

體育科網上資源

世界衛生組織建議 5 至 17 歲兒童及青少年，每天累積最少 60 分鐘中等至劇烈強度的體能活動。本校參與教育局「MVPA60 獎勵計劃」，以下網上資源由教育局、康樂及文化事務署、衛生署等機構提供，全部免費，家長和同學可隨時使用，一起儲夠每天 60 分鐘。

一、在家運動

同學可跟着影片自己練習，家長亦可陪同一起做。

家居體能活動

提供機構：教育局課程發展處體育組

按初小基礎活動遊戲、體適能、健體舞分類的教材，每份簡報內附示範短片連結。家長可從旁協助，或與子女一起進行。

https://www.edb.gov.hk/tc/curriculum-development/kla/pe/Doing_Physical_Activities_at_Home/index.html

發展活躍及健康的校園計劃：體適能活動

提供機構：中國香港體適能總會（受教育局委託製作）

以影片介紹上肢、下肢、核心肌群及心肺耐力的訓練動作。每套影片設有「初階動作」及「標準動作」示範，另附進階動作。

<https://www.hkpfa.org.hk/CP/pG/107/147/112>

發展活躍及健康的校園計劃：健體舞

提供機構：中國香港體適能總會（受教育局委託製作）

跟着音樂節奏做的健體舞示範影片，適合在客廳小空間進行，是熱身或課餘活動的好選擇。

<https://www.hkpfa.org.hk/CP/pG/106/144/111>

普及健體運動：小冊子下載

提供機構：康樂及文化事務署

《兒童健體手冊》、《跳繩樂》、《行山樂》、《優質健行》等小冊子免費下載，內有動作圖解，可以列印出來貼在家中。

<https://www.lcsd.gov.hk/tc/healthy/download.html>

賽馬會家校童喜動計劃

提供機構：香港賽馬會慈善信託基金、香港中文大學

專為小學生設計的親子運動資源，包括趣味活動班網上自學課程及 Fun Dance 短片，可繼續免費線上使用。

<https://funtomove-jc.hk>

二、家長參考

有關子女健康成長、體重及運動習慣的資訊。

學生健康服務

提供機構：衛生署

涵蓋體能活動、飲食與營養、骨骼與脊柱健康、心理社交健康等專題。專頁如「兒童超重唔使驚」、「日行萬步挑戰」內容淺白實用。

<https://www.studenthealth.gov.hk>

兒童健體計劃 & 普及健體運動

提供機構：康樂及文化事務署

提供運動紀錄冊，鼓勵將運動融入日常生活（如多步行、行樓梯、做家务），培養家庭運動興趣。

<https://www.lcsd.gov.hk/tc/healthy/fitness.html>

三、本校參與的計劃

本校參與教育局「MVPA60 獎勵計劃」，鼓勵同學養成每天運動的習慣。

MVPA60 獎勵計劃

提供機構：教育局課程發展處體育組（「躍動校園 活力人生」計劃）

同學以「體能活動日誌」記錄每天中等至劇烈強度的體能活動時間（做完會呼吸加快、微微出汗的活動）。

每天 60 分鐘，可以這樣儲：

10 分鐘
小息跳繩

15 分鐘
步行上下學

20 分鐘
體育課/球類

15 分鐘
在家跟影片運動

※ 分開多次進行、加起來滿 60 分鐘即可累計。

獎項準則（每週體能活動總時間達 420 分鐘或以上）

金獎 達標 12 星期

銀獎 達標 10 星期

銅獎 達標 8 星期

達標週數可累積計算，實際安排以本校發出之通告為準。

備註：以上網頁由相關機構管理，內容及網址或會更新。如發現連結失效，歡迎通知本校體育科。

最後更新：2026 年 9 月 | 查詢：[體育科主任姓名及聯絡方法]