



馬鞍山聖若瑟小學

多用途活動室

健身設施安全使用

小冊子



MOSSJPS

# 目錄

前言.....	2
甚麼是健康體適能.....	3
運動的重要性.....	4
健身設施安全使用示範.....	5-7
多用途活動室設施使用守則.....	8
參與體能活動的注意事項.....	9
結語及鳴謝.....	10



# 前言

近年，世界衛生組織正大力推廣學童體能活動量建議-(MVPA-60)，以及教育局正進行體育課程更新-以體育活動為中心、學習「體育技能」作主線、提升體適能為要務。馬鞍山聖若瑟小學為此於 2021 年申請優質教育基金，在校內設置多用途活動室，以推動及發展校本體適能課程，讓學生及教師親身體驗不同種類的體適能訓練和活動，以及學習相關體適能知識。

本小冊子的目的正是透過各種健身設施的介紹、安全及正確使用示範影片(QR Code)，幫助學生和教師掌握如何運用多用途活動室內的健身設施進行體適能訓練。

最後，本校希望藉著 QEF Be a Fit Kid 校本體適能課程計劃，以增強學生和教師的體適能和讓他們明白運動的重要，並養成持續運動的習慣，建立健康和活躍的生活方式!而本小冊子亦會上載於學校網頁。

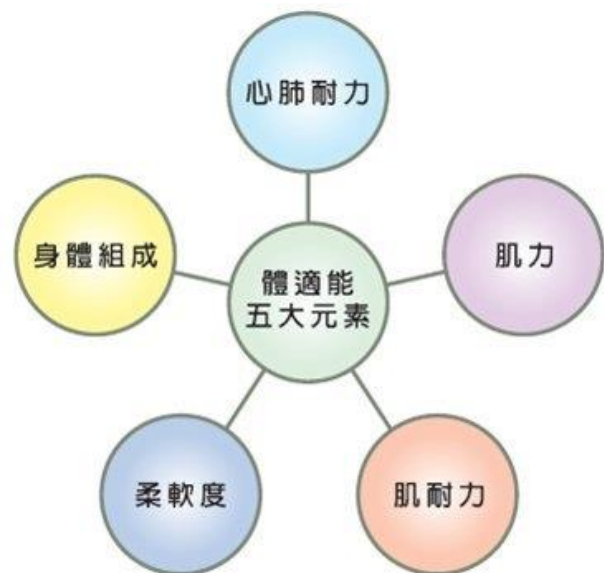
體育組

# 甚麼是健康體適能

「體適能」是身體適應外界環境和日常活動的能力。良好的體適能，除了讓人勝任日常工作之外，還能使人有餘力享受休閒，確保身體能夠應付突然其來的環境變化及生活壓力。體適能可分為「健康體適能」及「競技運動體適能」兩類。(康樂及文化事務署，2022)

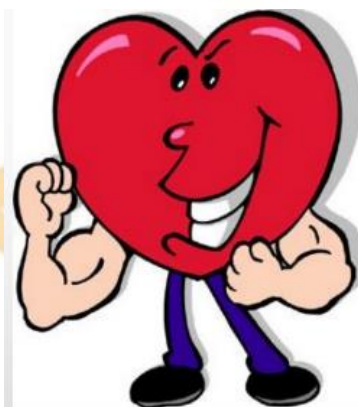
健康體適能五大要素，包括：

- 心肺耐力
- 身體組成
- 柔韌度(柔軟度)
- 肌力
- 肌耐力




# 運動的重要性

1. 有系統的運動，能鍛鍊學生和教師的身體能力(即心肺功能、肌力、肌耐力、柔韌度、協調能力及平衡能力)，有效地幫助學生和教師大腦神經網絡的連繫，促進大小肌肉發展，使他們變得強健靈活。
2. 養成學生和教師積極及持續做運動的良好習慣，能預防身體過重及增強身體抵抗能力。
3. 提升學生和教師的運動能力，能提高他們的自我形象，增加自信，有助學生心智發展及紓緩教師工作壓力，達致身心健康目的。



# 健身設施安全使用示範

(一) 訓練心肺耐力			
健身設施	程度		示範影片
	學生	教師	
跑步機	普通步行： 速度約 2.5-3.5km/h  急步： 速度約 4.5-5.5km/h  跑步： 速度約 5.5-8km/h		 <a href="https://youtu.be/HM8rGf4y8QY">https://youtu.be/HM8rGf4y8QY</a>
單車機	熱身(較低阻力)： 向左扭半圈至一圈  運動(調高阻力)： 向右扭半圈至一圈		 <a href="https://youtu.be/wOBV36YYOds">https://youtu.be/wOBV36YYOds</a>

(二) 身體組成		
健身設施	注意事項	示範影片
身體成分分析儀器	測量前不進行激烈運動； 測量前先去洗手間； 測量前 2 小時內儘量不飲食； 正確輸入資料 (身高、年齡、性別)	 <a href="https://youtu.be/EyT_P1nst38">https://youtu.be/EyT_P1nst38</a>

# 健身設施安全使用示範

## (三) 柔韌度(柔軟度)

圖片	步驟及注意事項	示範影片
頸部 (斜角肌)	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 先收緊下顎，側頭</li><li>2. 左手放右邊太陽穴，右手放身後</li><li>3. 使用四短一長，2 秒一下方式伸展</li><li>4. 10 秒靜態式伸展，呼氣時拉低一些</li><li>5. 還原，伸展完成</li></ol>	 <a href="https://youtu.be/O0gVmUJPO9A">https://youtu.be/O0gVmUJPO9A</a>
上肢 (肱二頭肌)	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 前後腳站立，手伸直水平向後</li><li>2. 身體與牆保持半個身位距離</li><li>3. 3 次靜態式伸展，吸氣，呼氣時上身向外旋</li><li>4. 腰挺直，收腹</li><li>5. 手肘不要超伸，頸部不要過份外旋</li><li>6. 還原，伸展完成</li></ol>	 <a href="https://youtu.be/3DCRYft9Bdw">https://youtu.be/3DCRYft9Bdw</a>
軀幹 (腹外斜肌)	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 雙腳分開站立，約與肩同闊</li><li>2. 左手叉腰，舉高右手，側彎腰</li><li>3. 3 次靜態式伸展，吸氣，呼氣時慢慢彎腰，頭微微向上望</li><li>4. 還原，伸展完成</li></ol>	 <a href="https://youtu.be/_39o5CMgW2s">https://youtu.be/_39o5CMgW2s</a>
下肢 (膕繩肌群)	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 左腳伸直，右腳屈曲</li><li>2. 身體慢慢向前推至腳板位置</li><li>3. 3 次靜態式伸展，吸氣，呼氣時身體向下壓</li><li>4. 如柔軟度不足，可把身體慢慢推至小腿</li><li>5. 腰背挺直，膝部可微曲，但不要超伸</li><li>6. 還原，伸展完成</li></ol>	 <a href="https://youtu.be/asivNfQbjtE">https://youtu.be/asivNfQbjtE</a>

# 健身設施安全使用示範

(四) 肌力及肌耐力			
健身設施	程度		示範影片
	學生	教師	
腹肌訓練板 (腹肌)	每 10 下一組， 重複 3 組	每 30 下一組， 重複 3 組	 <a href="https://youtu.be/O9c1C9m_Fr4">https://youtu.be/O9c1C9m_Fr4</a>
半圓平衡球 (全身肌群)	每 40 秒一組， 重複 4 組	每 1 分鐘一組， 重複 4 組	 <a href="https://youtu.be/beLkPEKqmRU">https://youtu.be/beLkPEKqmRU</a>
橡筋拉力帶 (旋轉肌群)	每 10 下一組， 重複 3 組	每 20 下一組， 重複 3 組	 <a href="https://youtu.be/2hjqtxm_abE">https://youtu.be/2hjqtxm_abE</a>
階梯訓練踏板 (大腿前後側肌群)	每邊各做 10 下， 重複 3 組	每邊各做 12 下， 重複 4 組	 <a href="https://youtu.be/o_Kh3Oeyhrl">https://youtu.be/o_Kh3Oeyhrl</a>



# 多用途活動室 設施使用守則

1. 健身設施開放時間：  
星期一至五：小息、午息及放學時段(下午四時至六時)。
2. 健身設施只提供給本校教職員及學生使用(必須有教師在場才能使用)。
3. 在使用者允許使用健身設施之前，必須完成觀看各項設施的使用示範影片。
4. 使用者應熟悉健身器材的操作，如有疑問，請尋求體育老師幫助。
5. 使用者必須先上網填妥 google form 作登記及明白使用守則，才能使用健身設施。
6. 使用者於使用多用途活動室時必須遵守 < 多用途活動室設施使用守則 >。
7. 所有健身設施都以先到先得方式，不設預訂。
8. 多用途活動室於任何時間內只限最多十二名使用者同時於場地內使用設施。
9. 多用途活動室內不准飲食，使用者需保持室內整潔。
10. 使用者必須穿著合適的運動服裝及運動鞋，校方有權拒絕違反之使用者進場。
11. 凡患有高血壓、哮喘或心臟病或/及身體不適之人士，均建議暫停使用健身設施。
12. 使用者應按年齡、性別、運動習慣及個人目標調較運動量。
13. 使用者運動前應做足夠熱身(10-15 分鐘)。運動後亦應做鬆弛活動(10 分鐘)。
14. 使用者若感到不適或痛楚，請立刻停止運動，並立刻通知在場體育老師。
15. 使用者請遠離擺動中之健身設施或器材。
16. 使用者不能改動健身設施或器材原有的位置。
17. 若有其他使用者正在等待，請將使用健身設施或器材的時間限制在 30 分鐘內。
18. 運動後，請將健身器材放回原處。
19. 使用後，請用消毒劑噴霧擦拭健身設施或器材。
20. 使用者須為其損毀或遺失健身設施或器材賠償。
21. 未經校方或體育組同意，使用者嚴禁於場內拍照，錄影或錄音。
22. 體育組有權預留場地作維修、清潔、訓練班及安排活動之用。
23. 使用者操作前檢查健身設施或器材是否操作正常及安全。如發現設施或器材出現任何機件故障/損壞，請立刻停止使用及切勿自行維修，應立即通知體育組跟進。
24. 體育組保留修改規則和規定的權利，恕不另行通知。

馬鞍山聖若瑟小學 體育組

1/2/2022

# 參與體能活動的 注意事項

1. 學生和教師需清楚了解進行體能活動的風險並確保該體能活動適合自己參與。
2. 因個人的健康及體能標準各異，所以學生和教師需選擇適合自己的健康及體能標準能夠應付的體能活動。
3. 參與體能活動需持之以恆，並以層層遞進的方式進行。
4. 如不恆常進行體能活動，學生和教師需要以低難度及緩慢的進度去開始參與體能活動，其後再逐步提升自己的活動次數及時間。

## 其他注意事項

1. 穿著適合的運動服裝及鞋襪進行體能活動。
2. 進行體能活動之前、過程期間或者之後，需要補充充足的水份。
3. 應該選擇於適當的溫度及濕度下進行體能活動。避免於過熱及嚴寒的環境進行活動。
4. 確保於安全及合規格的場地，並需有體育老師在場，才能進行相關的體能活動。

# 結語

鼓勵各位學生和教師培養每天做至少 60 分鐘中等或劇烈強度的體能活動，建立活躍健康的生活!



## 特別鳴謝

優質教育基金



## 鳴謝

馬鞍山聖若瑟小學 體育組



夏藻翹主任

陳君泰主任

簡志正老師

唐偉源老師

黃文樂老師

陳蘭秀老師

李世華副校長、溫仕沁女士(封面設計)