

有關「星期五課外活動課—體毅班」事宜

各位家長：

根據衛生署資料顯示，本校學生的超重情況有持續上升的趨勢，令人關注。為改善學生肥胖問題，讓他們能健康成長，本校健康校園組會透過不同的課程及活動，加強學生認識節制飲食及保持身體健康的重要。此外，活動組於課外活動課時段，開辦體毅班，讓學生透過參與定期體育活動，改善超重情況及提升體適能。

學校建議學生參加早上健體區活動、午膳後到地下操場或學校村中央場散步，藉以增加血液循環，減少脂肪積聚，達至減重的目標。貴子弟現獲老師推薦參加體毅班，並於第一次活動期間為貴子弟量度身高、體重，以計算BMI值(身體質量指數)，供家長參考。請家長鼓勵貴子弟積極參與，並簽署回條，著貴子弟於10月8日(星期一) 7:30 a.m. - 7:55 a.m. 交A門大堂詢問處職員，轉交梁兆邦老師辦理。

一. 兒童及青少年體重指標

年齡	男			女		
	過輕 (BMI ≤)	過重 (BMI ≥)	肥胖 (BMI ≥)	過輕 (BMI ≤)	過重 (BMI ≥)	肥胖 (BMI ≥)
5	14.0	17.7	19.4	13.9	17.1	18.9
6	13.9	17.9	19.7	13.6	17.2	19.1
7	14.7	18.6	21.2	14.4	18.0	20.3
8	15.0	19.3	22.0	14.6	18.8	21.0
9	15.2	19.7	22.5	14.9	19.3	21.6
10	15.4	20.3	22.9	15.2	20.1	22.3
11	15.8	21.0	23.5	15.8	20.9	23.1
12	16.4	21.5	24.2	16.4	21.6	23.9
13	17.0	22.2	24.8	17.0	22.2	24.6

二. 計算BMI結果

量度日期	5-10-2018
體重(公斤)	
身高(米)	
BMI(公斤÷米 ²)	

校長_____謹啟

黃綺霞

二零一八年十月五日

學校通告 NO. 104A/18-19

<回條請交A門大堂詢問處職員轉交梁兆邦老師>

回條

有關「星期五課外活動課—體毅班」事宜

覆慈雲山天主教小學校長：

本人已詳閱並知悉有關「星期五課外活動課—體毅班」事宜。

_____班學生：_____ ()

家長姓名：_____

家長簽署：_____

二零一八年十月 日