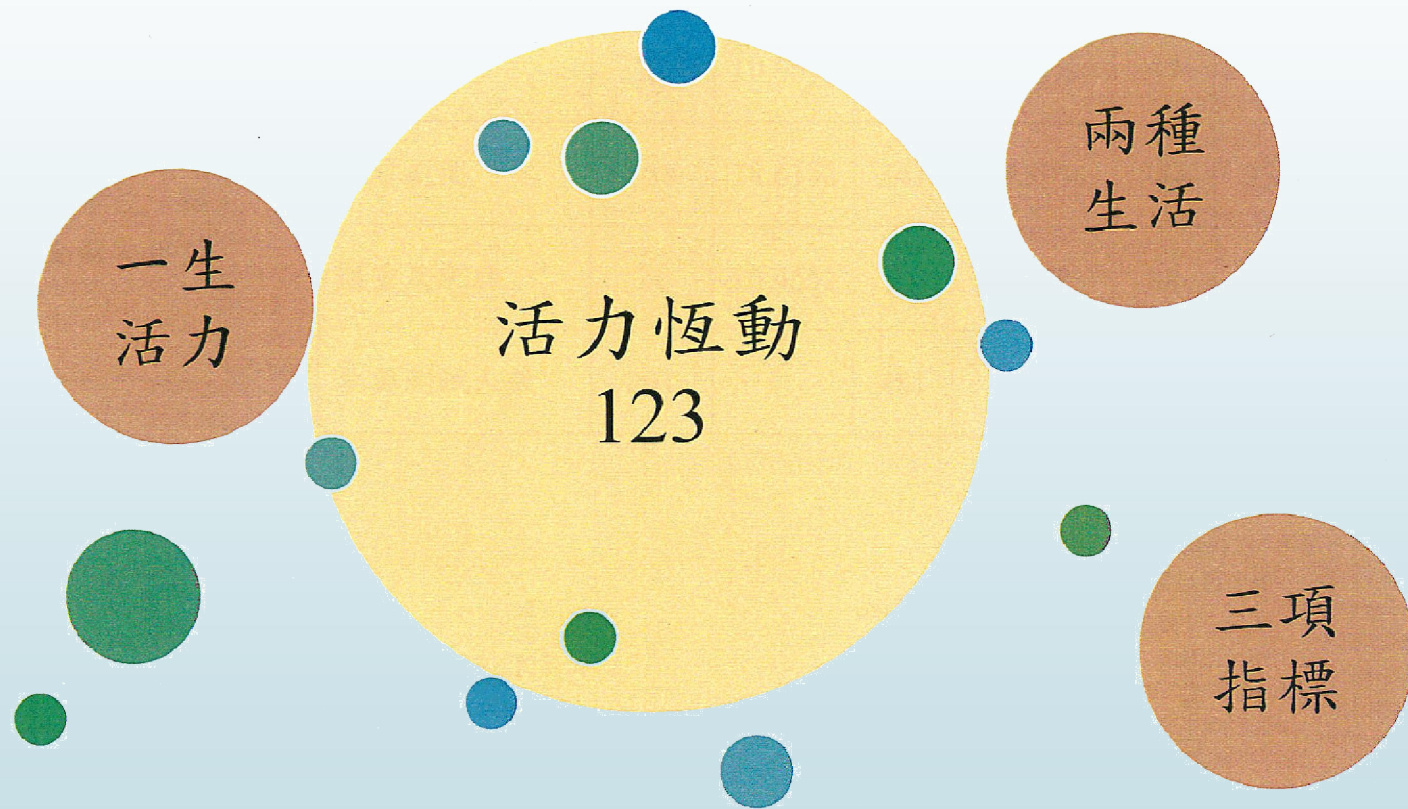
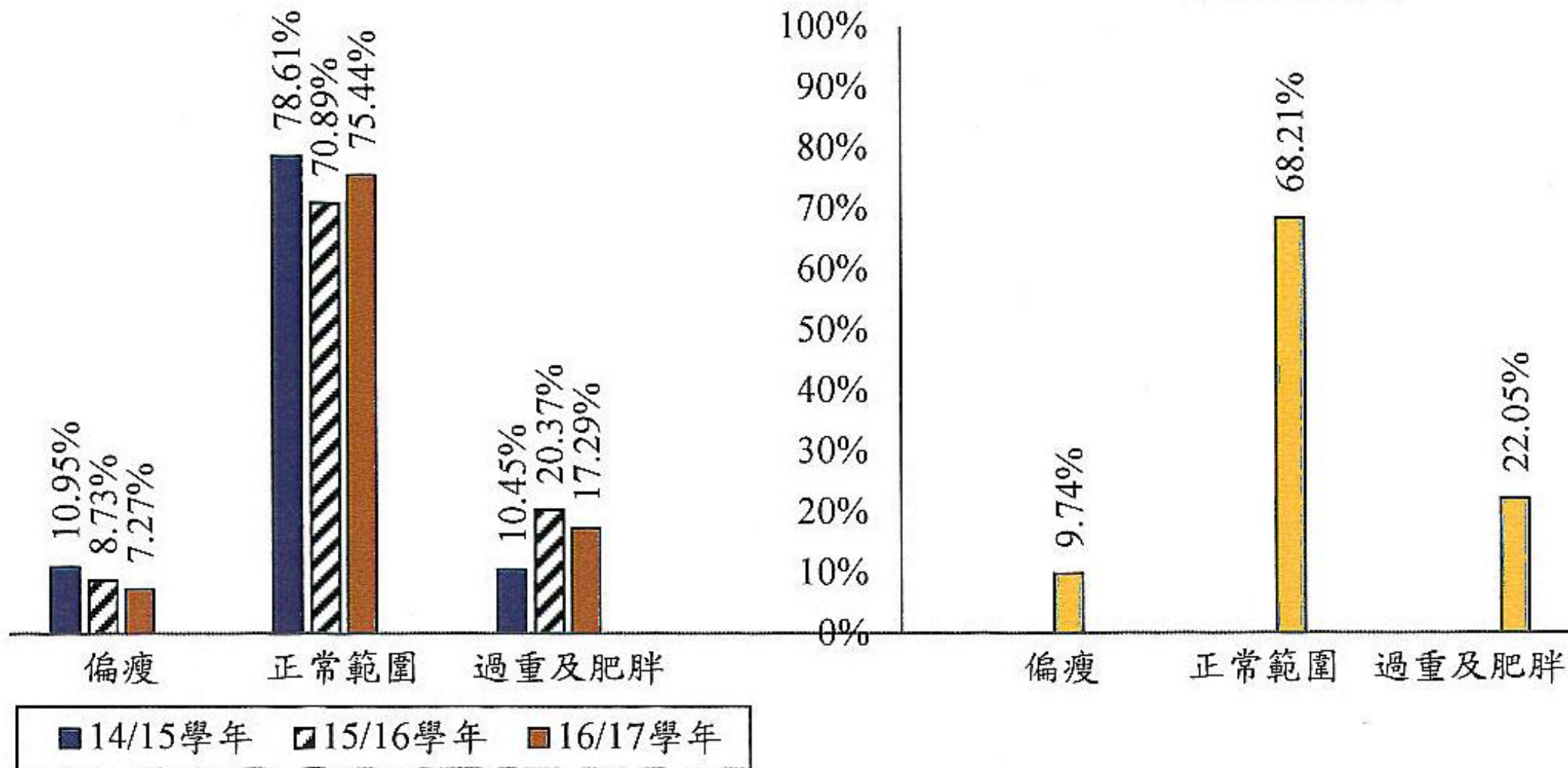


嘉諾撒聖心中學
校本報告 (小學篇)
(2016/2017 學年)

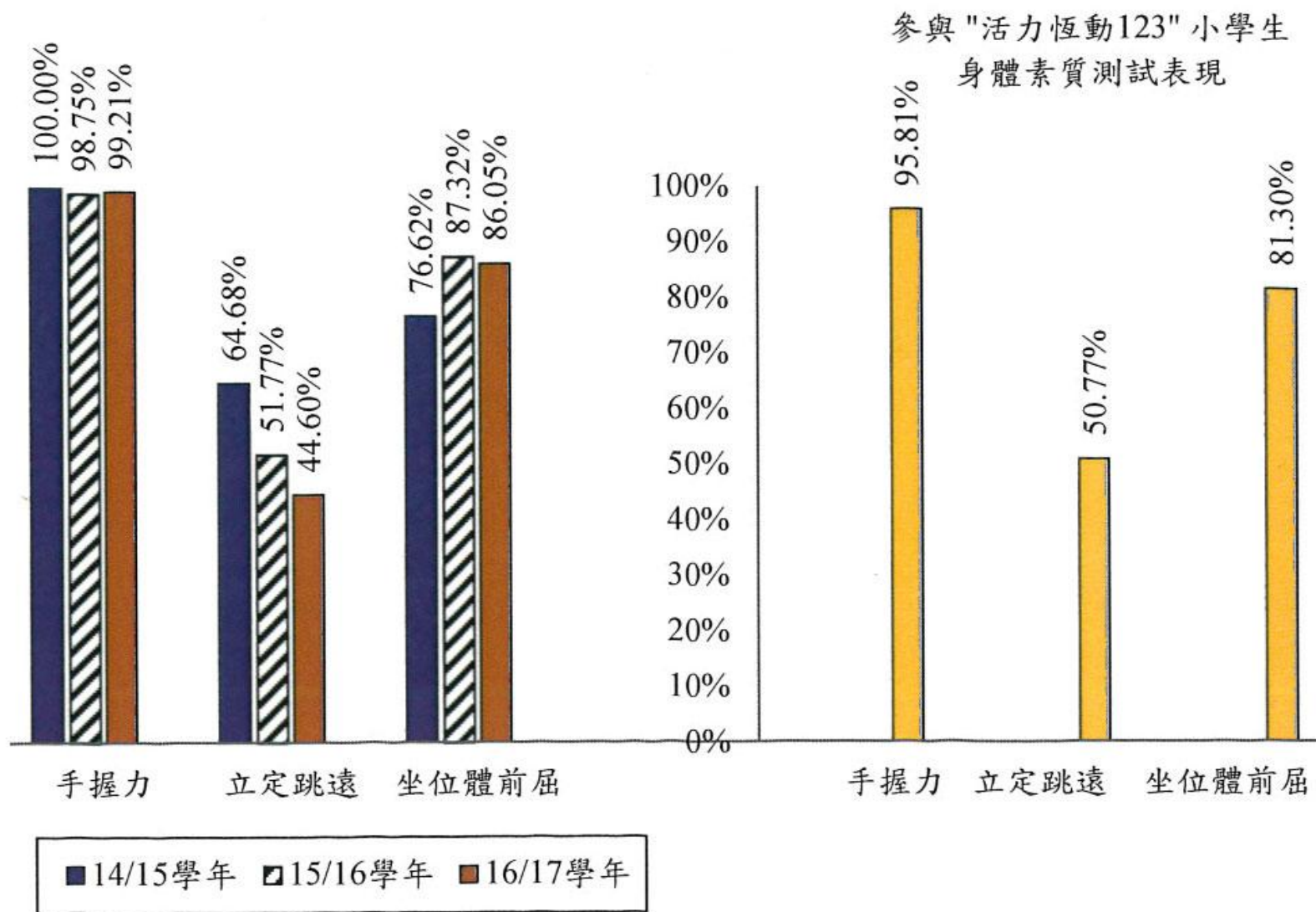


1.1 本校學生的身體形態

參與 "活力恆動123" 小學生
身體形態分佈



1.2 本校學生的身體素質





2.1 運動習慣記錄

- 運動頻率：約有70%高小及低小學生表示恆常地(一星期至少3次或以上)進行運動且運動時間“達30分鐘或以上”。
- 運動伙伴：約50%高小及低小學生表示會恆常地與朋輩和家人進行運動。

2.2 飲食習慣記錄

- 進食早餐：約90%高小及低小學生表示“天天”進食早餐，且表示能恆常地攝取到各食物所建議之份量。



2.3 睡眠習慣

- 睡眠時間：約30%高小及60%低小學生表示於10點前就寢，約30%高小及50%低小學生表示有9個小時以上睡眠(含午睡)時數。
- 睡眠質量：約80%高小及低小學生自評其睡眠為“足夠”及“非常足夠”。

3 總結及建議

項目	建議
身體形態	<ul style="list-style-type: none">• 現況：約25%學生的身體形態處於偏瘦、過重及肥胖，可能與生活習慣記錄表中，約30%學生未有恆常運動習慣有關。• 健康意識：建議校方跟進有需要的學生，追蹤其身體形態的發展，並與學校健康促進人員或相關負責的人員商討對策，向學生講解健康生活的重要，舉辦親子健康講座，加強家長教育，讓家長在學生健康上多參與；加強推廣持恆運動習慣、培養學生健康大使，培養學生自我管理能力。• 運動建議：建議於體育課的教學內容中，加強有氣運動的項目(12分鐘跑、1000米跑等)。

3 總結及建議

項目	建議
體適能 表現	<ul style="list-style-type: none">• 現況：55%學生的下肢肌力有待改善。• 健康意識：建議向學生講解下肢肌肉力量的重要性(改善下肢的運動能力，提升運動表現)以及正確的鍛鍊方式，強化學生課餘期間自主練習的動機。• 運動建議：建議於體育課的教學內容中，進行高台腿、速度跑、跑樓梯等的短時間中、高強度的下肢運動。

3 總結及建議

項目	建議
生活習慣	<ul style="list-style-type: none">• 現況：約30%高小及50%低小學生表示有9個小時或以上睡眠(含午睡)時數。• 健康意識：舉辦健康講座，向學生講解睡眠的重要性(有助身心的良好發展，提升健康狀況，助長身高發展)，加強學生養成充足睡眠的習慣。• 建議：鼓勵學生找出睡眠不足的原因和改善方法，認識時間分配、睡眠衛生、壓力管理等。



完