

章程

章程

主辦單位：教育暨青年局

承辦單位：澳門大學教育學院

計劃目的：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. 建議學生每周進行不少於5次、2. 每次最少進行30分鐘、3. 活動心率保持大約在130次/分鐘左右的體育運動

對象：本澳小一至小六學生

舉辦日期：每學年9月至5月

報名方法：填妥報名表傳真 (2896 6178) 或提交至教育暨青年局

查詢：與承辦單位梁小姐聯絡，電話：8822 8703或
電郵：ActiveKid123@gmail.com



簡介

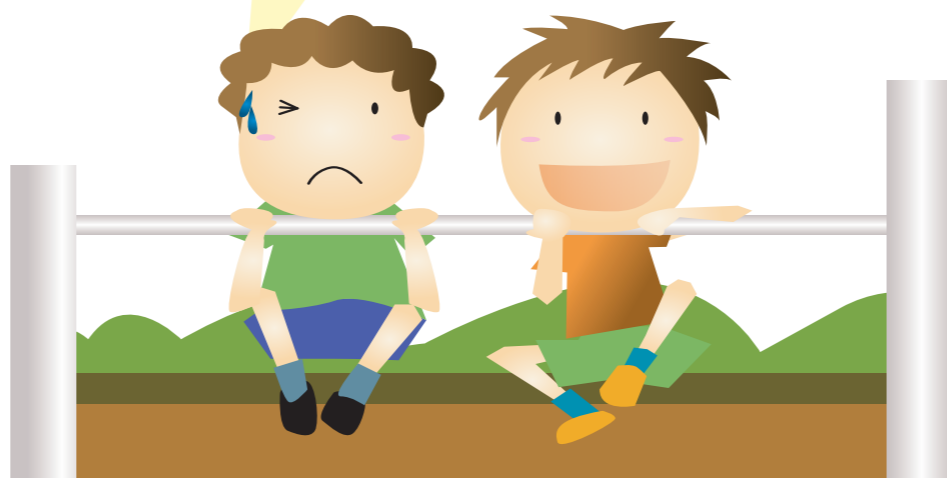
簡介

計劃內容：

1. “活力恆動123(小學篇)”學生手冊及家長指引：提供有關運動、飲食和睡眠的正確資訊
2. 體適能測試：向學校提供電子化的測試工具，為學生進行測試
3. 生活習慣記錄表：記錄學生運動，飲食及睡眠習慣
4. 獎勵：完成以上項目
 - 4.1 獲發證書
 - 4.2 若級別達“健兒”或“活力”級別將獲發獎章
5. 學生每年進行兩次體適能測試，以最佳成績作為評分，級別如下：

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



學校指引



學校可透過相關資料制定校本策略，改善學校活動，小賣部售賣能配合學生健康成長需要的食品等。另外，教師可在體育課堂或課外活動時間向學生教授運動的知識，從而協助學生進一步發展健康體適能。

“活力恆動123(小學篇)”主要項目包括：

1. 為學生進行體適能測試，記錄身體狀況
2. 學生獲發生活習慣記錄表，由教師安排學生每周或每月填寫，記錄及了解個人生活習慣
3. 派發家長指引及學生手冊，協助了解計劃各項內容，獲得運動、飲食、睡眠與健康關係的資訊
4. 學校可獲得由“體適能數據電腦記錄系統”所分析的數據，以作參照及制定適宜的校本策略

參與學校會獲贈設施器材：

1. 手握力計
2. 坐位體前屈箱
3. 立定跳遠墊
4. 身高體重磅

以上項目將由澳門大學教育學院提供協助

建議：

學校可根據在“活力恆動123(小學篇)”計劃中獲取的相關資料制定校本策略

1. 規管校內小賣部售賣的食品類別或學生午膳供應商的餐單
2. 於校內舉辦多元體育活動，如健樂步走班際比賽，運動站點設置或運動龍虎榜
3. 於校內張貼與運動、飲食、睡眠與健康相關的展板或海報

學校指引

體適能



體適能是指身體對日常生活環境的適應能力，如果具有良好的身體適應能力，就可以輕鬆應對學習，減低生病的機會，而學生體適能狀況優劣可從身體型態、身體機能及身體素質反映。

如何協助學生建立良好的體適能：

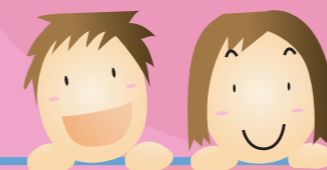
1. 保持良好的心肺與持續運動的能力
建議每周進行不少於5次，每次持續約30分鐘的運動，如跳繩、踏單車及跑步等。
2. 增加身體柔韌度
建議每周進行不少於5次，每次約5至10分鐘的靜態伸展運動，如：曲膝前壓腿、彎腰及提腿等。
3. 增加肌力及肌耐力
建議每周進行不少於5次，每次不少於1分鐘的肌力訓練，如：掌上壓及踏台階等。

健康的身体，除了有良好體適能外，適當的作息及良好睡眠習慣亦很重要，擁有足夠的睡眠時間可消除疲勞，增進學生日常學習及記憶的能力，並可降低患上疾病機會。

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。

資料來源：取自於美國睡眠基金會 (National Sleep Foundation)，2015年。
<http://sleepfoundation.org/how-sleep-works/how-much-sleep-do-we-really-need>

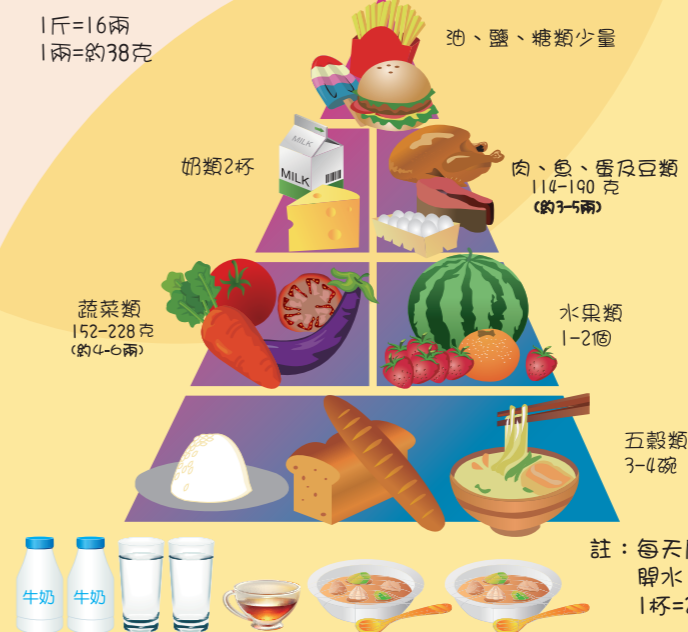


飲食指引

家長可參照以下建議及飲食金字塔，協助子女建立均衡飲食習慣：

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，其比例約為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、烩或烤等，避免油炸食物或在食物中添加太多熟油，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



活力恆動123

小學篇

一生活力
兩種生活
三項指標

主辦：



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

承辦：



澳門大學
UNIVERSIDADE DE MACAU
UNIVERSITY OF MACAU

