

為配合 2024/25 至 2026/27 本校三周年計劃的關注事項二「營造健康的校園文化，建立健康的生活方式」，學校以雙月刊形式推廣健康信息，促進家長及學生的身心健康。

主題：體能活動

定期參與體能活動可增強心肺功能，保持骨骼健康，以及增強肌肉和維持健康體重。體能活動亦可紓緩焦慮和抑鬱的症狀，青少年參與體能活動亦有助社交發展。

世界衛生組織(世衛)將體能活動定義為任何由骨骼肌所產生，並需要消耗能量的身體活動，包括工作期間的活動、遊戲活動、做家務、出行和參與休閒娛樂活動。年齡 5 至 17 歲的兒童及青少年應每日進行最少 60 分鐘中等至劇烈強度的體能活動。

體能活動的分類及劇烈程度

體能活動指任何由骨骼肌所產生，並能增加能量消耗至高於基本水平的身體活動。它可劃分成兩大類，第一類是「運動」，即有系統和重複性的身體活動；另一類是「非運動性體能活動」，例如站立、往返學校或工作間、做家務或工作等。兩者又可再按其劇烈程度分類為低級強度、中級強度和劇烈強度。劇烈強度的體能活動（如緩步跑）較中級強度的體能活動（如快步行）能為生理健康帶來更大裨益，亦能消耗更多卡路里（按每時間單位），而低級強度的體能活動（如散步）則勝過完全沒有體能活動。

劇烈程度	運動(例子)	非運動性體能活動(例子)
劇烈	緩步跑、快速游泳、跳快舞、跳繩、打網球(單打)、打籃球、踢足球	與小孩或狗隻玩追逐遊戲、做粗重的園藝工作(連續挖土或鋤地)
中級	快步行、水中有氧運動、打網球(雙打)、在平路上踏單車、包含接與投的運動(例如排球和棒球)	行樓梯、抱小孩、抹地、洗擦浴缸、洗車、做一般園藝工作
低級	散步、伸展運動、舉起啞鈴、站立對著牆做掌上壓	站立、洗碗碟、洗熨衣服、煮食、彈琴

備註：做運動必須根據自己的身體情況及體能，量力而為。若有需要，可向醫生尋求專業意見。

資料來源：參考衛生防護中心網頁

2024年12月