**高中體育選修科學與教資源套**

**第四部分 維持健康與活動表現的體適能和營養**

**補充資料**

|  |  |
| --- | --- |
| 頁數 | 補充資料 |
| P. 7 | (丙部分)* 由呼吸的狀況，更改為呼吸和心跳的狀況（實驗室測試）。
 |
| P. 7 | (丙部分)* 由下列的方法測量心肺耐力，更改為下列的方法（實地測試）測量心肺耐力。
 |
| P. 11 | (丙部分)* “圖4.7以皮摺計量度三頭肌的皮脂厚度”已更新。
 |
| P. 19 | (戌部分)* “viii) 均衡飲食”部分已更新。
* 人體要維持正常運作，每天必須攝取最基要的營養物質。均衡飲食包括吃多種類和適當分量的食物以便能提供足夠的營養素和熱量，以維持身體組織的生長，增強抵抗力和達至適中的體重。「健康飲食金字塔」*（見圖4.13）*便是其中一個指引，以提醒我們要維持正常體重和適量地攝取各種營養素。2011年，美國農業部推出了「我的餐盤」令更多民眾可更容易掌握每天所需的各類食物比例。
 |
| P. 22 | (庚部分)* “ii) 活動量”部分已更新
* 活動強度- 中等強度和劇烈的體能活動
* 特別考慮 -體能活動須切合個人目標、具趣味、易於進行，以及富挑戰性但低受傷風險，且不會引致過度疲勞及肌肉酸痛
* \*衛生署建議市民每周進行最少150分鐘(2.5小時)的中等強度體能活動或進行最少75分鐘 (1小時15分鐘)的劇烈體能活動，以及每周最少有（非連續的）3天進行肌肉強化活動。根據世界衛生組織及康樂文化事處的指引，兒童(5-17歲)每天應累積至少60分鐘中等或劇烈強度的體能活動及3天強化肌肉及促進骨骼成長的體能活動。
 |
| P. 34 | 已更新以下網址:* 美國心臟協會 (英文網頁) (American Heart Association)<http://www.heart.org/HEARTORG/>
* 英國營養基金 (英文網頁) (British Nutrition Foundation)<http://www.nutrition.org.uk/>
* 疾病控制及預防中心 (美國) (英文網頁)

([Centers for Disease Control and Prevention](http://www.cdc.gov/) (CDC) (United States)* 「體能活動的重要性」(“The Benefits of Physical Activities”)

<http://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/pa-health/index.htm> * 日日二加三

<http://www.cheu.gov.hk/b5/info/2plus3_14.htm>* 健康促進委員會 (新加坡) (英文網頁) (Health Promotion Board, Singapore)

<http://www.hpb.gov.sg/HOPPortal/>* 香港營養師協會有限公司

<https://www.hkda.com.hk/>* 香港體育學院有限公司

 <http://www.hksi.org.hk/>* 美國農業部：我的盤子 (英文網頁)

(ChooseMyPlate, United States Department of Agriculture)<http://www.choosemyplate.gov/>* 世界衞生組織 (英文網頁) (World Health Organisation) (WHO)
* 營養、運動與健康的全球策略 (Global Strategy on Diet, Physical Activity & Health)

<http://www.who.int/dietphysicalactivity/zh/>* 「運動有益健康行動」 (“Why Move for Health”)

<http://www.who.int/world-health-day/previous/2002/en/> |