聖公會聖馬太小學

體適能月曆

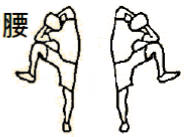
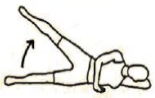
1月

姓名：_____

班別：_____(　　)

1月

星期日	星期一	星期二	星期三
2 下肢伸展 20 秒　左右各 2 組 簽署：_____	3 仰臥上下擺腿 20 次　左右各 2 組 簽署：_____	4 空中飛人 20 秒　共 3 組 簽署：_____	5 手碰腳踝 20 次　共 2 組 簽署：_____
9 上下側擺腿 15 次　左右各 3 組 簽署：_____	10 提膝 10 次　共 3 組 簽署：_____	11 牆坐 40 秒　共 2 組 簽署：_____	12 燕式平衡 10 秒　共 5 組 簽署：_____
16 星星跳 8 次　共 3 組 簽署：_____	17 深蹲 15 次　共 3 組 簽署：_____	18 側彎腰 20 次　共 3 組 簽署：_____	19 下肢伸展 20 秒　左右各 2 組 簽署：_____
23 手碰腳踝 20 次　共 2 組 簽署：_____	24 提膝 10 次　共 3 組 簽署：_____	25 燕式平衡 10 秒　共 5 組 簽署：_____	26 上下側擺腿 15 次　左右各 3 組 簽署：_____
30 下肢伸展 20 秒　左右各 2 組 簽署：_____	31 牆坐 40 秒　共 2 組 簽署：_____		

星期四	星期五	星期六
		1 側彎腰  20 次　共 3 組 簽署：_____
6 燕式平衡 10 秒　共 5 組 簽署：_____	**7** 星星跳 8 次　共 3 組 簽署：_____	**8** 牆坐 40 秒　共 2 組 簽署：_____
13 上下側擺腿  15 次　左右各 3 組 簽署：_____	**14** 仰臥上下擺腿 20 次　左右各 2 組 簽署：_____	**15** 手碰腳踝 20 次　共 2 組 簽署：_____
20 仰臥上下擺腿 20 次　左右各 2 組 簽署：_____	**21** 空中飛人 20 秒　共 3 組 簽署：_____	**22** 提膝 10 次　共 3 組 簽署：_____
27 側彎腰 20 次　共 3 組 簽署：_____	**28** 星星跳 8 次　共 3 組 簽署：_____	**29** 仰臥上下擺腿 20 次　左右各 2 組 簽署：_____

參加辦法

- ✓ 同學請每日依照體適能月曆上的指示完成動作。
- ✓ 完成後由家長簽署確認。

- ➢ 同學可掃瞄二維碼觀看體適能動作示範影片。
- ➢ 每月月尾統計，每級頭三名將榮登體適能「每月之星」，於校內壁報板展示。

What is MVPA-60

世衛建議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。

體能活動

- ➢ 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、 步行、踏單車、家務勞動等。

中等強度

- ➢ 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

- ➢ 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。

安全事項

1. 進行活動前，安排足夠及安全的活動空間，並保持室內空氣流通。
2. 注意個人的健康及身體狀況，並考慮是否適宜進行有關活動。
3. 進行活動時，必須確保有**成人**陪同。
4. 活動後應補充適量的水分，注意個人衛生及保持身體清潔。