

【專心至理】

001 >>



撰文：楚凝 攝影：鍾卓欣 設計：Mon

中學生要健身，可以到哪裏？除了貴價健身室、公共體育館、度假村外，原來還可以回學校！

為了讓吃得多、動得少的小胖子們改善身型和身體機能，中華基金中學在校內興建健身室，更將健身運動列入體育課課程之內。

## 中學自設

# 健身室



002 >>



003 >>

- 001 >> 健身室設備完善，有二十五部器材之多。
- 002 >> 使用每部器材前，學生必須先聽老師的講解。
- 003 >> 跑步機最受同學歡迎。
- 004 >> 單車機上安有書本承托架，學生可邊做運動邊看書。
- 005 >> 每次做完運動後，都可用心跳測量機來測試心跳和肺活量。

中華基金中學創校僅一年，早於開學之初，校方便留意到學生普遍略肥；更在一次全校中一級的體適能測試中，發現有百分之七十五的男生有肥胖情況。為幫助同學們減肥及強身健體，校方向優質教育基金申請四十八萬餘元，在校內興建健身室，購買健身器材，並籌辦「親子愛師健體樂」計劃，讓學生、家長和老師一同分享做運動的樂趣。

### 器材簇新 多元化

健身室內擺放了二十五部健身器材，單車機、跑步機、滑雪機、爬山機等應有盡用。器械健體運動已被編入體育課程中，全校學生每學年須上六節健身課。教體育科的陳國樑老師認為，透過使用健身器材，可幫助改善學生的健康情況：「除可改善身型外，過肥或過瘦的同學亦可重拾自信，幫助他們改善人際關係。」

林林總總的健身器材中，大部分是用作改善心肺機能，正正針對香港學童少運動，爬數級樓梯便喘不過氣來的情況，另外其他器材則可鍛煉肌肉，學生長期使用，可改善累贅的身型。

健身室內設有先進的Microfit體適能測試系統，幫助跟進學生的健體進度。老師會定期為學生測量體重、脂肪值、血壓及柔軟度等，再依據這些資料去了解他們的健康情況，從而提供意見。

### 師長學生 同參與

為鼓勵家長一起參與，校方與家長教師會合辦「親子愛師健體樂」計劃，讓家長在黃昏或假日回校與子女一同在健身室做運動，健康之餘，又可促進親子關係。此外，健身室還會開放給體育學會和校隊成員使用，好讓他們操練體能。

唸中三的Monica是排球隊成員，她每星期都會到校內健身室一至兩次。她高興地說：「在這裏健身不用付錢，當然好啦！每逢比賽前夕我都會來練臂力，狀態會較fit，亦有助發力開波。」身型略胖的李同學，常被鼓勵多做運動。現在學校設有健身室，他對此十分歡迎。「在這裏可以訓練體能和加強健康，我每星期都會來兩次，希望鍛煉自己的力度。」李同學說老師有替他紀錄身體狀況，雖然體重沒有明顯下降，但他自覺狀態比以前較佳，臂力也較大。



004 >>

005 >>

## 體適能測試系統

### 全面睇

- 006 >> 輸入個人資料後，同學站在連接電腦的磅去量度體重。
- 007 >> 量度血壓，數據會直接傳至電腦。
- 008 >> 用測量器分別於三頭肌和小腿內側測量脂肪。
- 009 >> 所有數據經電腦分析後，會顯示出詳細的健康水平狀況和改善建議。

006 >>



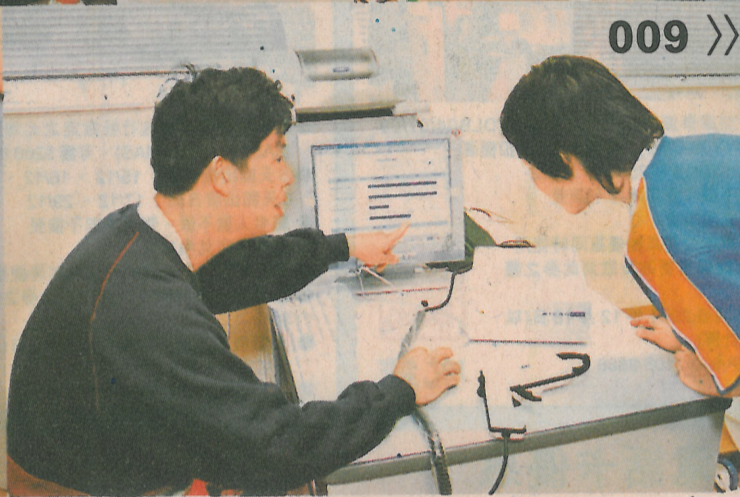
007 >>



008 >>



009 >>



#### 談天說地版遊戲答案

S	O	L	S	L	O	S	O
S	O	S	O	S	O	O	S
O	O	S	O	S	L	O	O
O	S	O	L	S	O	O	O
S	O	S	L	S	L	L	O
L	S	L	O	O	S	O	S
O	O	O	S	S	O	O	L
O	S	L	L	O	S	L	O