

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）

透過體育科推廣健康生活

校本示例(三)

中華基督教會基朗中學

黎雄

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

課程發展議會：教育目標和學校課程宗旨



(資料：<http://www.edb.gov.hk/index.aspx?nodeID=2366&langno=2>)

從一封信的反思

- ◎ 學生健康服務信件29102009
- ◎ Health Profile of CCC Kei Long College
- ◎ <http://www.childhealthhongkong.com/3g5.htm>
- ◎ 基朗中學近十年學生健康服務的學生超重(包括肥胖)的甄別率

有關數據及資料

- ◎ 衛生防禦中心行為風險因素監測數字
- ◎ <http://www.chp.gov.hk/tc/behavioural/10/280.html>
- ◎ 香港健康數字一覽
- ◎ 新聞公佈有關立法會十七題：兒童肥胖26112008
- ◎ 世衛組織對肥胖和超重實況報導 第311號2011年3月
- ◎ 立法會十三題：學校體育

超重和肥胖的常見健康後果

- ◎ 心血管疾病（主要包括心臟病和中風），是2008年的頭號死因；
- ◎ 糖尿病；
- ◎ 肌肉骨骼疾患（特別是骨關節炎——關節的一種高度致殘退行性疾病）；
- ◎ 某些癌症（子宮內膜、乳腺和結腸）。

其他健康後果

兒童期肥胖會使成年期肥胖、早逝和殘疾出現的機率更大。但是，除了未來風險升高之外，肥胖兒童還會經歷呼吸困難、骨折風險升高、高血壓、心血管疾病的早期徵兆、胰島素抵抗及心理影響。

在學校推展健康計劃之成功要素

- ◎ 身體活動、運動推廣
- ◎ 健康飲食與營養
- ◎ 心理與情緒健康
- ◎ 性教育
- ◎ 衛生
- ◎ 物質濫用

(香港中文大學醫學院公共衛生及基層醫療學院健康教育及促進健康中心網頁;
St Leger, Young, Blanchard, & Perry, 2010)

身體活動、運動推廣

- ◎ 校本的計劃若能採取一種全面的方法，例如發展技能、提供合適的環境和運動設備、有政策支持讓全體學生參與運動，是最有成效的。
- ◎ 在校進行日常身體活動有助提升學生的動力和積極性，即使能進行認知練習上的時間可能較少，也沒有對其認知發展造成負面影響。
- ◎ 在學期間多做運動，與其成年後參與運動有直接的相關性。

身體活動、運動推廣(續)

- ◎ 假如學生在上課的日子有定時參與身體活動的機會，他們從身體活動所得的益處更大。
- ◎ 假如學生與教師共同決定要進行的身體活動，其中可能包括一些不常被視為運動的活動（例如街舞），他們將會更投入參與。
- ◎ 那些能在不同層面顧及學生多樣性的計劃，例如種族、體能、性別及年齡，從學生參與及投入方面是比較有效的。

我們的體育校情

- ◎ 校本體育課程
- ◎ 體育學習歷程檔案
- ◎ 《一音、一體、一制服》計畫

現時有關學生BMI情況

| (2009-2010)男生 | | | | |
|----------------------|-----------|-----------|-----------|---------|
| 18.4或以下 | 18.5 - 23 | 23.1 - 25 | 25.1 - 30 | 30.1或以上 |
| 37人 | 34人 | 12人 | 7人 | 0 |
| (2010-2011)男生 | | | | |
| 18.4或以下 | 18.5 - 23 | 23.1 - 25 | 25.1 - 30 | 30.1或以上 |
| 37人 | 37人 | 6人 | 10人 | 0 |
| (2009-2010)女生 | | | | |
| 18.4或以下 | 18.5 - 23 | 23.1 - 25 | 25.1 - 30 | 30.1或以上 |
| 54人 | 27人 | 7人 | 1人 | 1人 |
| (2010-2011)女生 | | | | |
| 18.4或以下 | 18.5 - 23 | 23.1 - 25 | 25.1 - 30 | 30.1或以上 |
| 54人 | 24人 | 10人 | 1人 | 1人 |

參考資料

- 立法會十七題兒童肥胖 (2008.11.26)：《新聞公報》，檢自
<http://www.info.gov.hk/gia/general/200811/26/P200811260128.htm>
- 立法會十三題學校體育 (2011.1.5)：《新聞公報》，檢自
<http://www.info.gov.hk/gia/general/201101/05/P201101050122.htm>
- 世界衛生組織(2011)：《實況報導 第311號：肥胖和超重》，檢自
<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/zh/index.html>
- 香港中文大學醫學院公共衛生及基層醫療學院健康教育及促進健康中心：《健康促進學校》，檢自
http://www.cuhk.edu.hk/med/hep/HPS/c_initiatives.html
- 香港兒童健康基金：《自我評估》，檢自 <http://www.childhealthhongkong.com/3g5.htm>
- 教育局：《七個學習宗旨》，檢自 <http://www.edb.gov.hk/index.aspx?nodeID=2366&langno=2>
- 衛生署：《行為風險因素監測數字》，檢自 <http://www.chp.gov.hk/tc/behavioural/10/280.html>
- 衛生署 (2011)：《香港健康數字一覽》，檢自
http://www.dh.gov.hk/tc_chi/statistics/statistics_hs/files/Health_Statistics_pamphlet_TC.pdf
- St Leger, L., Young, L., Blanchard, C., & Perry, M. (2010). *Promoting health in schools: From evidence to action*. France: International Union for Health Promotion and Education.

謝謝大家