

發展活躍及健康的中學校園

MVPA 60

- Moderate (中等強度)
- Vigorous (劇烈強度)
- Physical (體能)
- Activity (活動)

教育局
課程發展處體育組

世衛建議 – (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

體能活動

- 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

- 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

- 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

MVPA 60 =

1. 體育課

+

2. 課前/課間活動

+

3. 與體育相關的聯課活動

+

4. 課外與家長/自行參與的體育活動

構思和建議

體育課以外的校內活動

步行 15 - 20分鐘

早操 5 - 10分鐘

小息 5 - 10分鐘

午息 15 - 20分鐘

合計 40 - 60分鐘

延伸活動安排

- 將課堂練習活動延伸至課後進行
- 學生可以在家中或餘閒進行
- 透過拍攝再傳回網上平台

發展活躍及健康的校園政策網址

http://cd1.edb.hkedcity.net/cd/pe/tc/pa/pa_c.htm

主頁 > 課程發展 > 學習領域 > 體育

體育

定位
體育是「透過身體活動進行教育」。它幫助學生提升不同身體活動所能，瞭解有關活動及安全的知識，以發展活躍及健康的生活模式。體立正面的價值觀和積極的態度，提升自信及發展協作、溝通、創造、考和審美等共通能力，是終身學習及全方位學習的重要基礎。

發展方向
課程發展是持續不斷改進的過程，在體育學習領域，我們將：

- 建基現有優勢，並配合教育發展，推動課程變革。
- 除體育技能外，還強調培養學生的共通能力、正面的價值觀和態度，以支持終身學習及全方位學習。
- 鼓勵學校靈活運用課時、空間、資源及設施，以拓展體育學習。

● 課程文件
● 教師培訓
● 告示板
● 相關網頁
● 聯絡我們
● 健康生活方式－體能活動

● 研究及發展(「種籽」)計畫
● 教學資源
● 問與答

健康生活方式
- 體能活動

校本例子：東華三院陳兆民中學



- 鼓勵學生**步行回校**
- 全天候進行**早操**
- 因應學生興趣，**配置用具**，鼓勵課外延伸。

學與教

- 透過小遊戲進行教學，提升趣味性。
- 多花心思在活動設計及用具安排。
- 加入體適能元素，提高課堂運動量。
- 留意有特殊教育需要、病患及具潛質的學生，以便在適當時候，給予協助。

專題報告

初中

中一級:介紹「我區的體育設施」

中二級:介紹「香港各大型比賽」

中三級:介紹「世界各大型比賽」

高中

中四級:體育訓練班報告

中五級:以「中國雜耍」為主題完成專題研習——拍影片

中六級:以「體適能」為主題的十個專題研習題目

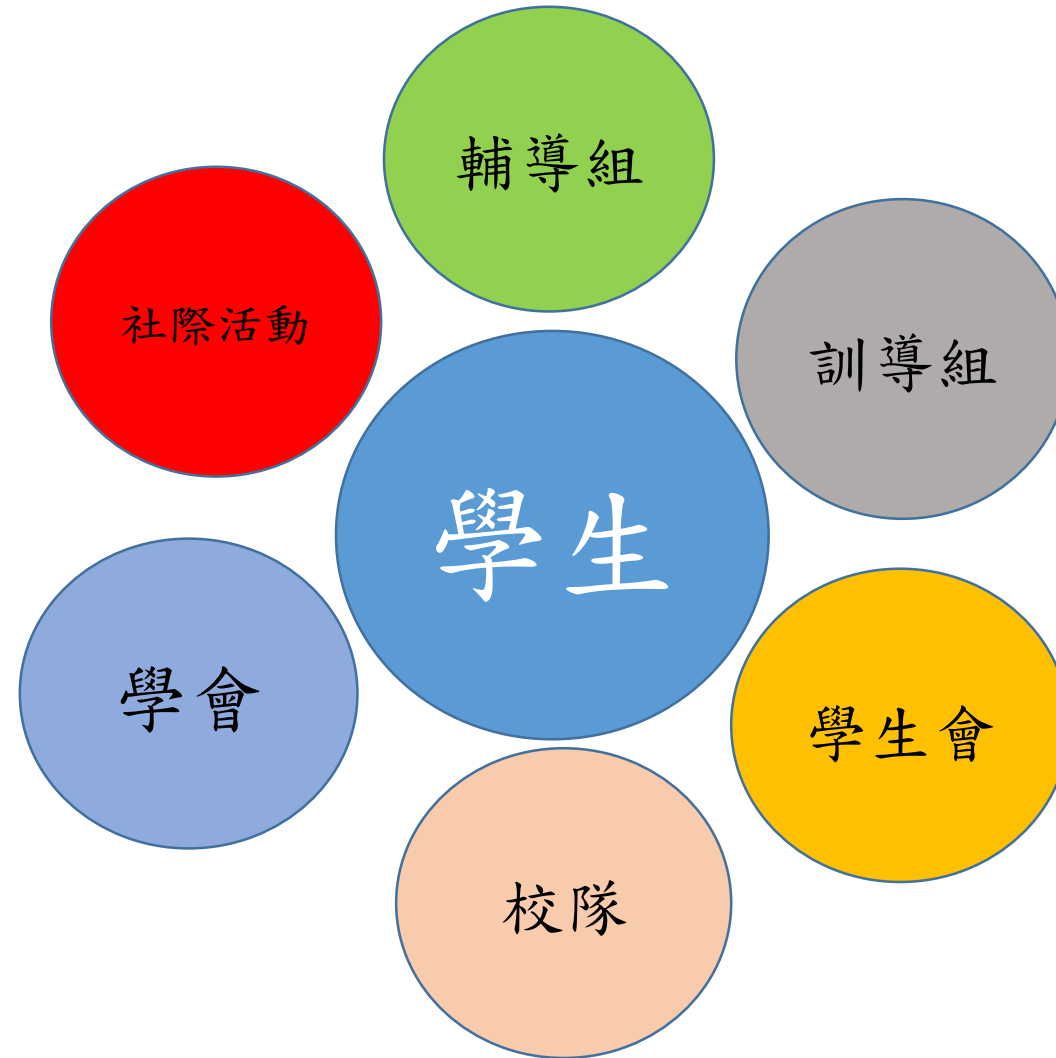
跨校協作例子

聯校長跑訓練營

- 中華傳道會李賢堯紀念中學
(安排田徑訓練)
- 東華三院陳兆民中學
(提供健身室及安排體能訓練)
- 順德聯誼總會李兆基中學
(提供游泳池及游泳活動)

透過體育相關的聯課活動 促進校園體育文化

校本例子：順德聯誼總會李兆基中學



全校參與模式

學生

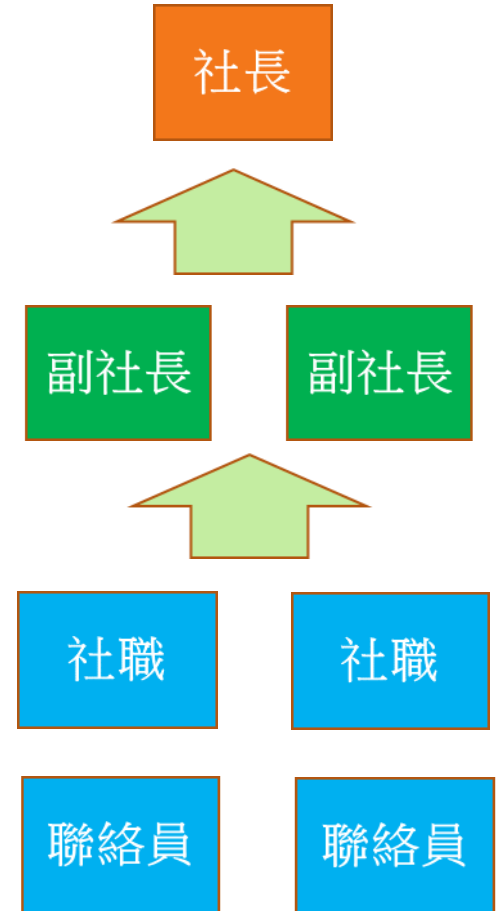
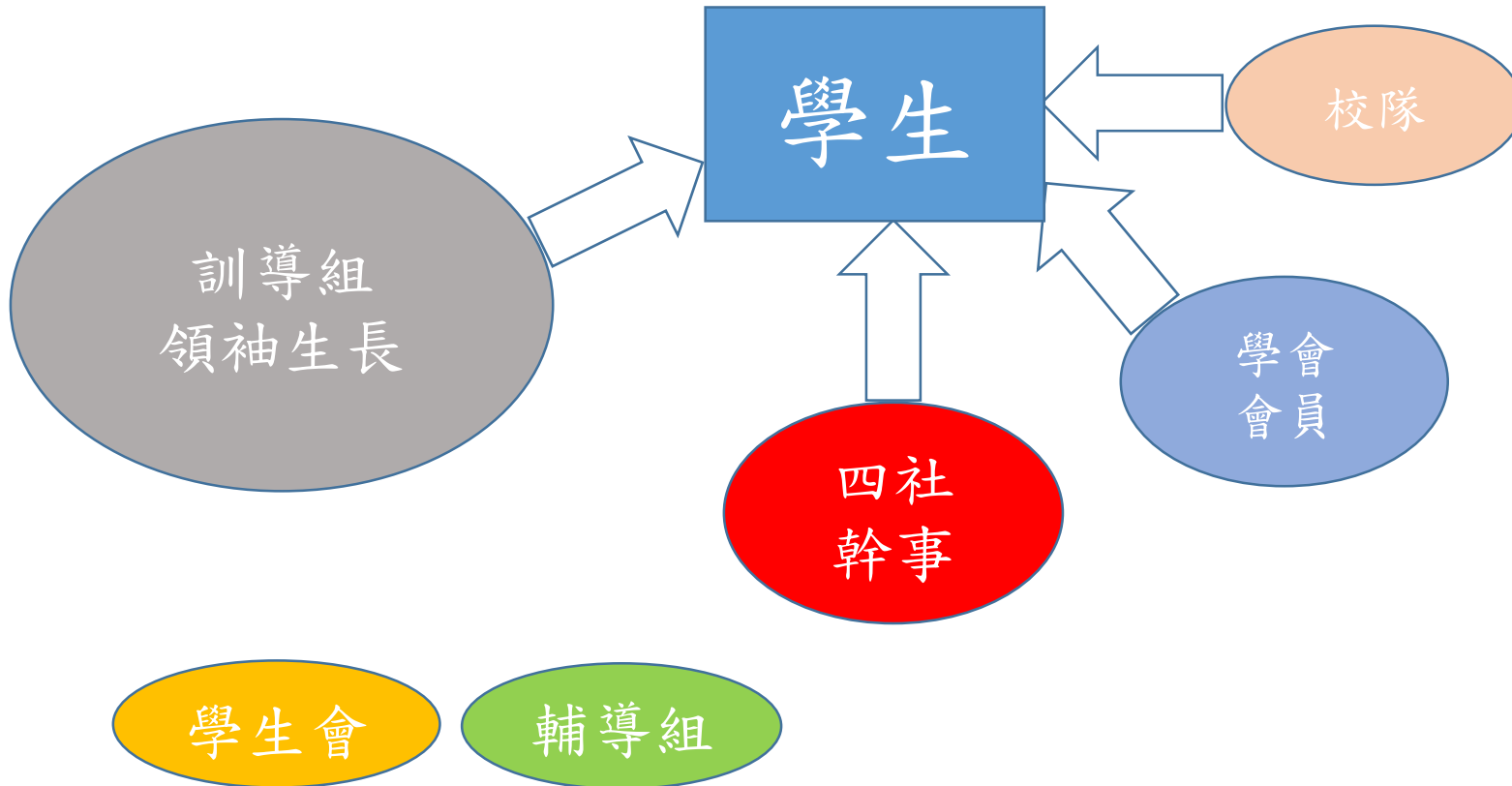
教職員

家長

校友

薪火相傳

- 一位學生，可以身兼多職：



建構校園體育文化

