

档号： EDB(CD)-PE/ADM/150/1/28(2)

教育局通函第 8/2023 号

分发名单： 各小学及中学（包括特殊学校） 副本送： 各组主管一备考
校长 / 副校长 / 体育科教师



精英运动员分享会暨跳绳同乐日、 「发展活跃及健康的校园」专业网络 及 学与教资源

摘要

本通函旨在通知各中小学（包括特殊学校）有关「跃动校园 活力人生」计划“Active Students, Active People” Campaign（「ASAP」计划）的最新活动及学与教资源详情。

背景

2. 协助学生建立健康的生活方式是中小学七个学习宗旨之一。《体育学习领域课程指引（小一至中六）》（2017）亦指出，学校须透过多元化的体育活动，发展学生体育技能和提升他们的体适能，让他们获取相关的活动知识，以及培养正面的价值观和态度，从而建立恒常运动的习惯。促进学生的体能发展不限于课堂内，学校可透过发展活跃及健康校园政策，让学生在上课前、小息和课后时间，参与不同的延伸活动，提升他们的体能活动量；学校亦应灵活运用学习时间，以全方位学习方式为学生適切提供参与体育活动的机会，培养他们对运动的兴趣。学校亦可鼓励学生和家长于课余时间 / 假期一同做运动，提升亲子关系。

3. 为营造更理想的校园体育氛围，教育局于 2021/22 学年开展「ASAP」计划，透过多元化的学生和教师专业发展活动，支援学校全方位推动体育活动，当中包括精英运动员分享会、「活力健步跑挑战赛」、「校园健康舞」比赛等。我们制作了不同的学与教资源，例如「体能活动日志」、体适能动作简报示范、武术和中华民族舞蹈教育短片等，加深学生认识中华民族的传统文化，亦鼓励学生尽早建立恒常参与体能活动的习惯。有关资料已上载至「ASAP」计划网页 (<https://www.edb.gov.hk/sc/pe/asap>)



详情

4. 教育局现继续推动多元化的活动和优化「发展活跃及健康的校园」专业网络，并发展学与教资源，让学校可按学生的需要，设计和丰富校本活动。有关最新的活动及学与教资源如下：

「精英运动员分享会暨跳绳同乐日：『跳』动校园 跃动人生」

5. 本局将于 2023 年 2 月 22 日举行「精英运动员分享会暨跳绳同乐日：『跳』动校园 跃动人生」。一直以来，中国香港跳绳队在国际赛事中表现出色，他们分别在 2019 年亚洲及太平洋跳绳锦标赛及 2021 年国际跳绳联合会世界跳绳虚拟锦标赛中，夺得 32 及 40 面金牌，成绩辉煌。是次分享会将由中国香港跳绳精英运动员带领，介绍和示范不同的跳绳动作，同时亦与学生分享他们在训练和比赛场上的挑战。现场将设跳绳体验活动，让学生享受跳绳的乐趣。现场参与的学生均获赠「ASAP 速度绳」乙份。有关报名详情，请参阅附件 1 及 2。

「发展活跃及健康的校园」专业网络

6. 配合世界卫生组织对 5-17 岁儿童及青少年应在每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（“MVPA60”¹）的建议，教育局于 2017/18 学年起推行「发展活跃及健康的校园」专业网络（专业网络），分享推广体育活动的良好做法，发展有效的学与教策略，提升学校的体育文化。有兴趣参与专业网络的学校，请填写附件 3 的参加表格，并于 2023 年 2 月 10 日（星期五）或之前传真或电邮至教育局课程发展处体育组（已参与专业网络的学校无需回复参加表格）。

¹ MVPA60: 60 minutes of Moderate- to vigorous-intensity physical activities

学与教资源

7. 为鼓励学生尽早建立恒常参与体能活动的习惯，教育局持续发展不同的学与教资源。最新的学与教资源包括「ASAP」2023年电子月历、舞蹈与中华文化—南部及西南部民族、弹力带肌肉训练简报（躯干及下肢训练）、「ASAP」计划影片等已上载于「ASAP」计划网页（<https://www.edb.gov.hk/sc/pe/asap>）。详情请参阅附件4。

查询

8. 如有查询，请致电 2762 2538 与课程发展处体育组联络。

教育局局长
王庆宜代行

二零二三年一月十日

「跃动校园 活力人生」计划
精英运动员分享会暨跳绳同乐日：「跳」动校园 跃动人生

活动模式：	混合模式（表演及分享会将以现场及网上同步进行）																	
对象：	中小學生																	
日期：	2023年2月22日（星期三）																	
时间：	下午2:00 – 下午4:00																	
地点：	圣公会圣多马小学礼堂（九龙深水埗东沙岛街145号）																	
讲授语言：	粤语																	
名额：	现场：200 网上：1 000																	
活动简介：	是次分享会将由中国香港跳绳精英运动员带领，介绍和示范不同的跳绳动作，同时亦与学生分享他们在训练和比赛场上的挑战，鼓励学生建立坚毅、勤劳、勇于接受挑战等正面价值观和态度，启发他们追求梦想，发挥潜能。现场亦设跳绳体验活动，让学生享受跳绳的乐趣。																	
程序 (暂拟)：	<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <thead> <tr> <th>时间</th> <th>内容</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>13:50 – 14:00</td> <td>登记</td> </tr> <tr> <td>14:00 – 14:10</td> <td>欢迎辞</td> </tr> <tr> <td>14:10 – 14:25</td> <td>精英运动员跳绳表演</td> </tr> <tr> <td>14:25 – 14:50</td> <td>精英运动员分享</td> </tr> <tr> <td>14:50 – 15:00</td> <td>问与答</td> </tr> <tr> <td>15:00 – 15:10</td> <td>小休</td> </tr> <tr> <td>15:10 – 16:00</td> <td>分组进行跳绳同乐活动*</td> </tr> </tbody> </table> <p>*只供现场人士参与</p>		时间	内容	13:50 – 14:00	登记	14:00 – 14:10	欢迎辞	14:10 – 14:25	精英运动员跳绳表演	14:25 – 14:50	精英运动员分享	14:50 – 15:00	问与答	15:00 – 15:10	小休	15:10 – 16:00	分组进行跳绳同乐活动*
时间	内容																	
13:50 – 14:00	登记																	
14:00 – 14:10	欢迎辞																	
14:10 – 14:25	精英运动员跳绳表演																	
14:25 – 14:50	精英运动员分享																	
14:50 – 15:00	问与答																	
15:00 – 15:10	小休																	
15:10 – 16:00	分组进行跳绳同乐活动*																	
备注：	<ol style="list-style-type: none"> 有兴趣参加的學校，請于2023年2月8日（星期三）或以前將填妥的參加表格（附件2）傳真（號碼：2761 4291）或電郵（電郵地址：acopecd1@edb.gov.hk）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。 現場參與的學生可獲贈紀念品（「ASAP速度繩」）乙份。 名額 <ul style="list-style-type: none"> ● 現場：每所學校最多可提名20名學生 ● 網上分享會：每所學校最多可提名50名學生 ● 申請將以先到先得原則處理 如獲取錄，負責教師將於2023年2月10日（星期五）或之前收到本局的電郵通知及活動詳情。請負責教師轉發相關資料予學生。 																	

(请于 2023 年 2 月 8 日 (星期三) 或以前
传真或电邮本表格至教育局课程发展处体育组)

「跃动校园 活力人生」计划
精英运动员分享会暨跳绳同乐日：「跳」动校园 跃动人生

报名表格

致：教育局课程发展处体育组

传真号码：2761 4291

电邮：acopecd1@edb.gov.hk

本校有意参与上述活动，提名资料如下[@]：

组别	名额	提名学生人数 [#]
1. 现场	20	_____
2. 网上	50	_____

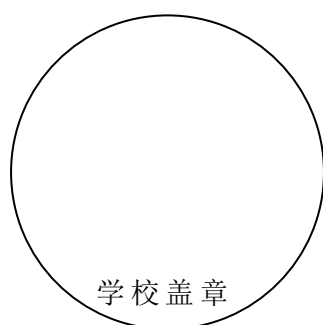
[@]学校可选择参加两个组别或其中一个组别

[#]请填上数字

负责教师姓名：_____ 先生/女士*

联络电话：_____

电邮：_____



校长签名：_____

校长姓名：_____

学校名称：_____

电 话：_____

传 真：_____

日 期：_____

*请删去不适用者

「发展活跃及健康的校园」专业网络

参加表格

「发展活跃及健康的校园」计划自 2017/18 学年推行以来，为中小学提供了一个专业交流平台，分享彼此的经验，共同协助学生建立活跃及健康的生活方式，达致世界卫生组织所建议的 MVPA60 目标。为进一步促进专业网络的持续发展，教育局于 2021/22 学年起以「跃动校园 活力人生」为主题，透过举办不同的工作坊、经验分享会及学生比赛等活动，协助学校制定活跃及健康校园政策，发展有效的学与教策略及建立学校体育文化。

有兴趣参与计划的学校，请填妥以下报名表，并传真 / 电邮至体育组以便跟进联络。如有任何查询，请与吴俊辉先生（电话：2760 7794）（中学）或曹颖芝女士（电话：2624 4256）（小学）联络。

请于2023年2月10日（星期五）或之前传真（传真号码：2761 4291）
或电邮（cdope3@edb.gov.hk）至教育局体育组

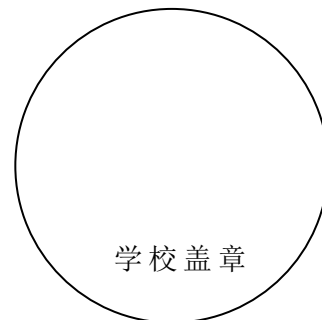
（请于适当的方格内加上「✓」号）

- 本校申请参加「发展活跃及健康的校园」专业网络，有关资料如下：

学校类别 : 中学 小学
 负责教师姓名 : _____ (中文) _____ (英文)
 职位 : _____
 负责教师联络电话 : _____
 负责教师联络电邮 : _____

以上负责教师同意 / 不同意* 透过上述电邮接收专业网络的相关活动资讯。

校长签名: _____
 校长姓名: _____
 学校名称: _____
 电 话: _____
 传 真: _____
 日 期: _____



*请删去不适用者

「跃动校园 活力人生」计划
学与教资源

学习阶段	资源及二维码	参考图片
<p>第一至第四</p>	<p>「ASAP」2023年电子月历</p> <p>透过生动的设计，鼓励学生多做运动，保持健康体魄。学校可以配合「体能活动日志」，协助学生记录每天的体能活动量，建立他们恒常参与体能活动的习惯。</p> <div data-bbox="411 757 587 927" style="text-align: center;"> </div> <p>(2023年月历)</p> <div data-bbox="411 1384 587 1554" style="text-align: center;"> </div> <p>(体能活动日志)</p>	<p>The reference images show three resources: 1) A colorful 2023 Calendar ASAP featuring cartoon characters and the text '2023 CALENDAR ASAP' and '「躍動校園 活力人生」計劃 "Active Students, Active People" Campaign'. 2) A January 2023 calendar grid with a cartoon character and the text '「躍動校園 活力人生」計劃 "Active Students, Active People" Campaign' and '一月 JANUARY'. 3) A Physical Activity Logbook titled '躍動校園 活力人生 Active Students, Active People' and '體能活動日誌 Physical Activity Logbook', which includes a grid of 12 physical activities with illustrations and repetition counts.</p>

学习阶段	资源及二维码	参考图片
<p>第一至第四</p>	<p>舞蹈与中华文化—南部及西南部民族</p> <p>新一辑的「舞蹈与中华文化」介绍有关南部及东南部民族的特色和舞蹈。舞蹈员会穿上民族服装和展示有关民族舞蹈。适合教学和学生在家中作延伸学习。</p> 	
<p>第三至第四</p>	<p>弹力带肌肉训练简报 (躯干及下肢训练)</p> <p>教育局与香港教育大学协作制作新一辑的弹力带肌肉训练简报以躯干及下肢训练为主。简报内附短片，适合教学和学生在家中作延伸学习。</p>  <p>(躯干训练)</p>  <p>(下肢训练)</p>	 <p>腹直肌 (初階)</p>  <p>四頭肌 (初階)</p>
<p>第一至第四</p>	<p>「ASAP」计划影片</p> <p>简介「ASAP」计划的推动。</p> 	 <p>躍動校園 活力人生</p>  <p>「躍動校園 活力人生」計劃 - 活力健步跑挑戰賽</p> <p>提供多元的學與教策略和資源</p>