



聖公會李兆強小學
2015/2016 年度
「健康校園」通訊(3)



主題一—健康體適能

健康是學習的基礎，為使學生能擁有健康的體魄，並在五育方面得到均衡的發展，學校本年度繼續推行「健康校園」計劃，希望透過全校系統性的推廣及校內外活動，以及整體健康學習環境，增強學生關注自己身體、心靈及社交健康的發展。

學校本週開始進行的是「健康體適能」活動，研究指出，有適量運動習慣的學童不論在讀書成績或學習能力上皆比沒有運動的學童表現較為理想。另外，適當的運動亦能強化肌肉、骨骼和心肺功能，因此，本校希望透過推介健康體適能去改善學生身體素質，亦希望家長能多鼓勵子女，積極參與活動。有關活動內容詳列如下：

(一) 「健康體適能篇」

活動內容：

1. 向學生推介的「體適能」：
 - a. 體適能的定義
 - b. 體適能的組成份
 - 心肺功能
 - 肌力及肌耐力
 - 柔韌性
 - 體重與身體組成
 - c. 體適能的測量方法
 - 心肺功能：6 / 9分鐘耐力跑、踏台階測試
 - 肌力、肌耐力：手握力測試、仰臥起坐
 - 柔韌性：坐地體前伸測試
 - 身體脂肪比例：BMI、身高別體重表、皮摺測量
2. 活動一：體適能大測試
 - a. 體育老師將於課堂與學生進行體適能測試，包括6 / 9分鐘耐力跑、手握力測試、坐地前伸測試及皮摺測試。
 - b. 測試完成後，可將有關資料填寫於健康小冊子p.6及p.7
3. 活動二：身體健康小秘訣
 - a. 當測試完成後，再評估自己哪一項目表現未如理想，並完成健康小冊子p.8。
 - b. 可以以圖畫、照片或文字記下自己如何提升體適能的表現。
4. 家長支持行動：
 - a. 鼓勵孩子，並與他們一起改善體適能表現。
 - b. 叮囑孩子須持之以恆地完成目標。
 - c. 教導孩子校內活動完結後，仍須努力繼續實踐，建立健康的生活模式。

希望家長能多作鼓勵與支持，使學生自幼養成良好的健康生活習慣，讓他們健康快樂成長。
2015年11月9日

有關健康校園資料，請於學校網址 (<http://www.skhlisk.edu.hk/>) 查看。