



聖公會主風小學

2020-2021

下學期



活躍校園新體驗

姓名: _____

班別: J. _____ ()



+

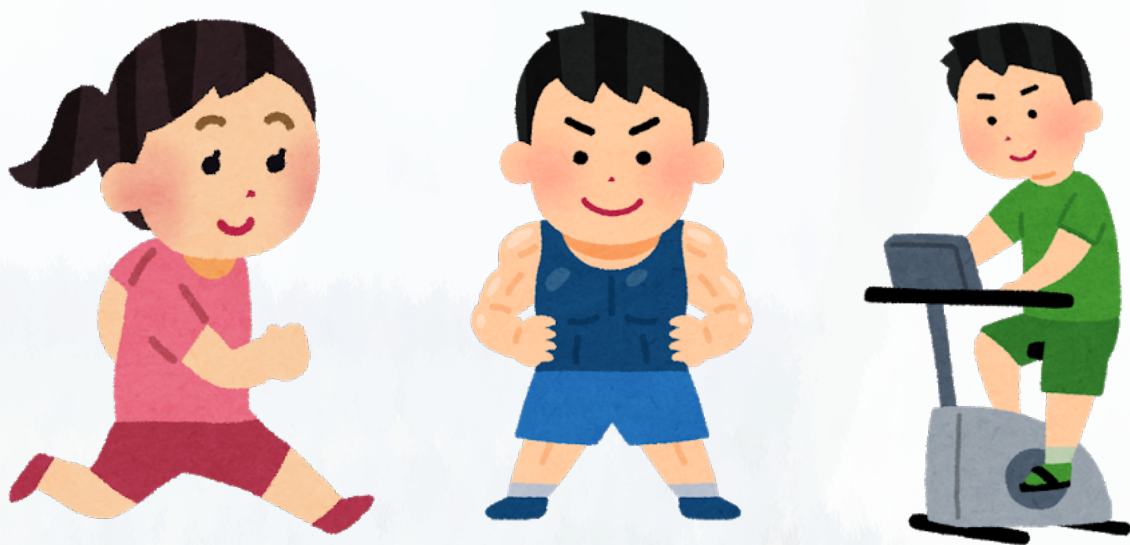


=



引言

同學們去年積極參與「sportACT獎勵計劃」，初步認識恆常運動對身體的重要。本年度我們再接再厲，希望同學積極參與，爭取「活力校園」的名銜。另外，我們也成為了「護脊校園認證學校」，讓同學認識脊骨健康的重要，所以每天勤做護脊操。



常做運動身體好，為了鼓勵同學勤做體能運動，四至六年級同學可以繼續參加「體適能金章計劃」外，本年度學校更推出「活躍校園新體驗」校本計劃，希望邀請同學每天做適量體能活動。同學可以把每天做運動的時間記錄於第7至12頁。如果達到一定標準，即可獲得獎項，一至六年級的同學都可以參加，詳情請參閱第13頁。

獎項指標：

金獎	每天最少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
----	--------------------

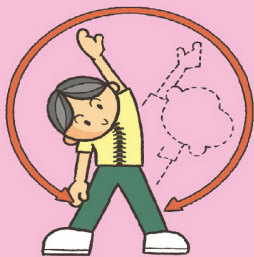
- 在8星期中最少有6個星期能達到指標；
- 在老師督導下，學生在體育課實際進行體能活動的時間，均可納入計算獎勵的範圍；
- 建議的運動強度達中等或以上程度；
- 每次運動最少20分鐘。

備註

- 運動包括有計劃的體能訓練及體能運動；如家務勞動、行樓梯、交通往來之間的急步行走、遠足、與寵物散步等。
- 運動強度達中等程度時，會令人流汗、心跳加速和呼吸加重。
- 根據世界衛生組織最新的建議，5-17歲的兒童及青少年應每天進行累計至少60分鐘的中等至高強度體能活動，以增進心肺、肌肉和骨骼健康，並減少慢性非傳染性疾病風險。「累計」的意思指一天分幾次進行較短時間的活動（例如兩次30分鐘），然後把每一次所用時間加起來，達到每天60分鐘的目標。

勤做護脊操

1



反斗星

(指天篤地頭側側)

2



扭扭星

(上轉下轉手唔轉)

3



彈彈星

(提腿壓膝腰扭轉)

* 課節之間做課間操

1



大麻鷹

(挺胸展翅齊飛上)

2



啄木鳥

(側腰屈臂齊打圈)

3



花蝴蝶

(雙手按枕挺挺腰)

1



彈弓星

(小腿垂直向前壓)

2



旋轉星

(張手轉身壓前腳)

3



三角星

(橫步頂膝單展翅)



發展活躍及健康的校園

- 世界衛生組織 (世衛) 建議 (簡稱MVPA60)

5-17歲兒童及青少年的體能活動量：

每天應累積最少60分鐘中等至劇烈強度的體能活動以維持身體健康

體能活動 (Physical Activity)

- 指所有會消耗能量的身體活動，包括體育課、運動競賽、體能訓練、交通往來（如步行或踏單車）、家務勞動、各類動態的遊戲和娛樂等

中等強度 (Moderate intensity)

- 指做活動的時候，呼吸與心跳稍為加快和輕微流汗，但不是太辛苦（即仍然可以交談自如），例如急步行走、緩步跑、行樓梯、緩慢地踩單車

劇烈強度 (Vigorous intensity)

- 指做這些活動的時候，呼吸急速、心跳好快及大量流汗，覺得辛苦，例如不能夠交談自如或感覺困難



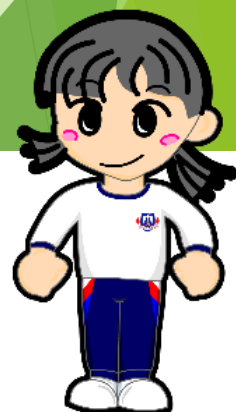
精英校隊

興趣班 校隊訓練

各式體能活動及體育課

建立健康
生活方式

活躍及健康的
校園政策



MVPA60



家中進行體能活動
(伸展運動/健體操/
來回步行...)



體育課
動感小息



步行活動
(上學/回家/逛街
/假日外出活動)



參加課餘體育訓練班
(校際訓練/興趣班)

MVPA60



護脊操/課間操



護脊操示範



護脊操主題曲



上落樓梯



做家务
(例如:清潔家居...)



課餘進行體能活動
(例如:到公園打羽
毛球、到遊樂場玩耍)

注意眼睛健康， 勤做護眼操



第一式.揉天應穴



第二式.擠按睛明穴



第三式.揉四白穴



第四式.按太陽穴、輪刮眼眶



護眼操

運動記錄

在適當方格內記錄運動時間，只需填寫數字（以分鐘計算，例如5代表5分鐘）

2月	e.g.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	10														
	5														
	10														
	30														
	10														
	5														
	10														
	10														
	20														
其他	10														
每天運動 總時數	120														
達到60分 鐘請加✓	✓														

運動記錄

在適當方格內記錄運動時間，只需填寫數字（以分鐘計算，例如5代表5分鐘）

2月	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
														
														
														
														
														
														
														
														
														
其他														
每天運動 總時數														
達到60分 鐘請加✓														

運動記錄

(進行sportAct獎勵計劃: 1/3-25/4)

在適當方格內記錄運動時間，只需填寫數字（以分鐘計算，例如5代表5分鐘）

3月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
															
															
															
															
下學期SportAct獎勵計劃開始															
	其他														
每天運動 總時數															
達到60 分鐘請加 ✓															

見證人簽署：_____

運動記錄

(進行sportAct獎勵計劃: 1/3-25/4)

在適當方格內記錄運動時間，只需填寫數字（以分鐘計算，例如5代表5分鐘）

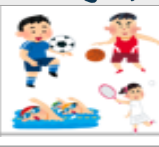
3月	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
																
																
																
																
																
																
																
																
																
其他																
每天運動 總時數																
達到60分 鐘請加✓																

見證人簽署：_____

運動記錄

(進行sportAct獎勵計劃: 1/3-25/4)

在適當方格內記錄運動時間，只需填寫數字（以分鐘計算，例如5代表5分鐘）

4月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
															
															
															
															
															
															
															
															
															
其他															
每天運動 總時數															
達到60分 鐘請加✓															

見證人簽署：_____

運動記錄

(進行sportAct獎勵計劃: 1/3-25/4)

在適當方格內記錄運動時間，只需填寫數字（以分鐘計算，例如5代表5分鐘）

4月	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25		26	27	28	29	30	
											下學期SportAct獎勵計劃完結						
																	
																	
																	
																	
																	
																	
																	
																	
其他																	
每天運動 總時數																	
達到60分 鐘請加✓																	

見證人簽署：_____

運動記錄

在適當方格內記錄運動時間，只需填寫數字（以分鐘計算，例如5代表5分鐘）

5月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
															
															
															
															
															
															
															
															
															
其他															
每天運動 總時數															
達到60分 鐘請加✓															

運動記錄

在適當方格內記錄運動時間，只需填寫數字（以分鐘計算，例如5代表5分鐘）

5月	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
																
																
																
																
																
																
																
																
																
其他																
每天運動 總時數																
達到60分 鐘請加✓																

運動記錄

在適當方格內記錄運動時間，只需填寫數字（以分鐘計算，例如5代表5分鐘）

6月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
															
															
															
															
															
															
															
															
															
其他															
每天運動 總時數															
達到60分 鐘請加✓															

運動記錄

在適當方格內記錄運動時間，只需填寫數字（以分鐘計算，例如5代表5分鐘）

6月	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
															
															
															
															
															
															
															
															
															
其他															
每天運動 總時數															
達到60分 鐘請加✓															

運動記錄

在適當方格內記錄運動時間，只需填寫數字（以分鐘計算，例如5代表5分鐘）

7月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
															
															
															
															
															
															
															
															
															
其他															
每天運動 總時數															
達到60分 鐘請加✓															

運動記錄

在適當方格內記錄運動時間，只需填寫數字（以分鐘計算，例如5代表5分鐘）

7月	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
																
																
																
																
																
																
																
																
																
其他																
每天運動 總時數																
達到60分 鐘請加✓																

運動記錄

在適當方格內記錄運動時間，只需填寫數字（以分鐘計算，例如5代表5分鐘）

8月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
															
															
															
															
															
															
															
															
															
其他															
每天運動 總時數															
達到60分 鐘請加✓															

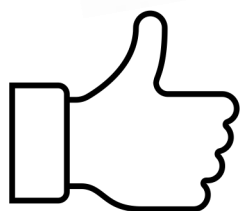
運動記錄

在適當方格內記錄運動時間，只需填寫數字（以分鐘計算，例如5代表5分鐘）

8月	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
																
																
																
																
																
																
																
																
																
其他																
每天運動 總時數																
達到60分 鐘請加✓																

「活躍校園新體驗」計劃

獎勵

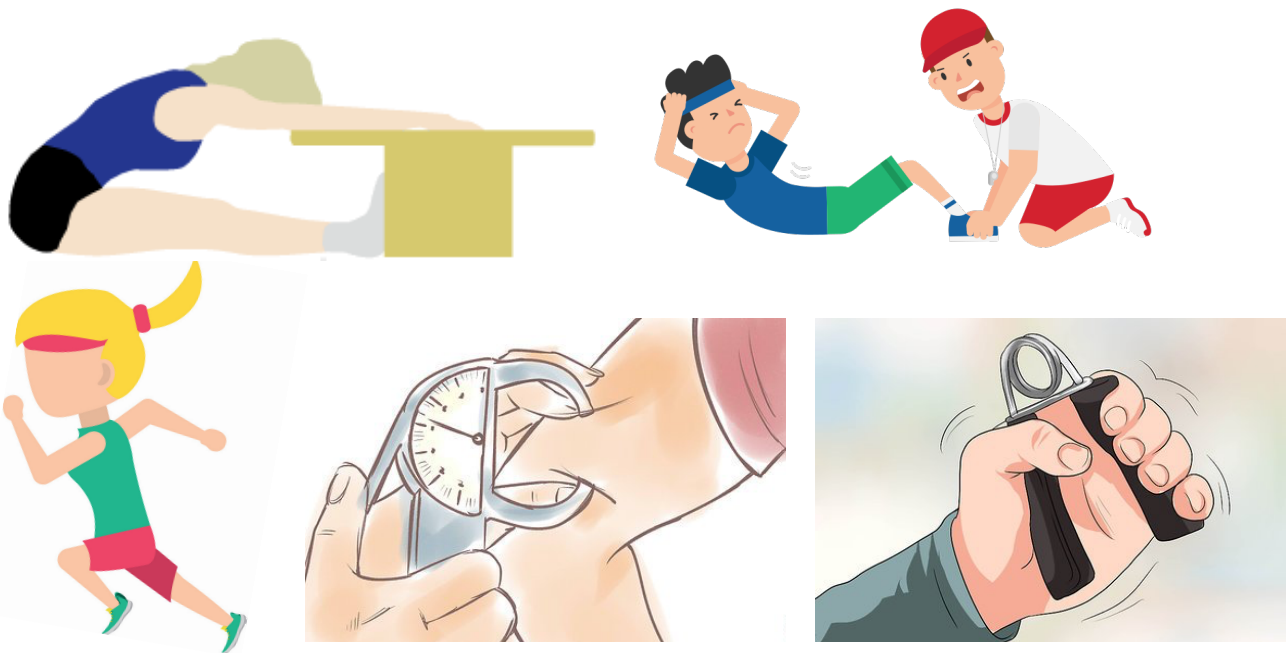


下學期我達標日數：_____天

我可以獲得鑽石_____粒

見證人簽名：

體適能獎勵計劃測試項目



【體適能金章計劃】 個人記錄表（四至六年級同學適用）

測試項目 \ 日期					
身高cm					
體重kg					
皮摺厚度cm	三頭肌				
	小腿內側				
1分鐘仰卧起坐					
坐地前伸cm					
手握力	右手				
kg					
	左手				
耐力跑m					
章級(金、銀、銅)					

男生:

https://hkchf.hku.hk/download/Scoring_tables_for_fitness_components_Pri_Boy_2016_chi.pdf



女生:

https://hkchf.hku.hk/download/Scoring_tables_for_fitness_components_Pri_Girls_2016_chi.pdf