可藝中學去年獲教育基金撥款近三十萬元，建立「人體運動實驗室」，校內設有先進儀器，可與內地學生的體質資料庫連結，比港中港以體藝為特色的中學。

記者 謝家穎

記者 謝家穎

記者 謝家穎

記者 謝家穎

記者 謝家穎

記者 謝家穎

記者 謝家穎

記者 謝家穎

記者 謝家穎

記者 謝家穎

記者 謝家穎

記者 謝家穎

記者 謝家穎

記者 謝家穎

記者 謝家穎

記者 謝家穎

記者 謝家穎

記者 謝家穎

記者 謝家穎

記者 謝家穎

記者 謝家穎

記者 謝家穎

記者 謝家穎

記者 謝家穎

記者 謝家穎

記者 謝家穎

記者 謝家穎

記者 謝家穎

記者 謝家穎

記者 謝家穎

記者 謝家穎

記者 謝家穎

記者 謝家穎

學生修讀感想

屯門官立中學學生

盧韞祈

理論與實習糅合在新高中體育選科中，令我們除了能愉快地學會了人體與運動的密切關係外，還可以透過實習課而靈活地訓練和分析各種各類的動作技巧。

我認為體育科有著它的益處和價值，今天我認為所學到的體育知識，有很多都能夠融入到自己的生活當中，可以將知識運用到日常生活，我覺得它是十分實用，活學活用。

在平時實習課所練的體能訓練，都令到我平時做運動時有著很大的幫助，因為有了足夠的體力，便能在長時間運動時，也不容易感覺得太過疲累，所以能夠一直堅持訓練，令自己的技術也有不少的提升。

所以，自己能夠有機會在新高中學制下修讀體育科，一定要珍惜。因為能夠修讀自己感興趣的科目是一件幸運的事。



跨校課程：星島



◎ 鄧芷晴

我選修體育科的一年裏，學到很多體育的知識，例如運動訓練法、人體結構、預防運動創傷等；這些知識我們可以在日常生活運用出來。其實我是很慶幸能夠到可藝中學讀跨校課程，雖然每星期都要到可藝上課兩次，但我絕不覺得辛苦。負責課程的陳副校就像我的爸爸一樣照顧我們，我們有甚麼問題不明白，他都不厭其煩地為我們解答；上實習課時，他都會親身示範給我們看，而且每次實習堂，他都會給同學嘗試各式各樣的運動項目，使我們在考試時能夠有充分的準備。他亦會設計一些有趣的訓練方法來鍛煉我們的體能，所以能夠上跨校體育選修科真的很開心，可以學到很多書中學不到的知識，希望將來吸收了這些知識後，能夠有效地運用在自己的日常生活中。

◎ 雷迪康

剛接觸新學制的體育選修科後，發覺體育科原來有很多學問，例如運動心理學、運動創傷等，讓我獲益良多。我想感謝陳副校長的鼓勵，他使我體會到體育選修科是一門科學，是文、理互通的學科，絕對適合每一位同學報讀。陳副校長無私地將他所學的知識傳授給我們，對我們在中學文憑試中獲取佳績有大的助力。

◎ 蔡碧璣

修讀了新高中體育科之後，我發現我對運動上的知識明顯增進了不少；這個課程不但會提升你在技術的水平，還會不斷為你灌輸一些運動理論知識，讓我們能夠達將理論實踐於技術當中。

運動理論部分中，最令我感興趣的是運動心理學，因為我認為每一個人的心理狀況各有不同，在不同環境的時候，每個人總會有不同的心理反應，例如在比賽之前，總會感到緊張，從而影響運動表現。但當我修讀運動心理學這個單元之後，我能夠找到情緒的來源，還能夠找到方法去舒緩當時的壓力；加上心理學跟日常生活十分密切，令我興趣大增，更喜歡體育科。

到可藝中學上學差不多已有一年多的日子了，我覺得那裡的老師及同學都平易近人，甚至連工友們都十分友善，真是一個進德修業的好地方。

陳副校長和鍾老師是負責這個課程的老師。這兩位老師對我們每位跨校上課的同學都照顧得無微不至，他們並不會偏愛可藝的同學，在他們眼中，所有學生都一視同仁，視為己出一樣。

陳副校長在教育界裏享負盛名，能夠成為他的學生是我的福氣。上課的時候，他會不斷作出不同的例子去令我們把知識牢記在心中。每次上課前，他總會派發一些有關的體育資訊給我們參考，同時作出分析，使我們能緊貼了解體壇的發展。

現在很多體育老師所用的教學方法，只是教導我們運動上的技巧，而很少像陳副校長那樣，認真而投入，處處關愛學生的老師，所以我決定以陳副校長為榜樣，將來當一位成功及受同學愛戴的體育老師。

南屯門官立中學學生

◎ 袁偉皓

初來上課時，一切都很好奇。心中亦有很多的疑問：體育科很難讀？老師很惡？可藝的同學友善麼？記得第一次上課時，任教的陳副校及鍾老師都對我們很有信心，使我緊張的心情平伏下來。

第一次考體育試時，由於我認為上學期所教的並不困難，所以用於溫習的時間也偏少，但結果是成績卻不理想。從派成績那天起，我便下定決心，要把體育科讀好，希望將體育科在文憑試的成績提高至5級或以上。

在體育科課堂上，老師除了灌輸運動的理論外，還指導我很多運動技巧，提高了我對運動的興趣。

學習經過了一段日子後，陳副校的友善形象已經深深刻入我的心中。記得有次在我應用學習科遇到困難，他給了我很多專業意見，解開我的疑團。我非常感謝我校能有這樣難得的機會，讓我成為陳副校的學生；我會好好學習，在中學文憑試中爭取佳績來報答學校。

同時亦趁機會告訴同學們，應好好珍惜機會，好好向陳鉅賢副校長學習。

◎ 蔡詠忻

在中三時選擇修讀科目時，已決定選擇體育科，因事前學校已安排一個選修科簡介會，介紹了以下三年學習體育科的流程。揀選體育科的主要原因是可以有助我另一選修科生物，因兩科的範疇相似，溫習時便更得心應手。

剛踏入修讀體育科的第二年，以往的一年得著有很多，我明白體育並不只規限於球類活動，還有很多理論需要修讀，例如人體系統、運動訓練法、健康體適能等；要明白所有理論，不是一朝一夕的事情，有時可以套用於我們日常生活中，從而便能將某些理論牢記在腦裏。

另外，修讀了體育科後，我懂得多角度去思考，並會變通，亦了解體育其實與我們生活息息相關，真是可以應以致用。

◎ 張卓杰

自從由中四開始修讀新高中體育科後，便一直同南屯官和屯官的同學一起修讀，我們一開始由互不相識，到了現在能夠一起開心上課；而且同他們一起上課時，使我變得積極起來，因為其他學校的學生都可以不斷發問和回答問題，所以便會激發起我們的鬥心，積極地上課。另外，經過了中四時的兩次考試，發現他們的實力十分強，比我們用多更大的努力，令我有一股力量來使我去用心讀書。

除此之外，在上實習課時，他們亦十分認真，體能亦很好，這鞭策我要努力向上，要趕上他們。

舊色園主辦可藝中學學生

◎ 陳錦漢

修讀體育會考，不僅使我在體育方面有所改變，有所進步，還對我在待人處事上也有莫的得益。以前的我，做事只會草草了事，以為做事只是為了向老師交差，不會認認真真地去做，但是當我修讀了體育會考科後，我學懂了做事並不是為了別人而做，而是為了我自己的未來，為了自己的前途而做，因為我明白到每做一件事，都能夠在自己的人生中累積一些經驗，這正正與做運動對身體的益處一樣，一點點的累積，使身體變得更健康，這可是有異曲同工之妙呢！

教授我們的陳副校長也像一位慈祥的父親，他耐心地教導我們，不會因我的天資不足而放棄我，反而鼓勵我要更努力，協助我定立目標，令我在各方面都能更進一步。陳副校長使我明白到山是一步一步登上去，船是一櫓一櫓搖出去的道理。

◎ 劉港生

自從修讀體育科後，我覺得我的體能提升了不少，透過體育鍛煉，例如：跑步、循環訓練、間歇訓練等，令我的意志力加強不少，特別是在柔韌度上，體能因子是要每日持之而恆的練習才見效，而且過程也十分辛苦和要忍受痛楚，但我都能一一靠意志完成。

體育科不單要我們練好體能，也要鑽研體育理論；中學文憑試中理論佔的分數比實習的還高，所以我們在兩方面都要注重才成。



優質教育基金

贊助成立之全港中學第一間之「人體運動實驗室」

實驗室設立的目的

- 為2009年推行的新高中體育選修科的同學，提供一科學化的學習平台；
- 為同學提供一客觀運動及體育的評核的方法，和提高他們完成課程內「學習歷程檔案」(Portfolio) 的質素；
- 添置電子化的運動能力評核器材，以作科學評核的標準，增加評估的效度和信度，使體育科更為科學化。

在人體運動實驗室內所設置的體質測試器材比人工測試記錄更加精確，學生體質測試的成績將更公平、公正；便於各學校掌握學生的體質健康狀況，同時便於學校及時跟蹤測試學生體質，分析體育教學質量，還可以體育課的教學提供準確資訊。例如通過測試發現，某個年級學生立定跳遠成績普遍不高，這就意味著需要加強學生下肢鍛煉，對提高同學體能，提供一個既科學又具說服力的理據。

這實驗室裏，除有測量體能各種因子外，還購置一些測量運動員心理素質和研究運動力學和分析運動動作的電子儀器和電腦軟件。這批儀器，相信可令同學從多角度、多方向去思考體育運動上的問題。這對同學日後的學習相信會有很大的幫助，假以時日，說不定，香港也能出現如劉翔、李小鵬、劉璇等傑出運動員來，為國爭光。

傳媒的報道作輔證



(星島日報 2008年5月12日)

(南華早報 2008年5月20日)



(YES 雜誌 2008年4月17日)

(文匯報 2008年5月12日)

磨練意志的長跑活動

全校參與的環河長跑

近年，香港隨著經濟的發展，人們身心狀態亦與從前有著很大的不同，精神時常要處於緊張、繁忙和壓力之中；為紓緩對健康的威脅，社會上便興起運動熱，長跑運動便是抵抗這種無形的「社會病」的良方。作為學習中的學生來說，教育制度及考試制度不停的改變，令學生喘不過氣，為了學生的健康，同時培養堅毅、頑強的精神，學校在兩年始，便每年舉行全校性的長跑活動，鼓勵同學動起來。



全年舉行的晨跑練習

早晨空氣清新，跑一會兒步，會使人情緒飽滿；晨跑會使全身各器官功能提高到較高水準，並能提高一天的新陳代謝率。

人經過一夜的睡眠，體力得到恢復，但從生理上講人仍然存在一定的抑制狀態。早晨鍛煉，有利於神經的興奮、振奮精神，促進新陳代謝，對保持充沛的精神和體力投入一天的工作大有好處。此外，跑步結束後休息一會兒，用早餐、上課，不僅能增強體力，還能使身體靈活、思路敏捷，有助於提高學習效率。所以學校特每星期二及星期四上午七時四十五分便會舉行晨跑練習，同學自由參與，自舉行以來，老師們與同學們熱烈響應，尤其是接近學校的環河長跑舉行的日期。

無論天氣是寒、是熱、還是晴天、雨天，逢星期二、四的早上，坊眾們都可在屯門河畔，見到可藝同學們矯健的身影在緩跑徑上飛奔。

馬拉松教育計劃

長跑就是一首生命之歌，譜寫著人生大道的困難與喜悅、失敗與成功，如果你熱愛人生，就要向前，向前，永遠向前！

為灌輸這種永不放棄的積極態度，學校鼓勵同學參與「馬拉松教育計劃」，希望透過長跑能鍛煉到他們能勇敢面對挑戰和困阻。我們深知人生的挫折無時不在，苦悶與矛盾也會如影隨形。但這不就是對我們的磨練與考驗嗎？

學校深信長跑活動，雖然第一名只有一個，但並非只有獲得第一的才是贏者。只要盡了自己最大的努力去拼搏，去努力，即使是最後一個到達終點的，也是一個令人敬佩的強者。只要同學能在長跑的教育下去，就能領悟這種人生道理。

每年一度的長跑訓練營

為鼓勵同學於學界越野長跑比賽前作好準備，特挑選我校在長跑有優秀表現的同學，讓他們透過集訓以提升體能，及熟悉比賽路線，每年學校特為參賽的同學在比賽場地附近的元朗保良局賽馬會大棠渡假營舉行集訓營。



元朗保良局賽馬會大棠渡假營舉行集訓營

拓闊學生經歷的長跑比賽

為增加同學對長跑的興趣，及與長跑愛好者交流經驗，每年都鼓勵同學參與各運動組織舉行的長跑比賽，去年參與的比賽共有十二項。現將本年開始本校同學參與比賽的臚列如下：

屯門區長跑比賽、渣打馬拉松比賽、綠色有機健康跑、沙田飛達田徑會之3公里跑賽、夏日必達長跑比賽、元朗區青年節長跑賽及2010奧運歡樂跑等。

元朗區青年節長跑賽



水之源6公里跑



綠色有機跑



屯門區長跑比賽

運動設施齊備

在學校碩果僅存的跳遠沙池

「田徑」是運動之母，這是很多體育學者都認同的說法，只要田徑成績提高，同學在其他的運動成績亦因此而會有所提升；可惜，在香港寸金尺土的地方，學校裏有沙池設備的可是鳳毛麟角，而可藝中學的沙池在創校時已建成，一向以來能給予喜愛跳遠及三級跳遠的同學，一個既方便又安全的練習場地。

在新高中課程中的「體育」選修科，同學除了要修讀運動的理論外，還要測試考生田徑技術的能力，可藝中學的沙池對同學在新高中課程取得好成績，會有很大的保證。

正如教育局總學校發展主任（深水埗）林國強曾於2008年12月21日在教育局的網頁中曾以「攜手建立校園禁毒文化」為題，指出學校建立一個健康校園的重要性，他說：『我很高興與不同學校的同工交流，知道他們都積極推動構建健康校園文化；有學校甚有創意，因應年青人的性向，在校內設立多元化設施，引導他們建立興趣及提升他們對健康的關注，如設立人體運動實驗室、健身室和攀石牆等。學生透過參加活動和測試，可立即看到自己的體能狀況，以及與其他同學和平均指標的差距，從而醒覺自身的健康情況。另外，透過教師引導及同儕間的鼓勵，可以讓學生養成健康的生活習慣，建立正面的人生態度。』

可藝早在2000年便在學校建立健身室、野戰場及攀石牆等，正好給活躍具活力的可藝同學一展身手的好機會。

強身健體的健身室

健身室設立的目的是提供一個給同學鍛煉身體、消閒、放鬆身心的場所，它作用主要是強身健體，有效地增大肌肉力量；能改善和提高心肌功能，防止脂肪在血管壁的沈著，能提高肌體的能量代謝效率，控制體重，達到減少多餘脂肪的效果。

健身室內所有的設施都是「優質教育基金」申請撥款興建的，全部費用50萬元。



挑戰自我的攀石牆

可藝透過推動攀石運動，希望達到以下的教育目的：

1. 藉攀石明白團隊合作精神及責任感的重要，亦從活動中明白人性的弱點
2. 藉攀石養成良好的品格及體魄
3. 提高攀石安全意識
4. 激發鬥志及自信
5. 鍛練在逆境及恐懼中，謹慎及冷靜地處理困難的能力



訓練團隊合作的野戰場

當參加野戰訓練後，期望我們的學員能夠：

1. 激發學員的責任感、自信心、領導才能、團隊合作精神以及面對困難和挑戰時的應變能力
2. 突破自我極限、樹立敢於迎接挑戰的信心與決心，磨練意志，建立全局觀意識
3. 強化換位思考、主動補位的意識，使學員間的溝通協作更為順暢
4. 提高任務管理技巧以及分析解決問題的能力
5. 增加同學間的有效溝通，形成積極協調的組織氛圍；樹立互相配合，互相支援的團隊精神和意識
6. 緩解繁重的工作壓力，放鬆精神



養成學生良好生活習慣的體育課程

平衡且寬廣的體育課

每星期每位同學都享有體育學習經歷的機會，而我們體育課有五方面的重視，包括：

- 1. 重視通過體育課程教學來增強學生的體質
- 2. 重視體育基礎知識、基本技術和基本技能的教學
- 3. 重視通過體育教學對學生進行品德情意教育
- 4. 重視體育教材內容的多元化
- 5. 重視對學生體育學習結果評估作教學反饋



全校參與兒童健康基金之「學校體適能獎勵計劃」

可藝通過同學參與上述的體適能獎勵計劃，目的是提高學生對健康體適能的意識及鼓勵他們經常參與體育活動。參加此項計劃的學生須參與體能測試，並在上課及課餘時間進行體育活動，若測試成績達到指定水平便可獲得獎章。在2009-2010年度，我校同學獲頒獎章數目統計如下：

金章：147人

銀章：146人

銅章：177人



全校參與香港拯溺總會之「水上安全章」

這項活動的目的是教導沒有救生經驗之同學，在見到遇溺人士時如何採取安全的方法加以拯救。

同學們在考取這安全章時除要解答有關水上安全常識之問題外，還要成功演示如何安放一名昏迷之溺者、以可用的方法拯救近岸之溺者，及在岸上將浮物拋與一離岸6公尺之溺者等三項的實習考核，才能獲取證書。

在2008/2009年度中，因考取「水上安全章」的人數踴躍，學校獲得香港拯溺總會頒發教育署長盾(DIRECTOR OF EDUCATION SHIELD)第二名獎。



全校參與聖約翰救傷隊之「一小時聽講證書」

每年學校都會為所有進入中一的同學舉辦急救證書課程。課程為1時，內容旨在灌輸急救知識予同學，使他們了解在如何處理傷病者的程序和知識，如：心肺復甦法、人事不省、出血、休克、骨折及燒傷等。



優秀之

教學隊伍

可藝體育科現有教師4人，教學助理1名，全部擁有香港或外國體育學士學位資歷。

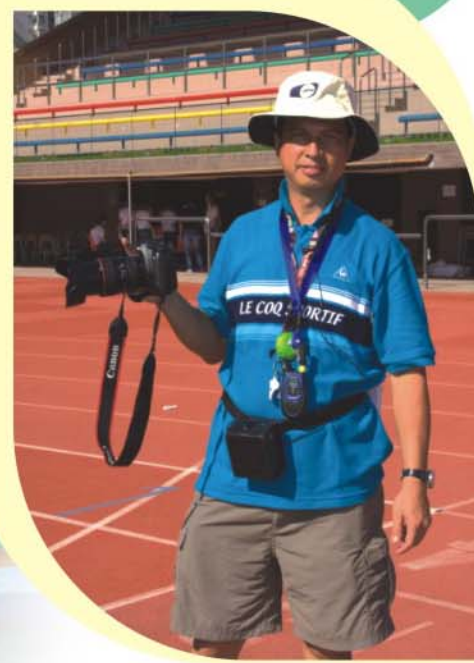
以人為本，教師隊伍是關鍵。可藝體育科科主任和授課教師一直在教學第一線，具有豐富的教學經驗和廣闊的教學閱歷，都能承擔教授各種運動的課程，加上學校秉持「專科專教」編排教擔原則，建設一支有較強的敬業精神、教學能力和較高的學術水平的教師隊伍，曾獲得香港助學基金頒發之「優秀教師獎」1人、香港海華基金頒發「師鐸獎」1人、香港教育局頒發之「行政長官卓越教學獎」1人；被香港中文大學體育運動科學系委聘為「名譽專業顧問」及「教學顧問」1人；被香港教育學院委聘為「教學顧問」1人。體育科內每周一次的備課節，討論教學改革問題及實施計劃，定期組織集體備課，教師團結協作，共同提高教學果效。



楊少娟老師



張美恩老師



鍾純正老師



左三為可藝中學陳鉅賢副校長
與一眾香港體育教育學界先進於行政長官教學獎頒獎禮上合照。



有關我校體育老師陳鉅賢副校長，曾被香港教育局在2010年的第15屆敬師周年紀念中，邀請拍攝一齣「敬師日」特輯，上載於「教育城」網頁，各位可以登入以下網址觀看。

[Http://www.hkedcity.net/cms/article/2010/edusay/20100909-9272c3fe9351960c44b7/408/content/](http://www.hkedcity.net/cms/article/2010/edusay/20100909-9272c3fe9351960c44b7/408/content/)