

如何實施“150分鐘體育運動時間”？

文 | 由教育暨青年局 教育研究暨教育改革輔助處 提供
學校體育暨課餘活動事務處

《**課**框》（全稱《本地學制正規教育課程框架》）提出保障學生每周接受體育運動的時間，從而提升本澳學生的身體素質，其具體內容如下：

小學教育、初中教育及高中教育各階段，學校須確保學生每周進行體育運動的時間不少於150分鐘，但在每學期末或每段末的考試或評核周則除外。

以上所指的體育運動時間包括課程計劃表中“體育與健康”的教學活動時間。

“每周進行體育運動時間不少於150分鐘”一句中的體育運動所指為何？

每周不少於一百五十分鐘的體育運動時間，是指在學校的安排和組織下進行的體育鍛鍊活動。

“150分鐘體育運動時間”包括哪些活動時間在內？

小學至高中教育階段，學校須確保學生每周進行體育運動的時間不得少於150分鐘。當中，每學期末或每學段末的考試周則除外。

這裡強調的150分鐘是指在每周進行的2節約80分鐘常規體育課的基礎上，學校應透過多元的手段，如課間操、眼保健操、跳繩、伸展操、踢毽等佔用空間較少的活動，為學生額外提供餘下的70分鐘體育鍛鍊時間，即平均每天約14分鐘。具體可以包括表1的各類活動。

表1：每周進行體育活動的建議

	進行體育活動的形式	每周基本分鐘數	小計
建議方案	體育課	35 - 45分鐘 x 2節	70 - 90分鐘
	課間運動 (伸展體操、眼保健操或其他運動)	5分鐘 x 2次/天 x 4-6天	40 - 60分鐘
	餘暇活動：體育運動	40 - 45分鐘 x 1節	40 - 45分鐘
每周基本體育活動時數總計			150 - 195分鐘

…… 接表 1

	進行體育活動的形式	說明
補充活動	課後活動：體育訓練	部分學生參與。 每周規定時數，開展持續性的體育活動。
	學界體育活動	
	其他	

如何安排常規體育課以外的其他體育運動？

以小學教育階段為例，學校可通過每天安排常規的早操、眼保健操及伸展體操等活動，以落實《課框》對每周體育運動時間的要求（表 2）。

表 2：上課及作息時間範例

時間 (每節40分鐘)	星期	一	二	三	四	五
7:40 - 8:00	學生進校					
8:00 - 8:30	集隊、早會及早讀 早操（每天5分鐘）					
8:30 - 9:10	第一節					
	小休（5分鐘）					
9:15 - 9:55	第二節					
9:55 - 10:00	眼保健操（每天5分鐘）					
10:00 - 10:30	小息、學生返回課室					
10:30 - 11:10	第三節					
	小休（5分鐘）					
11:15 - 11:55	第四節					
	午膳					
1:40 - 2:00	學生進校					
2:00 - 2:10	集隊					
2:10 - 2:50	第五節					
	課間操（每天5分鐘） 及 小休（5分鐘）					
3:00 - 3:40	第六節					
	小休（5分鐘）					
3:45 - 4:25	周會	第七節	餘暇活動	第七節	餘暇活動	
4:25 - 5:30	課後運動					

【備註：】

1. 每周教學32節，另加一節周會課，兩節餘暇活動。
2. 每周（不包括體育課）運動時間為75分鐘。（倘加上每周兩節體育課，每節40分鐘，則學校每周體育運動時間超過150分鐘。）

早操、課間操、眼保健操等，是否一定需要由體育老師帶領進行？

早操、課間操、眼保健操等活動，沒有要求一定由體育老師帶領進行。可以由隨堂老師帶領，亦可以由學生帶領進行，當然，也可以藉播放錄影等方式帶領學生進行。



眼保健操



早操



課間操



播放錄影方式



學生帶領

要實現“150分鐘體育運動時間”，在場地及內容方面有何建議？

學校可因應環境在適合的場地進行體育鍛鍊活動：


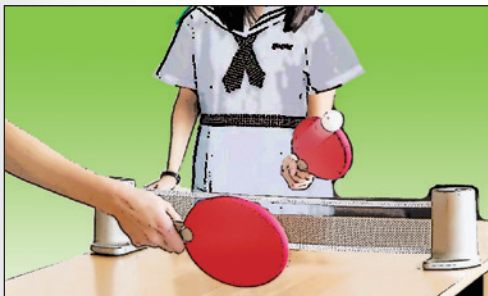
1. 學校可利用課前及課間的時段，安排學生每周進行3至5次，以分組分班的模式，每次10至15分鐘的運動，按各校自身的教學特色以及場地空間等因素，安排合適的運動項目（表3）。例如：進行適合在操場集體鍛鍊的伸展操、有氧運動、肌力訓練等運動；
2. 在課室內以原地站位或座位上進行的室內運動，例如伸展操、眼保健操、高抬腿、開合跳、深蹲縱跳、回旋運動等肌肉適能運動；
3. 為善用校內場地空間（如：禮堂、走廊和天台等），學校可按自身特色，開展不同類型的體育遊戲、球類和器械運動（如：毽球、迷你籃球、軟式排球、花式跳繩等），以培養學生對參與體育運動的興趣，提升校園體育鍛鍊的風氣；
4. 學校可向教育發展基金申請資助設立“多元健體中心”和在走廊及課室添置簡易不佔空間運動器材（圖一），組織學生利用課餘時間善加運用。

表3：分組分班的場地使用

星期 類型/場地	一	二	三	四	五
早操/操場	初中	高中	初中	高中	初中
體育訓練/ 多元健體中心、 多功能室 (小息15分鐘)	初中一、 二年級	初中二、 三年級	初中三年級 高中一年級	高中一、 二年級	高中二、 三年級
伸展操/操場	高中	初中	高中	初中	高中
體育訓練/ 多元健體中心、 多功能室 (課後1小時)	高中二、 三年級	高中一、 二年級	初中三年級 高中一年級	初中二、 三年級	初中一、 二年級

備註：若學校場地有限，可安排每天不同場地集中供2個班級使用。



同學可在小息把書桌併一下打乒乓球。



營造運動氣氛的地上塗鴉和團體遊戲。



可放置於課室後方或走廊的運動器材。



不妨礙別人的運動小工具，例如計步器、無線跳繩和彈力帶。



可在椅子上做的回旋運動。

圖一：簡易不佔空間的運動