

「發展活躍及健康的校園」

"Developing an Active and Healthy School Campus"



活躍及健康的生活方式



發展活躍及健康的校園



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**

✓ **骨骼**的活動等



網絡學校專業發展

1 Nov 2018

「發展活躍及健康的小學校園」工作坊

21 & 27 Feb 2019

「發展活躍及健康的小學校園」：體適能工作坊 (新辦)

3 Jun 2019

「發展活躍及健康的小學校園」分享會

計劃資源



體適能遊戲庫



體適能學與教資源網



MVPA60短片



宣傳海報

從課堂出發 ➡ 全校參與 ➡ MVPA60

體育課

- 提升課堂活動量
- 增加趣味性
- 延伸活動

校內

- 開放時段和活動空間（早操、小息、午休）
- 校本計劃（章別獎勵計劃、體育計劃、健康計劃）
- 聯課活動

校外

- 與家長/自行參與體育活動
- 採用資優教育的三層架構

