



# 英皇書院 體育活動

簡介

# 體育課程規劃

- 體育課
- 課外活動
- 校隊訓練/ 比賽

# 體育課

# 體育課(3堂/循環週)

## 體育課程 (中一至中六必修)

- **目的**：增進學生體適能及培養學生終身運動技能
- **課程**：足球、籃球、排球、手球、欖球、閃避球、乒乓球、羽毛球、網球、瑜珈、體操、田徑、**游泳**、體重控制、健康體適能及其他運動項目等。

## 體育服裝

- 屬社體育衫、短運動褲(深藍/黑)、白短襪及白色運動鞋。
- 冬季可穿上黑色長運動褲及外套。



# 課外活動

# 課外活動

<u>社際比賽</u>	<u>班際/個人比賽</u>	<u>運動訓練</u>
水運會、陸運會、 越野賽	球類比賽	晨跑
社際球類/象棋比賽	競技比賽	體適能訓練班
啦啦隊/ 清潔比賽	Games Day	武術班

校隊訓練/ 學界比賽



# 校隊訓練

一	二	三	四	五	六
排球	籃球	手球	排球	手球	游泳
足球	乒乓球	越野	籃球	羽毛球	
		足球		足球	





期望各位家長與子女共同建立活躍及健康的生活方式  
( MVPA 60)

英皇書院體育組

SEE YOU SOON