

2019/20學年：

協作研究及發展（「種籽」）計劃簡介會
發展活躍及健康的中學校園（PE1419）



教育局體育組
2019年2月

背景

- ▶ 體育課程的其中一個學習目標是幫助學生建立活躍及健康的生活方式；及
- ▶ 缺乏體能活動已被視為全球的公共衛生問題，配合食物及衛生局「邁向 2025香港非傳染病防控策略及行動計劃」的工作目標—於2025年或之前青少年及成人體能活動不足的普遍率相對降低10%，教育局承擔協助學生建立活躍及健康的生活方式的重任，以促進他們每天累積最少60分鐘中等至劇烈強度的體能活動。

目標

- ▶ 發展有效的學與教策略，讓學生能在餘暇時練習體育課所學；及
- ▶ 協助學校建立體育文化。

預期成果

- ▶ 為學校體育教師建立專業網絡，協助學校發展單元教案和學與教策略，以鼓勵學生恆常參與體能活動；
- ▶ 讓參與計劃的學校能夠透過全校參與模式提升體育文化；及
- ▶ 搜集和推廣有關「發展學生活躍及健康生活方式」的良好示例。

借調人員的條款及條件

借調教師申請資格

申請人須為：

- ▶ 官立、資助或直資中學的現職文憑教師 / 助理教席 / 高級助理教席 / 學位教師 / 高級學位教師，持有體育學科學士學位或更高學歷，或具同等學歷；
- ▶ 於二零一九年八月三十一日或以前，具有不少於五年中學體育科的全職教學經驗；
- ▶ 具備體育課程發展經驗，並曾協助學生發展活躍及健康的生活方式；及
- ▶ 主動、樂意承擔責任及善於運用電子平台進行溝通。

借調期及工作時間

借調期

- ▶ 1/9/2019 – 31/8/2020

工作地點

- ▶ 香港北角渣華道323號3樓教育局體育組；及
- ▶ 外勤工作（如有需要）。

工作時間

- ▶ 星期一至五上午8時30分至下午6時（工作時間或須因應調任單位的運作需要而更改）；及
- ▶ 借調人員每周工作總時數通常為44小時。

薪酬

- ▶ 借調人員的原屬機構會繼續按照僱傭條款，負責借調人員的薪酬、專業發展及其他適用和可享福利。在適用情況下，借調人員會繼續按現時薪級表支薪，以及向公積金或其他適用的退休金計劃供款。

僱員補償

- ▶ 借調期間，借調人員在執行職務時如因執行職務遭遇意外以致死亡或受傷，該員的原屬機構仍須根據《僱員補償條例》(第282章)負上補償責任。

例假及假期安排

- ▶ 借調人員在借調期間不得享有學校假期；
- ▶ 來自資助或直資學校的借調人員，在借調期間可享有相若於政府架構內同等職級並具有相同無間斷服務年資的人員所享有的例假；及
- ▶ 借調人員必須在借調期間(即返回原屬機構前)，放取借調期內所賺取的所有例假。交流計劃結束後，這些例假即使尚未放取，亦會全部取消。

職責

- ▶ 借調人員須執行教育局在職責說明書內列明的職務；及
- ▶ 為計算借調人員的公積金及處理其他與僱傭有關的事宜(例如年資、晉升機會、增薪點等)，借調人員在教育局的工作，可視為等同在原屬機構內擔任的原來職務。

計劃內容



發展活躍及健康的校園

► 世界衛生組織（世衛）建議（簡稱MVPA60）

5-17歲兒童及青少年的體能活動量：

每天應累積最少60分鐘中等至劇烈強度的體能活動以維持身體健康

體能活動 (Physical Activity)

- 指所有會消耗能量的身體活動，包括體育課、運動競賽、體能訓練、交通往來（如步行或踏單車）、家務勞動、各類動態的遊戲和娛樂等

中等強度 (Moderate intensity)

- 指做活動的時候，呼吸與心跳稍為加快和輕微流汗，但不是太辛苦（即仍然可以交談自如），例如急步行走、緩步跑、行樓梯、緩慢地踩單車

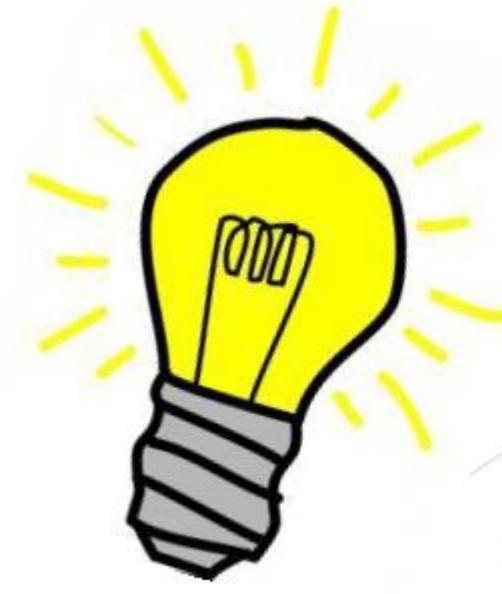
劇烈強度 (Vigorous intensity)

- 指做這些活動的時候，呼吸急速、心跳好快及大量流汗，覺得辛苦，例如不能夠交談自如或感覺困難



構思和建議

主動交通	5 - 10分鐘
早操	5 - 10分鐘
小息	10 - 15分鐘
課間	0 - 5 分鐘
午息	15 - 20分鐘
合計	<u>35 - 60分鐘</u>



*體育課

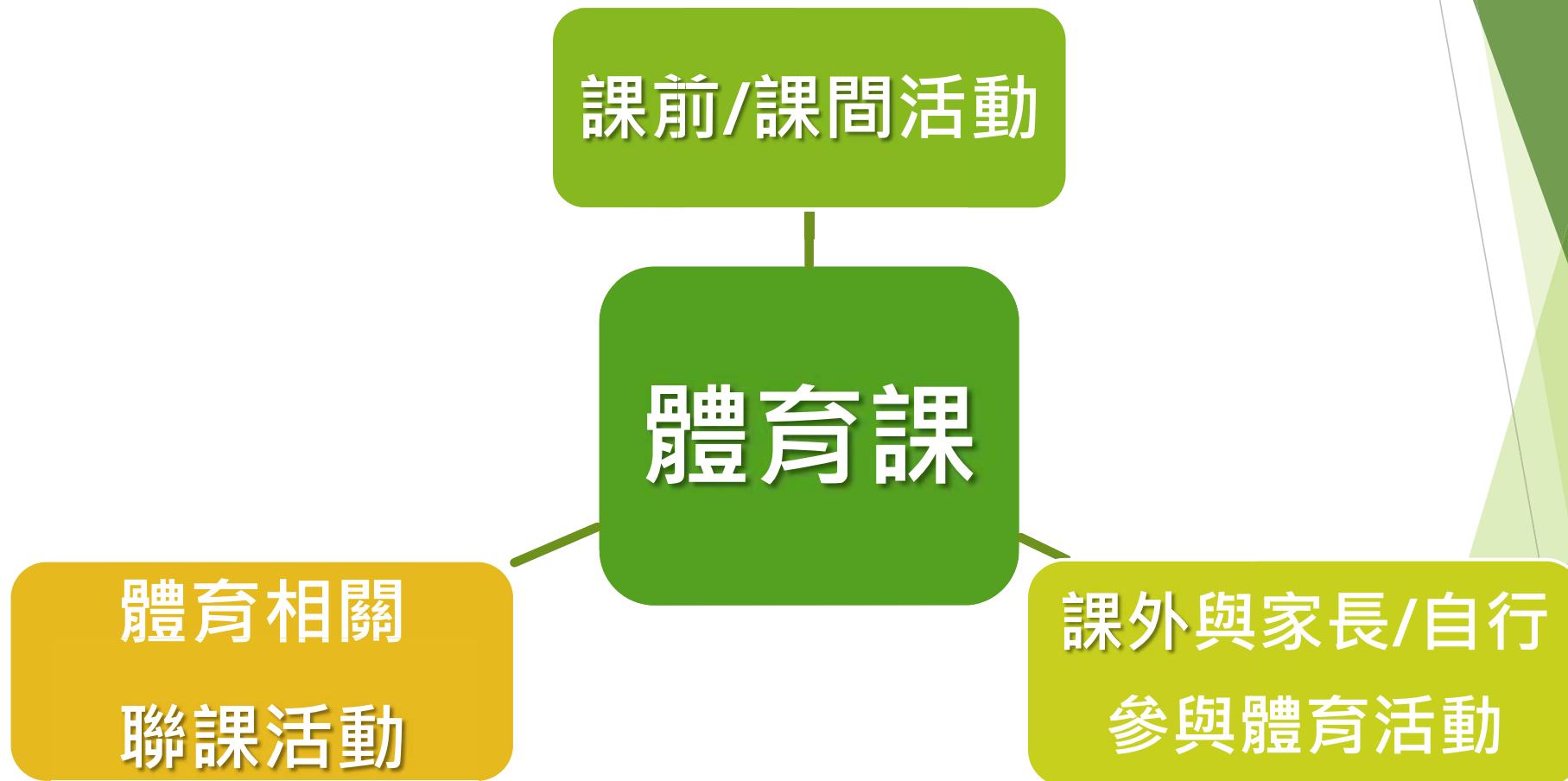
**課外活動

***親子/個人體能活動

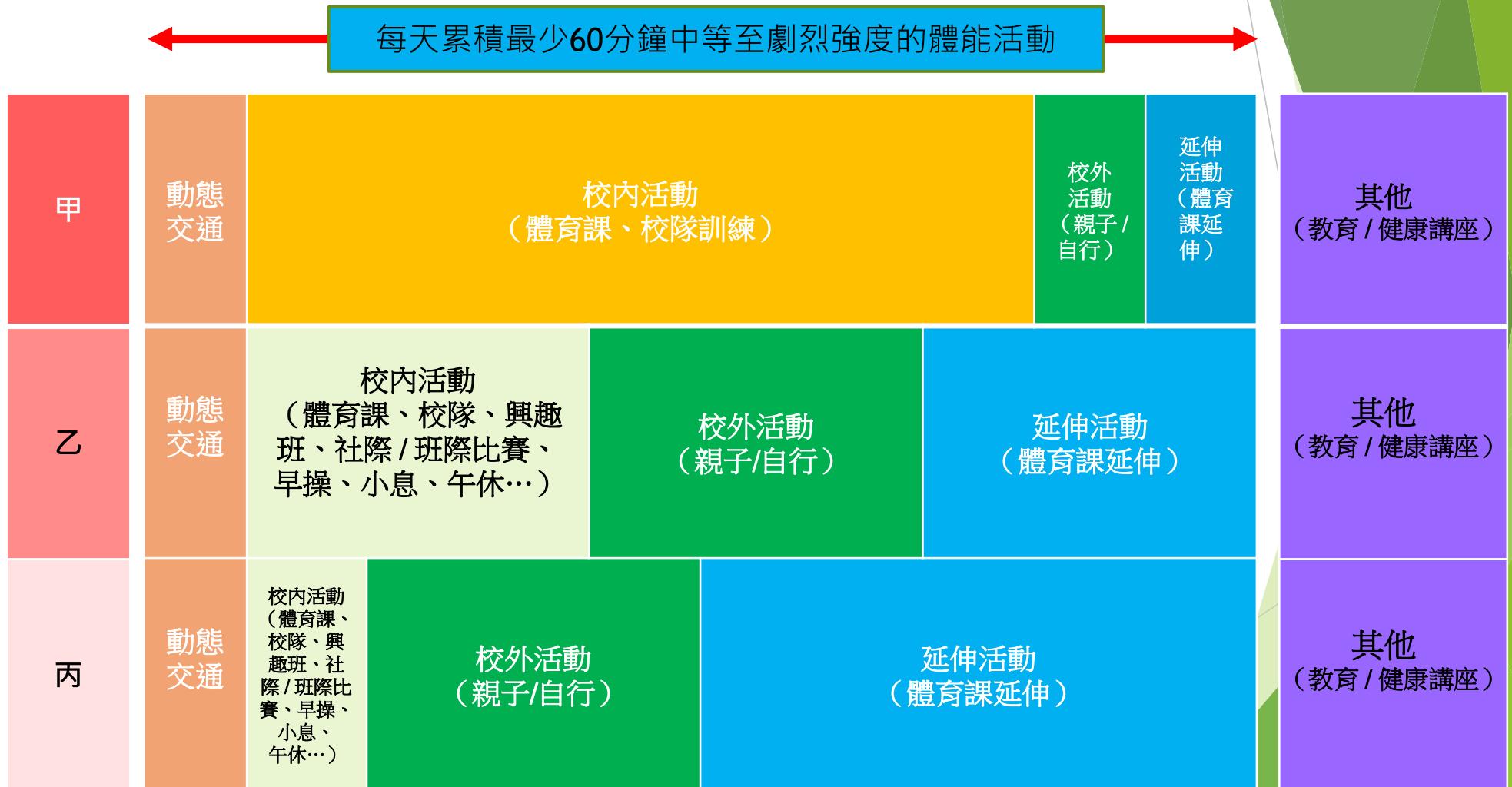
如何建構MVPA60

- ▶ 善用時間（如：早操、小息、午息、課間、放學及假日）；
- ▶ 大型活動（如：水動會、運動會及遊戲日）；
- ▶ 創造活動空間（時間及場地）；
- ▶ 體育課加插合適遊戲及分組活動；
- ▶ 從活動設計入手增加學生參與；
- ▶ 體育課延伸學習 – 利用電子平台；
- ▶ 體適能延伸 – 由課堂到課外；及
- ▶ 跨科、聯校協作活動。

從課堂出發 ➔ MVPA60



發展活躍及健康校園計劃 2018/19



宣傳海報

