



學校網址

健康校園報



馬頭涌官立小學

地址：九龍土瓜灣福祥街1號 電話：2711 5548 電郵：mtcgps@edb.gov.hk 網址：www.mtcgps.edu.hk

齊運動 我至Fit

大家喜歡做運動嗎？有沒有運動的習慣呢？根據2023年香港大學醫學院研究發現，香港兒童肥胖率大增，新冠疫情的3年間，兒童肥胖率由近15%增加至近20%，增加逾3成。原因與兒童飲食習慣改變、缺乏運動量、作息混亂及過分使用電子產品有關。疫情下兒童的運動量嚴重不足，只有20%兒童的假日運動量達到世衛標準，至於平日的運動量僅有5%兒童達標。

資料來源：
衛生署學生
健康服務



兒童體能活動量指引

對5-17歲這年齡組別的兒童及青少年來說，體能活動可以是在學校、家庭及社區環境中進行的娛樂和休閒活動（如遊戲、競賽、體育或有計劃的運動）、體育訓練、交通往來（如步行和踏單車）或做家务。

- 兒童及青少年應每星期平均每天進行最少60分鐘*中等至劇烈強度（以帶氧運動為主）的體能活動。
- 要獲得更多健康裨益，當中應包括每星期有最少三天進行*劇烈強度的帶氧運動，以及可強化肌肉和骨骼的活動。
- *「中等強度」是指進行體能活動時，呼吸和心跳稍為加快，輕微流汗，但不覺辛苦。
- *「劇烈強度」是指進行體能活動時，呼吸急速、心跳很快和大量流汗，感覺辛苦。

參考資料：《關於身體活動有益健康的全球建議》，世界衛生組織，二零一零年。

《家家齊萬步，開心又健康》

衛生署在二零二零至二零二二年度人口健康調查指出，約三成18歲或以上的香港市民體能活動量不足，其中約六成15至84歲人士屬超重及肥胖。缺乏體能活動、肥胖或過重皆會增加患上糖尿病的風險。所有疾病都是預防勝於治療，糖尿病也不例外。不論是普通市民或高危人士，都應奉行活躍的生活模式，維持理想體重，以助減低患上糖尿病的風險。糖尿病患者更應經常進行體能活動，以控制體重及血糖水平，從而減輕症狀。

其中「步行」是一項簡單的體能運動，大家可以隨時隨地進行。「步行」不但可以令身體健康，透過散步更可以增強家人之間的凝聚力，建立有活力的生活模式。因此，衛生署製作了一套《家家齊萬步，開心又健康》為題的宣傳短片，鼓勵市民和家人一起多步行，將「步行」融入家庭日常活動。

有關《家家齊萬步，開心又健康》的宣傳短片二維碼



更多有關「步行」的益處



資料出處：衛生署

看看我校的同學們參與康文署舉辦的學校體育推廣獎勵計劃，如能達到訂定參與體育活動的指標或體育水平，便獲得相關證書。

2023-2024 年度 SportACT 獎勵計劃 本校獲得各獎項的人數

金獎	142 人
銀獎	78 人
銅獎	34 人
符合獲獎標準的學生人數	254 人

資料截止 2023 年 12 月 9 日

日常生活中任何消耗能量的活動均屬體能活動。只要持之以恆把體能活動融入日常生活中，培養恆常運動的習慣，便體驗箇中的樂趣，為健康帶來裨益。

健康生活多面睇

課餘的時候，我和妹妹到家附近的球場打羽毛球，過程中有很多跑跳的機會，這項運動能夠促進身體的新陳代謝，防止脂肪積聚。

4D 許雅馨

小貼士：

運動時採用合適的運動裝備和穿著適當及舒適的衫褲鞋襪十分重要。



假期裏，我和朋友一起遠足，沿途一邊欣賞大自然景色，一邊呼吸新鮮空氣，有助舒展身心，又能鍛煉腿部肌肉，樂趣真的很多。

4A 俞啟華

小貼士：

留意天氣和運動的環境，避免在高溫及濕度高的情況下作劇烈運動，運動時感到不適，應立即停下休息。



放學後，我會走路回家，減少使用升降機和扶手電梯，增加步行的機會；在家裏，我會幫忙做些簡單的家務，這些活動都可以消耗身體更多熱量，有助保持健康，減輕體重。

5B 姜文國



天氣良好的日子，一家人到戶外踏單車，它是很好的帶氧運動，對增強身體抵抗力，減低患上慢性疾病大有幫助。

4B 梁芷霖

做完功課，我有時會和弟弟在屋苑的平台踏單車；每個星期我也定時參加游泳課，運動可以促進血液循環，鍛煉心肺功能和肌肉，非常有益身心。

5A 何映潼



小貼士：

運動期間要注意補充水分，不要吃飽後立即做運動。

我喜愛踩滑板，當我站在滑板上滑行，整个人感到很放鬆，它能加強肌肉的柔軟度，而滑板更被列入本屆奧運會正式比賽項目之一。

4D 陳俐萱



小貼士：

運動前後要作充分的熱身和緩和運動，以保障安全，避免引致肌肉抽筋、關節扭傷等創傷。

小貼士：

運動要循序漸進、量力而為和有恆心，切勿期望做數次運動便能有顯著效果。

