

般咸道官立小學
學校通告 2018-19 年度 第 14 號
有關「學生運動日誌」事宜

各位家長：

按世界衛生組織的建議，5-17 歲兒童及青少年每天應累積最少 60 分鐘中等強度至劇烈強度的體能活動。體能活動是指所有會消耗能量的身體活動，包括體育課、運動競賽、體能訓練；以及交通往來（如步行或踏單車）、家務勞動、各類動態的遊戲和娛樂等。恆常的體能活動可令兒童及青少年有較佳的心肺功能、較強的肌肉耐力和力量、較健康的體脂含量、較好的新陳代謝調控、較強的自尊心和自信心，及較少焦慮和抑鬱症狀。

有見及此，為鼓勵同學恆常參與體能活動，建立健康活躍的生活模式，本校體育科為同學設計了「學生運動日誌」。計劃進行期間，本校希望家長提醒子女把每週的體能活動時數記錄在每月的「學生運動日誌」內，以便體育科老師查閱及統計。達標的同學便可以得到「盾牌獎勵計劃」的獎勵。

希望家長多鼓勵孩子在課餘時候積極參與體育活動，從而鍛煉強壯的體魄，建立健康活躍的生活模式。有關資訊，可瀏覽衛生署「活出健康新方向」網站 <http://www.change4health.gov.hk/>。

有關記錄及獎勵的方法，詳見「學生運動日誌」。家長如有任何查詢，可致電 2517 1216 與區浩泉老師或梁鳳儀老師聯絡。

校長

二零一八年九月十四日



回 條

學校通告 2018-19 年度第 14 號(儀)

萬校長：

學校通告 2018-19 年度第 14 號有關「學生運動日誌」事宜，本人已知悉，並會鼓勵敝子女積極參與體能活動，以建立健康活躍的生活模式。

()班學生：_____ ()

家長簽署：_____

聯絡電話：_____

二零一八年九月_____日