

發展活躍及健康的校園 (MVPA60)計劃

1. 計劃詳情

體育是「透過身體活動進行教育」，並透過多元化的體育活動，以達至全人教育的目標。體育學習領域是幫助學生建立健康的生活方式，並提升他們參與體藝活動的興趣，這也是中小學的七個學習宗旨之一。體育能協助學生發展終身學習能力，並成為盡責任的公民，為活躍及健康的社群作出貢獻。

體育是學生終身參與體育活動的切入點(聯合國教育、科學與文化組織,2015)。恆常參與體育活動能夠提升學生的體適能、加強認知能力及促進身心健康。缺乏體能活動及不活躍的生活方式已被視為本地和全球的公共衛生問題(世界衛生組織,2014)，嚴重影響學生健康。面對這個挑戰，協助學生積極參與體育活動，以及建立活躍及健康的生活方式，對達至學校教育的學習宗旨是非常重要的。因此，體育組於今個學年分別在中、小學建立了「發展活躍及健康的校園」(MVPA60)專業網絡，共同建立良好的示例，讓學生每天累積最少60分鐘中等至劇烈強度的體能活動。

2. 計劃推行

- 發展有效的學與教策略，以提升學生在體育課及相關延伸活動中的活動量。
- 協助學校建立體育文化。

3. 預期成果

為學校的體育教師建立專業網絡，以協助學校：

- 發展單元教案和學與教策略，以鼓勵學生恆常參與體能活動；及
- 透過全校參與的方式提升體育文化。

4. 《活躍及健康的生活方式》海報及資源手冊

缺乏體能活動及不活躍的生活方式已被視為本地和全球的公共衛生問題，嚴重影響學生健康。面對這個挑戰，協助學生積極參與體育活動，以及建立活躍及健康的生活方式，對達致學校教育的學習宗旨是非常重要的。因此，體育組製作了四張《活躍及健康的生活方式》海報，以鼓勵學生多做體能活動，包括在家庭、學校和社區中的玩耍、體育運動、交通往來、家務勞動、娛樂、體育課或有計劃的鍛煉等，並教導學生作出合適的選擇，以達致每天累積最少 60 分鐘的體能活動和建立健康的飲食習慣。資源手冊內包含校園政策、時間表規劃範本、問卷調查、紀錄表等，協助學校以全校參與模式，為學生提供更多活動的機會，從而建立活躍及健康的生活方式。

海報和資源手冊的電子本均可於教育局網頁下載。

海報：http://cd1.edb.hkedcity.net/cd/pe/tc/pa/An_Active%20Healthy_Lifestyle_Poster.pdf

資源手冊：<http://cd1.edb.hkedcity.net/cd/pe/tc/ebook/180514.pdf>



5. 校園政策例子

部分參加計劃學校的「活躍及健康校園政策」已上載到教育局網頁，詳情請參閱：
http://cd1.edb.hkedcity.net/cd/pe/tc/pa/pa_c.htm

發展活躍及健康的校園 (MVPA60) 2017/18

活動花絮

a) 簡介會

2017年9月29日舉辦「建立活躍及健康的校園」計劃簡介會，建立網絡，並協助參與計劃的學校制定校本的「活躍及健康校園政策」。



b) 校訪活動

為協助學生「建立活躍及健康的生活方式」，體育組定期舉辦小學及中學的校訪活動，希望透過交流活動，讓網絡老師們就制定校本活躍及健康的校園計劃進行討論，交流心得。

1. 馬鞍山青年會書院

教育局體育組於2017年11月27日在馬鞍山青年會書院舉辦「發展活躍及健康的中學校園」訪校活動，讓同工在推動活躍及健康校園方面交流心得。

同工在校本經驗分享及分組討論環節表現積極，對制定活躍及健康的校園政策有深入的交流。此外，參加者在觀課活動及參觀學校體育設施時表現投入，普遍對利用體育設施/設備來提升學生的運動量有更深入的了解。此有助提高校園體育文化，協助學生建立活躍及健康的生活方式，以達致世界衛生組織所建議 - 學生每天累積最少60分鐘中等至劇烈強度的體能活動（簡稱MVPA60）。



2. 中華基督教會協和小學

教育局體育組於 2017 年 11 月 28 日在中華基督教會協和小學舉辦「發展活躍及健康的小學校園」訪校活動。活動內容包括校本經驗分享、觀課活動及教師交流等。參加者均認同透過訪校活動能促進各校交流，有助優化校內體育課堂及體能活動，以提高整體學生的活動量，並有助學校制定活躍及健康校園政策，幫助學生建立活躍及健康的生活方式，從而達致 MVPAG0。



3. 基督教宣道會宣基中學

教育局體育組於 2018 年 2 月 7 日在基督教宣道會宣基中學舉辦「發展活躍及健康的學校園」訪校活動。活動旨在讓同工在推動活躍及健康校園及延伸活動方面交流心得，促進課堂效能，建構校園的體育文化，協助學生建立活躍及健康的生活方式。同工在校本經驗分享及分組討論環節表現積極，對如何提升課堂趣味性及延伸活動進行了深入的交流，同時亦對如何透過課堂提升學生的運動量有更深入的了解。



4. 「發展活躍及健康的小學校園」訪校活動 - 十八鄉鄉事委員會公益社小學

2018年3月2日在十八鄉鄉事委員會公益社小學舉辦「發展活躍及健康的小學校園」訪校活動。活動內容包括校本經驗分享、觀課活動及教師交流等。參與者均認同透過訪校活動能促進各校交流，有助優化校內體育課堂及體能活動，以提高整體學生的活動量。



5. 「發展活躍及健康的中學校園」訪校活動 - 香海正覺蓮社佛教正覺中學

教育局體育組於2018年4月24日在香海正覺蓮社佛教正覺中學舉辦「發展活躍及健康的中學校園」訪校活動。同工透過示範課中，彼此交流心得，在提高課堂運動量及教學活動趣味性方面，進行深入討論，以促進教學效能。

