

發展活躍及健康的校園計劃

1. 計劃詳情

體育是「透過身體活動進行教育」，並透過多元化的體育活動，以達至全人教育的目標。體育學習領域是幫助學生建立健康的生活方式，並提升他們參與體藝活動的興趣，這也是中小學的七個學習宗旨¹之一。體育能協助學生發展終身學習能力，並成為盡責任的公民，為活躍及健康的社群作出貢獻。

體育是學生終身參與體育活動的切入點（聯合國教育、科學與文化組織，2015）。恆常參與體育活動能夠提升學生的體適能、加強認知能力及促進身心健康。缺乏體能活動及不活躍的生活方式已被視為本地和全球的公共衛生問題（世界衛生組織，2014），嚴重影響學生健康。面對這個挑戰，協助學生積極參與體育活動，以及建立活躍及健康的生活方式，對達至學校教育的學習宗旨是非常重要的。體育組邀請了 10 所中小學校參加體育教師的專業網絡，共同建立良好的示例，讓學生在一星期內，累積平均每天最少 60 分鐘中等至劇烈強度的體能活動。

2. 計劃推行

2.1 發展有效的學與教策略，讓升學生在體育課及相關延伸活動中保持高活動量

2.2 協助學校建立體育文化

3. 預期成果

3.1 為 10 所學校（5 所小學及 5 所中學）的體育教師建立專業網絡，以協助學校

3.1.1 發展單元教案和學與教策略，以鼓勵學生恆常參與體能活動；及

3.1.2 透過全校參與的方式提升體育文化

3.2 蒐集和推廣有關“發展學生活躍及健康生活方式”的良好示例

¹ 小學的學習宗旨是“學生能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”。中學的學習宗旨則是“學生能建立健康的生活方式，積極參與體藝活動，並懂得欣賞運動和藝術”。

教育局 課程發展處 體育組

09.2021

參考資料

United Nations Educational, Scientific and Cultural Organisation. (2015). *Quality Physical Education: Guideline for Policy - Makers*. France: United Nations Educational, Scientific and Cultural Organisation

World Health Organisation (2014). *Global Status Report on Noncommunicable Diseases*. World Health Organisation. Retrieved from apps.who.int/iris/handle/10665/148114