

教育局通告第 5/2024 号

透过推动体能活动 发展活跃及健康生活方式

[注意：本通告应交—

- (a) 各提供本地课程的中、小学（包括特殊学校）校监、校长及教师 — 备办；
- (b) 上述(a)项以外的学校校监及校长 — 备考；
- (c) 各组主管 — 备考]

摘要

本通告旨在提醒学校有责任确保学生在课堂内外参与足够体能活动，并向学校提供策略及具体建议措施，以及相关的学与教资源和支援措施，让各校长按通告的内容，制定校本策略，协助学生增加体能活动量，发展活跃及健康的生活方式，促进身心健康。

背景

2. 协助学生建立健康的生活方式，是中小学教育的七个学习宗旨之一。恒常参与体能活动，能提升学生的体适能、加强认知能力及促进身心健康。配合世界卫生组织对5-17岁儿童及青少年应在**一星期平均每天累积最少 60 分钟中等至剧烈强度的体能活动（MVPA60¹）**的建议，教育局已于2017已将有关建议纳入体育课程的发展方向。

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

3. 根据《体育学习领域课程指引（小一至中六）》（2017），学校须为中小學生提供多元化的体育活动，发展学生体育技能和提升他们的体适能，保持健康体魄。要有效推动学生增加体能活动，不能单靠科目的课堂。因此，现时不少学校除体育课外，亦为学生提供多元化机会，让他们积极参与运动，发展恒常运动的兴趣和习惯。

详情

4. 恒常参与体能活动对所有年龄阶段皆有广泛好处。学校在课堂内外为学生提供不同机会，有助推动学生参与体能活动。有关推动 **MVPA60** 的策略和建议措施详见**附件**。

5. 为营造更理想的校园体育氛围，教育局一直透过多元渠道持续为学校提供全方位推动体能活动的支援，例如推出「发展活跃及健康校园」的教师专业网络平台；配合推动 **MVPA60**，分享推广体育活动的良好做法；制作不同的学与教资源（如「体能活动日志」、运动信息图、跳绳技巧、肌力训练和亲子活力健步跑的简报示范），以及举办学生活动（如「校园健康舞」比赛、「**MVPA60** 奖励计划」）。有关资料已上载至课程发展处体育组网页。为达至课程的学习宗旨，学校应参考上述资源，规划整体课程和制订不同策略，以协助学生达到 **MVPA60** 的建议。



「发展活跃及健康校园」及学校经验分享



「跃动校园 活力人生」计划

MVPA60 奖励计划 	
「体能活动日志」 	
透过体能活动发展活跃及健康校园信息图 	

6. 家长的参与也是十分重要。为促进家庭与学校的合作以提升学生的学习成效，学校应鼓励家长跟子女在课余时间或假期一同进行体育运动和锻炼，增加体能活动量，增进亲子关系。

查询

7. 如有查询，请致电2110 3147与教育局课程发展处体育组联络。

教育局局长
(王庆宜代行)

二零二四年二月二十九日

推动 MVPA60 的策略及建议

- 1) 根据世界卫生组织的建议，5-17 岁儿童及青少年应在一星期平均每天累积最少 60 分钟中等至剧烈强度的体能活动（简称「MVPA60²」）。
- 2) 学校在体育堂、课前、课间及课后等，均能为学生提供不同机会，让他们在课堂内外参与不同类型和程度的体能活动。家庭及小区的参与亦有着重要的角色。家长可跟子女在课余时间或假期一起参与体育运动和锻炼，增进亲子关系。



良好实践举隅

- 学校采用全校参与方式推动 MVPA60 和学生参与体能活动，包括参加教育局举办的「跃动校园 活力人生」计划等或举办校本奖励计划；
- 学校在上课前安排早操时间（约 10 分钟或以上）、于小息／午膳时间设置运动角（约 30 分钟或以上）、在放学前进行伸展操（约 5 分钟或以上），即校内累积约 45 分钟或以上的体能活动；
- 学校安排学生进行体能活动从少量开始，循序渐进地增加频次、时间和强度；
- 学校提供安全而多元化和富趣味的体能活动参与机会，包括各类运动训练或兴趣班；
- 学校适量提供运动器具，如健身单车等；
- 学生在家中／小区（如运动兴趣班、运动比赛）进行延伸体能活动（约 15 分钟或以上），即课后累积约 15 分钟或以上的体能活动；及
- 学生在周末／日进行户外活动（如远足）（约 120 分钟或以上）。

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

善用体育课程和加强学校设置提供体育活动的机会

- 3) 体能活动是指所有运动，包括闲暇时间的活动、在不同地点之间往返，以及工作期间的运动（世界卫生组织，2017）。下列表中是学校设置中常见的中等至剧烈强度体能活动例子。说话测试是一项简单而有效评估体能活动强度的方法。

中等至剧烈强度的体能活动例子：

体能活动强度	例子			
	急步行	跳绳	行楼梯	跳舞
中等				
	<u>说话测试*</u> 活动时能够如常说句子而不需要停下来呼吸，但不能进行唱歌			

体能活动强度	例子			
	跑步	球类活动	踏单车	游泳
剧烈				
	<u>说话测试*</u> 活动时不能如常说话			

*除说话测试外，心率监测和运动自觉强度量表也是学校常用的体能活动强度测量方法。

- 4) 学校必须按课程指引为学生提供体育课，并由具有相关教师资格的教师教授体育课程。

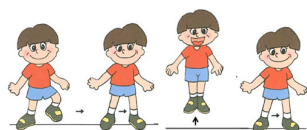
- 5) 在体育游戏中应用基础动作技能，协助学生达至 **MVPA60** 的目标，并从小建立积极参与体能活动的习惯。

移动技能

让学生从一处移动到另一处的动作

例子：

- 步行
- 跑马步
- 跑跳步
- 踏跳步
- 滑步
- 跑步
- 单足跳

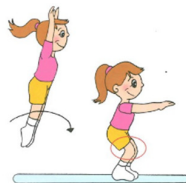


平衡稳定技能

让学生在原地或移动中作平衡动作

例子：

- 滚翻
- 空中转体
- 扭体
- 伸展
- 屈曲
- 跳与着地
- 急停／变向

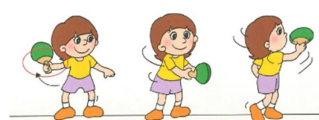


操控用具技能

让学生操控小型用具

例子：

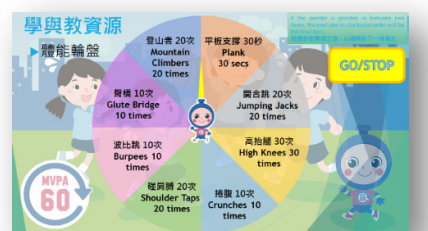
- 抛
- 接
- 单手拍球
- 单手持拍击球
- 双手投球
- 踢定点球
- 运球



- 6) 发展校本政策以提高学生参与课前、课间及课后不同延伸体能活动的机会，提升他们的体适能水平。学校应灵活运用学时，透过全方位学习模式，为学生提供参与体能活动的机会，培养他们对运动的兴趣。

- 7) 促进学生的体育发展并不局限于体育课堂。学校可透过全方位学习模式强化学校体育发展，当中包括：

- 增设如早操等「体育活动时段」；
- 在多元智能课中增加体育活动的比率；
- 在早会前、小息或午息，及课后时间，为学生安排参与体能活动；
- 举办陆运会、水运会、校队训练、级际／班际比赛、运动章别计划，及引入体适能龙虎榜；



- 参与不同政府部门、专业机构和团体举办或与他们协办相关的体能活动／计划，包括学校体能奖励计划、校际体育比赛、学校舞蹈节、跳绳强心计划等，并善用现有资源安排专业教练／导师，在校内举办新兴运动项目，如花式跳绳、运动攀登等，增加学生参与体能活动的机会；



- 采取不同策略，例如优化校服设计以便学生参与体能活动、制订在非体育课／日采取适合进行运动及具弹性的校服政策，以及在学校体育比赛加入师生及亲子元素，将体育气氛由校园延伸至家中；及
- 善用教育局的专业发展课程、学习社群及「跃动校园 活力人生」计划所提供的丰富学与教资源，包括 MVPA60 奖励计划、体能活动日志、



城市运动及新兴运动的教学工作坊、精英运动员的励志分享、不同体育项目的信息图、与中华文化相关的国术



和舞蹈短片、运动同乐日、「校园健康舞」比赛、虚拟体育比赛及体能挑战赛，以及体育交流活动等。

善用外界资源 创建更多参与体能活动的机会

- 8) 与不同政府部门、专业机构和团体合作提供不同的体能活动平台，例如由体育总会举办的运动班、香港赛马会慈善信托基金资助的「动感校园计划」、中国香港学界体育联合会（学体会）及香港学界舞蹈协会举办的校际体育和舞蹈比赛，以及康乐及文化事务署资助的学校体育推广计划等。
- 9) 适切地调拨资源，聘请专业教练或导师，包括由具备教练资格的退役运动员举办各种兴趣班和具特色的体育活动，促进学校体育文化的推广。

家长的参与提高学生参与体能活动

10) 家长可跟子女在课余时间或假期一起参与体育运动和锻炼，增进亲子关系。以下是一些例子：

- 活跃出行模式，如与子女一同步行／踏单车往返学校或到附近地点；及
- 与家人进行户外活动，如远足或步行／跑；与子女一起做运动或锻炼，如打篮球、踢足球、打羽毛球、游泳和踏单车等。