

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：透過認知、管理、實踐及檢視四個方面，協助學生於中學階段認識自身的體態及健康狀況，訂立個人鍛鍊目標，加強自身健康發展，構建活躍人生、當中的：

- 一生活力：人一生的活力，需要擁有良好的健康體態去實現
- 兩種生活：1. 校園生活、2. 家庭及社區生活，學生均需需要經常進行體育活動
- 三項指標：1. 建議學生每週進行不少於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：本澳初中一至高中三學生

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：請致電話：8822 8703 或
電郵：activeyouth123@gmail.com

網站：<http://www.active123.org>

計劃內容：



簡介

認知

本計劃協助學生透過校本體適能測試及一系列介入活動，讓學生了解個人體態與健康狀況。

管理

學生可透過本小冊子內容，了解如何發展健康體適能，訂立個人鍛鍊目標，同時可利用網上平台學習如何管理個人健康發展。

實踐

學生透過建立個人鍛鍊目標及運動日程，發展適合自身的多元餘暇活動，培養自身對體育活動的興趣，從而發展活躍能力。

檢視

學生可利用小冊子內的運動、飲食及睡眠參考指引，檢視自身的生活習慣及模式，加強自身健康的發展，走向積極健康的人生。

計劃項目：

1. “活力恆動123”學生手冊及網上平台：提供有關運動及健康生活的正確資訊，學習如何管理個人健康發展；
2. 體適能測試：協助學生完成各項測試，檢視學生的體適能狀況；
3. 自我挑戰：按自身能力及興趣，訂定挑戰目標，達到改善體適能；
4. 生活習慣記錄表：記錄學生運動、飲食及睡眠習慣。

參與計劃之同學將按照其分數等級，獲發獎狀、證書，達金章等級將獲發獎盃一個：

100%健康體適能總成績級別評級表

90分或以上	金章
75-89分	銀章
50-74分	銅章
49分或以下	參與獎

學校指引

學校可透過相關資料制定校本策略，增加學校活動，同時，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或處方，從而協助學生進一步發展健康體適能。

“活力恆動123(中學篇)”主要工作項目包括：

1. 校本體適能檢測：協助學校以校本形式進行恆常的學生體適能測試及數據收集。
2. 健康行動與管理建立：為能讓參與計劃學生進一步掌握如何發展健康體適能，計劃中附設學生手冊，以協助學生利用相關健康資訊建立個人活動目標，認識均衡飲食及良好睡眠習慣的重要性。
3. 建立網上交流平台：為協助學校教師及相關人員了解學生的體適能狀況發展，計劃中會利用網上平台，供教師及相關專職人員使用，以進行數據上傳、統計和分析學生體適能、運動、飲食與睡眠狀況；同時，教師可利用此網上平台得悉更多相關資訊，從而進一步優化計劃的執行及運動模式。



體適能

體適能可視為身體對生活與環境（如溫度、氣候變化或病毒等因素）的綜合適應能力。學生擁有良好的體適能，不但能加強學習等專注力，且有充足的活力應付每天學習。

良好體適能狀況判定：計劃主導透過為學生進行身體素質、機能及形態的體適能測試項目協助學生認識：

身體素質

• 手繩力、立定跳遠、坐位體前屈、耐力、800/1000米跑和仰臥起坐等

身體機能

• 肺活量、折返跑、西醫及心率等

身體形態

• 身高、體重、胸圍、腰圍等、皮膚厚度和身高體重指數等

1. 身體素質

人體在活動中所表現出來的力量、速度、耐力、靈敏及柔韌等能力。

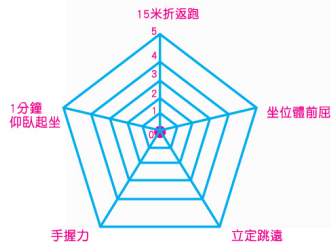
3. 身體形態

脂肪百分比、腰臀比例、身高體重指數 Body Mass Index (BMI)。

2. 身體機能

人體在新陳代謝作用下，脈搏、血壓、肺活量等各器官及系統工作的能力。

學生可利用以下圖形為自己訂立個人體能預期目標，再通過定期測試以檢視個人進度。



運動小叮嚀：

- 運動前要了解身體狀況、穿著合適衣物，熱身運動要充足。
- 運動時應根據自身能力及身體狀況，循序漸進，適時補充水分，若身體不適或受傷應立即停止運動。
- 運動後應作適量的放鬆運動。

飲食與作息



唯有良好的身體狀況，除了通過適當的運動訓練發展健康體適能外，適量及均衡飲食也是其中一項重要元素，特別是在青少年發育時期，良好的飲食習慣有助人體骨骼發展及控制身體形態，以下為青少年發育時期所建議的食物金字塔：

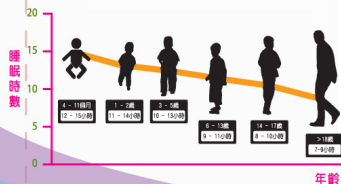
流質飲品
6-8 杯

● 吸煙、飲酒危害健康

吸煙、飲酒都會對身體帶來嚴重的危害，增加患上各種疾病的風險，吸煙帶來的疾病包括：癌症、心血管疾病、呼吸系統疾病、生殖系統疾病等；長期飲用含酒精成份的飲料，可能導致酗酒。酗酒者最常見的身體疾病，包括肝功能異常、脂肪肝、肝硬化、肝癌、食道、胃、十二指腸出血、急性或慢性咳嗽喉炎等消化系統疾病。

● 作息

充足及良好的睡眠不但能消除疲勞，同時可讓身體得以調整一天的勞累。相反，睡眠不足不但影響日常生活、學習和工作，更會增加患病的機會。而每個人所需的睡眠時間不一，一般情況下，睡眠時間會伴隨年齡增長而減少。



活力123
Viver em movimento 中學篇
para escolas secundárias

一生活力

兩種生活

三種指標

主辦：



教育服務中心
Centro dos Serviços de
Educação e Juventude

承辦：



澳門大學
UNIVERSIDADE DE MACAU
UNIVERSITY OF MACAU

