

2021/22學年：

協作研究及發展（「種籽」）計劃簡介會
發展活躍及健康的校園（PE1421及PE1521）



教育局體育組
2021年2月

背景

- 體育課程的其中一個學習目標是幫助學生建立活躍及健康的生活方式；及
- 缺乏體能活動已被視為全球的公共衛生問題，配合食物及衛生局「邁向2025香港非傳染病防控策略及行動計劃」的工作目標—於2025年或之前青少年及成人體能活動不足的普遍率相對降低10%。教育局致力**協助學生建立活躍及健康的生活方式**的重任，以促進他們在一星期內，**累積平均每天最少60分鐘中等至劇烈強度的體能活動**。



目標

- 協助學校制定**活躍及健康校園政策**；
- **發展有效的學與教策略**，讓學生能在餘暇時延展體育課所學的體育技能；
- 協助學校**提供活動空間**給予學生在小息及午息參與體能活動；及
- 協助學校**建立體育文化**。

預期成果

- 協助10所學校制定或更新「**活躍及健康校園政策**」，並上載到學校網頁，讓各持份者認識學校體育發展方向和政策；
- **建立體育教師專業網絡**，協助學校**發展有效學與教策略**，以鼓勵學生恆常參與體能活動；
- **蒐集和推廣**有關發展學生活躍及健康生活方式的5個**良好示例**，並舉辦網絡學校會議，分享成功經驗；及
- 為參與計劃的學校籌辦體育相關的**延展和跨學科活動**，從而協助學校提升體育文化。

借調人員的條款及條件

借調教師申請資格

(PE1421發展活躍及健康的中學校園)

申請人須為：

- 官立、資助或直資中學的現職學位教師／高級學位教師；
- 完成體育教學訓練或有關課程，並於2021年8月31日或以前，具有不少於三年中學體育科的全職教學經驗；及
- 申請人須具備體育課程發展經驗，並曾協助學生建立活躍及健康的生活方式。

借調教師申請資格

(PE1521發展活躍及健康的小學校園)

申請人須為：

- 官立、資助或直資小學的現職助理小學學位教師／小學學位教師／高級小學學位教師；
- 完成體育教學訓練或有關課程，並於2021年8月31日或以前，具有不少於三年小學體育科的全職教學經驗；及
- 申請人須具備體育課程發展經驗，並曾協助學生建立活躍及健康的生活方式。

借調期及工作時間

借調期

1/9/2021 – 31/8/2022

工作地點

- 香港北角渣華道323號3樓教育局體育組；及外勤工作（如有需要）。

工作時間

- 星期一至五上午8時30分至下午 6 時的**其中兩天半**（工作日期有待商討）；
- 工作時間或須因應教育局體育組運作需要而更改；及
- 借調人員每周借調到教育局的工作總時數約為**22**小時。

備註

- 這是一個**50%的借調職位**，支援網絡學校以協助學生在一星期內，累積平均每天最少**60分鐘**中等至劇烈強度的體能活動，包括日常溝通、問卷調查及專業發展課程；及
- 借調教師須擬訂及發表學與教資源，並**須會見教師**以幫助他們檢視及修訂校本體育課程。

薪酬及僱員補償

薪酬

- ▶ 借調人員的原屬機構會繼續按照僱傭條款，負責借調人員的薪酬、專業發展及其他適用和可享福利。在適用情況下，借調人員會繼續按現時薪級表支薪，以及向公積金或其他適用的退休金計劃供款。

僱員補償

- ▶ 借調期間，借調人員在執行職務時如因執行職務遭遇意外以致死亡或受傷，該員的原屬機構仍須根據《僱員補償條例》(第282章)負上補償責任。

職責及假期安排

職責

- 借調人員須執行教育局在職責說明書內列明的職務；及為計算借調人員的公積金及處理其他與僱傭有關的事宜（例如年資、晉升機會、增薪點等），借調人員在教育局的工作，可視為等同在原屬機構內擔任的原來職務。

假期安排

- 借調人員在借調期間**享有學校假期**，假期安排與原屬機構相同。

計劃內容

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：

- 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



一星期每天至少

60

分鐘



中等強度到劇烈強度活動，
主要是身體活動，大多數此類身體
活動應為有氧活動。



建議：

在一星期內，兒童和青少年應平均每天至少進行60分鐘的中等至劇烈強度的身體活動，有氧活動為主。

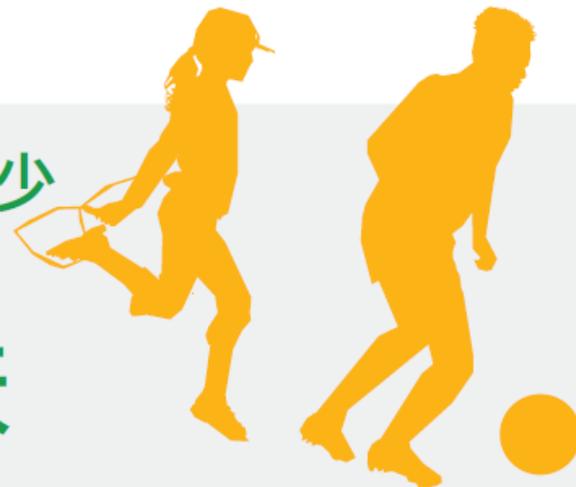
建議：

每週至少應有3天進行劇烈強度有氧活動
以及增強肌肉和骨骼的活動



每星期至少

3天



劇烈強度有氧運動，
以及增強肌肉和骨骼的活動。



構思和建議

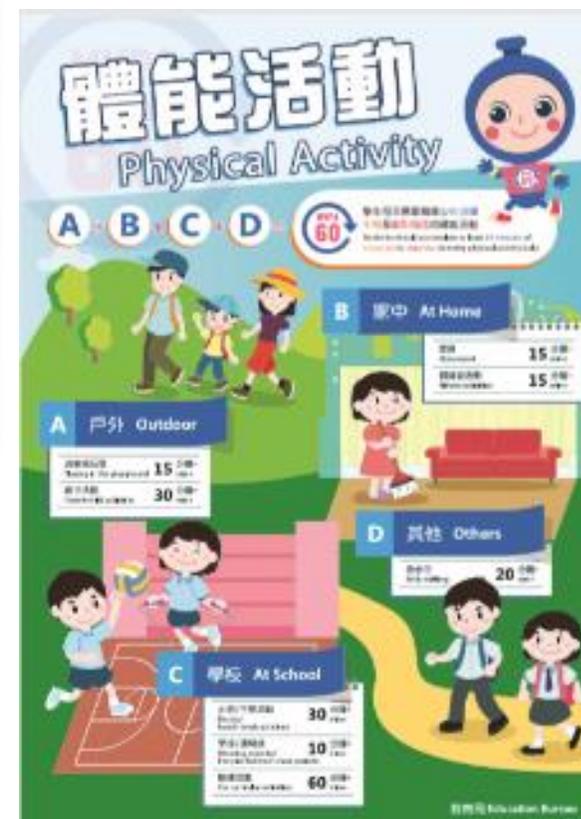


主動交通	5	-	10	分鐘
上課前	5	-	10	分鐘
小息	10	-	15	分鐘
課間	0	-	5	分鐘
午飯時間	15	-	20	分鐘
合計	35	-	60	分鐘

*體育課

**課外活動

***親子/個人體能活動



課程規劃

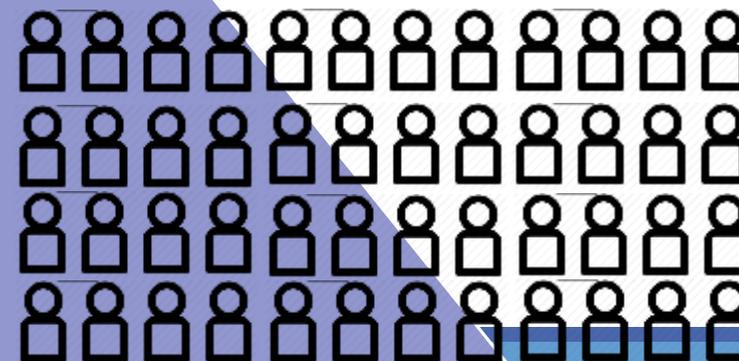
校外支援



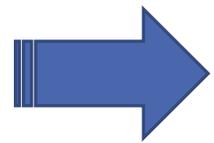
校隊訓練
興趣小組



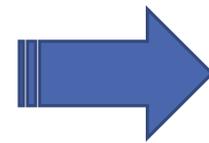
多元智能課
體育課



體育課



延伸學習 / 練習



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（上課前、小息、午飯時間）
- **校本計劃**（章別獎勵計劃、體育計劃、健康計劃）
- 與體育相關的聯課活動

校外

- 與家長 / 自行參與體育活動
- 採用資優教育的三層架構



課堂學與教策略

照顧學習多樣性

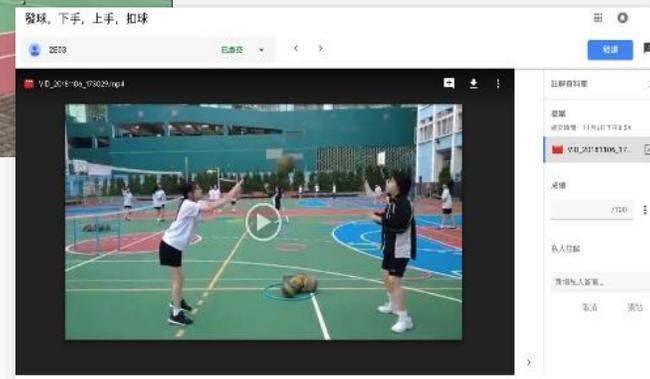
- **分層教學**: 設計不同難度的教學活動
- **Flipped Classroom**: 利用短片 (慢動作) 給學生進行預習
- **延伸活動**: 利用電子平台鼓勵學生課後練習

高運動量課堂

- **遊戲設計**:
提升趣味性，提高參與動機
- **多元教具**:
協助學生掌握技術，提高自信心
- **延伸活動**:
利用電子平台鼓勵學生課後練習

體能遊戲扣連運動技能

- **體能遊戲**: 趣味性 → 提高參與動機 → 提高活動量
- 協助學生**掌握技術**，提高自信心
- **延伸活動**: 協助學生達致MVPA60

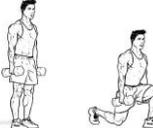


體適能訓練活動

► 優化教具，引發學生興趣，令運動量提升Red

- 監測心跳手帶或手錶 / 平板電腦
- 體能活動卡
- 7分鐘運動的影片



<p>深蹲 (男: 15 次 / 女: 12 次)</p>   <p>Level 1 : 原地深蹲 Level 2 : 深蹲跳</p>	<p>弓箭步 (男: 20 組 / 女: 15 組)</p>   <p>Level 1 : 原地弓箭步 Level 2 : 弓箭步跳</p>	<p>踏台階(96bpm) (男、女: 3 分鐘)</p>   <p>Level 1 : 自身體重 Level 2 : 加 5 磅鐵餅</p>
<p>無影凳 (男: 90s / 女: 60s)</p>   <p>Level 1 : 自身體重 Level 2 : 加 10 磅鐵餅</p>	<p>滑雪步 (男: 15 次 / 女: 12 次)</p>   <p>Level 1 : 不離地 Level 2 : 左右跳</p>	<p>站立側抬腿 一隻腳 15 次</p>   <p>Level 1 : 不離地 Level 2 : 左右跳</p>

活躍小息/午息

開放校園空間

- 善用場地安排多元化的體育活動
- 舉辦班際競技遊戲 / 比賽

主題式活動

- 體育週 / 體適能挑戰站 / 龍虎榜
- 提高參與動機
- 協助建立恆常運動習慣



全校性體育文化

Sports Day Dance

- 體育課程內容
- 提供平台展示成果 (運動會及早會)
- 延伸活動: 鼓勵學生課後練習
- 家校合作: 善用電子平台向家長推展健康生活方式

推展長跑校本獎勵計劃

- 提供練習平台:
 - 學生隨時自行借用手環作練習及記錄
- 延伸活動: 以累積方式完成一個馬拉松的距離, 鼓勵學生建立恆常運動習慣

自主學習

體育主題校本計劃

- 鼓勵學生自學和恆常參與體能活動
- 定期記錄、檢視和反思
- 家校合作

發展活躍及健康校園計劃

← 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 →



發展及應用學與教資源

發展活躍及健康的校園計劃學與教資源

發展活躍及健康的校園計劃

學與教資源 - 體適能活動

簡介

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。體育能協助學生發展終身學習能力，並成為負責任的公民，為活躍及健康的社會作出貢獻。體育亦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）。經常參與體育活動能提升學生的體能、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，以建立活躍及健康的生活方式至為重要。

此網頁由教育統籌局和這本學系合作，旨在透過一系列的體適能學與教資源支援中小學體育教師，以協助學生建立積極參與體能活動的習慣，讓學生達至世界衛生組織建議 - 每天累積至少 60 分鐘中等至劇烈程度的體能活動。

A. 上肢

A1. 平板觸膝 Plank Knee Touch

動作簡介

- 雙手由肩寬或稍窄位置，以手支撐身體
- 腳跟與大腿成一直線
- 雙手交替觸膝刺激感受

肌肉/肌群

- 腹斜肌、胸肌、三角肌、後三角肌、鎖骨肌群、臀大肌



到以下平台觀看： YouTube



串連健體舞示範

新澤舞(個人) Fitness Dance (Individual)



到以下平台觀看： YouTube



到以下平台觀看： YouTube



健體舞



體適能遊戲



體適能訓練活動

發展活躍及健康的校園計劃：https://cd1.edb.hkedcity.net/cd/pe/tc/pa/pa_c.htm

在家進行體能活動網上教學資源：https://www.edb.gov.hk/tc/curriculum-development/kla/pe/Doing_Physical_Activities_at_Home/index.html

網上學與教資源：https://www.edb.gov.hk/tc/curriculum-development/kla/pe/web_based_teaching/index.html

FITNESS BINGO



手臂走路 30-50 秒



提踵肩推舉 30-50 秒



弓步 20-30 次



爬蟲式側彎腰 20-25 次



高抬腿 30-50 秒



踏點步 30-40 次



仰臥起坐 10-15 次



單腳左右跳 30-50 秒



平板支撐 30-50 秒



STAY ACTIVE



2020 年 10 月



星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
<p>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</p>				<p>1 提膝</p> <p>15 次 共 3 組</p>	<p>2 空中飛人</p> <p>20 秒 共 3 組</p>	<p>3 蒸式平衡</p> <p>10 秒 共 5 組</p>
<p>4 側彎腰</p> <p>20 次 共 3 組</p>	<p>5 提膝</p> <p>15 次 共 3 組</p>	<p>6 上下側擺腿</p> <p>15 次 左右各 3 組</p>	<p>7 深蹲抬腿</p> <p>10 次 左右各 2 組</p>	<p>8 空中飛人</p> <p>20 秒 共 3 組</p>	<p>9 嬰兒式伸展</p> <p>20 秒 共 3 組</p>	<p>10 登山跑</p> <p>30 秒 共 2 組</p>
<p>11 單足抬腿</p> <p>20 次 左右各 3 組</p>	<p>12 捲腹</p> <p>15 次 共 3 組</p>	<p>13 星星跳</p> <p>8 次 共 3 組</p>	<p>14 深蹲抬腿</p> <p>10 次 左右各 2 組</p>	<p>15 原地開合跳</p> <p>20 秒 共 3 組</p>	<p>16 仰臥上下擺腿</p> <p>20 次 左右各 2 組</p>	<p>17 側彎腰</p> <p>20 次 共 3 組</p>
<p>18 空中飛人</p> <p>20 秒 共 3 組</p>	<p>19 星星跳</p> <p>8 次 共 3 組</p>	<p>20 橋式</p> <p>20 秒 共 3 組</p>	<p>21 深蹲跳</p> <p>15 次 共 3 組</p>	<p>22 提膝</p> <p>15 次 共 3 組</p>	<p>23 上下側擺腿</p> <p>15 次 左右各 3 組</p>	<p>24 原地開合跳</p> <p>20 秒 共 3 組</p>
<p>25 登山跑</p> <p>30 秒 共 2 組</p>	<p>26 嬰兒式伸展</p> <p>20 秒 共 3 組</p>	<p>27 臥姿抬腿</p> <p>10 次 共 3 組</p>	<p>28 側彎腰</p> <p>20 次 共 3 組</p>	<p>29 星星跳</p> <p>8 次 共 3 組</p>	<p>30 單足抬腿</p> <p>20 次 左右各 3 組</p>	<p>31 深蹲抬腿</p> <p>10 次 左右各 2 組</p>

發展活躍及健康的校園計劃

支援措施

- 舉辦小組會議 / 工作坊 / 分享會
- 提供到校支援
- 製作學與教資源網頁
- 製作海報、短片、資源手冊

查詢

中學：課程發展主任（體育）3 吳俊輝先生 2760 7794 / cdope3@edb.gov.hk

小學：課程發展主任（體育）1 曹穎芝小姐 2624 4256 / cdope1@edb.gov.hk

