

教育局通函第 148/2021 号

分发名单：各小学及中学（包括特殊学校） 副本送：各组主管一备考
校长

「跃动校园 活力人生」计划

（注意：所有中小学体育教师均应阅读本通函）

摘要

本通函旨在邀请各小学及中学（包括特殊学校）积极支持于本学年启动的「跃动校园 活力人生」计划。

背景

2. 协助学生建立活跃及健康的生活方式是中小学七个学习宗旨之一。《体育学习领域课程指引（小一至中六）》（2017）亦指出，学校须透过多元化的体育活动，发展学生体育技能和提升他们的体适能，让他们获取相关的活动知识，以及培养正面的价值观和态度，从而建立恒常运动的习惯。

3. 配合世界卫生组织（世卫）对 5-17 岁儿童及青少年应在每星期平均每天累积最少 60 分钟中等至剧烈强度的体能活动（“MVPA60”¹）的建议，教育局已于 2017 年将有关建议纳入体育课程的发展方向，并鼓励学校举办不同的体育活动，协助学生建立活跃及健康的生活方式。

详情

4. 为进一步协助学生建立活跃及健康的生活方式，教育局于 2021/22 学年启动「跃动校园 活力人生」计划（“Active Students, Active People” Campaign，下称「ASAP」计划），希望学校和家长积极支持和配合，并凝聚不同持份者的力量，营造更理想的校园体育和社会氛围，鼓励学生尽早培养恒常运动的习惯，保持健康体魄，建立活跃及健康生活方式，展现活力人生和积极的态度。

¹ MVPA60: 60 minutes of Moderate- to vigorous-intensity physical activities

5. 「ASAP」计划提供一系列的体育活动和学与教资源，支持学校推动学生更积极参与体能活动，以达到世卫 MVPA60 的建议，巩固学生在体育活动方面的知识，培养正面和积极的态度；并透过体育活动让学生认识中华文化和培养国民身份认同。

6. 有关「ASAP」计划详情，请浏览此网页 www.edb.gov.hk/sc/pe/asap。各项学生活动、教师专业发展活动和学与教资源的举隅见下表，详情见附件一：



类别	举隅
学生活动	<ul style="list-style-type: none">「学校体适能奖励计划」「疫境挑战—家居体能挑战计划」学校舞蹈节(增设「校园健康舞」比赛项目)「ASAP」计划标语创作「ASAP」计划通讯程式表情图像设计比赛精英运动员分享会
教师专业发展活动	<ul style="list-style-type: none">奖牌背后讲座系列教师专业发展课程协作研究及发展（「种籽」）计划
学与教资源	<ul style="list-style-type: none">新开设「ASAP」计划网页「ASAP」宣传短片「ASAP」计划海报（见附件二）体能活动日志体能骰体能月历运动项目资讯图简报及短片（例如有中华关民族舞蹈和武术）

查询

7. 如有查询，请致电 2762 2538 与课程发展处体育组联络。

教育局局长
王庆宜代行

二零二一年十月五日

「跃动校园 活力人生」计划（「ASAP」计划）

2021/22 学年活动及学与教资源

各项活动的安排需视乎实际情况而作出更新。最新资讯及报名安排会适时透过通告等方式发放，并上载于相关网页供参考。

学生活动

	项目	对象	预计举行日期
1	「学校体适能奖励计划」2021/22 及 「疫境挑战一家居体能挑战计划」 2021/22	中小学生	2021 年 10 月至 2022 年 7 月
2	精英运动员分享会（一）	小四至中六学生	2021 年 10 月 22 日下午
3	精英运动员分享会（二）		2021 年 11 月 19 日下午
4	体能活动日志（电子版）	中小学生	2021 年 11 / 12 月
5	「校园健康舞」比赛（第五十八届 学校舞蹈节特设比赛项目）		2021 年 11 月至 2022 年 3 月
6	「ASAP」计划 标语创作比赛	小学生	2022 年 2 月至 4 月
7	「ASAP」计划 通讯程式表情图像设计比赛	中学生	2022 年 2 月至 4 月
8	「ASAP」计划 体育同乐日暨颁奖礼	中小学生	2022 年 6 月下旬

教师专业发展活动

	项目	预计举行日期
1	奖牌背后系列（一）	2021 年 12 月至 2022 年 2 月
2	奖牌背后系列（二）	
3	奖牌背后系列（三）	

	项目	预计举行日期
4	协作研究及发展（「种籽」）计划： 发展活跃及健康的校园计划	全年举行 [有兴趣参与计划的学校可与 吴俊辉先生(2760 7794)（中学）或 曹颖芝女士(2624 4256)（小学）联络]

学与教资源

	项目	预计发布日期
1	「ASAP」计划海报	2021 年 10 月
2	资讯图介绍运动项目	2021 年 10 月至 12 月； 2022 年 2 至 4 月
3	中华民族舞蹈简报及短片	2021 年 10 / 11 月 2022 年 2 / 3 月
4	体能活动日志（电子版）	2021 年 11 / 12 月
5	武术运动简报及短片	2021 年 10 月（简报） 及 2022 年 1 / 2 月（短片）

完

「跃动校园 活力人生」计划海报



即掃QR code 或瀏覽以下課程發展處網址
Scan the QR code or visit the
Curriculum Development Institute website below
<https://www.edb.gov.hk/tc/pe/asap>



教育局
Education Bureau