

東華三院王余家潔紀念小學
有關「智 FIT 新一代」工作坊取錄事宜

敬啟者：

貴子弟已獲取錄參加「智 FIT 新一代」工作坊，請家長填妥回條，著 貴子弟於 6 月 15 日 (星期四)將回條交回回條收集箱。

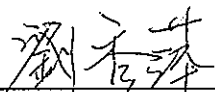
有關工作坊的詳情如下：

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 課室或兩天操場
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

此致

_____ 班 _____ 家長台鑒





 校 長： 劉 秀 萍
 日 期：2017 年 6 月 14 日

東華三院王余家潔紀念小學

2016-328

有關「智 FIT 新一代」工作坊取錄事宜回條

敬覆者：

本人知悉敝子弟已獲取錄「智 FIT 新一代」工作坊，定當督促敝子弟準時出席。

6 月 15 日 必須交回 回條收集箱

敝子弟於工作坊後 自行回家 / 由家長到校接回。

此覆

東華三院王余家潔紀念小學
劉校長

_____ 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"> - 了解參加者的飲食、運動及生活習慣。 - 讓家長了解協調工作。 	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"> - 度高、磅重、量脂肪、量腰圍、體重評估 - 認識肥胖對身心的影響 - 認識正確之體重管理方法 - 訂立改善飲食及生活習慣的目標 	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"> - 體能測試：6分鐘跑步、坐體前伸及捲腹運動 - 認識運動如何幫助體重管理 - 訂立運動目標 	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"> - 學習閱讀食物標籤 - 如何選擇較健康的包裝小食 - 簡單健康小食製作 - 跟進飲食及運動目標 	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"> - 講解健康早餐及午餐的重要性及健康配搭 - 講解選擇健康午餐的貼士 - 出外飲食之健康指引 	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"> - 回顧目標 - 健康問答比賽 - 體能大比併 - 頒發證書、獎項及獎品 - 填寫活動後問卷 	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。