

適合家庭的日常體能活動:

幫助子女參與體能活動

第10至第12年班



ActNowBC

適合家庭的日常體能活動:

幫助子女參與體能活動

緒言	3
----------	----------

甚麼是日常體能活動?.....	3
甚麼是體能活動的「畢業進階要求」?	4
為何日常體能活動如此重要?.....	5
體能活動有別於體育堂嗎?.....	6
怎樣才算是日常體能活動? ?.....	7
訂立策略務求更多體能活動.....	8
活躍體能的障礙以及克服障礙的各種行動.....	9
安全事項.....	10
記錄進度.....	11
日常體能活動記錄表.....	12
日常體能活動.....	13

更多建議和資訊:	14
----------------	-----------

附件：體能活動種類.....	15
備注	17



緒言

參與日常體能活動對所有加拿大人——尤其是年青人的健康和身心狀況均非常重要。現在便把握你能獲取的機會。在青少年期養成的健康習慣，大多能在成年後仍貫徹不變。

甚麼是體能活動？

日常體能活動（體能活動）是你每天都參與的體能活動。你的日常體能活動選擇，正能反映你的喜好和興趣——水上活動、跳舞、體育、健身、康娛活動，活動種類多不勝數。只要能運動你的身體，任何一種活動都可強身健體。

卑詩所有學生均須參與體能活動。就讀10至12班的學生，必須

- 每周最少有150分鐘的體能活動
- 每次活動要有10分鐘或以上
- 就「畢業進階的個人保健要求」記錄你參與過的體能活動
- 包括耐力、體力和柔韌度活動
- 包括輕度至劇烈等不同程度的活動

你可知道？

幾乎有一半的青年人都沒有活躍體能，即是說，他們只參與少量或甚至沒有參與運動。過半數的青年人，運動量未達到最佳發育增長所需水平。

（要了解耐力、體力和柔韌度活動類別，以及輕度至劇烈運動量等詳情，見第15頁附件）

這些只是畢業的最起碼要求。然而，要身心達至最佳成長，你每天最少要參與體能活動60至90分鐘。

甚麼是體能活動的「畢業進階要求」？

日常體能活動要求



建議學習目標	建議指標
學生應該：	可以全面達到建議學習目標的學生能夠：
- 就讀第10至12班的每一個班級（即在第10、第11和第12班）期間，每周最少要有體能活動150分鐘	- 利用每周活動記錄表記錄日常體能活動
- 具備健康人士應有的知識、態度和良好習慣，對自己的身心狀況負責任	- 顯示所選擇的活動如何邁向個人體能活動目標，和如何反映你的生活模式及體能限制

為何日常體能活動如此重要?

參與體能活動的學生，一般較開朗，亦可見學業成績進步。保持體能活躍有助你在學術上、情緒發展和體格上發揮最高潛力。同時，亦有助預防日後出現慢性疾病。

定期參與體能活動

- 使你更精力充沛
- 減少心臟病、糖尿病及骨質疏鬆等的患病可能
- 強健骨骼肌肉
- 有助維持健康體重
- 改善專注力和學業成績
- 提高自我形象
- 讓你有機會和朋友相處，也可結交新知
- 讓你有機會和家人相處
- 助你舒緩壓力
- 助你有更佳的睡眠；並
- 建立領導才能，讓你終生受惠

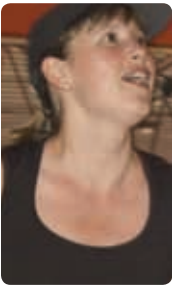
你可知道?

卑詩省的醫療制度每年花費\$5億多醫治因缺少運動所引致的傷患、疾病以及各種情況。

體能活動有別於體育堂嗎？

日常體能活動（體能活動）指你每日參與的體能活動。

體育堂（PE）是學科或課程，你可以從中培養各樣體能活動所需的知識、身體運動技巧和態度。



體能活動與體育堂的異同

日常體能活動（體能活動）	體育堂（PE）
<ul style="list-style-type: none">• 每日參與體能活動有助培養耐力、體力和柔韌度	<ul style="list-style-type: none">• 包括體能活動的參與，能助你培養耐力、體力和柔韌度，也包括知識（例如體能活動所需的健康飲食）、培養身體運動技巧、學習安全規則、領導技巧和公平遊戲等原則。
<ul style="list-style-type: none">• 每周須要150分鐘	<ul style="list-style-type: none">• 是幼稚園至第10班的規定學習課程（PE 10是畢業計劃要求）• 第11至第12班則為選修課程
<ul style="list-style-type: none">• 體能活動是體育堂的一部分，符合日常體能活動要求• 參與學校、家中或其他社區活動亦可達到日常體能活動要求	

怎樣才算是日常體能活動？

要活動體能其實比你想像中更容易！無論在家、在學校或社區，只要你參與任何溫和至劇烈體能活動最少10分鐘，更算是有日常體能活動。 例如：

- 往返學校（步行或踏單車）；
- 在學校課堂（例如體育堂或跳舞）中有體能活動；
- 在午膳時間玩遊戲或體育項目；
- 參與社區體育；
- 做一些需要體能活動的兼職工作（例如派發報章、執拾貨架）；
- 與狗兒出外散步
- 與朋友或家人玩耍（例如籃球、飛碟、曲棍球、足球）；
- 在家附近做一些活動體能的雜務（例如掃落葉、洗窗、剷雪、斬木）； 和
- 參與社區活動（例如游泳、溜冰、網球、太極、土風舞、划艇等）

無論選擇甚麼體能活動，無須要求自己做到“最出眾”，最重要的是參與。

你可知道？

一般的青少年每周看23小時電視，而這並不包括用電腦或玩電視遊戲機的時間

訂立策略務求更多體能活動

- 使用可以活動體能的交通方法，例如步行或踏單車等往返學校、工作地點及其他地方。如果你的居所距離目的地很遠，不妨早一兩個巴士站下車，然後步行完成最後的一兩哩。
- 看電視或玩電視遊戲時做體能活動（例如舉重、原地跑步、伸展運動、踏單車機等）。
- 找個趣味相投的朋友，然後訂立一起運動的時間表，並且互相督促鼓勵。
- 在學校額外修讀體育堂或舞蹈堂。
- 試試可以活動體能的課外活動或校內體育會。
- 索取社區或文娛中心的項目簡章，找一些你覺得有趣的新活動，或是你喜歡但很久沒有參與的活動。
- 參與學校或社區活動，例如泰瑞福克斯慈善跑（Terry Fox Run）、跳繩籌款（Jump Rope for Heart）、烈加希信輪椅籌款日（Rick Hansen Wheels in Motion）和本地籌款跑步及步行活動。早點計劃，為自己訂立訓練計劃。
- 試試戶外活動（例如山徑慢步、地理藏寶、划艇、攀石、雪鞋步行、跑步、騎馬等）。如果你參與體能活動時能吸收新鮮空氣，對身體更有額外益處。
- 選擇你喜歡的體能活動！
- 某些網上組織可以給予你支持和建議，鼓勵你更多運動。



如果你覺得每天活動體能十分困難，可以參考以下一些活動體能的障礙，和克服障礙的行動。

活躍體能的障礙以及克服障礙的各種行動

障礙	克服障礙的行動
我太忙碌，無法抽空活動體能	在忙著其他事情時，試試能否爭取同時活動體能，例如一邊讀書一邊踏單車機，或一邊看電視一邊練習跆拳道或跳健身舞。試試能否安排在上學前後，或選擇最適合你的時間參與體能活動。不要忘記，抽空做運動可以減壓兼提高專注力，有助管理忙碌的生活節奏。
我沒有精神活動體能	活動體能可以令你更精力充沛！只需一段短時間你便會變得更有活力，你甚至會感到意外。
我沒有適合的用具做體能活動	選擇一些不需特別用具的體能活動，例如跑步、慢步或伸展運動。在社區內找些適合學生使用的資源（例如公園、康娛中心、健身室、體育會）。
我不知道如何活動體能	開始時選擇一些無須學習新技能的活動，例如慢步、上落樓梯或跑步。與一些和你同樣初起步的朋友一起運動，亦可找較有經驗的朋友，請他們教你開始。看看校內有沒有活動體能的校隊，例如跳舞或戶外康樂。參加課程學習新技能，例如在社區或健身會所學習彼拉提斯伸展運動（pilates）。
體能活動很沉悶	作點新嘗試！厭倦跑步？可以試試滾軸溜冰。不喜歡做重量運動？可以試試彼拉提斯伸展運動（Pilates）。不想困在室內？試試戶外活動。自己一個運動很沉悶？邀請朋友和家人一起參與。
我做得不夠好，覺得好尷尬	每人都總有個起步。你可以選擇一些不涉及其他人的活動，例如慢步、跑步或甚至上落樓梯。也可以和認識你、關心你的朋友一起運動，這樣你不單可以從中學習，更可以多點樂趣又不會感尷尬。
體能活動太昂貴	選擇一些不用特別工具的活動，如跑步或慢步。查看社區康娛中心的免費或廉價活動，例如公園及康娛項目。看看學校有沒有與本地設施合夥籌辦活動。也可到公共圖書館或上網搜尋錄影帶，這樣你便可在家中參考錄影帶參與體能活動（例如太極、彼拉提斯伸展運動（pilates）、跆拳道、跳舞、健身舞等）

安全事項

經常體能活動對健康很重要，但如果你不小心，便會導致受傷。可幸的是，受傷往往可以避免的。

參與任何體能活動之前，考慮以下安全措施：



- 必須做適當的熱身運動。
- 使用活動所需的適當保護措施（例如頭盔、護膝、救生衣、適當的運動鞋）。
- 你必須知道如何適當使用有關用具。
- 經常與友人結伴一起，或參與一些在你受傷時有其他人在場的活動。無論是甚麼體能活動，這措施都很重要，但對於偏遠的戶外活動（例如水上運動、山徑慢步等）來說，這便尤其重要。
- 確保你在需要時知道如何求援。
- 如果參與戶外活動，便要作好天氣的預防措施，包括防禦寒冷或雨水的衣服、防晒工具如帽子或太陽油。要為天氣轉變作好準備，如果戶外時間長便更應小心。
- 不要強逼自己，這會令你受傷。

要了解安全事項和體能活動更多詳情，可瀏覽網站：

www.actnowbc.ca/EN/everyone/physical_activity_safety_and_injury_prevention/

記錄進度

記錄你如何參與體能活動，不單有助達到「畢業進階要求」，更是鼓勵你持之以恆的好方法。只要看見進度，你便會滿意自己的成績，想繼續下去。

你可以利用以下方法記錄體能活動參與，讓你看到自己的進度：

- 向學校查詢看看他們有沒有學生需用的標準表格或記錄表，你亦可使用第12及第13頁的樣板記錄表。
- 使用無紙記錄－登記使用 ActNowBC的體能活動記錄系統（可在網站www.actnowbc.ca獲取），或自行設計你的電子記錄系統。
- 攜帶筆記或日誌，記下你的體能活動。記下你在哪裡作體能活動，參與的是甚麼活動，參與的時間有多久，運動程度有多劇烈。
- 使用計步器記錄你在體能活動時行走的步數
- 使用導航器（GPS）記錄你在山徑步行、划艇或地理藏寶等戶外活動時的活動內容、速度和距離。

你可知道？

你在戶外的時間愈多，
你便愈活躍。

日常體能活動

這表格可用來記錄你在課堂或學校內的體能活動。

		耐力活動(分鐘)					體力活動(分鐘)					柔韌度活動(分鐘)					總分鐘
周數	周一																
	周二																
	周三																
	周四																
	周五																
周數	周一																
	周二																
	周三																
	周四																
	周五																
周數	周一																
	周二																
	周三																
	周四																
	周五																
周數	周一																
	周二																
	周三																
	周四																
	周五																
周數	周一																
	周二																
	周三																
	周四																
	周五																

更多建議和資訊：

參考以下網站，你可以獲得更多體能活動的資訊。

Aboriginal Sports and Recreation（原住民體育及康樂）：
www.asra.ca

Aboriginal Sport Circle（原住民體育圈子）：
www.aboriginalsportcircle.ca

Act Now BC（卑詩行動）：www.actnowbc.ca

Act Now BC for Students（為學生而設的卑詩行動）：
www.actnowbc.ca/EN/actnow_bc_for_students/actnow_bc_for_students/

Active Living Alliance for Canadians with a Disability
（傷殘加拿大人活躍生活聯盟）：www.ala.ca

BC Recreation and Parks Association
（卑詩文娛及公園協會）：www.bcrpa.bc.ca

Canada's Physical Activity Guides to Healthy Active Living
（加拿大健康活潑生活的體能活動指南）：
www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/paguide/

Canadian Association for the Advancement of Women and Sport and
Physical Activity（加拿大女子體育振興協會，CAAWS）：
www.caaws.ca

BC Ministry of Education（卑詩教育廳）：www.gov.bc.ca/bced/

BC Special Olympics（卑詩特殊人士奧運會）：
www.specialolympics.bc.ca

Active Communities（活躍社區生活）：
www.activecommunities.bc.ca



附件：體能活動種類

要為強身健體達到最佳效果，你的體能活動應該包括各個種類，分別培養耐力、體力和柔韌度。

耐力活動能強健心肺和血液循環系統，使你保持健康，更有活力。增強血液循環的耐力活動，程度一般由輕度至劇烈不等：

— 輕度的體能活動會令你呼吸加快、心跳加速，但你在活動時仍然能輕鬆交談。輕度的體能活動包括快步行走、跳舞、游泳、溜冰、踏單車以及籃球或足球等運動。

要更了解怎樣才是輕度體能活動，試想像你遲了出門，為了及時乘搭巴士而趕緊腳步的情形。你抓緊時間而加快腳步便是輕度體能活動的例子。

— 劇烈體能活動加快呼吸和心跳的程度，足以令血液循環系統作調節。做劇烈的體能活動會使你“氣來氣喘”，程度要視你的身體狀況而定，一般來說你仍能說話，但卻不能持續交談。劇烈的體能活動包括快跑、跑步、健身舞、快舞和快速游泳。

要更具體了解劇烈體能活動的情形，我們再以乘搭巴士為例。這次，你不是稍遲出門而加快步伐。試想像你已經錯過了某班巴士，你在街上飛跑，一直在巴士後面追趕著。這例子便能反映做劇烈體能活動時的情形。

體力活動有助強健肌肉骨骼，可以改善姿勢和防禦日後出現骨質疏鬆症。大力推開或拉開一度重門、上樓梯或上山等都是可以強健肌肉和骨骼的體力活動。要達到強身健體的最佳效果，你要結合多種體力活動，以鍛鍊不同肌組——手臂、腰腹及雙腳。鍛鍊肌肉的活動也包括舉重、踏單車、游泳、剷雪和掃落葉。

柔韌度活動可以使你的身體更柔軟，肌肉更放鬆和關節更靈活。經常做柔韌度活動可以使你活得更長壽，活得更健康，換言之，即使你日漸年長，仍能維持生活質素和獨立性。柔韌度活動往往要拉筋、彎腰和伸展所有肌組。能鍛鍊柔韌度的活動包括體操、游泳、彼拉提斯伸展運動（pilates）、太極和跳舞等。



備注:

