

東華三院王余家潔紀念小學  
有關「智 FIT 新一代」工作坊事宜

2016-317

敬啟者：

根據近年不少報章報導香港的兒童漸趨肥胖，不少孩子的體重都超過標準，過胖的小童確實會引起不少都市病，為了提醒學生關注自己的體重，實踐健康生活方式之動機及學習正確的 keep fit 之道，現學校舉辦「智 FIT 新一代」工作坊，免費教授相關的知識。

有關工作坊的詳情如下：

活動名稱：	「智 FIT 新一代」
舉行日期：	6月26日(星期一) 6月27日(星期二) 6月28日(星期三) 6月29日(星期四) 6月30日(星期五) (共5堂)
時間：	下午2時30分至下午4時
地點：	本校103課室或雨天操場
導師：	基督教靈實協會註冊營養師
費用：	全免(本活動之費用為\$380【全數由東華三院王余家潔紀念小學資助】)
負責老師：	尹靜萍老師
備註：	1. 課程內容詳見附件(一) 2. 學生必須出席最少4堂才獲得證書 3. 學生必須穿著夏季運動服及運動鞋出席

學生如有興趣參加上述活動，請家長填妥回條，並著貴子弟於6月7日(星期三)把回條交給班主任，逾期繳交將不獲受理。如報名人數超額，將抽籤決定，學校將於6月14日(星期三)發通告通知取錄與否。如學生不參加上述活動，亦需交回條給班主任。

此致

四至六年級家長台鑒



校長：劉秀萍  
日期：2017年6月6日

東華三院王余家潔紀念小學  
有關「智 FIT 新一代」工作坊事宜回條

2016-317

敬覆者：

- 本人  同意敝子弟參加「智 FIT 新一代」工作坊，  
並於工作坊後  自行回家 /  由家長到校接回。  
 不同意敝子弟參加「智 FIT 新一代」工作坊。

此覆

東華三院王余家潔紀念小學  
劉校長

6月7日  
必須交回  
班主任

\_\_\_\_\_班 \_\_\_\_\_ ( )  
家長：\_\_\_\_\_ 簽覆  
日期：2017年6月\_\_\_\_\_日

請在適當的  以  表示

## 課程內容：

	題目	內容	學校的配合	家長的配合
	課程前問卷調查	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 了解參加者的飲食、運動及生活習慣。</li> <li>- 讓家長了解協調工作。</li> </ul>	派發及收集問卷及飲食記錄 派發通告	26/6/2017 或之前完成填寫並交回問卷
1	健康體重管理	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 度高、磅重、量脂肪、量腰圍、體重評估</li> <li>- 認識肥胖對身心的影響</li> <li>- 認識正確之體重管理方法</li> <li>- 訂立改善飲食及生活習慣的目標</li> </ul>	提供課室、檯椅、電腦及投影機	跟進家中的飲食習慣及行為改變。
2.	齊齊做運動	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 體能測試：6分鐘跑步、坐體前伸及捲腹運動</li> <li>- 認識運動如何幫助體重管理</li> <li>- 訂立運動目標</li> </ul>	提供課室、檯椅、電腦、投影機，電腦須設有 DVD 功能。	鼓勵全家一起做運動，例如游泳、打羽毛球等。
3	健康小食睇真 D	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 學習閱讀食物標籤</li> <li>- 如何選擇較健康的包裝小食</li> <li>- 簡單健康小食製作</li> <li>- 跟進飲食及運動目標</li> </ul>	提供課室、檯椅、電腦、投影機，電腦須設有 DVD 功能。	提供健康小食，同學須自備毛巾及食物盒
4	如何選擇健康早午餐	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 講解健康早餐及午餐的重要性及健康配搭</li> <li>- 講解選擇健康午餐的貼士</li> <li>- 出外飲食之健康指引</li> </ul>	提供課室、檯椅、電腦、投影機，電腦須設有 DVD 功能。	提供健康飯餐
5	總結	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 回顧目標</li> <li>- 健康問答比賽</li> <li>- 體能大比併</li> <li>- 頒發證書、獎項及獎品</li> <li>- 填寫活動後問卷</li> </ul>	提供課室、檯椅 兩條跳繩繩子	

## 課程備註：

- (一) 學生必須每次穿著運動服裝及運動鞋出席活動。
- (二) 學生必須出席最少 4 堂才能獲得證書。