

S1 Rope Skipping Program

S1 Rope Skipping Program : You Jump, I Jump (繩晨計劃)

Program started in September 2015.

Aim:

- Improving students' fitness through regular exercise
- Fostering the attitude of being persevering among S1 students

Schedule:

- Time : 7:30a.m. – 7:50 a.m.
- Phase 1
October 2025 – December 2025
Once per cycle
- Phase 2
January 2026 – May 2026
Twice per cycle
- Except test and examination periods

推「繩晨計畫」 培養創科先鋒

位於中西區的高主教書院，早年是屬於較低調的傳統名校，但近年卻有不少大變革，除了在〇八年由男校轉為男女校外，同年小學部遷至灣仔，使該校可用的面積和課室大增，為日後推行小班教學埋下契機。Elsie知道，今年該校已是第二年推行小班教學，聽校長盧詠琴說，去年推行小班教學後，學生各方面均有進步；另外，在今個學年開始，該校又有多個新計畫，包括在中一全面推行的「繩晨計畫」，以及提升學生科研興趣的「創新科技小先鋒」等。


學生平均分上升10%

三年前才到高主教書院任職的盧校長表示，自從小學部遷出後，中學部的課室由二十七個增至五十七個，較一般官津中學多一倍，有條件推行小班教學，於是她決定以此作定位，在初中推行小班教學，並由舊生會和家長等籌款，在每級增聘兩位老師，首年先在中一推行。「學生數目沒有變，只是由四班變五班，現時每班有二十六人，精英班則有二十八人。」

現時部分有推行小班教學的官津中學，由於資源和課室等問題，只能在中、英、數等主科進行小班教



■「繩晨計畫」有助提升學生的體能之餘，也提升專注力。

Raimondi College 

You Jump, I Jump Program

繩晨計畫



ROPE
SKIPPING

Name: _____

Class: _____