

## 【健康生活周】 (23-5-2022 至 27-5-2022)

家政科及體育科跨學科協作活動。按學生的興趣，組織多元化學習活動，培養健康生活的態度，全方位照顧學生的成長。

### ❖ 活動宣傳海報



The poster features a vibrant design with the title '健康生活周' (Health Week) in large purple circles, 'VEGETABLES' in green, and '運動與健康飲食' (Sports and Healthy Eating) in purple. It includes illustrations of dumbbells, a jump rope, a carrot, a green smoothie, a basketball, a bicycle, a scale, and a heart with a pulse line. At the bottom, it says '獎品豐富，同學踴躍參與!' (Rich prizes, students enthusiastically participate!) and 'HEALTHY FOOD'.

日期	活動	備註
23/05 (一)	早會：介紹健康生活周活動 遊戲：齊玩、齊樂、齊齊獎 ~ 班際跳繩比賽 展板 A：運動與健康	丘鴻海老師 體育科 (中一至中五級課堂) 禮堂門口 / 遊戲紙 (各級)
24/05 (二)	展板 B：個人及家居衛生 遊戲：齊玩、齊樂、齊齊獎 ~ 班際跳繩比賽 課後活動：籃球罰球挑戰賽 (初級組 / 班際)	雨天操場 / 遊戲紙 (各級) 體育科 (中一至中五級課堂) 1:30 - 2:00 pm (操場)
25/05 (三)	講座 1：「個人、食物及環境衛生」(OLE) 講座 2：「運動飲食」(OLE) 課堂活動：水果益處多，日日要 Encore	中一 (六樓622室) 中二 (禮堂) 及中三 (課室直播) 家政科 (中二至中三級課堂)
26/05 (四)	展板 B：個人及家居衛生 遊戲：齊玩、齊樂、齊齊獎 ~ 班際跳繩比賽 課堂活動：水果益處多，日日要 Encore 課後活動：籃球罰球挑戰賽 (高級組 / 班際)	雨天操場 / 遊戲紙 (各級) 體育科 (中一至中五級課堂) 家政科 (中二至中三級課堂) 1:30 - 2:00 pm (操場)
27/05 (五)	展板 A：運動與健康 遊戲：齊玩、齊樂、齊齊獎 ~ 班際跳繩比賽 課堂活動：水果益處多，日日要 Encore	禮堂門口 / 遊戲紙 (各級) 體育科 (中一至中五級課堂) 家政科 (中二至中三級課堂)

## ❖ 體育科課堂活動：齊玩、齊樂、齊齊獎 ~ 班際跳繩比賽

↓ 跳繩強心



❖ 課後班際活動：班際籃球罰球挑戰賽 (初級組/高級組)

↓ 同學專注投球



❖ 家政科烹調課堂活動：水果入饌廚藝大比拼 ~ 蘋果鮮雜菜粒炒飯 (中三級)

↓ 讓同學們感受烹飪的樂趣





❖ OLE 課堂：運動飲品健康教育組 ~ 「運動飲食」講座 (中二及中三級)



❖ OLE 課堂：食物環境衛生署 ~ 「個人、食物及環境衛生」講座 (中一級)



## ❖ 全校性活動：班際「健康生活常識」問答比賽

↓ 展板 A (運動與健康)：禮堂門前



↓ 展板 B (個人及家居衛生)：雨天操場



↓ 獎品豐富：穀物製成的能量棒



## ↓ 班際問答比賽 遊戲紙

**健康生活常識**

**班際問答比賽 遊戲紙**



班別： 中 ( ) 在禮堂門口的 **展板A** 會找到 **第1-5題 答案!**

**\* 請班長在 26/5 (星期四)或前 親自交回給 朱琮老師 (221教員室) 或 譚翠玲老師 (3樓家政室) ,逾期作放棄處理,每班只可交回一份,謝謝參與 \* 獎品豐富,請儘快交回!!**

**健康知識小測試 (請在適當的方格內加上“√”)**

- 體能活動包括以下哪一類?
  - a. 扶窗、掃地、抹車打蠟
  - b. 急步行
  - c. 踢足球
  - d. 以上答案皆是
- 熱量單位為千卡路里 (千卡), 一千卡是指?
  - a. 把一公斤 (一公升) 水的溫度提高攝氏一度所需的能量。
  - b. 把十公斤 (十公升) 水的溫度提高攝氏一度所需的能量。
  - c. 把一公斤 (一公升) 水的溫度提高攝氏十度所需的能量。
  - d. 把五公斤 (五公升) 水的溫度提高攝氏一度所需的能量。
- 有關運動量的指引, 世界衛生組織認為兒童及青少年(5至17歲)應:
  - a. 每天進行至少 30 分鐘(累積計算)中等至劇烈強度的體能活動。
  - b. 每星期進行至少 40 分鐘(累積計算)中等至劇烈強度的體能活動。
  - c. 每天進行至少 60 分鐘(累積計算)中等至劇烈強度的體能活動。
  - d. 每星期進行至少 70 分鐘(累積計算)中等至劇烈強度的體能活動。
- 依照「健康飲食金字塔」的比例進食建議, 那一類食物我們應吃最少?
  - a. 穀物類
  - b. 油、鹽、糖類
  - c. 肉魚蛋及代替品
  - d. 蔬菜
- 每日累積 30 分鐘運動(每次不少於 10 分鐘), 持之以恆, 所帶來的益處包括:
  - a. 增強抵抗力, 減少疾病, 提升工作效率
  - b. 增強心肺功能, 促進血液循環
  - c. 強化肌肉, 減低患上骨質疏鬆症的風險
  - d. 以上答案皆是

**→ 轉後頁**

P.2

**在兩天操場(食物部)的 **展板B** 會找到 **第6-10題 答案!****

**環境衛生問題 (請在適當的方格內加上“√”)**

- 指出常見的環境衛生問題 (請在正確答案的方格內加上√, 可選多於一個答案)。
  - 電視機音量過大     冷氣機滴水     簕筍堆積垃圾     排水喉管破爛或淤塞
  - 電腦或染病毒     未有完成作業     冷氣機散發過量熱氣
- 法例規定住戶要保持家居 \_\_\_\_\_ 米範圍的公共地方清潔, 並將大件廢物送往垃圾收集站。
  - a. 4
  - b. 5
  - c. 6
  - d. 7
- 定額罰款條例針對哪些不當行為?
  - a. 亂拋垃圾及隨地吐痰
  - b. 未經准許而展示招貼或海報
  - c. 讓犬隻糞便弄污街道
  - d. 以上答案皆是
- 違反定額罰款條例會被罰 \$ \_\_\_\_。
  - a. 1,000
  - b. 1,500
  - c. 2,000
  - d. 2,500
- 哪些政府部門可以執行定額罰款條例? (請在正確答案的方格內加上√, 可選多於一個答案)。
 

  
 食物環境衞生

  
 康樂及文化事務

  
 機電工程

  
 警務處

  
 漁農自然護理

~ 完 ~

## ❖ 圖書館：小型書展

↓ 配合健康生活周



## ❖ 早會：宣傳活動

