



營造體育校園氛圍

<https://www.edb.gov.hk/tc/pe/asap>

ASAP 海報



教育局通告、通函

教育局通告第 5/2024 號

透過推動體能活動
發展活躍及健康生活方式



教育局通函第 73/2024 號

支援學校推動校園體育氛圍及「MVPA60」
一筆過津貼



ASAP 宣傳短片



學與教資源



學生活動



資訊圖

欖球



三人籃球



空手道



亞洲運動會



影片：健康動起來 活躍及健康生活方式



MVPA60 獎勵計劃



喜迎亞運·
活力健步/跑/跳挑戰賽



學校舞蹈節
校園健康舞比賽

精英運動員分享會

- 排球交流表演賽
- 三人籃球交流表演賽
- 「跳」動校園 躍動人生(跳繩)
- 欖球運動無界限(欖球)
- 無懼·破風(單車)
- 乘風破浪(滑浪風帆)
- 劍尖上的力量(劍擊)





活動知識、價值觀和態度

<https://www.edb.gov.hk/tc/pe/asap>

學與教資源

步行和跑步的益處(簡報)

親子健步跑：步行和跑步的益處

教育局課程發展處 體育組製作 2023年

武術與中華文化簡報

(小學)

(中學)

透過體育運動
培養正面價值觀
——鄭家豪先生

學與教短片

3人籃球規則介紹學與教影片

教育局課程發展處 2023年9月

透過三人籃球提升校園體育氛圍

FIGURE SKATING

花樣滑冰

冰球
ICE HOCKEY

舞蹈與中華文化簡報



西南部

西部

漢族

南部和東南部

北部和東北部



體適能活動

<https://www.edb.gov.hk/tc/pe/asap>

跳繩簡報系列(單人繩)

- (1) 基本動作、
- (2) 簡單擺繩花式、
- (3) 轉身動作及簡單腳步花式、
- (4) 進階腳步花式、
- (5) 交叉跳花式、
- (6) 雙重跳花式及三重跳、
- (7) 進階花式



彈力帶肌肉訓練簡報

簡介



軀幹訓練



上肢訓練



下肢訓練



學校體適能獎勵計劃

1.	測量項目
2.	測量方法
3.	男生測量項目計分表
4.	女生測量項目計分表
5.	獎勵計劃章級準則及得分
6.	成績紀錄試算表
7.	個人測量紀錄表*
8.	耐力跑紀錄表



*可配合體能活動日誌使用

家居運動資源
在家進行體能活動



體能活動日誌



健康生活方式
體能活動



體適能遊戲

