

檔號：EDB(CD)-PE/ADM/150/1/28(2)

## 教育局通函第 8/2023 號

分發名單： 各小學及中學（包括特殊學校） 副本送：各組主管一備考  
校長／副校長／體育科教師

---



### 精英運動員分享會暨跳繩同樂日、 「發展活躍及健康的校園」專業網絡 及 學與教資源

#### 摘要

本通函旨在通知各中小學（包括特殊學校）有關「躍動校園 活力人生」計劃“Active Students, Active People” Campaign（「ASAP」計劃）的最新活動及學與教資源詳情。

#### 背景

2. 協助學生建立健康的生活方式是中小學七個學習宗旨之一。《體育學習領域課程指引（小一至中六）》（2017）亦指出，學校須透過多元化的體育活動，發展學生體育技能和提升他們的體適能，讓他們獲取相關的活動知識，以及培養正面的價值觀和態度，從而建立恆常運動的習慣。促進學生的體能發展不限於課堂內，學校可透過發展活躍及健康校園政策，讓學生在上課前、小息和課後時間，參與不同的延伸活動，提升他們的體能活動量；學校亦應靈活運用學習時間，以全方位學習方式為學生適切提供參與體育活動的機會，培養他們對運動的興趣。學校亦可鼓勵學生和家長於課餘時間／假期一同做運動，提升親子關係。

3. 為營造更理想的校園體育氛圍，教育局於 2021/22 學年開展「ASAP」計劃，透過多元化的學生和教師專業發展活動，支援學校全方位推動體育活動，當中包括精英運動員分享會、「活力健步跑挑戰賽」、「校園健康舞」比賽等。我們製作了不同的學與教資源，例如「體能活動日誌」、體適能動作簡報示範、武術和中華民族舞蹈教育短片等，加深學生認識中華民族的傳統文化，亦鼓勵學生盡早建立恆常參與體能活動的習慣。有關資料已上載至「ASAP」計劃網頁（<https://www.edb.gov.hk/tc/pe/asap>）



## 詳情

4. 教育局現繼續推動多元化的活動和優化「發展活躍及健康的校園」專業網絡，並發展學與教資源，讓學校可按學生的需要，設計和豐富校本活動。有關最新的活動及學與教資源如下：

### 「精英運動員分享會暨跳繩同樂日：『跳』動校園 躍動人生」

5. 本局將於 2023 年 2 月 22 日舉行「精英運動員分享會暨跳繩同樂日：『跳』動校園 躍動人生」。一直以來，中國香港跳繩隊在國際賽事中表現出色，他們分別在 2019 年亞洲及太平洋跳繩錦標賽及 2021 年國際跳繩聯合會世界跳繩虛擬錦標賽中，奪得 32 及 40 面金牌，成績輝煌。是次分享會將由中國香港跳繩精英運動員帶領，介紹和示範不同的跳繩動作，同時亦與學生分享他們在訓練和比賽場上的挑戰。現場將設跳繩體驗活動，讓學生享受跳繩的樂趣。現場參與的學生均獲贈「ASAP 速度繩」乙份。有關報名詳情，請參閱附件 1 及 2。

### 「發展活躍及健康的校園」專業網絡

6. 配合世界衛生組織對 5-17 歲兒童及青少年應在每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，教育局於 2017/18 學年起推行「發展活躍及健康的校園」專業網絡（專業網絡），分享推廣體育活動的良好做法，發展有效的學與教策略，提升學校的體育文化。有興趣參與專業網絡的學校，請填妥附件 3 的參加表格，並於 2023 年 2 月 10 日（星期五）或之前傳真或電郵至教育局課程發展處體育組（已參與專業網絡的學校無需回覆參加表格）。

<sup>1</sup> MVPA60: 60 minutes of Moderate- to vigorous-intensity physical activities

## 學與教資源

7. 為鼓勵學生盡早建立恆常參與體能活動的習慣，教育局持續發展不同的學與教資源。最新的學與教資源包括「ASAP」2023年電子月曆、舞蹈與中華文化—南部及西南部民族、彈力帶肌肉訓練簡報（軀幹及下肢訓練）、「ASAP」計劃影片等已上載於「ASAP」計劃網頁（<https://www.edb.gov.hk/tc/pe/asap>）。詳情請參閱附件 4。

## 查詢

8. 如有查詢，請致電 2762 2538 與課程發展處體育組聯絡。

教育局局長  
王慶宜代行

二零二三年一月十日

**「躍動校園 活力人生」計劃**  
**精英運動員分享會暨跳繩同樂日：「跳」動校園 躍動人生**

活動模式：	混合模式（表演及分享會將以現場及網上同步進行）																	
對象：	中小學生																	
日期：	2023年2月22日（星期三）																	
時間：	下午2:00 – 下午4:00																	
地點：	聖公會聖多馬小學禮堂（九龍深水埗東沙島街145號）																	
講授語言：	粵語																	
名額：	現場：200 網上：1 000																	
活動簡介：	是次分享會將由中國香港跳繩精英運動員帶領，介紹和示範不同的跳繩動作，同時亦與學生分享他們在訓練和比賽場上的挑戰，鼓勵學生建立堅毅、勤勞、勇於接受挑戰等正面價值觀和態度，啟發他們追求夢想，發揮潛能。現場亦設跳繩體驗活動，讓學生享受跳繩的樂趣。																	
程序 (暫擬)：	<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <thead> <tr> <th>時間</th> <th>內容</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>13:50 – 14:00</td> <td>登記</td> </tr> <tr> <td>14:00 – 14:10</td> <td>歡迎辭</td> </tr> <tr> <td>14:10 – 14:25</td> <td>精英運動員跳繩表演</td> </tr> <tr> <td>14:25 – 14:50</td> <td>精英運動員分享</td> </tr> <tr> <td>14:50 – 15:00</td> <td>問與答</td> </tr> <tr> <td>15:00 – 15:10</td> <td>小休</td> </tr> <tr> <td>15:10 – 16:00</td> <td>分組進行跳繩同樂活動*</td> </tr> </tbody> </table> <p>*只供現場人士參與</p>		時間	內容	13:50 – 14:00	登記	14:00 – 14:10	歡迎辭	14:10 – 14:25	精英運動員跳繩表演	14:25 – 14:50	精英運動員分享	14:50 – 15:00	問與答	15:00 – 15:10	小休	15:10 – 16:00	分組進行跳繩同樂活動*
時間	內容																	
13:50 – 14:00	登記																	
14:00 – 14:10	歡迎辭																	
14:10 – 14:25	精英運動員跳繩表演																	
14:25 – 14:50	精英運動員分享																	
14:50 – 15:00	問與答																	
15:00 – 15:10	小休																	
15:10 – 16:00	分組進行跳繩同樂活動*																	
備註：	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 有興趣參加的學校，請於<b>2023年2月8日（星期三）</b>或<b>以前</b>將填妥的<b>參加表格（附件2）</b>傳真（號碼：2761 4291）或電郵（電郵地址：<a href="mailto:acopecd1@edb.gov.hk">acopecd1@edb.gov.hk</a>）至教育局課程發展處體育組。如資料欠齊全，本局將不會處理有關報名。</li> <li>2. 現場參與的學生可獲贈紀念品（「ASAP速度繩」）乙份。</li> <li>3. 名額 <ul style="list-style-type: none"> <li>● 現場：每所學校最多可提名<b>20名</b>學生</li> <li>● 網上分享會：每所學校最多可提名<b>50名</b>學生</li> <li>● 申請將以先到先得原則處理</li> </ul> </li> <li>4. 如獲取錄，負責教師將於<b>2023年2月10日（星期五）</b>或<b>之前</b>收到本局的<b>電郵通知及活動詳情</b>。請負責教師轉發相關資料予學生。</li> </ol>																	

(請於 2023 年 2 月 8 日 (星期三) 或以前  
傳真或電郵本表格至教育局課程發展處體育組)

「躍動校園 活力人生」計劃  
精英運動員分享會暨跳繩同樂日：「跳」動校園 躍動人生

報名表格

致：教育局課程發展處體育組

傳真號碼：2761 4291

電郵：acopecd1@edb.gov.hk

本校有意參與上述活動，提名資料如下<sup>@</sup>：

組別	名額	提名學生人數 <sup>#</sup>
1. 現場	20	_____
2. 網上	50	_____

<sup>@</sup>學校可選擇參加兩個組別或其中一個組別

<sup>#</sup>請填上數字

負責教師姓名：\_\_\_\_\_ 先生/女士\*

聯絡電話：\_\_\_\_\_

電郵：\_\_\_\_\_



校長簽名：\_\_\_\_\_

校長姓名：\_\_\_\_\_

學校名稱：\_\_\_\_\_

電話：\_\_\_\_\_

傳真：\_\_\_\_\_

日期：\_\_\_\_\_

\*請刪去不適用者

## 「發展活躍及健康的校園」專業網絡

## 參加表格

「發展活躍及健康的校園」計劃自 2017/18 學年推行以來，為中小學提供了一個專業交流平台，分享彼此的經驗，共同協助學生建立活躍及健康的生活方式，達致世界衛生組織所建議的 MVPA60 目標。為進一步促進專業網絡的持續發展，教育局於 2021/22 學年起以「躍動校園 活力人生」為主題，透過舉辦不同的工作坊、經驗分享會及學生比賽等活動，協助學校制定活躍及健康校園政策，發展有效的學與教策略及建立學校體育文化。

有興趣參與計劃的學校，請填妥以下報名表，並傳真／電郵至體育組以便跟進聯絡。如有任何查詢，請與吳俊輝先生（電話：2760 7794）（中學）或曹穎芝女士（電話：2624 4256）（小學）聯絡。

請於2023年2月10日（星期五）或之前傳真（傳真號碼：2761 4291）  
或電郵（[cdope3@edb.gov.hk](mailto:cdope3@edb.gov.hk)）至教育局體育組

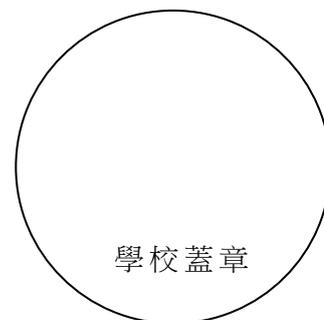
（請於適當的方格內加上「✓」號）

- 本校申請參加「發展活躍及健康的校園」專業網絡，有關資料如下：

學校類別                   ：    中學            小學  
 負責教師姓名           ： \_\_\_\_\_(中文) \_\_\_\_\_(英文)  
 職位                        ： \_\_\_\_\_  
 負責教師聯絡電話      ： \_\_\_\_\_  
 負責教師聯絡電郵      ： \_\_\_\_\_

以上負責教師同意／不同意\*透過上述電郵接收專業網絡的相關活動資訊。

校長簽名： \_\_\_\_\_  
 校長姓名： \_\_\_\_\_  
 學校名稱： \_\_\_\_\_  
 電 話： \_\_\_\_\_  
 傳 真： \_\_\_\_\_  
 日 期： \_\_\_\_\_



\*請刪去不適用者

「躍動校園 活力人生」計劃  
學與教資源

學習階段	資源及二維碼	參考圖片
<p>第一至 第四</p>	<p>「ASAP」2023年電子月曆</p> <p>透過生動的設計，鼓勵學生多做運動，保持健康體魄。學校可以配合「體能活動日誌」，協助學生記錄每天的體能活動量，建立他們恆常參與體能活動的習慣。</p>  <p>(2023年月曆)</p>  <p>(體能活動日誌)</p>	  

學習階段	資源及二維碼	參考圖片
<p>第一至第四</p>	<p><b>舞蹈與中華文化—南部及西南部民族</b></p> <p>新一輯的「舞蹈與中華文化」介紹有關南部及東南部民族的特色和舞蹈。舞蹈員會穿上民族服裝和展示有關民族舞蹈。適合教學和學生在家中作延伸學習。</p> 	
<p>第三至第四</p>	<p><b>彈力帶肌肉訓練簡報（軀幹及下肢訓練）</b></p> <p>教育局與香港教育大學協作製作新一輯的彈力帶肌肉訓練簡報以軀幹及下肢訓練為主。簡報內附短片，適合教學和學生在家中作延伸學習。</p>   <p>（軀幹訓練）      （下肢訓練）</p>	 
<p>第一至第四</p>	<p><b>「ASAP」計劃影片</b></p> <p>簡介「ASAP」計劃的推動。</p> 	  <p>提供多元的學與教策略和資源</p>