

慈雲山天主教小學

有關「星期五課外活動課—體毅班課程完結評估報告」事宜

各位家長：

為配合學校之健康校園政策，本年度於課外活動課時段特設體毅班，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。貴子弟已完成本年度之體毅班課程，並於最後一次活動期間量度身高及體重，以計算BMI值(身體質量指數)，供家長參考。請家長鼓勵貴子弟於日常生活中恆常進行帶氧運動，並培養良好的飲食習慣，促進身體健康，減低因肥胖引致的患病機會。請家長簽署回條，著貴子弟於6月13日(星期四)7:30 a.m.-7:55 a.m. 交A門大堂詢問處職員，轉交何卓欣主任。

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 ≥)
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	31-5-2019
體重(公斤)	
身高(米)	
BMI(公斤÷米 ²)	
評估結果	標準 / 過重 / 肥胖

三. 帶氧運動建議(持續進行30分鐘或以上)

游泳、緩步跑、跳繩、踏單車、轉呼拉圈等。

校長_____謹啟

二零一九年六月十二日

黃綺霞

學校通告 NO. 344A/18-19

<回條請交A門大堂詢問處職員轉交何卓欣主任>

回條

有關「星期五課外活動課—體毅班課程完結評估報告」事宜

覆慈雲山天主教小學校長：

本人已詳閱並知悉有關通告內容。

_____班學生：_____ ()

家長姓名：_____

二零一九年 月 日

家長簽署：_____