



「躍動校園 活力人生」計劃

"Active Students, Active People" Campaign



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

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



歡迎加入

「發展活躍及健康的
校園」專業網絡
(中學 / 小學)

Join Us



精英運動員分享會



學生活動



MVPA60 獎勵計劃

『校園健康舞』比賽



學與教資源



運動項目資訊圖

體能遊戲/體能活動日誌



教學簡報/影片/

『提升校園體育氛圍』校本示例

大型運動項目資訊

發展活躍及健康校園政策

(校本示例)

MVPA60短片/

ASAP影片及海報



教育局

課程發展處 體育組 2026年1月



國家安全教育課程 框架(2025)

體育學習領域

Physical Education Key Learning Area

學與教資源

體育「學習成果架構」

體育科 國家安全 文化安全



校內成績評估

運動相關的價值觀和態度

精英運動員分享會教學簡報



與中華文化相關的教學資源

第一集
中國傳統體育運動競賽—夢幻組合誕生？



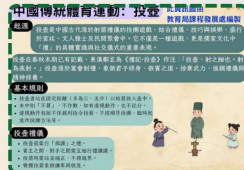
第二集
中國傳統體育運動競賽—勝利就是一切？



第三集
中國傳統體育運動競賽—超越勝負



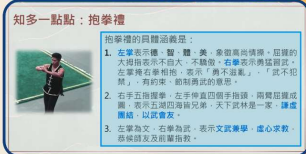
中國傳統體育運動_蹴鞠、捶丸及投壺(影片及資訊圖)



舞蹈



武術



活動知識

運動項目資訊圖



與健康及體適能相關資源

彈力帶肌肉訓練、跳繩(單人繩) 體適能遊戲(教學影片) 學校體適能獎勵計劃



教學簡報



GAME



家居運動資源 在家進行體能活動



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. 獎勵計劃障礙訓練及得分
 6. 成績紀錄表
 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

