

為配合 2024/25 至 2026/27 本校三周年計劃的關注事項二「營造健康的校園文化，建立健康的生活方式」，學校以雙月刊形式推廣健康信息，促進家長及學生的身心健康。

## 主題：「做運動注意事項」全攻略

|                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>1. <u>熱身運動</u></b></p> <p>運動前的熱身運動能減低運動受傷的機會，熱身運動包括 3-5 分鐘慢跑、3-5 分鐘動態或靜態伸展。熱身時間建議為 5-10 分鐘。動態伸展主要是動彈的動作，包括前踢腿、交叉步、前跨步等。而靜態伸展是一般的拉筋動作。</p>                                                        | <p><b>2. <u>緩和運動</u></b></p> <p>運動後的緩和運動能幫助加快身體的恢復，減輕運動後的肌肉酸痛。緩和運動包括 3-5 分鐘慢跑和 3-5 分鐘靜態伸展，每個動作做 1-2 組，每組肌肉拉 20-30 秒。緩和運動需時 5-10 分鐘。</p>                                           |
| <p><b>3. <u>控制體重</u></b></p> <p>體重控制應包括有節制的飲食再配合適量的運動，缺一不可。運動的選擇應以帶氧運動為主，例如：游泳、緩步跑、踏單車、跳健康舞等，運動量需為每星期 3 至 5 次及強度為最高心跳率的 60-90%，並每次持續 30 至 60 分鐘[最高心跳率 = (220 - 年齡)]。如果你是剛接觸運動，可以嘗試做 2 組各 10 分鐘作開始。</p> | <p><b>4. <u>均衡飲食</u></b></p> <p>依照最新推出&lt;我的食物餐盤&gt;的建議，以 1 位 11 歲 42kg 男性及 44kg 女性每星期運動 3-5 天為例計算，每日需要 2000 卡路里，建議每日攝取 1.5-3 碗米飯，250 克蛋白質食物，2.5 杯蔬菜，2 杯水果，及 3 杯(750ml) 奶類製品。</p> |

|                                                                                                                                     |                                                                                                                                |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>5. <u>補充水份</u></p> <p>當大家感到口乾時，身體已失去約 2-3%的水份。以下是一些脫水徵狀，包括：停止流汗、肌肉抽筋、心悸、噁心及嘔吐。運動時要謹記每15-20分鐘補充水份。當身體每流失 1 磅水，建議要補充 500ml 水份。</p> | <p>6. <u>炎熱天氣下運動</u></p> <p>在炎熱天氣下運動要不時補充水份，以防脫水。此外，亦須穿著淺色的衣物及使用防曬產品，並盡量留在陰涼的地方。</p>                                           |
| <p>7. <u>合適裝備</u></p> <p>運動時必須使用合適的裝備，例如：穿著合適的運動鞋，可減少運動時扭傷的機會。</p>                                                                  | <p>8. <u>瞭解身體</u></p> <p>進行運動前，須確保身體處於良好狀態。劇烈運動過後，身體需要 24-48 小時回復。如在身體不適、身體處於過份疲勞的情況下運動，便會增加運動受傷的機會。而受傷的運動員應聽從醫生的指示作合適的訓練。</p> |

資料來源：衛生防護中心

2025 年 10 月