

# 「發展活躍及健康的校園」

"Developing an Active and Healthy School Campus"



# 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。

# 健康生活方式

- 缺乏體能活動死亡主要風險之一
- 食物及衛生局今年發佈了《邁向 2025：香港非傳染病防控策略及行動計劃》，文件提及其中一個目標為「**減少體能活動不足**」
- 關注兒童超重、肥胖問題
- 鼓勵學生恆常參與體能活動

# 發展活躍及健康的校園

## ▶ 世界衛生組織 (世衛) 建議 (簡稱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以維持身體健康

### 體能活動 (Physical Activity)

- 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 (Moderate intensity)

- 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 (Vigorous intensity)

- 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







# World Health Organization

**身體活動**包括在家庭、學校和社區中的玩耍、遊戲、體育運動、交通往來、家務勞動、娛樂、體育課或有計劃的鍛煉等。

- ▶ 5-17歲兒童青少年應每天累計至少60分鐘中等到高強度身體活動
- ▶ 大於60分鐘的身體活動可以提供更多的健康效益
- ▶ 大多數日常身體活動應該是有氧活動
- ▶ 同時，每週至少應進行3次高強度身體活動，包括
  - ✓ **強壯肌肉及骨骼**的活動等