



營造體育校園氛圍

<https://www.edb.gov.hk/tc/pe/asap>

ASAP 海報



教育局通告、通函

教育局通告第 5/2024 號

透過推動體能活動
發展活躍及健康生活方式



教育局通函第 73/2024 號

支援學校推動校園體育氛圍及「MVPA60」
一筆過津貼



ASAP 宣傳短片



學與教資源



學生活動



資訊圖



五人制足球



籃球

影片：健康動起來 活躍及健康生活方式



「MVPA60 獎勵計劃」

邁步巴黎迎奧運挑戰賽
暨MVPA60獎勵計劃



校園健康舞比賽

精英運動員分享會

- 排球交流表演賽
- 三人籃球交流表演賽
- 「跳」動校園 躍動人生(跳繩)
- 攪球運動無界限(攪球)
- 無懼·破風(單車)
- 乘風破浪(滑浪風帆)
- 劍尖上的力量(劍擊)





活動知識、價值觀和態度

<https://www.edb.gov.hk/tc/pe/asap>

學與教資源



步行、跳繩樂趣多(簡報)



武術與中華文化簡報



(小學)



(中學)

透過體育運動
培養正面價值觀
——鄭家豪先生



學與教短片



花樣滑冰



冰球



舞蹈與中華文化簡報



西南部



西部



漢族



南部和東南部



北部和東北部





體適能活動

<https://www.edb.gov.hk/tc/pe/asap>

跳繩簡報系列(單人繩)

- (1) 基本動作、
- (2) 簡單擺繩花式、
- (3) 轉身動作及簡單腳步花式、
- (4) 進階腳步花式、
- (5) 交叉跳花式、
- (6) 雙重跳花式及三重跳、
- (7) 進階花式



彈力帶肌肉訓練簡報

簡介



軀幹訓練



上肢訓練



下肢訓練



家居運動資源 在家進行體能活動



體能活動日誌



學校體適能獎勵計劃

- | | |
|----|-------------|
| 1. | 測量項目 |
| 2. | 測量方法 |
| 3. | 男生測量項目計分表 |
| 4. | 女生測量項目計分表 |
| 5. | 獎勵計劃章級準則及得分 |
| 6. | 成績紀錄試算表 |
| 7. | 個人測量紀錄表* |
| 8. | 耐力跑紀錄表 |



*可配合 [體能活動日誌](#) 使用

體能輪盤



體適能遊戲

