

「發展活躍及健康的校園」研討會

Symposium on "Developing an Active and Healthy School Campus" 2017-18



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





活躍兒童的 學業成績更佳

- ▶ 兒童參與運動或多進行體能活動與他們有更好學校成績呈正向關係。相比不活躍的同輩，活躍的青少年於數學或英文科獲得『A』的比率高20%
- ▶ 與不參與運動的兒童和青少年相比，參與運動的兒童和青少年，有更積極和較高的抗逆能力、更好的社交技巧、更高的社會適應能力和心理社會功能

(資料：衛生署非傳染病直擊，二零一八年二月)

非傳染病直擊

二零一八年 二月



活躍兒童的學業成績更佳

要點

- ※ 兒童及青少年每天進行足夠的體能活動，會獲得多種健康好處。
- ※ 研究顯示兒童參與運動或多進行體能活動與他們有更好學校成績呈正向關係。相比不活躍的同輩，活躍的青少年於數學或英文科獲得『A』的比率高 20%。
- ※ 與不參與運動的兒童和青少年相比，參與運動的兒童和青少年，有更積極和較高的抗逆能力、更好的社交技巧、更高的社會適應能力和心理社會功能。
- ※ 香港兒童及青少年在「整體體能活動」方面表現差劣。「家庭支持」方面差強人意，只有約三成兒童及青少年每星期最少一次和父母共同參與體能活動，另只有 28% 的中學有制訂體能活動相關的政策文件。
- ※ 學校、家長及照顧者應知道活躍的孩子在多方面都是健康的孩子。足夠對孩子的發育和成長十分重要，亦對他們的認知和學習能力有好處。
- ※ 健康和適宜進行體能活動的 5 至 17 歲兒童及青少年每天應累積至少強度的體能活動。學前兒童應每天分段進行並累積至少 180 分鐘（即包括不同類型和強度的動態遊戲。



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

- 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



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
課間	0 - 5 分鐘
午息	15 - 20 分鐘

合計 35 - 60 分鐘

*體育課

**課外活動

***親子/個人體能活動



▶ 主動交通

▶ 步行

▶ 單車

▶ 急步

▶ 早/遲一個站落車(安全)

▶ 早操

▶ 小息/午息

▶ 聯課活動

從課堂出發 ➡ MVPA60

課前/課間活動

體育課

體育相關
聯課活動

課外與家長/自行
參與體育活動

從課堂到課後延伸

小遊戲



分層教學



小息活動



延伸活動



MVPA60

多元教學工具

- ▶ 優化教具，引發學生興趣，令運動量提升
 - ▶ 心跳錶 / 平板電腦
 - ▶ 體能卡
 - ▶ 7分鐘運動的片段

宣傳海報

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 Muscle 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 Chances of Injury
- 脂肪 Body Fat
- 精神壓力 Stress
- 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
競技性的體育活動 Competitive sports activities

中等 Moderate
強度 intensity

呼吸和心跳較為加快及輕微流汗，但仍能交談自如
Fast breathing, increased heart rate and sweating, but one is able to talk

快步走 brisk walking 爬樓梯 Climbing the stairs
運動 Drinking

低 Low
強度 intensity

教育局 Education Bureau

體能活動

Physical Activity

A + B + C + D = 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

A 戶外 Outdoor

- 遊樂場玩耍 Playing in the playground 15 分鐘+ 15 min+
- 電子遊戲 Electronic activities 30 分鐘+ 30 min+

B 家中 At Home

- 家務 Household 15 分鐘+ 15 min+
- 體能活動 Physical activities 15 分鐘+ 15 min+

C 學校 At School

- 小息/午息活動 Recess/Lunch break activities 30 分鐘+ 30 min+
- 早操/課間操 Morning exercises/Exercise between class periods 10 分鐘+ 10 min+
- 體能活動 Co-curricular activities 60 分鐘+ 60 min+

D 其他 Others

- 散步/快走 Brisk walking 20 分鐘+ 20 min+

教育局 Education Bureau

活躍及健康的生活方式

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

中等強度的體能活動
Moderate Physical Activity

每天 Daily

柔韌度和力量練習
Flexibility and Strength Exercise

2-3 次/星期
times/week

水果 Fruits
蔬菜 Vegetables
穀物 Grains
肉/魚/蛋及替代品 Meat, Fish, Egg and Alternatives

劇烈強度的體能活動
Vigorous Physical Activity

3-5 次/星期
times/week

教育局 Education Bureau

計劃資源手冊



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



1

發展活躍及健康的校園計劃

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。



4

發展活躍及健康的校園計劃

- ▶ 訪校活動（觀課、分享會、小組討論）
- ▶ 研討會
- ▶ 到校支援
- ▶ 資源手冊
- ▶ 詳情：



小學 ▶ **曹穎芝女士** **2624 4256** **cdope6@edb.gov.hk**

中學 ▶ **黃冠立先生** **2760 7794** **cdope3@edb.gov.hk**