

發展活躍及健康的校園計劃 資源手冊





學生每天應累積最少60分鐘
中等至劇烈強度的體能活動

Students should accumulate at least 60 minutes of
moderate to vigorous intensity physical activity daily

目錄

目標及內容.....	P.2
簡報.....	P.3
宣傳海報.....	P.3
問卷調查.....	P.3
校園政策規劃範本.....	P.4
時間規劃表.....	P.4
活動參與統計表.....	P.4
MVPA60學生紀錄表.....	P.5
創意體能活動建議及時間表（校本例子）.....	P.5
閱讀材料.....	P.5



計劃目標

本計劃旨在鼓勵學校以全校參與模式，透過組織不同類型的活動為學童提供更多活動的機會，從中幫助他們建立活躍及健康的生活方式。

計劃內容

推廣世界衛生組織的建議，5-17歲的兒童及青少年每天應累積最少60分鐘中等¹至劇烈強度²的體能活動³（簡稱MVPA60）。



¹ 中等強度：做體能活動的時候，呼吸與心跳稍為加快和輕微流汗，但不覺太辛苦（即仍然可以交談自如）。

² 劇烈強度：做這些活動的時候，呼吸急速、心跳加快及大量流汗，覺得辛苦（即不能夠交談自如或感覺困難）。

³ 體能活動：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（例如步行或踏單車）、家務勞動、各類動態的遊戲和娛樂等。



簡報

在學校家長會、學生早會及教師發展日等不同場合，學校可用作推廣發展活躍及健康的校園方針的基本資料。



宣傳海報

可於學校當眼位置張貼本計劃宣傳海報，讓學生、教師及家長知悉相關資訊。



問卷調查

問卷於計劃進行前後，作為前測及後測使用，以便了解參與計劃學校的學童體能活動情況，從而評估學校參與本計劃的成效。



校園政策規劃範本

學校可根據此政策規劃範本，按校情制訂發展活躍及健康的校園政策，以便推行及實施。



時間規劃表

教師可按校情制訂時間規劃表，以便學校檢視及執行相關體能活動。



活動參與統計表

透過填寫活動參與統計表，方便學校了解每一項體能活動的情況，例如頻次、參與人數、參與時數等資料，以協助學校有效檢視學生體能活動的情況，從而作出改善的措施，增加學童體能活動量。



MVPA60學生紀錄表

紀錄表旨在讓學生記錄個人的活動時數，以了解自己的體能活動情況，從而能更妥善地分配時間，以循序漸進的方式增加體能活動量及時數，達至世衛標準。



創意體能活動建議及時間表（校本例子）

此建議表旨在提供不同類型的個人體能活動例子、活動行程例子，以方便學生制訂個人活動時間表，從而提升他們的體能活動量。



閱讀材料

希望透過閱讀能夠豐富學生在健康生活方式方面的知識。

