

建立活躍及健康的生活方式 - MVPA60

恆常參與體能活動 Participating in Physical Activity Regularly

MVPA 60 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

+ **-**



心肺耐力 Cardiorespiratory Endurance	+	心血管疾病 Cardiovascular Diseases	-
肌肉骨骼健康 Healthy Muscles and Bones	+	受傷機會 Chance of Injury	-
新陳代謝 Metabolism	+	脂肪 Body Fat	-
集中力及學習表現 Concentration and Learning Performance	+	精神壓力 Stress	-
社交能力 Social Skills	+	情緒抑鬱 Symptoms of Depression	-

教育局 Education Bureau

建立活躍及健康生活的方式 Developing an Active and Healthy Lifestyle

MVPA 60 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



劇烈 Vigorous
強度 intensity
呼吸急速、心跳很快及大量流汗，不能交談自如
Rapid breathing, rapid heart rate, heavy sweating, and feeling too hard to talk
跑步 Running 快速游泳 Fast swimming
競賽性的體育活動 Competitive sports activities



中等 Moderate
強度 intensity
呼吸和心跳稍為加快及輕微流汗，但仍能交談自如
Fast breathing, increased heart rate and sweating, but one is able to talk
急步走 Brisk walking 行樓梯 Climbing the stairs
運球 Dribbling



低 Low
強度 intensity

教育局 Education Bureau

健康生活方式

- 缺乏體能活動死亡主要風險之一
- 關注兒童超重、肥胖問題
- 鼓勵學生恆常參與體能活動

小學教育的七個學習宗旨



課程發展議會就教育目標和學校課程宗旨，訂定以下學習宗旨，期望在十年內，學生能夠：

- i. 明白自己在家庭、社會和國家所擔當的角色和應履行的責任，並關注本身的福祉；
- ii. 認識自己的國民身份，致力貢獻國家和社會；
- iii. 養成獨立閱讀的習慣；
- iv. 積極主動及有信心地以中英兩種語文（包括普通話）與人溝通和討論；
- v. 發展創意思維及掌握獨立學習的能力（例如批判性思考、資訊科技和自我管理）；
- vi. 全面掌握八個學習領域的基礎知識；
- vii. 建立健康的生活方式，並培養對體藝活動的興趣和鑑賞能力。

世衛建議 - (MVPA-60)

5-17歲兒童及青少年的體能活動量：

- 每天應累積最少60分鐘中等至劇烈強度的體能活動

體能活動

- 指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（如步行或踏單車）、家務勞動、各類動態的遊戲和娛樂等

中等強度

- 指做活動的時候，呼吸與心跳稍為加快和輕微流汗，但不是太辛苦（即仍然可以交談自如），例如急步行走、緩步跑、行樓梯、緩慢地踩單車

劇烈強度

- 指做這些活動的時候，呼吸急速、心跳好快及大量流汗，覺得辛苦，例如不能夠交談自如或感覺困難

MVPA 60 =

1. 體育課

+

2. 課前/課間活動

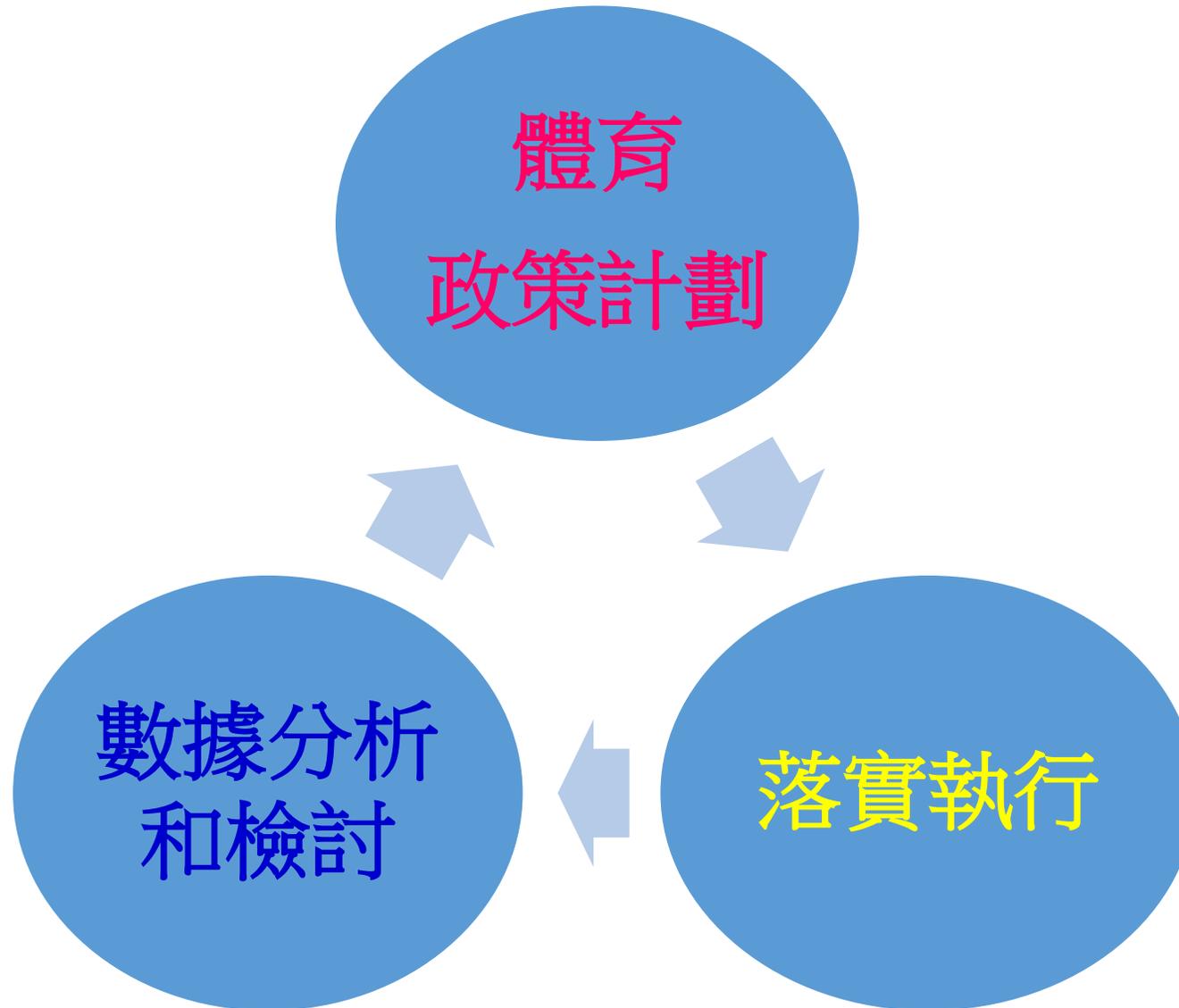
+

3. 與體育相關的聯課活動

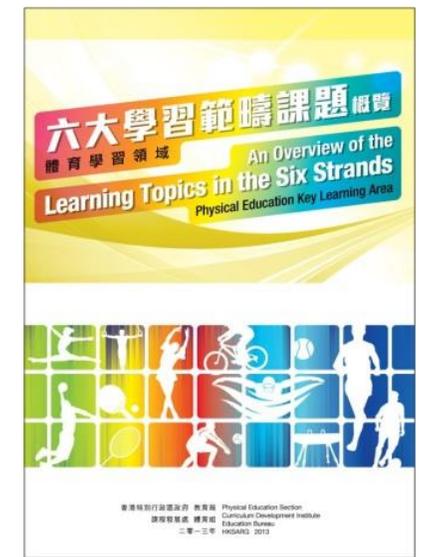
+

4. 課外與家長/自行參與的體育活動

科主任的角色



體育課



- 體育活動為中心、
- 學習體育技能作主線、
- 提升體適能為要務

精英校隊

興趣班 校隊訓練

各式體能活動及體育課

建立健康
生活方式

活躍及健康的
校園政策

活躍及健康的校園政策

中華基督教會協和小學



天主教聖母聖心小學



將軍澳天主教小學



http://cd1.edb.hkedcity.net/cd/pe/tc/pa/pa_c.htm

構思和建議

主動交通	5	-	10 分鐘
早操	5	-	10 分鐘
小息	10	-	15 分鐘
午息	15	-	20 分鐘
合計	35	-	55 分鐘



發展活躍及健康的校園計劃

- 訪校活動
- 分享會
- 到校支援
- 數據分析
- 計劃資源手冊

謝謝!