

## 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

[注意：本通告應交—

- (a) 各提供本地課程的中、小學（包括特殊學校）校監、校長及教師 — 備辦；
- (b) 上述(a)項以外的學校校監及校長 — 備考；
- (c) 各組主管 — 備考]

#### 摘要

本通告旨在提醒學校有責任確保學生在課堂內外參與足夠體能活動，並向學校提供策略及具體建議措施，以及相關的學與教資源和支援措施，讓各校長按通告的內容，制定校本策略，協助學生增加體能活動量，發展活躍及健康的生活方式，促進身心健康。

#### 背景

2. 協助學生建立健康的生活方式，是中小學教育的七個學習宗旨之一。恆常參與體能活動，能提升學生的體適能、加強認知能力及促進身心健康。配合世界衛生組織對 5-17 歲兒童及青少年應在**一星期平均每天累積最少 60 分鐘中等至劇烈強度的體能活動 (MVPA60<sup>1</sup>)** 的建議，教育局早於 2017 已將有關建議納入體育課程的發展方向。

---

<sup>1</sup> MVPA60: an accumulation of at least an average of 60 minutes daily of moderate- to vigorous-intensity physical activities across the week

3. 根據《體育學習領域課程指引（小一至中六）》（2017），學校須為中小學生提供多元化的體育活動，發展學生體育技能和提升他們的體適能，保持健康體魄。要有效推動學生增加體能活動，不能單靠科目的課堂。因此，現時不少學校除體育課外，亦為學生提供多元化機會，讓他們積極參與運動，發展恆常運動的興趣和習慣。

## 詳情

4. 恆常參與體能活動對所有年齡階段皆有廣泛好處。學校在課堂內外為學生提供不同機會，有助推動學生參與體能活動。有關推動 MVPA60 的策略和建議措施詳見**附件**。

5. 為營造更理想的校園體育氛圍，教育局一直透過多元渠道持續為學校提供全方位推動體能活動的支援，例如推出「發展活躍及健康校園」的教師專業網絡平台；配合推動 MVPA60，分享推廣體育活動的良好做法；製作不同的學與教資源（如「體能活動日誌」、運動資訊圖、跳繩技巧、肌力訓練和親子活力健步跑的簡報示範），以及舉辦學生活動（如「校園健康舞」比賽、「MVPA60 獎勵計劃」）。有關資料已上載至課程發展處體育組網頁。為達至課程的學習宗旨，學校應參考上述資源，規劃整體課程和制訂不同策略，以協助學生達到 **MVPA60** 的建議。



「發展活躍及健康校園」及學校經驗分享



「躍動校園 活力人生」計劃

|  |  |
|--|--|
| <p><b>MVPA60 獎勵計劃</b></p>           |   |
| <p><b>「體能活動日誌」</b></p>              |   |
| <p><b>透過體能活動發展活躍及健康校園資訊圖</b></p>  |  |

6. 家長的參與也是十分重要。為促進家庭與學校的合作以提升學生的學習成效，學校應鼓勵家長跟子女在課餘時間或假期一同進行體育運動和鍛煉，增加體能活動量，增進親子關係。

**查詢**

7. 如有查詢，請致電2110 3147與教育局課程發展處體育組聯絡。

教育局局長  
(王慶宜代行)

二零二四年二月二十九日

## 推動 MVPA60 的策略及建議

- 1) 根據世界衛生組織的建議，5-17 歲兒童及青少年應在一星期平均每天累積最少 60 分鐘中等至劇烈強度的體能活動（簡稱「MVPA60<sup>2</sup>」）。
- 2) 學校在體育堂、課前、課間及課後等，均能為學生提供不同機會，讓他們在課堂內外參與不同類型和程度的體能活動。家庭及社區的參與亦有著重要的角色。家長可跟子女在課餘時間或假期一起參與體育運動和鍛煉，增進親子關係。



### 良好實踐舉隅

- 學校採用全校參與方式推動 MVPA60 和學生參與體能活動，包括參加教育局舉辦的「躍動校園 活力人生」計劃等或舉辦校本獎勵計劃；
- 學校在上課前安排早操時間（約 10 分鐘或以上）、於小息／午膳時間設置運動角（約 30 分鐘或以上）、在放學前進行伸展操（約 5 分鐘或以上），即校內累積約 45 分鐘或以上的體能活動；
- 學校安排學生進行體能活動從少量開始，循序漸進地增加頻次、時間和強度；
- 學校提供安全而多元化和富趣味的體能活動參與機會，包括各類運動訓練或興趣班；
- 學校適量提供運動器具，如健身單車等；
- 學生在家中／社區（如運動興趣班、運動比賽）進行延伸體能活動（約 15 分鐘或以上），即課後累積約 15 分鐘或以上的體能活動；及
- 學生在週末／日進行戶外活動（如遠足）（約 120 分鐘或以上）。

<sup>2</sup> MVPA60: an accumulation of at least an average of 60 minutes daily of moderate- to vigorous-intensity physical activities across a week.

## 善用體育課程和加強學校設置提供體育活動的機會

- 3) 體能活動是指所有運動，包括閒暇時間的活動、在不同地點之間往返，以及工作期間的運動（世界衛生組織，2017）。下列表中是學校設置中常見的中等至劇烈強度體能活動例子。說話測試是一項簡單而有效評估體能活動強度的方法。

中等至劇烈強度的體能活動例子：

| 體能活動強度                             | 例子  |   |  |   |
|------------------------------------|---|---|--|---|
|                                    | 急步行   | 跳繩  | 行樓梯  | 跳舞  |
| 中等                                 |  |  |  |  |
| 說話測試* 活動時能夠如常說出句子而不需要停下來呼吸，但不能進行唱歌 |   |   |  |   |

| 體能活動強度          | 例子  |   |   |   |
|-----------------|---|---|---|---|
|                 | 跑步  | 球類活動  | 踏單車   | 游泳  |
| 劇烈              |  |  |  |  |
| 說話測試* 活動時不能如常說話 |   |   |   |   |

\*除說話測試外，心率監測和運動自覺強度量表也是學校常用的體能活動強度測量方法。

- 4) 學校必須按課程指引為學生提供體育課，並由具有相關教師資格的教師教授體育課程。

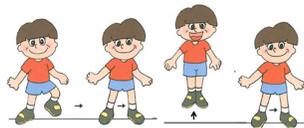
- 5) 在體育遊戲中應用基礎動作技能，協助學生達至 **MVPA60** 的目標，並從小建立積極參與體能活動的習慣。

#### 移動技能

讓學生從一處移動到另一處的動作

例子：

- 步行
- 跑馬步
- 跑跳步
- 踏跳步
- 滑步
- 跑步
- 單足跳

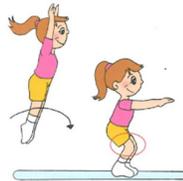


#### 平衡穩定技能

讓學生在原地或移動中作平衡動作

例子：

- 滾翻
- 空中轉體
- 扭體
- 伸展
- 屈曲
- 跳與著地
- 急停／變向



#### 操控用具技能

讓學生操控小型用具

例子：

- 拋
- 接
- 單手拍球
- 單手持拍擊球
- 雙手投球
- 踢定點球
- 運球



- 6) 發展校本政策以提高學生參與課前、課間及課後不同延伸體能活動的機會，提升他們的體適能水平。學校應靈活運用學時，透過全方位學習模式，為學生提供參與體能活動的機會，培養他們對運動的興趣。

- 7) 促進學生的體育發展並不局限於體育課堂。學校可透過全方位學習模式強化學校體育發展，當中包括：

- 增設如早操等「體育活動時段」；
- 在多元智能課中增加體育活動的比率；
- 在早會前、小息或午息，及課後時間，為學生安排參與體能活動；
- 舉辦陸運會、水運會、校隊訓練、級際／班際比賽、運動章別計劃，及引入體適能龍虎榜；



- 參與不同政府部門、專業機構和團體舉辦或與他們協辦相關的體能活動／計劃，包括學校體適能獎勵計劃、校際體育比賽、學校舞蹈節、跳繩強心計劃等，並善用現有資源安排專業教練／導師，在校內舉辦新興運動項目，如花式跳繩、運動攀登等，增加學生參與體能活動的機會；



- 採取不同策略，例如優化校服設計以便學生參與體能活動、制訂在非體育課／日採取適合進行運動及具彈性的校服政策，以及在學校體育比賽加入師生及親子元素，將體育氣氛由校園延伸至家中；及

- 善用教育局的專業發展課程、學習社群及「躍動校園 活力人生」計劃所提供的豐富學與教資源，包括 MVPA60 獎勵計劃、體能活動日誌、



城市運動及新興運動的教學工作坊、精英運動員的勵志分享、不同體育項目的資訊圖、與中華文化相關的國術



和舞蹈短片、運動同樂日、「校園健康舞」比賽、虛擬體育比賽及體能挑戰賽，以及體育交流活動等。

## 善用外界資源 創建更多參與體能活動的機會

- 8) 與不同政府部門、專業機構和團體合作提供不同的體能活動平台，例如由體育總會舉辦的運動班、香港賽馬會慈善信託基金資助的「動感校園計劃」、中國香港學界體育聯會（學體會）及香港學界舞蹈協會舉辦的校際體育和舞蹈比賽，以及康樂及文化事務署資助的學校體育推廣計劃等。
- 9) 適切地調撥資源，聘請專業教練或導師，包括由具備教練資格的退役運動員舉辦各種興趣班和具特色的體育活動，促進學校體育文化的推廣。

---

## 家長的參與提高學生參與體能活動

---

- 10) 家長可跟子女在課餘時間或假期一起參與體育運動和鍛煉，增進親子關係。以下是一些例子：
- 活躍出行模式，如與子女一同步行／踏單車往返學校或到附近地點；及
  - 與家人進行戶外活動，如遠足或步行／跑；與子女一起做運動或鍛煉，如打籃球、踢足球、打羽毛球、游泳和踏單車等。