

教育局通函第 148/2021 號

分發名單：各小學及中學（包括特殊學校）
 副本送：各組主管—備考
 校長

「躍動校園 活力人生」計劃

（注意：所有中小學體育教師均應閱讀本通函）

摘要

本通函旨在邀請各小學及中學（包括特殊學校）積極支持於本學年啟動的「躍動校園 活力人生」計劃。

背景

2. 協助學生建立活躍及健康的生活方式是中小學七個學習宗旨之一。《體育學習領域課程指引（小一至中六）》（2017）亦指出，學校須透過多元化的體育活動，發展學生體育技能和提升他們的體適能，讓他們獲取相關的活動知識，以及培養正面的價值觀和態度，從而建立恆常運動的習慣。

3. 配合世界衛生組織（世衛）對 5-17 歲兒童及青少年應在每星期平均每天累積最少 60 分鐘中等至劇烈強度的體能活動（“MVPA60”¹）的建議，教育局已於 2017 年將有關建議納入體育課程的發展方向，並鼓勵學校舉辦不同的體育活動，協助學生建立活躍及健康的生活方式。

詳情

4. 為進一步協助學生建立活躍及健康的生活方式，教育局於 2021/22 學年啟動「躍動校園 活力人生」計劃（“Active Students, Active People” Campaign，下稱「ASAP」計劃），希望學校和家長積極支持和配合，並凝聚不同持份者的力量，營造更理想的校園體育和社會氛圍，鼓勵學生盡早培養恆常運動的習慣，保持健康體魄，建立活躍及健康生活方式，展現活力人生和積極的態度。

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

5. 「ASAP」計劃提供一系列的體育活動和學與教資源，支援學校推動學生更積極參與體能活動，以達到世衛 MVPA60 的建議，鞏固學生在體育活動方面的知識，培養正面和積極的態度；並透過體育活動讓學生認識中華文化和培養國民身份認同。

6. 有關「ASAP」計劃詳情，請瀏覽此網頁 www.edb.gov.hk/tc/pe/asap。各項學生活動、教師專業發展活動和學與教資源的舉隅見下表，詳情見附件一：



類別	舉隅
學生活動	<ul style="list-style-type: none">「學校體適能獎勵計劃」「疫境挑戰—家居體能挑戰計劃」學校舞蹈節(增設「校園健康舞」比賽項目)「ASAP」計劃標語創作「ASAP」計劃通訊程式表情圖像設計比賽精英運動員分享會
教師專業發展活動	<ul style="list-style-type: none">獎牌背後講座系列教師專業發展課程協作研究及發展（「種籽」）計劃
學與教資源	<ul style="list-style-type: none">新開設「ASAP」計劃網頁「ASAP」宣傳短片「ASAP」計劃海報（見附件二）體能活動日誌體能骰體能月曆運動項目資訊圖簡報及短片（例如有中華關民族舞蹈和武術）

查詢

7. 如有查詢，請致電 2762 2538 與課程發展處體育組聯絡。

教育局局長
王慶宜代行

二零二一年十月五日

「躍動校園 活力人生」計劃（「ASAP」計劃）

2021/22 學年活動及學與教資源

各項活動的安排需視乎實際情況而作出更新。最新資訊及報名安排會適時透過通告等方式發放，並上載於相關網頁供參考。

學生活動

	項目	對象	預計舉行日期
1	「學校體適能獎勵計劃」2021/22 及 「疫境挑戰一家居體能挑戰計劃」 2021/22	中小學生	2021 年 10 月至 2022 年 7 月
2	精英運動員分享會（一）	小四至中六學生	2021 年 10 月 22 日下午
3	精英運動員分享會（二）		2021 年 11 月 19 日下午
4	體能活動日誌（電子版）	中小學生	2021 年 11／12 月
5	「校園健康舞」比賽（第五十八屆 學校舞蹈節特設比賽項目）		2021 年 11 月至 2022 年 3 月
6	「ASAP」計劃 標語創作比賽	小學生	2022 年 2 月至 4 月
7	「ASAP」計劃 通訊程式表情圖像設計比賽	中學生	2022 年 2 月至 4 月
8	「ASAP」計劃 體育同樂日暨頒獎禮	中小學生	2022 年 6 月下旬

教師專業發展活動

	項目	預計舉行日期
1	獎牌背後系列（一）	2021 年 12 月至 2022 年 2 月
2	獎牌背後系列（二）	
3	獎牌背後系列（三）	

	項目	預計舉行日期
4	協作研究及發展（「種籽」）計劃： 發展活躍及健康的校園計劃	全年舉行 [有興趣參與計劃的學校可與 吳俊輝先生(2760 7794)（中學）或 曹穎芝女士(2624 4256)（小學）聯絡]

學與教資源

	項目	預計發布日期
1	「ASAP」計劃海報	2021 年 10 月
2	資訊圖介紹運動項目	2021 年 10 月至 12 月； 2022 年 2 至 4 月
3	中華民族舞蹈簡報及短片	2021 年 10／11 月 2022 年 2／3 月
4	體能活動日誌（電子版）	2021 年 11／12 月
5	武術運動簡報及短片	2021 年 10 月（簡報） 及 2022 年 1／2 月（短片）

完

「躍動校園 活力人生」計劃海報

