



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。

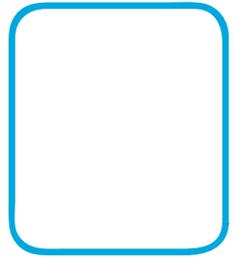
兩種生活：1. 校園生活、2. 家庭及社區生活，學生均需要恆常進行體育活動。

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

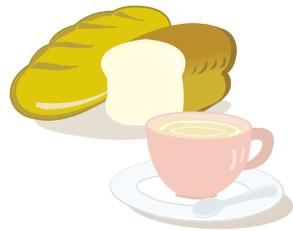


體適能是甚麼？

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。

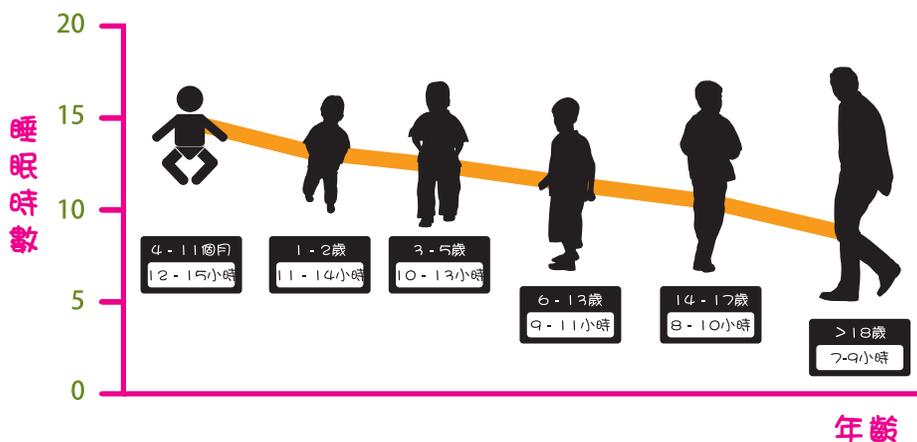
小學生每天建議的健康飲食金字塔



(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.ntpc.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。

