

鮑思高粵華小學



開展健康體適能計劃概況



一. 何謂體適能?

體適即是體能，也就是人體適應環境的能力。



體適能可以分為兩大範疇：



1. 健康相關性體適能：

指可讓身體應付日常工作、餘暇活動，以及突發事情的能力，也是我們一般所指的體適能。



2. 競技運動相關性體適能：

指可以增加運動員運動表現和成績的能力，除包括健康相關性體適能的要素外，還有爆發力、速度、平衡、協調、靈敏度等。



健康相關性體適能的五個基本要素

1. 心肺耐力



2. 肌力及肌耐力



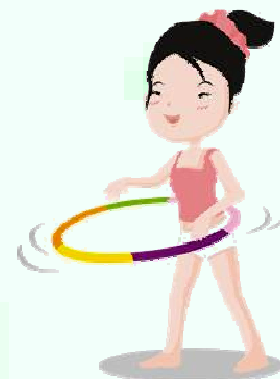
3. 身體組合——脂肪及非脂肪組織的
組合百分比



4. 柔軟度

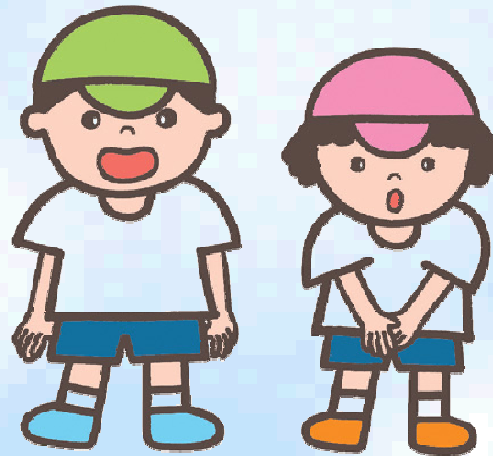


5. 神經肌肉鬆弛



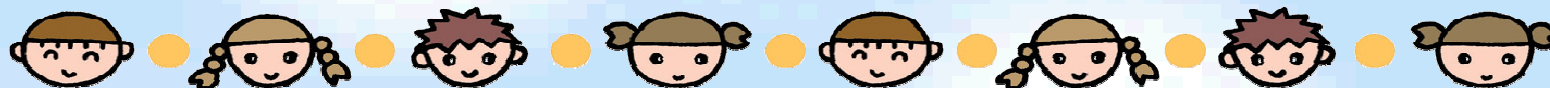
二. 本校參與體適能計劃的現況：

本校自2008-2009年度開始參與教育暨青年局主辦的健康體適能計劃，本校是由小一級首先開展，到了本年度已經是第二年，並向上擴展到小二級，即小一級和小二級，在下一學年會延伸至小三級，即本校初小部都會參與是次計劃。



三. 本校參與體適能計劃的學生總數

測試對象	年度		
	2008	2009	2009
年級	小一級	小一級	小二級
參與學生人數	192	216	207
男學生	178	210	196
女學生	14	6	11
平均年齡	6.64	6.07	6.84



四. 本校學生參與體適能測試的項目：

三個大方向

1. 形態指標：

😊 身高 (cm)

😊 體重 (kg)



四. 本校學生參與體適能測試的項目：

2. 機能指標：

☺肺活量 (ml)



3. 素質指標：

☺手握力 (kg)



☺立定跳遠 (cm)



☺坐位體前屈 (cm)



體適能手冊

參與學生每人會派發一本體適能手冊，記錄學生每周：



☺運動習慣

☺飲食習慣

5月 我的運動習慣量表

以心靈與身體並重的生活態度，積極參與各項運動，能促進身心健康，提高生活品質。

我能在學校課餘時間

第1周	第2周
第3周	第4周

我能在課餘時間

第1周	第2周
第3周	第4周

我能在假日

第1周	第2周
第3周	第4周

我常和同學一起運動

第1周	第2周
第3周	第4周

我常和家人一起運動

第1周	第2周
第3周	第4周

5月 我的飲食習慣量表

我常和家人一起運動

第1周	第2周
第3周	第4周

我常在假日運動

第1周	第2周
第3周	第4周

我常和家人一起運動

第1周	第2周
第3周	第4周

我常和家人一起運動

第1周	第2周
第3周	第4周

我常和家人一起運動

第1周	第2周
第3周	第4周

5月 我的飲食習慣量表

飲食習慣與身體健康息息相關，養成健康的飲食習慣，能促進身心健康，提高生活品質。

我能在學校課餘時間

第1周	第2周
第3周	第4周

我能在課餘時間

第1周	第2周
第3周	第4周

我能在假日

第1周	第2周
第3周	第4周

我常和同學一起運動

第1周	第2周
第3周	第4周

我常和家人一起運動

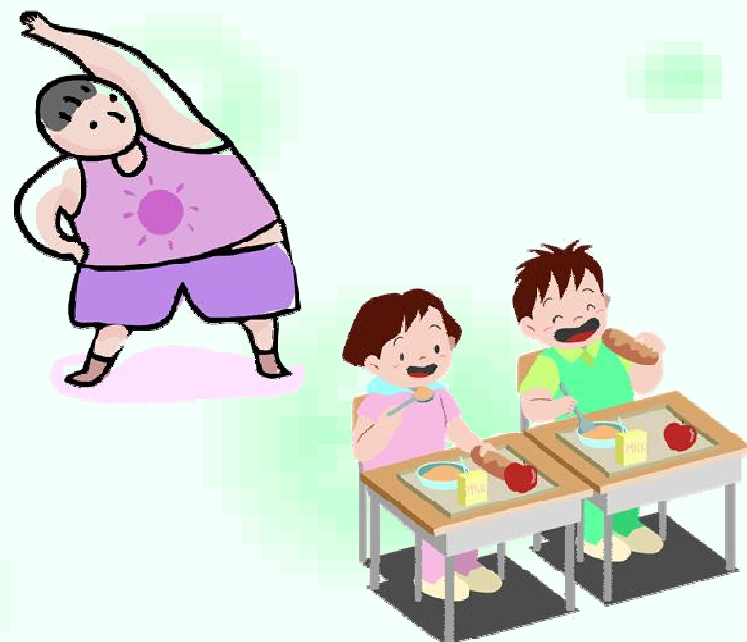
第1周	第2周
第3周	第4周

六. 學生個人得分

☺ 項目測試 (30%)

☺ 運動習慣 (30%)

☺ 飲食習慣 (40%)



由以上三個因素組成學生總得分

七. 獎勵:

體適能計劃獎章及得分



90分或以上	優異級
75-89分	優良級
50-74分	合格級
49分或以下	參與級

學生可以按照自身得到的分數獲得相應等級的獎章。





八. 總結:

1. 本校已連續第二年參與是次健康體適能計劃，對將來學校開展更多關於體適能的活動，增加更多的機遇。
2. 家長本身更重視子女自身體適能的發展。
3. 加強學生對體適能的認知和重視。
4. 學生了解運動的重要性。
5. 學生了解體適能、運動、飲食與健康的關係。
6. 學生更注意個人飲食習慣。

