

教育局 課程發展處 體育組 委託
香港教育學院 健康與體育學系 承辦

體育教師暑期學校2011（專題講座）

實施「利用家校合作以推廣活躍及健 康的生活模式」 經驗分享

九龍塘官立小學
余志賢、陳照森

日期：二零一一年七月二日（星期六）
地點：仁濟醫院王華湘中學

優化體格測量先導計劃 背景資料

- 學童的肥胖的問題越來越嚴重，需要各方面的注意

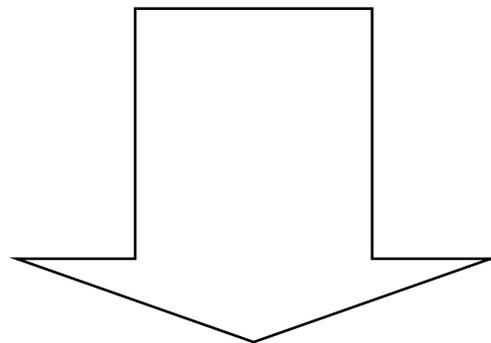
經濟日報新聞：

品學兼優中五生，遠足猝死，萬宜水庫視察路綫，抵目的地前昏迷
12歲女高血壓致心衰竭，遠足猝死，2%學童患病，無病徵宜每年量度

教育局

+

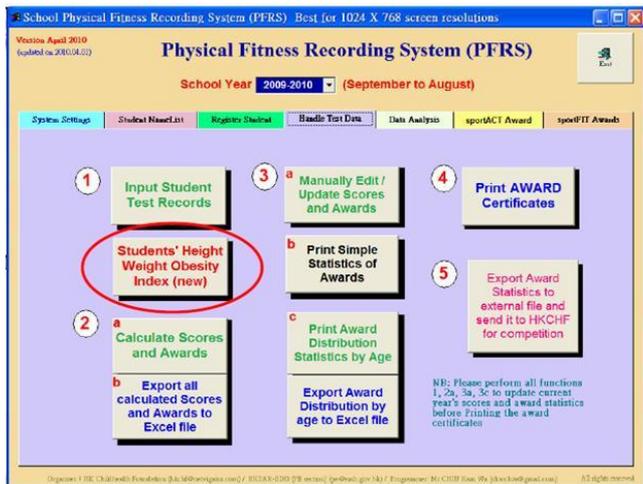
衛生署



優化體格測量先導計劃

計劃的簡介

- 使用指定的器材為學生量度身高和體重，並用計劃開發的電腦系統輸入資料，為學生列印報告於家長日派發、不同形式的報告供學校參考/跟進、綜合報告交衛生署作綜合的分析。



計劃目的

老師方面

- 學習相關資訊傳達、溝通、管理方法及了解學童的體格狀況

學校方面

- 利用計劃得出的全校學生體重資料，為學校打造更切合校情需要的健康推廣活動（如健康飲食或運動等）

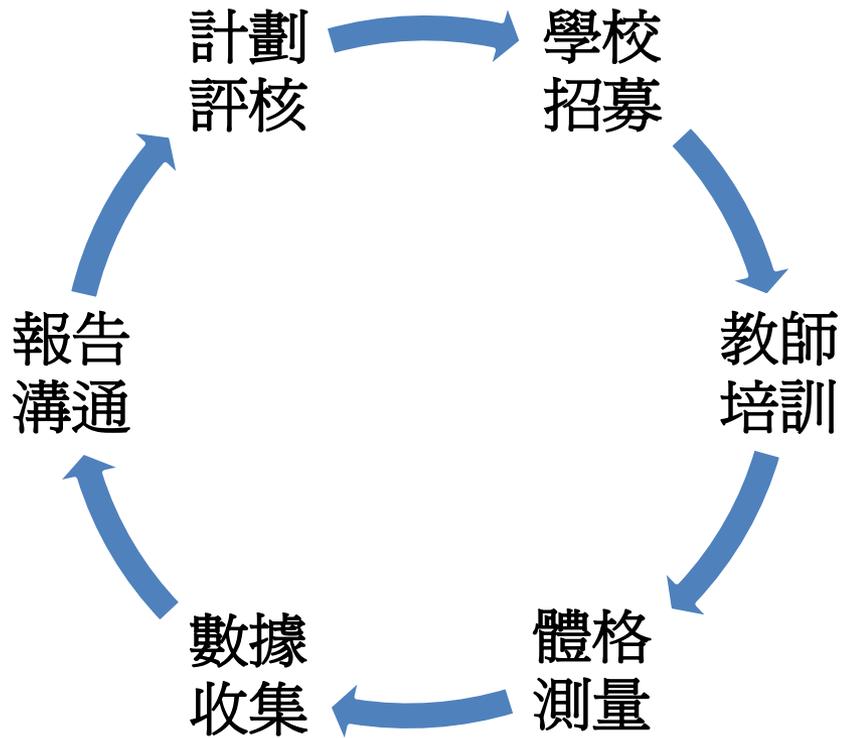
學童及家長方面

- 加強學童及家長對其體格狀況的了解
- 加強對校園健康推廣項目的配合及參與，讓學童逐漸養成健康的生活習慣

局方方面

- 了解學童的肥胖率
- 推出相關的政策

計劃的實施



全體老師參與

學校推行過程的分享

前期階段

中期階段

後期階段

學校推行過程的分享

前期階段

為何學校會參加此計劃？

- 校方收到教育局的邀請參加「優化體格測量先導計劃」
- 副校長先與體育科老師**解釋及商量**計劃的**可行性和實用性**
 - 體育科老師的反應很正面，認為是**可行和實用**，最後決定參加：

參加原因	計劃
<ul style="list-style-type: none">● 學生健康是學校發展計劃中，其一個關注事項● 上、下學期各為學生量度身高及體重，並記錄於手冊（未有平台可供使用）	為學生量度身高和體重，並輸入資料，得出不同形式的分析報告作參考。

- 請示校長撥款/家長教師會支助購買用具



約2000元

- 由於學生的報告表被安排於家長日派發，使家長更重視，故全體的老師都需要對計劃有清晰的了解。
- 教育局體育組及衛生署的同事為全體老師去解釋計劃、內容、特點、注意事項、用具的使用方法，以及報告中數據的代表性，使老師更加掌握計劃的內容。

中期階段

- 學校的行政協助
- 聯絡學校家長義工隊，並作出使用器材的培訓
- 家長義工協助為學生進行身高及體重的量度，並紀錄

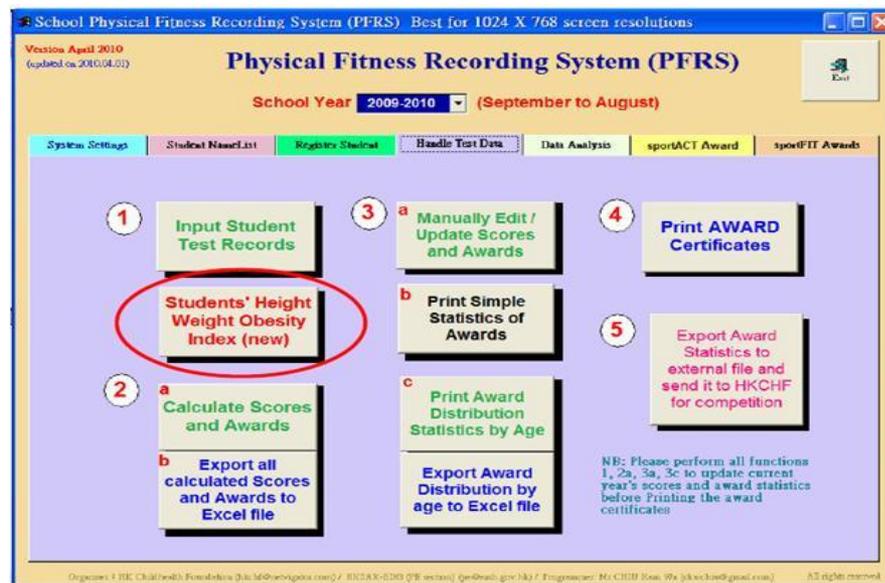
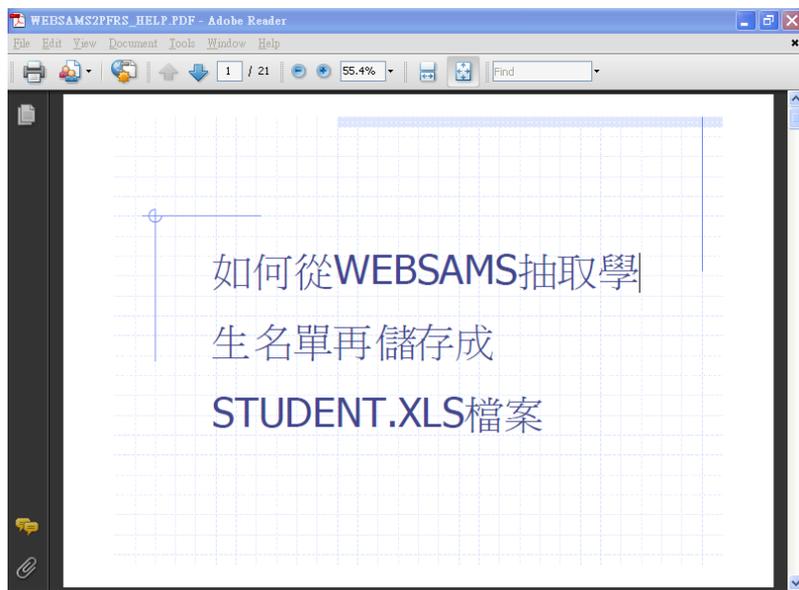
班號	中文姓名	性別	體重(kg)	身高(cm)
1	XXX	男	24.6	118.3
2	XXX	女	20.1	122

- 體育堂 → 利用試後活動的時間
 - 每班約15-20min，大約2個早上能完成
 - 需要為缺席的學生後補量度
 - 覆檢數據

後期階段

● 數據的輸入

教育局體育組支援學校使用 體適能獎勵記錄系統(PFRS)



數據的分析

(男童身高別體重圖表、女童身高別體重圖表，請瀏覽以下網址：
<http://www.edb.gov.hk/index.aspx?nodeID=8668&langno=2>)

- 按身高計算體重參考值」是參考相同性別及高度的學童體重中位數所訂下的體重參考範圍(為該中位數的80%-120%)。若學童的體重在參考範圍之上，學生有較大機會出現過重情況。同樣地，體重在參考範圍之下的學生則多有偏輕情況。

● 出現不同形式的報告

- 個人報告
- 各班學生報告
- 各班別報告
- 各班級報告

計劃檢討

完成問卷調查

- 評估老師、家長和學生對計劃的接受程度及意見
- 衛生署及教育局會的協助(指引、查詢、支援服務、培訓及工作坊)

報告的使用

個人報告

- 安排家長日派發個人報告及計劃內容，使家長更明白計劃內容及重視結果
- 在最好的時機引出注意健康的信訊，協助學校推廣健康活動(如健康小食在校園或運動項目的推廣等)

各班、級及全校的報告

● 利用計劃得出的全校學生體重資料

老師層面

- 了解學生體重的問題，並加以留意

體育科組層面

- 改善課程內容；運動量-技能-體適能
- 個別級設計一些課程

學校層面

- 檢視一些健康政策的成效(例如午膳方面等)
- 計劃及制訂切合校情需要的政策(如健康小食在
校園、午膳營養方面、加入全學運動的項目 eg. 跳繩)

計劃的好處

- 全校合作
- 減免1-2堂體育課
- 用電腦系統記錄，方便得出不同的數據
- 家長日派發，更受家長重視數據
- 學校根據數據，制訂一些健康的政策
- 學校報告(KPM)

特別注意的地方

- 需要為缺席的學生後補量度
- 注意用字，例如過重/輕 → 參考值之上/下
- 不要嚇怕家長及學生/不是疾病
- 即使於參考值之上/下的學生，亦不應即時被標籤
- 家長日加時進行
- 計劃全年活動行事曆

意見

- 大部份家長樂意收到報告
- 老師認為計劃是實用及可行
- 報告可多元化；追蹤學生/級的原素、比較

問答時間？

多謝

參考文獻

- 教育局：《體格測量優化計畫》，檢自<http://www.edb.gov.hk/index.aspx?nodeID=8668&langno=2>
- 曾秋文、吳婉茵 (2008.10.27)：品學兼優中五生，遠足猝死，萬宜水庫視察路綫，抵目的地前昏迷，《經濟日報》，頁A26。
- 譚以和 (2007.09.10)：12歲女高血壓致心衰竭，遠足猝死，2%學童患病，無病徵宜每年量度，《經濟日報》，頁A24。