

2020/21 學年

協作研究及發展 (「種籽」) 計劃 發展活躍及健康的小學校園 (PE1520)



活躍及健康的生活方式



背景

- ▶ 體育課程的其中一個學習目標是幫助學生建立活躍及健康的生活方式；
- ▶ 缺乏體能活動已被視為全球的公共衛生問題，配合食物及衛生局「邁向**2025**香港非傳染病防控策略及行動計劃」的工作目標：於**2025**年或之前青少年及成人體能活動不足的普遍率相對降低**10%**，教育局承擔協助學生建立活躍及健康的生活方式的重任，以促進他們每天累積最少**60**分鐘中等至劇烈強度的體能活動。



目標

- ▶ 發展有效和富趣味性的學與教策略，讓學生能在餘暇時能自行練習體育課所學的體育技能；及
- ▶ 協助學校建立體育文化。

預期成果

- ▶ 為學校體育教師建立專業網絡，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；
- ▶ 協助參與策劃的學校發展體育相關的跨學科活動，從而在學校建立熱愛體育的文化；及
- ▶ 蒐集和推廣有關發展學生活躍及健康生活方式的良好示例。

借調教師申請資格

申請人須為：

- ▶ 在職文憑教師 / 助理教席 / 助理小學學位教師 / 小學學位教師 / 高級小學學位教師，並於官立、資助或直接資助計劃小學任教；
- ▶ 完成體育教學訓練或有關課程，並擁有不少於5年全職任教中學體育科的經驗（截至2020年8月31日）；及
- ▶ 具備體育課程發展經驗，並曾協助學生發展活躍及健康的生活方式。同時，申請人須主動、樂意承擔責任及精通電子平台溝通。

借調期及工作時間

借調期

- ▶ 1/9/2020 - 31/8/2021

工作地點

- ▶ 香港北角渣華道323號3樓教育局體育組；及外勤工作（如有需要）。

工作時間

- ▶ 星期一至五上午8時30分至下午6時的其中兩天半（工作日期有待商討）；
- ▶ 工作時間或須因應教育局體育組運作需要而更改；及
- ▶ 借調人員每周借調到教育局的工作總時數約為22小時。

備註

- ▶ 這是一個**50%**的借調職位，支援網絡學校以協助學生每天累積最少**60**分鐘中等至劇烈強度的體能活動，包括日常溝通、問卷調查及專業發展課程；及
- ▶ 借調教師須擬訂及發表學與教資源，並須會見教師以幫助他們檢視及修訂校本體育課程。

薪酬及僱員補償

薪酬

- ▶ 借調人員的原屬機構會繼續按照僱傭條款，負責借調人員的薪酬、專業發展及其他適用和可享福利。在適用情況下，借調人員會繼續按現時薪級表支薪，以及向公積金或其他適用的退休金計劃供款。

僱員補償

- ▶ 借調期間，借調人員在執行職務時如因執行職務遭遇意外以致死亡或受傷，該員的原屬機構仍須根據《僱員補償條例》(第282章)負上補償責任。

職責及假期安排

職責

- ▶ 借調人員須執行教育局在職責說明書內列明的職務；及
- ▶ 為計算借調人員的公積金及處理其他與僱傭有關的事宜（例如年資、晉升機會、增薪點等），借調人員在教育局的工作，可視為等同在原屬機構內擔任的原來職務。

假期安排

- ▶ 借調人員在借調期間享有學校假期，假期安排與原屬機構相同。

發展活躍及健康的校園

► 世界衛生組織（世衛）建議（簡稱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以維持身體健康

體能活動 (Physical Activity)

- 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 (Moderate intensity)

- 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 (Vigorous intensity)

- 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



發展活躍及健康的校園



World Health
Organization

身體活動包括在家庭、學校和社區中的玩耍、遊戲、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。

- ▶ 5-17歲兒童青少年應每天累計至少60分鐘中等到高強度身體活動
- ▶ 大於60分鐘的身體活動可以提供更多的健康效益
- ▶ 大多數日常身體活動應該是有氧活動
- ▶ 同時，每週至少應進行3次高強度身體活動，包括

✓ **強壯肌肉**

✓ **骨骼**的活動等



課程規劃

校外支援



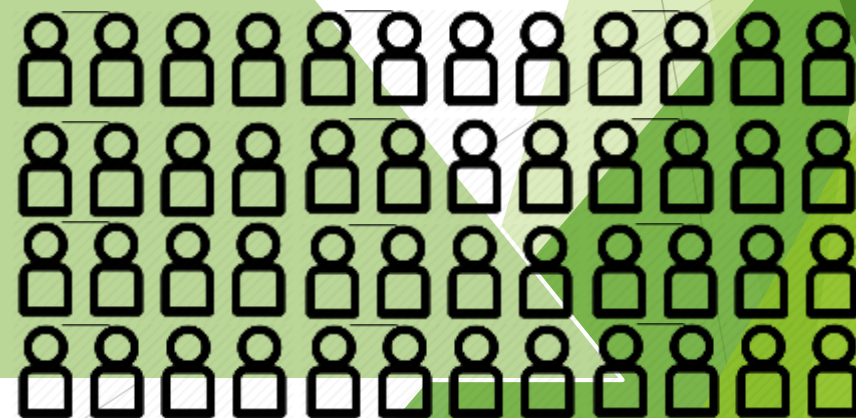
興趣小組



校隊訓練

體育課

多元智能課



構思和建議

主動交通	5 - 10 分鐘
早操	5 - 10 分鐘
小息	10 - 15 分鐘
課間	0 - 5 分鐘
午息	15 - 20 分鐘

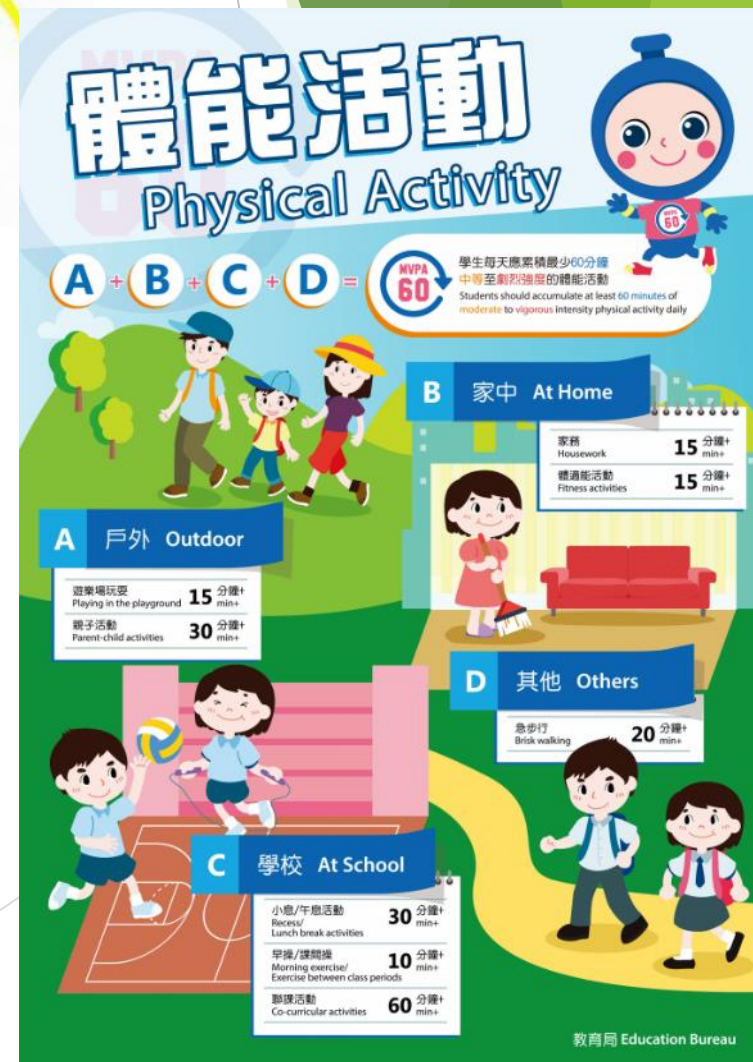
合計

35 - 60分鐘

*體育課

**課外活動

***親子/個人體能活動



從課堂出發 ➡ 全校參與 ➡ MVP A60

體育課

- 提升課堂活動量
- 增加趣味性
- 延伸活動

校內

- 開放時段和活動空間（早操、小息、午休）
- 校本計劃（章別獎勵計劃、體育計劃、健康計劃）
- 聯課活動

校外

- 與家長/自行參與體育活動
- 採用資優教育的三層架構



活躍及健康校園政策

四、「活躍及健康校園」

為營造「活力校園」的氛圍，學校在校園內開設了多個體育活動區，包括乒乓球室(供已考獲乒乓球銅章或以上的學生使用)、呼拉圈及跳繩區(供小一至小六學生使用)和籃球場(供排球/籃球/足球隊學生使用)，以鼓勵學生在小息時多做運動(每天有兩次小息，時間共四十分鐘)，並在行政安排上作出以下配合：

- 放寬學生穿著體育服的限制，便利學生參與體育活動；
- 安排高年級學生擔任體育室管理員，協助同學借用體育用具；及
- 安排校隊成員擔任體育活動助理，協助同學掌握活動流程。

點，供全校學生進行體育運動，包括籃球場、有蓋操場、花園、禮堂及後花園位置。計劃鼓勵學生利用每天其中兩次的歡樂時光，進行多元化的運動技能和體適能項目，並配合健康飲食在校園推廣計劃，讓式宏家學生從運動和飲食兩方面著手，建立活躍及健康生活方式。

另外，式宏家體育組同工透過「身高別體重圖表」，挑選校內超重學童進行晨跑訓練，透過同行陪伴的方式，鼓勵缺乏運動的式宏孩子踏出健康第一步。

或加入適量的體適能訓練以升他們體適能的表現。為了進一步培養學生的互相欣賞文化，我們設置了告示板來張貼「體適能龍虎榜」，展示不同年級在各項測試冠軍的學生名字，鼓勵他們挑戰自我。

六、「多元化體育活動」

為迎合學生不同興趣，讓他們有機會參加體能活動及嘗試不同的體育項目，以達至「一生一運動」的目標，學校舉辦約 20 隊不同的興趣班及校隊，每年參加人次高達 700。學校透過興趣班來識別有潛

小息及午間活動安排

可貼於課室壁報，供學生參考

時間：上午 9:50--10:15 (小息一)

場地	活動	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
一號籃球場(近大門)	籃球活動 / 射籃練習	四至六年級 供當天穿運動服學生參與				四信
二號籃球場	排球活動	四至六年級 供當天穿運動服學生參與				
小型籃球場	跳繩活動 (只提供 20 條速度繩)	一至六年級 供當天穿運動服學生參與				
二號籃球場旁	射門活動	一至三年級 供當天穿運動服學生參與				
活動區	由中文、英文、數學、常識、音樂、體育及視藝科輪流安排活動	一至六年級 (星期三除外)				
圖書館	閱讀 及 借還書	一至六年級				
飯堂	棋類遊戲 或 達人秀	棋類遊戲 (自行借還)	棋類遊戲 (自行借還)	Sau Tak's got talent (隔週進行表演) 即場報名達人秀	棋類遊戲 (自行借還)	棋類遊戲 (自行借還)
電腦室(請帶同手冊)	電腦活動	一年級	三年級	四年級	五年級	六年級

時間：約下午 1:00 至 1:25 (小息二)

場地	活動	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
飯堂	棋類活動 (自行借還)	二至六年級				
二號籃球場旁	射門活動	四至六年級 供當天穿運動服學生參與				
活動區	乒乓球	二至六年級，校方提供乒乓球及拍 (用後需放回原處)				
活動區中場	康樂棋	四至六年級，每次限時 3 分鐘，勝者可隨即玩多一次；勝者連勝亦必須換人				
圖書館	閱讀 / 借還書	二至六年級				
電腦室(請帶同手冊)	電腦活動	二年級	三年級	四年級	五年級	六年級

建立學校體育文化(策略)

➤ 健體舞/早操

- 體育課程內容
- 提供練習平台：小息時開放禮堂自學及練習
- 提供展示成果平台 (如運動會及早會)
- 延伸活動：鼓勵學生課餘練習
- 家校合作：善用電子平台向家長推展健康生活方式

➤ 體適能訓練活動

- <http://home.eduhk.hk/~teachpe/PE-fitness/>
- 優化教具，引發學生興趣，令運動量提升
 - 心跳錶/ 平板電腦
 - 體能卡
 - 7分鐘運動的片段



下身 Red

深蹲 (男: 15 次 / 女: 12 次)   Level 1: 原地深蹲 Level 2: 深蹲跳	弓箭步 (男: 20 組 / 女: 15 組)   Level 1: 原地弓箭步 Level 2: 弓箭步跳	踏台階(96bpm) (男、女: 3 分鐘)   Level 1: 自身體重 Level 2: 加 5 磅鐵餅
無影凳 (男: 90s / 女: 60s)   Level 1: 自身體重 Level 2: 加 10 磅鐵餅	滑雪步 (男: 15 次 / 女: 12 次)   Level 1: 不離地 Level 2: 左右跳	站立側抬腿 一隻腳 15 次   Level 1: 不離地 Level 2: 左右跳

建立學校體育文化(策略)

➤ 活躍小息

- 安排多元化的體育活動
- 舉辦班際競技比賽
- 體適能挑戰站
- 主題式活動推廣堅毅價值觀

➤ 自主學習

- 鼓勵學生自學
- 家校合作
- 定期記錄、檢視和反思

➤ 校本延伸活動

- 體育計劃
- 健康計劃

➤ 聯校協作活動



發展活躍及健康的小學校園計劃

支援措施

- ▶ 舉辦小組會議 / 工作坊 / 分享會
- ▶ 提供到校支援
- ▶ 製作學與教資源網頁
- ▶ 製作海報、短片、資源手冊



查詢：

課程發展主任（體育）曹穎芝女士 2624 4256 / cdope6@edb.gov.hk

