



兒童健康管理中心

「我要做運動獎勵計劃」

學生手冊

姓名： _____

班別： _____

甚麼是體能活動？

體能活動指任何由骨骼肌所產生，並能增加能量消耗至高於基本水平的身體活動。它可劃分成兩大類，第一類是「運動」，即有系統和重複性的身體活動；另一類是「非運動性體能活動」，例如站立、往返學校或工作間、做家務或工作等。

兒童及青少年（5至17歲）

對於這年齡組別的兒童及青少年來說，體能活動包括在家庭、學校及社區內進行的遊戲、競賽、體育、交通往來（如步行或踏單車）、消閒活動、體能訓練或有計劃的運動。

所有健康並沒有體能活動禁忌的5-17歲兒童及青少年

- 1 兒童及青少年每天應累積至少60分鐘中等強度至劇烈強度的體能活動。
- 2 每天進行多於60分鐘的體能活動可獲得更多健康效益。
- 3 日常的體能活動應以帶氧運動為主。活動計劃中每週應進行最少3次劇烈強度的活動，當中包括可強化骨骼和肌肉的活動。

體能活動的健康益處

科學證據的強度

非常有力

中等強度

健康益處

- 改善心肺耐力及肌力
- 較理想的身體成分（脂肪百分比）
- 改善骨骼健康
- 改善心血管及新陳代謝健康的生物性指標
- 減少焦慮及抑鬱徵狀

運動安全及預防受傷小貼士

體能活動既有益，但亦有其風險。最常見的問題包括運動過度及肌肉骨骼的損傷。體能活動的風險會根據其類別而有所不同，但一般會隨着活動強度、次數及時間而增加。爲了減低活動導致損傷的風險，你應認識運動過度的徵象（例如呼吸困難及肌肉疼痛）及採取適當的預防措施。

以下是一些運動安全及預防受傷的貼士：

穿舒適的衣服及有適當支撐軟墊的鞋子以保護足踝及足弓。

- 1 穿戴合適的運動器具，例如踏單車應戴上頭盔及護墊。
- 2 運動前必須要熱身及於運動後做點緩和運動，以減低拉傷及扭傷的風險。
- 3 運動時要有適量的小休。
- 4 不要空腹做運動。做運動前應吃一點東西（如醬多士或脫脂奶）以提供體力。不要進食大餐後馬上做運動，因這會影響消化。
- 5 在運動前、運動時及運動後要補充足夠水份，特別是進行長時間的運動如遠足。
- 6 留意天氣及環境情況。避免在熱天或潮濕的天氣下進行戶外劇烈運動。
- 7 留意自己的身體狀況。當身體不適時，便不應進行運動。於運動期間如感到暈眩、氣促、胸口痛、噁心或嘔吐、肌肉關節痛，便應停止進行活動，並盡快求醫。

我的身高及體重紀錄

記錄日期	高度	重量
/ /	厘米	公斤
/ /	厘米	公斤
/ /	厘米	公斤
/ /	厘米	公斤
/ /	厘米	公斤

卡路量與能量

所有生物都需要能量來維持生命。人類，和其他動物一樣，攝取由食物和飲料中釋出的能量，以為身體機能和各種活動提供所需的燃料。

以卡路里或焦耳為單位；1000卡路里 = 1千卡 = 4.2 千焦耳

一個人每天從膳食中攝入的能量，需要和每天維持日常活動、身體機能運作和成長所消耗的能量保持平衡。每天的能量需求會因應各人性別、年齡、體重、身高、健康狀況和不同程度的體能活動水平而有所不同。

如果攝取的熱量多於維持每日活動、身體機能及生長所需，體重便會增加（主要是以脂肪積存），長期會導致過重及肥胖。相反，攝取少於每日所需的能量，會導致體重減輕。維持健康的體重需要平衡每日所攝取及消耗的熱量 – 即是從食物及飲料攝取的熱量應相等於每天所消耗的能量。

「我要做運動獎勵計劃」

計劃內容

- * 每次到兒童健康管理中心進行最少15分鐘的運動
- * 將每次運動的累積時數記錄於手冊內
- * 每4周內完成累積時數達200分鐘或以上，將獲取獎勵卡乙張

我的承諾

本人謹此承諾，參加「我要做運動獎勵計劃」。

本人定當努力不懈，勤做體能運動，

在_____年_____月_____日期間的8周內，

按計劃目標定期定量參與體能運動。

學生簽署: _____

日期: _____

我的運動日誌

● 月份	日期	累積時數	老師簽署
第一周		分鐘	
		分鐘	
		分鐘	
		分鐘	
第二周		分鐘	
		分鐘	
		分鐘	
		分鐘	
第三周		分鐘	
		分鐘	
		分鐘	
		分鐘	
第四周		分鐘	
		分鐘	
		分鐘	
		分鐘	
	合計	小時	分鐘

我的運動日誌

● 月份	日期	累積時數	老師簽署
第一周		分鐘	
		分鐘	
		分鐘	
		分鐘	
第二周		分鐘	
		分鐘	
		分鐘	
		分鐘	
第三周		分鐘	
		分鐘	
		分鐘	
		分鐘	
第四周		分鐘	
		分鐘	
		分鐘	
		分鐘	
	合計	小時	分鐘

齊齊運動身體好，
田小你我做得到！

仁愛堂田家炳小學

電話：2457 1302 地址：將軍澳唐俊街三號

網址：www.yottkpps.edu.hk