



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

# 活力恆動 123

## 小學篇

## 家長指引



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 123

小學篇

家長指引



# 目錄



前言 .....	1
“活力恆動123”簡介 .....	2
體適能介紹 .....	3
如何幫助子女建立良好的體適能 .....	4
運動注意事項 .....	5
均衡飲食 .....	6
小學生每天建議飲食指引 .....	7
良好的作息時間 .....	8
計分方式 .....	9
小學生身體組成質量指標評量 .....	10
參考及資料來源 .....	11
家長備忘錄 .....	12



# 前言

學生是社會未來的棟樑，無論是學校或家長都有責任關心他們的成長和身體健康。有規律地作適量的運動並持之以恆，有助他們保持身心的健康，發展他們健康的人生。本指引期望藉著家長參與，協助學生建立良好的作息生活，持恆運動及均衡飲食的習慣，從而保持健康的體適能。



## “活力恆動123”簡介

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/分鐘左右的體育活動。

### 主要內容包括：

1. 體 適 能 測 試：為學生進行體適能測試以記錄身體狀況。
2. 生 活 習 慣 量 表：學生會獲發相關量表，家長可協助子女每周或每月填寫，以了解其日常生活習慣。
3. 學 生 獎 勵：學生可於每學期完結時獲發個人體適能狀況報表以了解自己狀況，並於每學年結束時可獲頒證書。



# 體適能介紹

## 何謂體適能？

1. 體適能可視為身體日常生活環境的適應能力。
2. 如果身體機能衰退會影響身體引發疾病，並會喪失活動所需的適應能力。
3. 身體適應能力的好與壞，取決於體適能的優劣程度。

## 體適能指標包括：

身體型態、身體機能、身體素質。

### 1. 型態指標

- 1.1 身高：反映人體骨骼縱向生長水平。
- 1.2 體重：反映人體發育程度和營養狀況。
- 1.3 身高體重指數(Body Mass Index·BMI)： $BMI = \text{體重(Kg)} / \text{身高(m)}^2$   
(可參考第10頁的“小學生身高體重指數”)

### 2. 機能指標

- 2.1 肺活量：反映人體肺的容積和擴張能力。

### 3. 素質指標

- 3.1 手握力：反映人體前臂和手部肌肉力量。
- 3.2 立定跳遠：反映人體下肢肌肉的力量素質。
- 3.3 坐位體前屈：反映人體肌肉柔韌度。

# 如何幫助子女建立良好的體適能

主要有以下3方面：

## 1、保持良好心肺功能及持續運動的能力

建議每星期進行不少於5次，每次持續約30分鐘的運動，如跳繩、踏單車或跑步等。

## 2、增加身體柔韌度

建議每星期進行不少於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、增加肌力及肌耐力

建議每星期進行不少於5次，每次不少於一小時的肌力訓練，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。)

## 運動注意事項

1. 了解身體狀況，若感到身體不適，最好避免運動。
2. 運動前要做熱身活動，例如伸展運動或緩步跑等。
3. 運動前30分鐘可進食少量食物（如：一片吐司或一隻香蕉）。
4. 穿著舒適、寬鬆的運動衣物及鞋襪。
5. 運動應循序漸進：由輕到強，由少到多。
6. 須連續進行30分鐘或以上的運動才有顯著的效果。
7. 各人的體質、體型、進度都有差異，應以個人自身的進度為標準。
8. 選擇運動應全面性及養成持恆的運動習慣。
9. 避免在高溫或濕度高的情況下做劇烈運動、天氣寒冷時應該做足夠的熱身運動。
10. 運動期間應適當補充水分，若身體不適或受傷，應立即停止運動。

### 運動後：

11. 運動後應作適量的放鬆運動，動作和幅度應由快到慢，由大到小，可進行慢走及伸展運動以達放鬆效果。



# 均衡飲食

要保持健康的身體及良好的體態，除需建立持恆的運動習慣外，均衡的飲食都非常重要。家長可參照以下食物金字塔的建議，協助子女訂定均衡的飲食。

## 小學生每天建議的健康飲食金字塔

1斤=16兩  
1兩=約38克



註：每天應喝6-8杯流質飲品。(如奶、開水、清茶、果汁、清湯。) 1杯=240毫升。

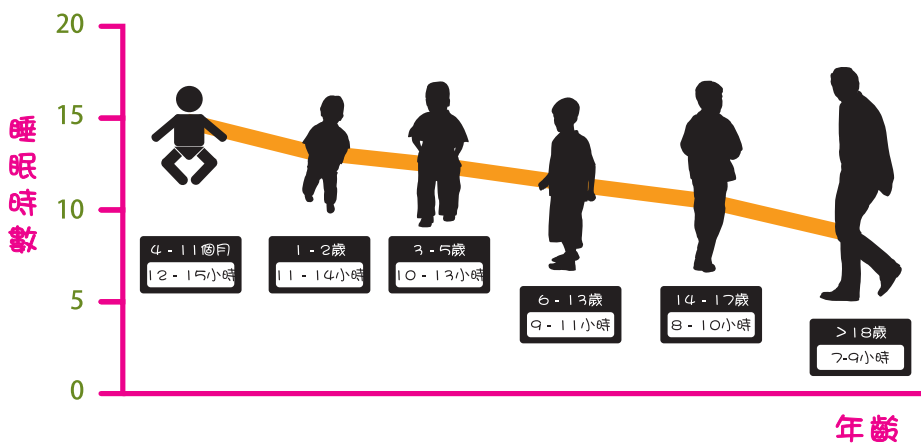
## 小學生每天建議飲食指引

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、焗或烤等，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。

(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，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。

# 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、飲食及睡眠習慣問題，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

## 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。

## 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.sleepfoundation.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/childhealth1/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。







