

香海正覺蓮社佛教陳式宏學校

sportACT x MVPAGO

# 式宏孩子應健康

## 學生紀錄冊



好好學習 天天向上

姓名：\_\_\_\_\_

班別：\_\_\_\_\_ ( )





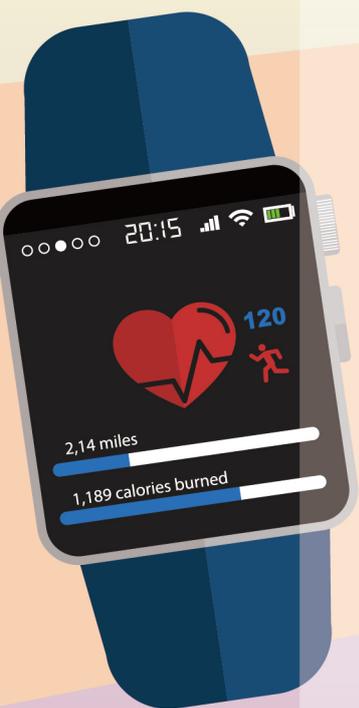
# 目錄

背景及目的 .....	3
我的個人資料 .....	4
甚麼是MVPA60 .....	5
甚麼是sportACT .....	6
式宏運動大全 .....	7-8
運動的好處 .....	9
運動紀錄表 .....	10-15
心靈金幣獎勵計劃 .....	16



# 背景及目的

現今科技發展一日千里，根據教協香港學童餘暇生活調查（2015），香港學童主要的餘暇活動為玩電腦遊戲、上網、手機遊戲及電子社交平台等電子裝置，比例超過四成，「缺乏身體活動」已被確定為全球衛生重大問題，影響學生的基本健康狀況。（WHO2014&2017）



式宏家十分重視小朋友的身心靈發展，有健康的體格才能活出精彩的人生。計劃是透過鼓勵學生每天進行最少60分鐘體能活動、定期記錄體適能狀況及培養良好飲食習慣，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。希望各位式宏家的小朋友能發揮「我能行」的精神，疫境中自強不息，加油！

BCSW



120



## 我的個人資料

姓名：\_\_\_\_\_

出生日期：\_\_\_\_年\_\_月\_\_日

性別： 男 / 女

我最喜愛的運動：

\_\_\_\_\_

BCSW

BCSW

BCSW

# 甚麼是MVPA60

推動"MVPA60"是2017體育學習領域課程指引的重點之一。  
世界衛生組織建議5-17歲兒童及青少年，應在一星期內，累積  
平均每天最少60分鐘中等至高強度的體能活動。

**M**oderate

中等強度

**V**igorous

高強度

**P**hysical

體能

**A**ctivity

活動

**60** minutes

平均每天累積最少  
60分鐘

# sportACT獎勵計劃

獎項指標：

金獎 每天累計最少60分鐘

銀獎 每星期最少4天，每天累計最少60分鐘

銅獎 每星期最少3天，每天累計最少60分鐘

★ 「累計」方法：一天分幾次進行較短時間的活動，合計起來，達到每天60分鐘的目標。

★ 在8個星期中最少有6個星期能達到指標；

★ 在體育課中進行體能活動的時間，也可以計算在內；

★ 建議的運動強度達中等或以上程度；

★ 每次運動最少20分鐘。



# 式宏家運動大全

(在學校/自家樓宇走樓梯)

踏階活動



(式宏體能月曆/  
健康操/體能遊戲)

進行  
體能訓練

體育課/  
課間活動



步行活動

(上學/回家/  
逛街/遠足等)

# 式宏家自學影片資源



(打掃/陪家人購物)

做家务

(校隊訓練 / 興趣班)

參加  
各種運動



护眼操

# 恆常參與體能活動的好處

舒緩緊張憂鬱情緒

提升免疫力

加強心臟功能

改善睡眠質素

提升社交能力

豐富生活技能

增加肺活量

提升肌肉及骨骼強度

# 運動紀錄表(3月份)

在適當方格內記錄運動時間，只需填寫數字(以分鐘為單位，5代表5分鐘)。

3月	例子	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31						
	30																
	10																
	5																
	5																
	10																
	30																
	20																
其他	0																
全日運動 總時數	110																
達到 60分鐘 請加✓	✓																

家長簽署：

# 運動紀錄表(4月份)

在適當方格內記錄運動時間，只需填寫數字(以分鐘為單位，5代表5分鐘)。

4月	例子	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	30															
	10															
	5															
	5															
	10															
	30															
	20															
其他	0															
全日運動 總時數	110															
達到 60分鐘 請加✓	✓															

家長簽署：

# 運動紀錄表(4月份)

在適當方格內記錄運動時間，只需填寫數字(以分鐘為單位，0代表0分鐘)。

4月	例子	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
	30															
	10															
	5															
	5															
	10															
	30															
	20															
其他	0															
全日運動 總時數	110															
達到 60分鐘 請加✓	✓															

家長簽署：

# 運動紀錄表(5月份)

在適當方格內記錄運動時間，只需填寫數字(以分鐘為單位，5代表5分鐘)。

5月	例子	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	30															
	10															
	5															
	5															
	10															
	30															
	20															
其他	0															
全日運動 總時數	110															
達到 60分鐘 請加✓	✓															

家長簽署：

# 運動紀錄表(5月份)

在適當方格內記錄運動時間，只需填寫數字(以分鐘為單位，5代表5分鐘)。

5月	例子	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
	30																
	10																
	5																
	5																
	10																
	30																
	20																
其他	0																
全日運動 總時數	110																
達到 60分鐘 請加✓	✓																

家長簽署：

# 健康運動心靈存款

健康是豐盛人生的基石，管理健康就是管理人生。  
同學每次達成當日的運動目標，都可以獲得心靈金幣兩個。



## ♡ 我的體適能狀況 ♡

學期	上學期	下學期
項目		
身高(厘米)		
體重(公斤)		
耐力跑(米)		
一分鐘仰臥起坐(次)		
坐地前伸(厘米)		



✓  
BCSW