



教育暨青年局
Direcção dos Serviços de
Educação e Juventude

活力恆動 123

小學篇

學生手冊



主辦單位：教育暨青年局
承辦單位：澳門大學教育學院
出版日期：2015年第二版



活力恆動 1 2 3

小學篇

學生手冊



目錄



目的	1
我的個人資料	2
什麼是體適能	3
我的體適能狀況	4
培養良好的運動習慣	5
我的良好飲食習慣	6
良好的作息時間	7
小學生身體組成質量指標評量	8
計分方式, 參考及資料來源	9
我的備忘錄	10



目的

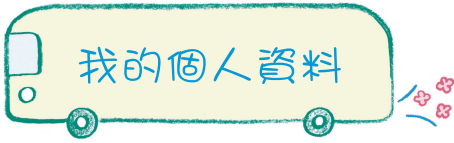
計劃是透過鼓勵學生完成體適能測試、記錄運動行為、飲食及睡眠習慣等三方面，提升學生保健的意識，達致改善學生體質，促進健康成長的目的，而計劃名稱中的123意義在於：

一生活力：人一生的活力，需要擁有良好的健康體適能去實現。

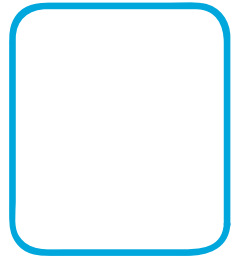
兩種生活：1. 校園生活、2. 家庭及社區生活，學生均需要恆常進行體育活動。

三項指標：1. 每周進行不少於5次、2. 每次最少進行30分鐘、3. 心率保持在約130次/分鐘的體育活動。





我的個人資料



就讀學校名稱: _____

我的名字: _____

出生日期: _____年 _____月 _____日

性別: _____

參加日期: _____年 _____月 _____日

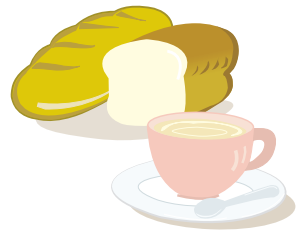
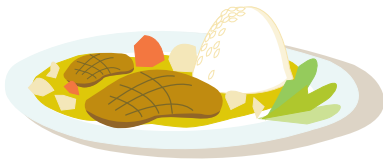


體適能是甚麼？

體適能可視為身體對日常生活的適應能力，如果具有良好的身體適應能力，就可以輕鬆應對學習並能減低生病的機會。

怎樣才能擁有良好的體適能呢？

建立持恆常的運動習慣，配合均衡飲食，定時作息，才能有效地發展良好體適能。



健康體適能就由今天開始，
一起建立，開心運動，
愉快學習，快樂生活。

我的體適能狀況

測試日期 (年、月、日)						
項目	成績	成績	成績	成績	成績	成績
身高(m)						
體重(kg)						
肺活量(ml)						
手握力(kg)						
立定跳遠(cm)						
坐位體前屈(cm)						

測試日期 (年、月、日)						
項目	成績	成績	成績	成績	成績	成績
身高(m)						
體重(kg)						
肺活量(ml)						
手握力(kg)						
立定跳遠(cm)						
坐位體前屈(cm)						

註：1. 請把學生測試所得成績填入成績空格內。

2. 如測試量表數量不足時，學校可自行複印本頁表格使用。

培養良好的運動習慣

1. 若要保持良好的心肺功能和改善自身運動能力，建議每周進行不少於5次，每次持續約30分鐘的運動，如：跳繩、踏單車或跑步等。



2. 若要發展身體柔韌度及關節寬度，建議每周進行不少於5次，每次約5至10分鐘的靜態伸展運動，如：曲膝前壓腿、彎腰或提腿等。

3. 若要發展肌力和肌耐力，建議每周進行不少於5次，每次不少於一分鐘的肌力訓練，如：掌上壓或仰臥起坐等。



(以上資料僅供參考，請根據個人體質狀況，以及諮詢醫生或體育老師的意見，訂定適合自己的運動習慣。)

我的良好飲食習慣



1. 飲食要定時定量，每天3餐不可少。
2. 進食不同食物，包括五穀、蔬菜、水果、奶類、肉類和豆類等。
3. 應以五穀類(如：飯、麵、麵包)為主要食物，再配以蔬菜和肉類等，其比例的為3:2:1。
4. 多選擇全麥食物，如：用全麥麵包代替白麵包，或可於白米中加入糙米等，以增加纖維素和營養素的攝取。
5. 每天進食不同顏色和種類的蔬果以攝取不同的營養。
6. 應選擇含不同蛋白質的食物，如：魚、家禽、蛋、牛肉、豬肉和豆類。
7. 應選擇低脂的食物，如低脂奶或乳酪等。
8. 應選用健康的食油，如芥花籽油及橄欖油。
9. 烹煮方法可多用如蒸、白灼、焗、焙或烤等，避免油炸食物或在食物中添加太多熱油，日常生活中應限制鹽份及糖份的攝取，有助身體健康。
10. 必須進食早餐以應付一天的學習。

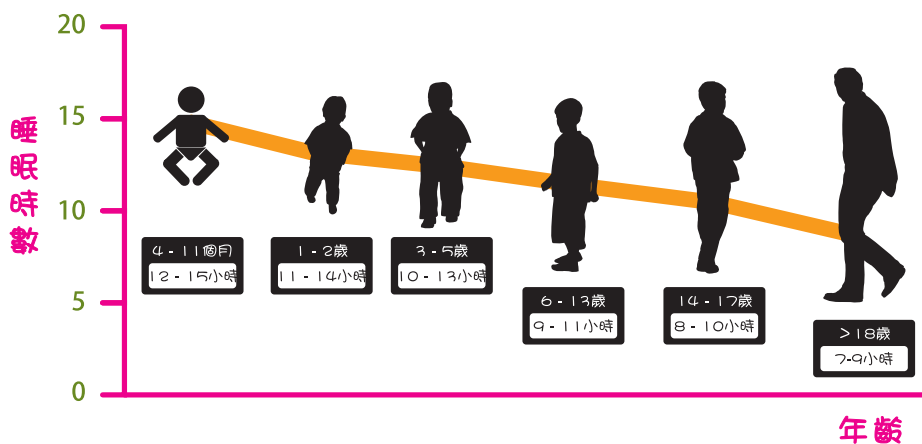
小學生每天建議的健康飲食金字塔



(以上資料僅供參考，請根據個人體質狀況，以及諮詢醫生或營養師的意見，訂定適合自己的飲食餐單。)

良好的作息時間

良好及充足睡眠可消除疲勞，有助發展健康的生活模式。不同年齡所需的睡眠時數都不一，下圖為不同年齡層所建議的睡眠時數：



優質睡眠小貼士

1. 培養早睡早起及定時作息時間，有助建立健康生活模式。
2. 經常進行體育鍛鍊可舒緩學習緊張，而且運動所產生的適度疲勞有助入眠。
3. 睡前應避免長時間進行高強度的運動或刺激性的活動，可作放鬆活動，如洗個熱水澡以助入睡。
4. 選擇舒適及寧靜的睡眠環境。
5. 拋開白天的學習緊張，盡可能放鬆腦部思維。

小學生身高體重指數

由於個人的體型骨架不同，為了同時顧及身高和體重的配合，採用的指標是身高體重指數（Body Mass Index，縮寫為BMI）

$$\text{BMI} = \text{體重 (kg)} / \text{身高 (m)}^2$$

年齡	男生			女生		
	正常範圍 BMI 介於	過重 BMI \geq	肥胖 BMI \geq	正常範圍 BMI 介於	過重 BMI \geq	肥胖 BMI \geq
6	13.5~16.8	16.9	18.5	13.1~17.1	17.2	18.8
7	13.8~17.8	17.9	20.3	13.4~17.6	17.7	19.6
8	14.1~18.9	19.0	21.6	13.8~18.3	18.4	20.7
9	14.3~19.4	19.5	22.3	14.0~19.0	19.1	21.3
10	14.5~19.9	20.0	22.7	14.3~19.6	19.7	22.0
11	14.8~20.6	20.7	23.2	14.7~20.4	20.5	22.7
12	15.2~21.2	21.3	23.9	15.2~21.2	21.3	23.5
13	15.7~21.8	21.9	24.5	15.7~21.8	21.9	24.3
14	16.3~22.4	22.5	25.0	16.3~22.4	22.5	24.9

假設有一名7歲的男學生體重24.4Kg，身高1.24m： $\text{BMI} = 24.4\text{Kg} \div (1.24\text{m})^2 = 15.87$

該名學生的BMI屬正常範圍。

計分方式

評分項目：

1. 體適能測試 (30%)：每學年兩次，並以最佳成績作記錄，教師協助登記。
2. 生活習慣記錄表 (70%)：包括運動、飲及睡眠食習慣問題，家長可協助子女填寫。

完成以上項目，將獲頒發證書。
達到健兒級、活力級的學生將獲發獎章。

100%健康體適能總成績級別評級表

90分或以上	健兒
75-89分	活力
50-74分	健康
49分或以下	鍛鍊

參考及資料來源

1. 小學體適能獎勵計劃學生手冊 (2001)。香港兒童健康基金及教育署。
2. 中國台灣行政院衛生福利部國民健康署 (2013)。兒童及青少年生長身體質量指數 (BMI) 建議值。取自：<http://spweb.nptc.edu.tw/mediafile/785/fdownload/114/19/2013-9-10-9-14-21-19-nfl.pdf>。
3. 美國睡眠基金會 (National Sleep Foundation) (2015)。取自：<http://www.sleep-foundation.org/article/how-sleep-works/how-much-sleep-do-we-really-need>。
4. 澳門市民體質測定標準手冊 (試行) 兒童青少年—學生部份 (2007)。澳門特別行政區政府體育發展局。
5. 澳門特別行政區政府衛生局 (2012)。(6-12) 歲兒童健康飲食金字塔 - 海報，取自：<http://www.ssm.gov.mo/Portal/childhealth/ch/main.aspx>。
6. 體質保健手冊 (2006)。澳門特別行政區政府體育發展局。

