

教育局 課程發展處 體育組 委託
香港教育學院 健康與體育學系 承辦

暑期體育教師學校2011 (專題講座)

360° 向學生推廣健康生活 回應

教育局 體育組
何振業先生

日期：二零一一年七月二日(星期六)
地點：仁濟醫院王華湘中學

反思 – 我們能否辦到？

■ Dr ROSSI

- 照顧學生興趣
- 適切課程
- 體育課是文化搖籃
- 運動是有個人意義
- 技術是參與恆常活動的入場券
- 推廣社區共同參與

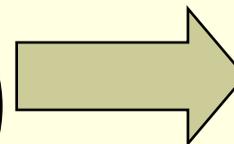
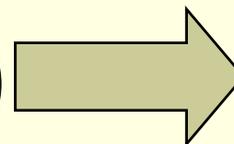
■ 鍾慧儀教授

我們有沒有一些有效的評估？

健康生活方式是七大學習宗旨之一



健康生活方式



健康人生



知識和概念

學校政策

1. 提高覺醒
2. 加強認知
3. 舉辦活動
4. 建設能力
5. 創造條件
6. 支持/獎勵

家校合作

其他策略

健康生活模式

生理、心理、
社交健康

價值和
信念

技能和
行動

課堂方面 - 本地體育課研究*

	劇烈運動 (VPA)	中度劇烈 運動 (MVPA)	US Healthy People 2010
小學	4.6 min (14.9%)	15.8 min (50.7%)	√
中學	5.9 min (10%)	19.8 min* (34.8%)	✘

(*資料來源: Chow, McKenzie, & Louie, 2008; Chow, McKenzie, & Louie, 2009)

體育教師角色

三大影響學生在課堂達中度劇烈運動的因素

1. 教學內容

2. 活動時間安排

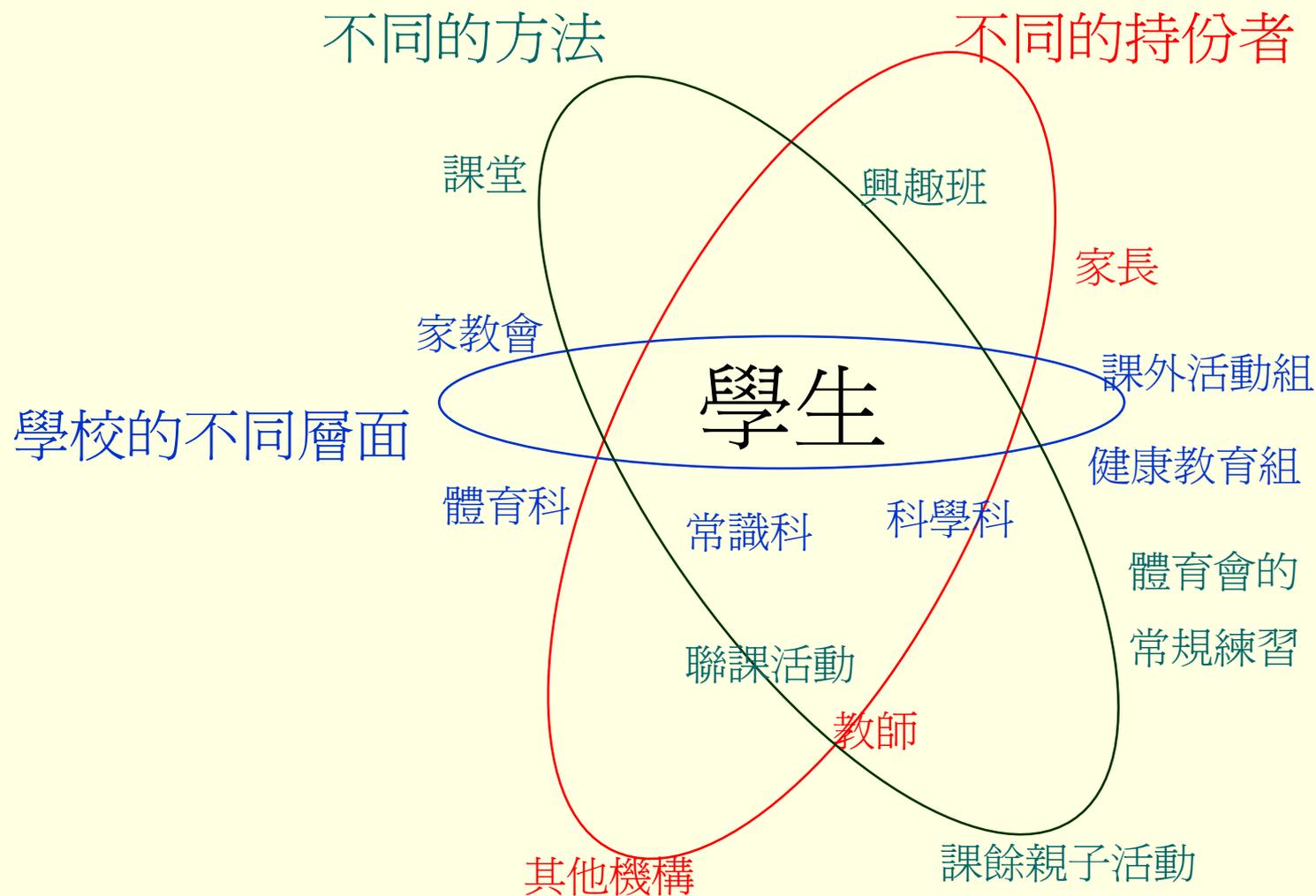
3. 教師的態度

(Chow et al., 2008)

我們應

- 以身作則
- 影響其他伙伴進行活躍及健康的生活模式
- 透過體育科與不同科組配合以在學校『360°向學生推廣健康生活』

360° 向學生推廣健康生活



種籽計畫：『360°向學生推廣健康生活』

目標是

- 發展全校性策略及措施，以推廣健康生活模式
- 透過與專家協作，推動學校發展
- 蒐集及分享學校的成功示例

與其他學習領域合作向學生推廣健康的生活模式

舉行跨學科學習活動

- 講座 / 展覽
- 介紹健康飲食
- 健康烹飪比賽
- 閱讀計畫
- 專題研習

創造空間 增加參與機會

- 一生一體藝，鼓勵學生參與至少一項體育活動
- 參與由不同機構舉辦的體育運動計畫(例如：學校體育推廣計畫)，為學生提供更多的機會
- 舉辦不同類型與運動相關的興趣小組
- 於早會、小息、放學後開放校園和提供器材，讓學生自由參與體育活動

謝謝

參考文獻

- Chow, B. C., McKenzie, T. L., & Louie, L. (2008). Children's physical activity and environmental influences during elementary school physical education. *Journal of Teaching in Physical Education*, 27(1), 38-50.
- Chow, B. C., McKenzie, T. L., & Louie, L. (2009). Physical activity and environmental influences during secondary school physical education. *Journal of Teaching in Physical Education*, 28(1), 21-37.