

「發展活躍及健康的校園」

"Developing an Active and Healthy School Campus"



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



體育課程的宗旨

- ▶ 體育是學生終身參與體育活動的切入點。
- ▶ 體育課程旨在幫助學生：
 - ▶ 透過體育活動，發展**體育技能**，獲取相關的**活動知識**，以及培養**正面的價值觀和積極的態度**，從而建立恆常運動的習慣；
 - ▶ 透過活躍及健康的生活方式，促進身體健康，提升體適能和身體協調的能力；
 - ▶ 培養正確的道德行為，學會在群體生活中互相合作，發展判斷力和欣賞優美動作的能力；及
 - ▶ 成為負責任的公民，為活躍及健康的社區作出貢獻。

體育學習領域課程指引（小一至中六）2017

體育

學習領域課程指引
(小一至中六)



課程發展議會編訂
香港特別行政區政府教育局建議學校採用
二零一七

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

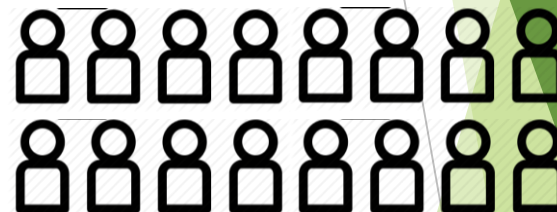


課程規劃

校外支援



興趣小組

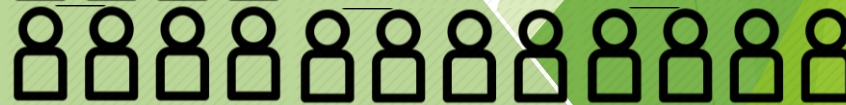


校隊訓練

體育課



多元智能課



課程規劃

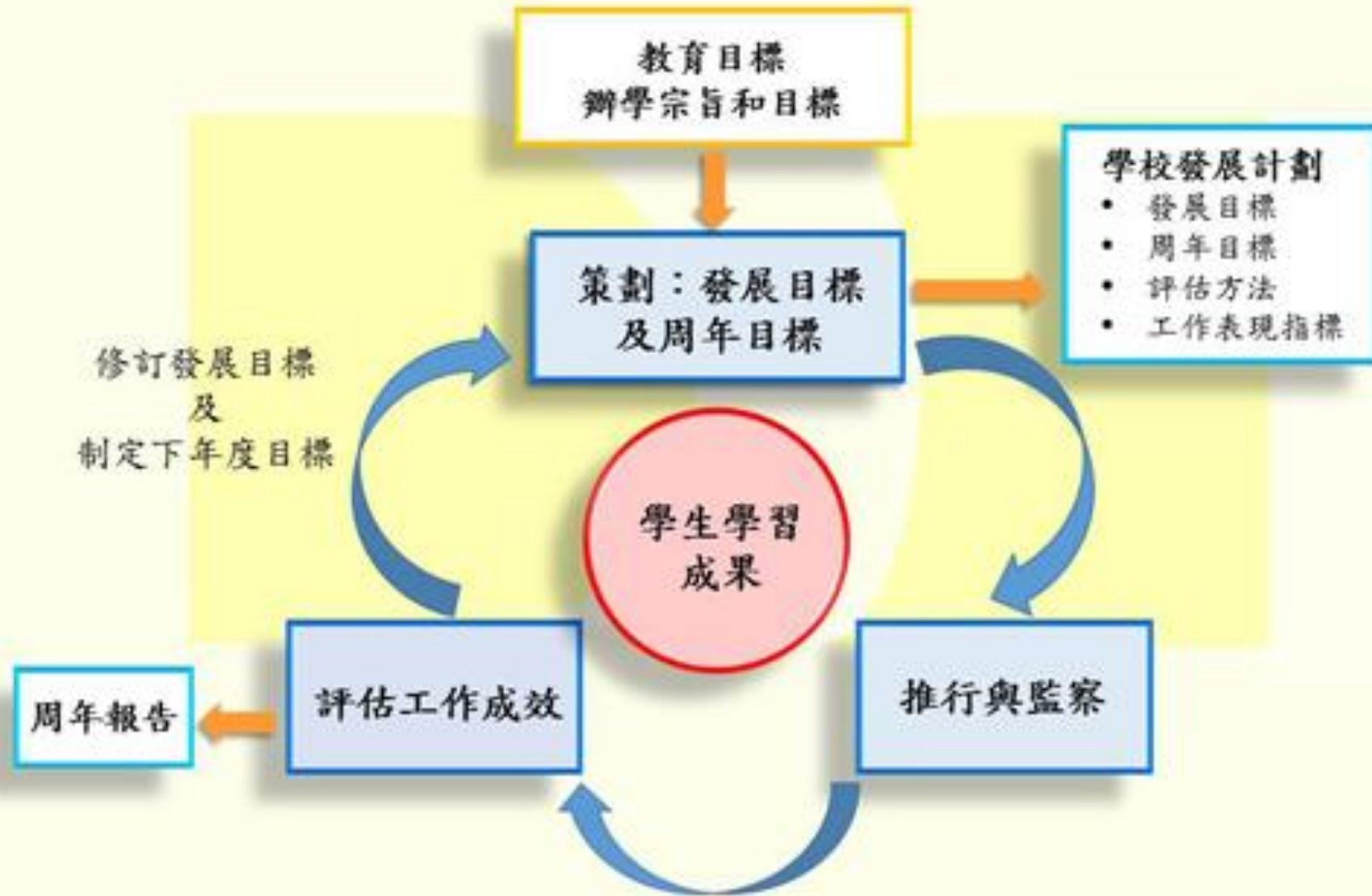
課前/課間活動

體育課

體育相關
聯課活動/校隊

課外與家長/自行參與
與體育活動

學校自我完善的工作循環



強弱危機分析 (SWOT)

