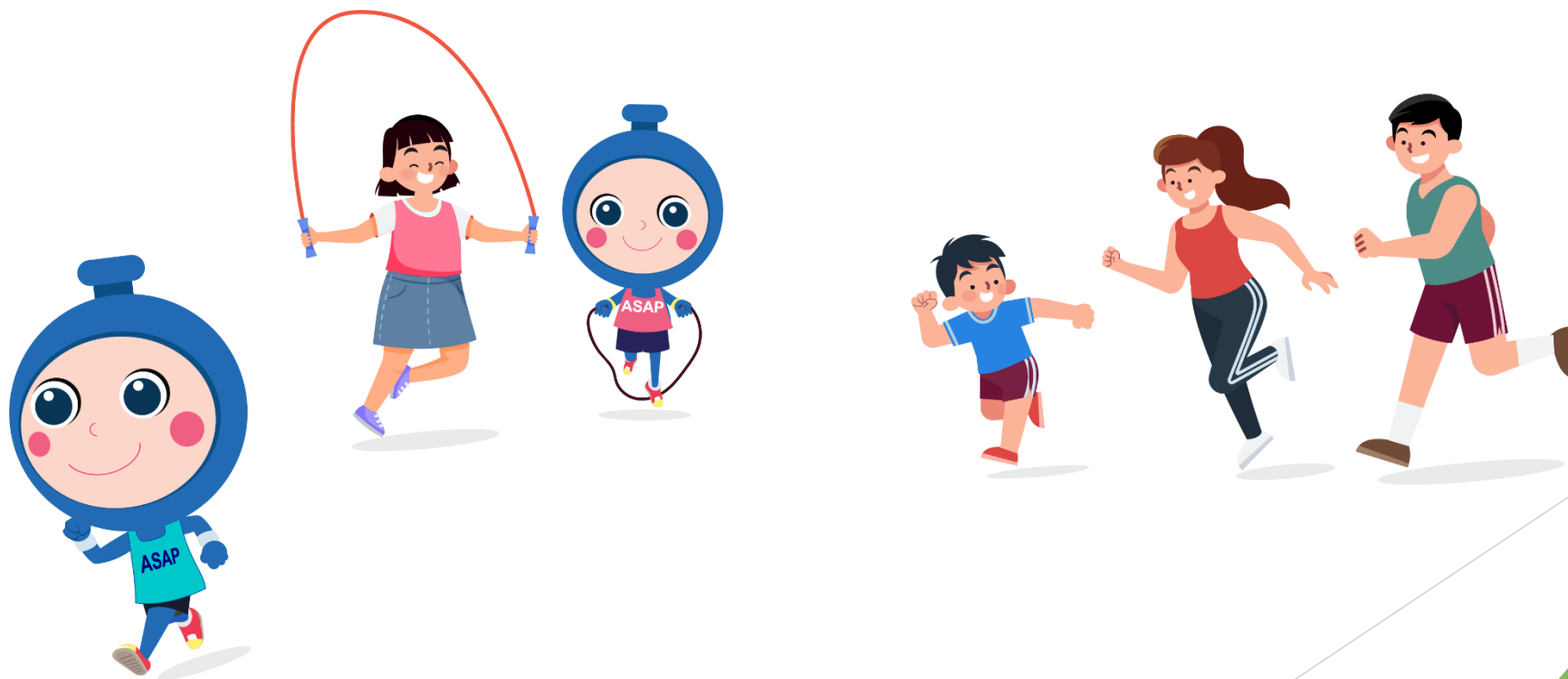




# 步行、跑步和跳繩的益處



教育局  
課程發展處  
體育組製作  
2023年

# 步行

- ▶ 步行是最簡單和安全的運動，也是最有效促進健康的運動之一。
- ▶ 步行運動分為漫步行(Health walking)、健步行(Fitness walking)、**急步行**(Speed walking)和競步行(Race walking)四大類。
- ▶ 研究證實，經常急步行（在15至20分鐘內走完1,600米），發展成終生習慣，對身體健康有長遠的益處。
- ▶ 以中等速度步行 **30** 分鐘，你可以累積 **3000至4000步**

參考資料：《運動與健康-急步行》（衛生署）  
<https://www.chp.gov.hk/tc/static/90005.html>

# 急步行的益處

- ▶ 消耗熱量，有助控制體重
- ▶ 減低患上心臟病、高血壓及糖尿病的機會
- ▶ 改善心肺功能
- ▶ 降低血液的膽固醇水平
- ▶ 使頭腦靈活，增強記憶
- ▶ 預防骨質疏鬆症
- ▶ 使骨骼、肌肉及關節強健



參考資料：《運動與健康-急步行》（衛生署）  
<https://www.chp.gov.hk/tc/static/90005.html>

# 跑步

- ▶ 跑步是有氧運動，可鍛鍊心肺功能和增強耐力。
- ▶ 初學者可按個人體能情況由每節不少於**10分鐘**做起。
- ▶ 過重、肥胖、慢性疾病患者或有關節毛病人士應先以「健步行」開始，待身體適應後，才逐步開始練習跑步。



參考資料：《健康跑步指南》（衛生署及康樂及文化事務署共同製作）  
<https://www.lcsd.gov.hk/en/healthy/common/download/running.pdf>

# 跑步的益處

- ▶ 強身健體，增強心肺功能
- ▶ 消耗熱量，有助控制體重
- ▶ 減低因過重而患上多種不同的慢性疾病（如高血壓、糖尿病、心血管疾病）的風險
- ▶ 預防中風、骨質疏鬆、部分癌症（例如：大腸癌）等疾病
- ▶ 調適心情，紓緩生活壓力
- ▶ 有助結交朋友，擴闊社交圈子
- ▶ 容易學習，花費甚少

參考資料：《健康跑步指南》（衛生署及康樂及文化事務署共同製作）  
<https://www.lcsd.gov.hk/en/healthy/common/download/running.pdf>



# 跳繩

- ▶ 跳繩是有氧運動，可鍛鍊心肺功能和增強耐力，提升手腳協調能力。
- ▶ 只需使用簡單的器材，活動範圍亦較小
- ▶ 不限參與人數，可以自己跳繩，亦可和家人或朋友一起參與
- ▶ 可按個人能力調整運動量及跳繩速度
- ▶ 可以發揮創意，設計新花式

參考資料：《為甚麼要跳繩？》（跳繩強心計劃網頁）  
<https://www.jumprope.org.hk/f05.htm>



# 跳繩的益處

- ▶ 提升神經肌肉系統的協調、靈敏度和反應能力
- ▶ 增強心肺功能，促進良好的血液循環
- ▶ 降低患上心血管疾病、高血壓、中風和糖尿病等疾病的風險，同時有助於預防某些癌症，如大腸癌
- ▶ 強化肌肉，減少骨質疏鬆的風險
- ▶ 提升關節的靈活性和柔軟度
- ▶ 減輕壓力，提升自信心，促進心理健康
- ▶ 消耗熱量，有助控制體重

參考資料：《跳繩樂》（衛生署及康樂及文化事務署共同製作）

<https://www.lcsd.gov.hk/en/healthy/common/download/RopeSkippingForFun-01.pdf>



# 「躍動校園 活力人生」計劃

## - 邁步巴黎迎奧運挑戰賽暨MVPA60獎勵計劃

- ▶ 參賽組別：小學組及中學組
- ▶ 參賽資格：全港中小學生
- ▶ 挑戰期間：2024年7月1日（一）至8月25日（日）  
（共8星期）
- ▶ 學生於上述挑戰賽的表現達指定水平，便可獲得金、銀或銅章證書（電子獎狀）



### 邁步巴黎迎奧運挑戰賽 暨MVPA60獎勵計劃

金章	銀章	銅章
觀賞一項中國國家隊及中國香港隊在奧運比賽中的表現和閱讀最少一篇與中國國家隊相關的資料		
任何 <b>40天</b> 累積完成  步數達 <b>200,000</b> 步 或 健步跑 / 跳繩達 <b>1,200</b> 分鐘	任何 <b>30天</b> 累積完成  步數達 <b>150,000</b> 步 或 健步跑 / 跳繩達 <b>900</b> 分鐘	任何 <b>20天</b> 累積完成  步數達 <b>100,000</b> 步 或 健步跑 / 跳繩達 <b>600</b> 分鐘

# 挑戰賽紀錄表

參考例子

「躍動校園 活力人生」計劃  
"Active Students, Active People" Campaign



參考例子



金章



銀章



銅章

任何 40 天：	任何 30 天：	任何 20 天：
200,000 步 或 健步跑 / 跳繩 / 其他體能活動 達 1,200 分鐘	150,000 步 或 健步跑 / 跳繩 / 其他體能活動 達 900 分鐘	100,000 步 或 健步跑 / 跳繩 / 其他體能活動 達 600 分鐘

賽期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日	完成日數	體育活動 總時間	累積步數
第 1 星期	7月 1 30	2 20	3 0	4 20	5 50	6 60	7 60	6	240 分鐘	/
第 2 星期	8 60	9 20	10 60	11 10	12 0	13 0	14 80	5	230 分鐘	/
第 3 星期	15 30	16 20	17 30	18 30	19 30	20 60	21 10	7	210 分鐘	/
第 4 星期	22 0	23 10	24 20	25 40	26 60	27 20	28 0	5	150 分鐘	/
第 5 星期	29 0	30 60	31 30	8月 1 20	2 80	3 30	4 30	6	250 分鐘	/
第 6 星期	5 30	6 10	7 0	8 10	9 15	10 60	11 30	6	155 分鐘	/
第 7 星期	12 10	13 20	14 60	15 20	16 45	17 60	18 30	7	245 分鐘	/
第 8 星期	19 0	20 10	21 20	22 30	23 60	24 60	25 40	6	220 分鐘	/
<input checked="" type="checkbox"/> 觀賞中國國家隊及中國香港隊在奧運比賽中的表現 和閱讀最少一篇與中國國家隊相關的資料 / 文章 (加✓)								合共	48	1700 分鐘

邁步巴黎迎奧運挑戰賽  
暨MVPA60獎勵計劃



獎項



金章

教育局課程發展處編製

賽期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日	完成日數	體育活動 總時間	累積步數
第 1 星期	7月 1 30	2 20	3 0	4 20	5 50	6 60	7 60	6	240 分鐘	/
第 2 星期	8 60	9 20	10 60	11 10	12 0	13 0	14 80	5	230 分鐘	/
第 3 星期	15 30	16 20	17 30	18 30	19 30	20 60	21 10	7	210 分鐘	/
第 4 星期	22 0	23 10	24 20	25 40	26 60	27 20	28 0	5	150 分鐘	/
第 5 星期	29 0	30 60	31 30	8月 1 20	2 80	3 30	4 30	6	250 分鐘	/
第 6 星期	5 30	6 10	7 0	8 10	9 15	10 60	11 30	6	155 分鐘	/
第 7 星期	12 10	13 20	14 60	15 20	16 45	17 60	18 30	7	245 分鐘	/
第 8 星期	19 0	20 10	21 20	22 30	23 60	24 60	25 40	6	220 分鐘	/
<input checked="" type="checkbox"/> 觀賞中國國家隊及中國香港隊在奧運比賽中的表現 和閱讀最少一篇與中國國家隊相關的資料 / 文章 (加✓)								合共	48	1700 分鐘

## 邁步巴黎迎奧運挑戰賽 暨MVPA60獎勵計劃





有關「ASAP」計劃詳情，請瀏覽  
<https://www.edb.gov.hk/tc/pe/asap>