

建立活躍及健康的生活方式

MVPA 60

教育局
課程發展處體育組

青少年身體活動不足

- 靜態行為日漸盛行
- 「靜態生活型態」

原因:

- 學校學習及課外補習↑
 - 消閑娛樂
 - 交通便利
 - 冷氣環境
-
- ▶ 屏幕時間↑
 - 看電視、玩電腦及上網、打電動遊戲（含使用手機）等

調查結果

- 屏幕時間
 - 25.7% 青少年每天花3小時以上
- 運動時間 - MVPA60
 - 兒童 - 8.3% ,青少年 - 8.4%
 - (社區體質測試計劃, 2012)*
- 學童平均一星期有3.6天會打機
 - 其中13.9%男生及約6%女生平均每天打機3小時以上
 - (香港大學心理學系, 2017)*

健康生活方式

- 世界衛生組織指出死於癌症、心臟病、中風、慢性呼吸系統疾病、糖尿病等**非傳染病**，其主要風險因素包括**缺乏體能活動**和**不良飲食習慣**
- 鼓勵學生恆常參與體能活動和維持均衡飲食，以降低他們日後患上非傳染病的機會



世衛建議 – (MVPA60)

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

MVPA60

- **M**oderate (中等強度)
- **V**igorous (劇烈強度)
- **P**hysical (體能)
- **A**ctivity (活動)

中學教育的七個學習宗旨





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

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

構思和建議

體育課以外的校內活動

步行 15 – 20 分鐘

早操 5 - 10 分鐘

小息 5 - 10 分鐘

午息 15 – 20 分鐘

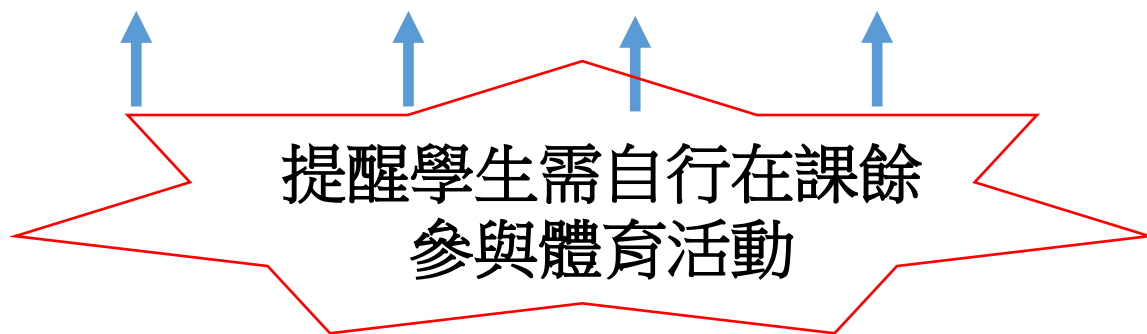
合計 40 - 60 分鐘

一星期課節

星期一 星期二 星期三 星期四 星期五 星期六 星期日

體育堂 校隊訓練 社際活動 校隊訓練 聯課活動

與家長 或 自行參與的體育活動



MVPA 60

青年會書院

- 校舍內不同的運動設施，包括：六樓健身中心、乒乓球室、地下兩項鐵人中心、環校跑道
- 學校舉辦了約30個體育相關的興趣班及校隊
- 每年參加人數超過達250人
（約佔全校1/3學生）
- 90%達衛生署身高別體重標準

聖公會林護紀念中學

- 由校隊成員當值，每天於早會前、小息及午休借用球類用具
- 舉辦**普及運動週**，內容包括（排球九宮格、跑樓梯、速射鎖匙圈、跳繩等）
- 學校於中三旅行日舉辦**中三級班際越野賽**，分競賽組及參與組，參加率達**100%**

基督教宣道會宣基中學

- 學校成立 **體委會**，午膳時間籌辦多次「**work together**」的**20分鐘**活動，活動包括跳繩、踢鍵、仰臥式引體上升等，並協助體育科老師舉行一年五次的班際體能挑戰賽
- 拍攝一段**7分鐘**運動的片段，並放在網上，讓同學在家中進行體適能訓練
- 籌辦「**Running Tough**」活動，為非校隊成員提供全年不少於**10次**的長跑訓練

東涌天主教

- 全天候進行晨跑，於指定晨跑日，學生必須圍繞中小學校舍進行**20**分鐘跑步訓練，以建立學生恆常運動習慣

中華聖潔會靈風中學

- 體育科與學生會每月共同籌辦不同類型的班際體育比賽，如包括足球、羽毛球、飛盤、閃避球比賽等，各班須派代表參加
- 學生主動利用課餘時間參與體育活動，如足毬、乒乓球及籃球等

仁濟醫院第二中學

- 設**健康生活教育組**，制訂健康生活政策，推動學校健康教育，本年度宣傳**MVPA60**健康訊息
- 由**學生會**推動**MVPA60**發展計劃
- 如舉辦飛盤及校園定向比賽等
- 推行「運動的足印」、張貼宣傳單張等。

學校課外的體育活動安排

- 將課堂練習活動延伸至課後活動
- 學生可以在家中或餘閒（與家長）進行
- 透過拍攝再傳回網上平台
- 照顧一些不能夠留校參與活動的學生

「我要打乒乓球」計劃

- 利用互聯網作平台，分享乒乓球簡單的遊戲
- 同儕之間互相分享
- 老師在電子平台作出回饋
- 照顧一些不能夠留校參與活動的學生

發展活躍及健康的校園計劃

參與計劃學校

- 學校數目：21間
- 到校支援、分享會、觀課，以及網絡學校會議

擴展目標

- 學校數目：21間 → 25間

發展活躍及健康的校園計劃

MVPA60 時間填報表

學校名稱：_____

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
早會前時段					
早會時段					
小息時段一					
小息時段二					
課堂時段					
午休時段					
拓展課時段					
課外活動時段					
自學活動建議					
家務勞動建議					
平日親子活動建議					
假日親子活動建議					

全校人數

體育教師人數

體育隊人數

體育隊人次

體育隊人數 (如適用)

體育員電燈數

體育員電燈人次

體育員電燈人數 (如適用)

早會前時段

活動名稱	頻次/星期	時間	參與人數	時數 (分鐘)

早會時段

活動名稱	頻次/星期	時間	參與人數	時數 (分鐘)

小息時段一

活動名稱	頻次/星期	時間	參與人數	時數 (分鐘)

第1題注意事項：

- 體能活動量：指日常生活中任何形式的身體活動，包括步行、做家務、體育活動、遊樂場玩耍等。

1. 在過去一年內，你認為自己每星期平均的體能活動量足夠嗎？

- 非常足夠 足夠 不足夠 非常不足夠

第2至3題注意事項：

- 累積：指分段形式進行，而每段體能活動時間必須持續。
- 中等強度體能活動：指進行體能活動時呼吸加速、流汗，以及心跳加快，但仍可交談，而不會覺得辛苦。
- 劇烈強度體能活動：指進行體能活動時呼吸很急速、吃力，大量流汗，以及心跳非常快，而會覺得辛苦。

2. 在過去一年內，除了學校的體育課以外，你每星期平均有多少天能夠累積30分鐘或以上的中等或劇烈強度的體能活動？

- 0 天 1 至 2 天 3 至 4 天
 5 至 6 天 每天

3. 在過去一年內，除了學校的體育課以外，你每星期平均有多少天能夠累積60分鐘或以上的中等或劇烈強度的體能活動？

- 0 天 1 至 2 天 3 至 4 天
 5 至 6 天 每天

4. 在過去一年內，包括學校的體育課，你每星期平均有多少小時進行中等或劇烈強度的體能活動？

- 0 至 2 小時 3 至 6 小時 7 小時或以上

5. 你喜歡參與的體育活動有(★可選多於一項★)：

- 球類 田徑 跳繩 游泳
 舞蹈 體操 沒有 其他：_____

6. 在過去一年內的週末或假日，你有與家人一同參與體育活動嗎？(例如踏單車、游泳、遠足等)

- 沒有 每星期最少 1 次
 每個月 1 至 2 次 數個月 1 次

感謝您抽空參與本次問卷調查

學校活動
時間表

學校活動詳
細紀錄表

問卷

宣傳海報

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



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

肌肉骨骼健康 +
Healthy Muscles and Bones

新陳代謝 +
Metabolism

腦部健康 +
Brain Health

社交能力 +
Social Skills

心血管疾病 -
Cardiovascular Diseases

受傷機會 -
Chance of Injury

脂肪 -
Body Fat

精神壓力 -
Pressure

情緒抑鬱 -
Symptoms of Depression

活躍及健康的校園政策

東華三院郭一葦中學



基督教四方福音會深培中學



香海正覺蓮社佛教中學



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