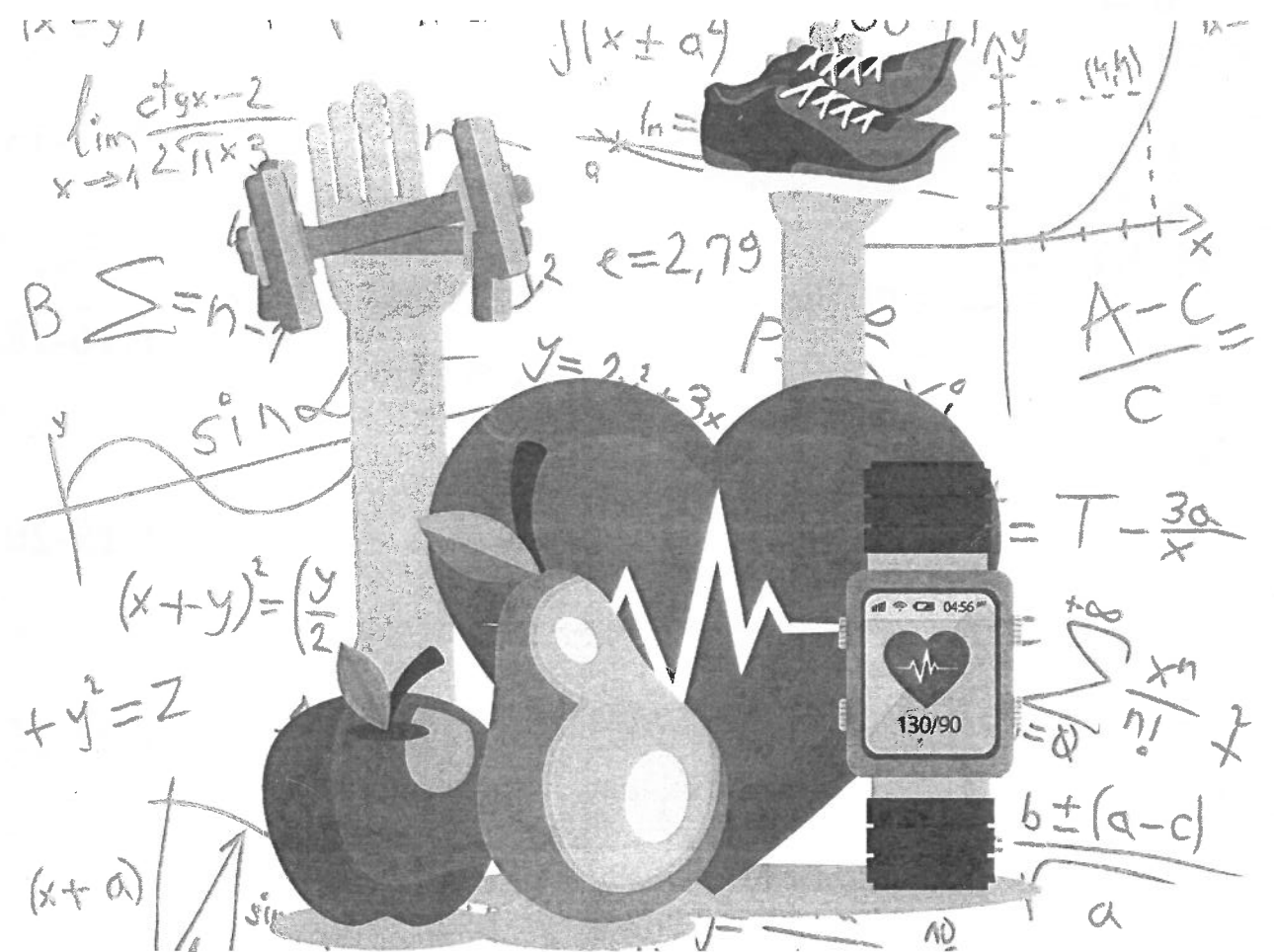


救世軍林拔中紀念學校
六年級 STEAM 協作計劃
健康方程式 工作紙冊



姓名：楊晴滄 (24)

班別: 6A

目錄

工作紙	任務	頁數
	STEAM 協作計劃介紹	P.1
常識科 STEAM 工作紙 及 學習日誌	健康生活與肥胖管理	P.2-11
體育科 STEAM 工作紙 及 學習日誌	心率與運動效果	P.12-15
電腦科 STEAM 工作紙 及 學習日誌	利用 SCRATCH 創建 BMI 計算器 及體感運動遊戲	P.16-18
視藝科 STEAM 工作紙 及 學習日誌	設計 BMI 計算器角色	P.19-20
數學科 STEAM 工作紙 及 學習日誌	製作複合棒形圖及分析數據	P.21-25

背景

近年來，學童肥胖問題日益嚴重，不僅影響學童的身體健康，還可能對其心理健康及學業表現帶來負面影響。由於學童對健康知識的了解不足，缺乏適當的運動習慣及飲食管理，導致體重過重的現象日益普遍。為了讓學生能夠正視健康問題，並培養健康的生活習慣，我們設計了一個以「健康方程式」為主題的校本 STEAM 課程。透過結合數學科、常識科、體育科、電腦科及視藝科的跨學科學習，學生將學習與健康相關的知識，並運用所學設計解決方案。

此計劃旨在讓學生能夠理解飲食與運動對健康的影響，學會分析 BMI 數據，並透過 SCRATCH 編程設計與運動相關的遊戲。同時，學生亦會學習製作及解讀折線圖數據，進一步分析健康狀況的變化，並為自己制定一套個人化的運動健康計劃。期望透過此計劃，學生能增強對健康的關注，並學會將所學應用於日常生活中，從而改善自身健康狀況及提升生活質素。

常識科

學生了解肥胖的危害及改善方法，學會計算 BMI 與卡路里，養成健康飲食和運動習慣，並能根據每日能量需求調整飲食，保持能量平衡與體重健康。

體育科

學生了解心率的概念，學習計算燃脂區心率範圍，認識不同心率區間的運動效果，並能運用科學方法監測心率，達成安全有效的運動目標。

電腦科

學生學會利用 SCRATCH 創建 BMI 計算器，學習健康建議分類邏輯，並設計體感運動遊戲，透過視訊感應提升健康意識與編程能力。

視藝科

學生觀察、討論 BMI 角色的外觀特徵（形狀、顏色、表情等），並設計符合不同 BMI 特徵的角色和適用於運動遊戲的怪獸，提升創意與觀察力。

數學科

學生利用 BMI 數據繪製複合棒形圖，分析健康狀況，回答相關問題，並制定個人及校園健康計劃，提升數據解讀能力與健康意識。

日期: 6

主題: 健康生活與肥胖管理

☆☆閱☆☆
積分: 2026-03-05

閱讀以下文章回答問題 (預習部分)

肥胖的危害

很多人覺得肥胖只是外表的問題，跟漂亮有關，但其實肥胖對健康的影響更大，甚至可能威脅生命。

肥胖會引起的健康問題

- 心臟病：心臟需要更努力地工作，容易出現問題。
- 高血壓：血管壓力變大，增加中風的風險。
- 糖尿病：身體無法正常控制血糖。
- 骨頭和關節疼痛：體重過重會讓骨頭和關節承受很大壓力。
- 睡眠窒息：睡覺時呼吸困難，影響睡眠質素。
- 其他問題：
 - 影響生育能力（不容易生小孩）。
 - 增加患癌症的風險。
 - 影響長遠健康（壽命縮短）。

為什麼肥胖是全球性的問題？

- 肥胖已經成為全世界的健康挑戰。
- 雖然亞洲人的肥胖率比白種人低，但肥胖在我們身邊越來越普遍。
- 世界衛生組織（WHO）指出，香港大約有三分之一的兒童屬於超重或肥胖，情況十分嚴重。

如何改善肥胖問題？

- 減少體重：
 - 減少體重的 10% - 15%，可以減輕一些肥胖帶來的健康問題，例如高血壓、糖尿病、睡眠窒息等。
- 輕度肥胖的治療方法：
 - 改變飲食習慣：少吃高熱量、高糖分的食物。
 - 多做運動：每天保持一定的運動量。
- 嚴重肥胖的治療方法：
 - 如果 BMI（身體質量指數）超過 30，普通的運動和飲食控制可能效果有限，這時候可能需要醫生的幫助，例如接受減重手術。

結論

肥胖不僅影響外表，更重要的是會對健康造成很大的危害。因此，我們要從小養成以下好習慣：

- 健康飲食：少吃垃圾食品，多吃蔬菜和水果。
- 規律運動：每天保持活躍，減少久坐不動。

只要努力保持健康的生活方式，我們就能遠離肥胖帶來的問題，讓身體更健康！

1. 世界衛生組織（WHO）提到，香港兒童中有多少人屬於過重或肥胖？

香港大約有三分之一的兒童屬於超重或肥胖。

2. 我們可以透過哪兩個方法來改善肥胖並提升健康？（寫出 2 個例子）

● 改變飲食習慣

● 多做運動

BMI (Body Mass Index, 體重指數) (預習部分)

BMI (Body Mass Index, 體重指數) 是一個用來衡量肥胖程度的醫學指標。它是最常用來判斷一個人是否過重的方法之一，通過體重與身高的比例進行計算。以下是關於 BMI 的重點：

- 用途：衡量肥胖程度，輔助判斷健康風險。
- 亞洲人特殊性：
 - 即使 BMI 相同，亞洲人的脂肪百分比通常比西方人高。
 - 因此，肥胖的標準在亞洲人群中略有不同，需參考世衛組織的亞洲人體重標準。

BMI 計算公式(預習部分)

$$\text{BMI} = \text{體重 (公斤)} \div [\text{身高 (米)} \times \text{身高 (米)}]$$

例子 1：

一名身高 1.7 米、體重 65 公斤 的男士：

$$\text{BMI} = 65 \div (1.7 \times 1.7) \approx 22.5 \text{ kg/m}^2 \text{ (答案取至一位小數)}$$

例子 2：

一名身高 1.6 米、體重 52 公斤 的女士：

$$\text{BMI} = 52 \div (1.6 \times 1.6) \approx 20.3 \text{ kg/m}^2 \text{ (答案取至一位小數)}$$

世界衛生組織訂定的亞洲人 BMI 標準 (預習部分)

小學六年級 男孩 BMI 參照值

BMI 範圍	體重水平
<15.8	過輕
15.8 - 21	正常
21 - 23.5	過重
>23.5	肥胖

小學六年級 女孩 BMI 參照值

BMI 範圍	體重水平
<16.4	過輕
16.4 - 21.6	正常
21.6 - 23.9	過重
>23.9	肥胖

活動：計算你的 BMI

用 BMI 計算，您可以快速判斷自己的健康狀態並採取適當的行動！

計算自己的 BMI，並判斷自己的健康狀態。(手冊第 9 頁有身高及體重數據)

體重：40 (公斤) 身高：150 (米)

BMI 計算公式：

$$\text{BMI} = \text{體重 (公斤)} \div [\text{身高 (米)} \times \text{身高 (米)}]$$

我的 BMI 是 17.7 (kg/m²)
(答案取至一位小數)

我的體重水平屬於：* (過輕 正常 過重 / 肥胖) (*圈出答案)

認識卡路里及判斷飲食健康(預習部分)

認識卡路里

我們常聽人說：「減肥便要減卡路里……進食前計算一下……」其實不論我們是否需要控制體重，我們都應該認識「卡路里」，並學會如何應用它。適量地攝取卡路里，加上均衡營養，有助促進健康、增強抵抗力，並提供充足的精神來應付日常的活動。

甚麼是卡路里？

- 卡路里是計算能量(也可稱為熱量)的單位。
- 食物和飲品(清水除外)都含有能量。
- 1 卡路里的定義：將 1 千克的水升高 1 攝氏度所需要的能量。

卡路里的名稱及換算(預習部分)

- Calorie (大楷 C) 的縮寫是 Cal，而 calorie (小楷 c) 的縮寫是 cal。
- 1 Calorie (1 Cal) = 1000 calorie (1000 cal) = 1 kilocalorie (1 kcal)。
- 中文中我們說的「1 卡路里」，其實是指 1 Calorie，即 1 千卡。

食物裏的能量(預習部分)

食物的能量來自以下幾種主要營養成分：

營養成分	每克含的能量 (千卡)
碳水化合物	約 4 kcal
蛋白質	約 4 kcal
脂肪	約 9 kcal
酒精	約 7 kcal

注意：每克脂肪的卡路里比碳水化合物和蛋白質高，因此肥膩或油炸食品的能量很高。例如：

- 米粉的能量比油炸過的即食麵低。
- 脫脂奶的熱量比全脂奶低約一半。

我們每天需要多少卡路里？(預習部分)

我們每天需要從食物中攝取能量，來應付日常活動。能量的消耗主要分為三部分：

1. 基礎代謝率：維持生命的最低能量需求，例如心跳、呼吸、血液循環。
2. 日常活動和運動量：如步行、做功課、運動等。
3. 攝食生熱效應：消化和吸收食物時所需的能量。

填一填

1. 卡路里是用來計算 能量 的單位。
2. 1 Calorie (Cal) = 1000 calorie (cal)。
3. 我們平時說的「1 個卡路里」，其實是指 1 千卡。

每日所需能量參考值 (千卡)

性別	年齡	每日所需能量 (千卡)
男	11-14 歲	2650 kcal
女	11-14 歲	2300 kcal

- 如果每天攝取的卡路里與消耗的能量相等，體重會保持不變；
- 如果攝取的少於消耗的，體重會下降；
- 如果攝取的多於消耗的，則可能會引致超重或肥胖。

我的每日能量需求

1. 我的性別是 女，年齡是 11 歲，
我每天所需的能量是 2300 kcal。
2. 假如我昨天總共攝取了 2500 kcal，
這是否符合我的每日所需？ * (是 / 否) (*圈出答案)

計算卡路里?

使用 iPad 掃描右方二維碼 或 到以下網址

<https://www.google.com/>

利用 Google 搜尋器的 AI 模式，記錄與分析你的飲食
(在 Google 搜尋器直接輸入「食物數量」+「食物名稱」的卡路里是多少便可。例如：2 片 麥方包的卡路里是多少)

以下為小明的例子



餐次	食物名稱、分量及卡路里	總卡路里(kcal)
早餐	2 片麥方包(239kcal) 1 隻雞蛋(80kcal) 1 杯脫脂奶(85kcal) 1 杯水(0kcal)	404
午餐	1 碗白飯(280kcal) 1 碟番茄炒蛋(200kcal) 1 杯水(0kcal)	480
晚餐	1 碗白飯(280kcal) 1 碗炒西蘭花(60kcal) 1 碟炒雞肉(300kcal) 1 個橙(70kcal) 1 杯水(0kcal)	710
零食	1 個蘋果(95kcal) 1 杯脫脂奶(85kcal) 8 片芝士餅(360kcal)	540
總攝取卡路里		2134

根據上一頁(p. 8)例子，記錄你昨天的三餐和零食，並計算每餐的卡路里總量。

餐次	食物名稱及分量	總卡路里(kcal)
早餐	菠蘿包 一杯牛奶	270kcal 150kcal
午餐	椰菜花炒肉	250kcal
晚餐	生菜 鹵水豬手蓮藕	30kcal 33kcal
零食	雪花蘇(二顆)	120kcal 120kcal
總攝取卡路里		973

我昨天的攝取是否符合每日所需？*(是 / 否) (*圈出答案)

為了保持健康，我應該 攝取足夠的卡路里。

健康小貼士(預習部分)

如果我們不小心攝取了過多的卡路里，可以通過以下方法來平衡，避免這些額外的能量轉化為脂肪，從而導致體重上升：

1. 增加身體活動
 - 適量增加運動量，例如快步走、跑步、游泳、跳繩或踢足球等，能幫助消耗多餘的卡路里。日常活動如步行上樓梯或做家務，也能有效燃燒能量。
2. 減少下一餐的卡路里攝取
 - 如果某一餐攝取的卡路里過多，可以在接下來的一餐中選擇低熱量的食物，例如多吃蔬菜和水果，減少高脂肪、高糖分的食物。
3. 選擇高纖維食物
 - 高纖維食物如全麥麵包、燕麥、水果和蔬菜不僅熱量較低，還能增加飽腹感，幫助你在之後的飲食中自然減少熱量攝取。
4. 規劃飲食，避免再攝取過多卡路里
 - 遇到過量攝取的情況後，可以重新規劃飲食，控制分量，並優先選擇健康、低熱量的食物，避免反覆出現同樣的問題。
5. 避免久坐不動
 - 在攝取過多卡路里後，應減少坐著不動的時間。例如，飯後可以散步 15-30 分鐘，促進消化並消耗部分卡路里。
6. 保持均衡心態
 - 偶爾攝取過多卡路里並不會對健康造成太大影響。重要的是學會調整，避免長期超量。同時，培養健康飲食和運動的習慣，才是保持體重穩定的關鍵。

總結：

控制卡路里的攝取固然重要，但如果不小心攝取過多，通過運動、調整下一餐的飲食以及規劃健康的生活方式，就能幫助我們重新達到能量平衡，保持健康的身體狀態。

我的常識科學習日誌

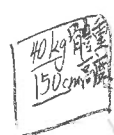
日期: 6/1

主題: 健康生活與肥胖管理

心情:

學習紀錄:

管理自己的體重, 飲食習慣改善, 學會卡路里是甚麼。



遇到的困難和挑戰: (圖畫 / 文字記錄)

計算自己的體重: 過度, 正常, 超重, 肥胖, BMI



感想: (圖畫 / 文字記錄)

我感恩我有一個健康的身體, 正常的體重, 營養足夠。



☆☆閱☆☆

2026-03-05

日期: 15/

積分: 500

主題: 心率與運動效果

運動科學簡介

- 甚麼是運動科學?
 - 運動科學是研究人體在運動後的變化, 利用科學方法和儀器來監測身體數據, 例如: 心率, 幫助我們進行安全又有效的運動。
- 甚麼是心率?
 - 心率是指心臟每分鐘的跳動次數, 單位是 BPM (Beats Per Minute)。安靜時, 心率通常是 60-100 BPM。運動時, 心率會隨著運動強度而增加。
- 為什麼要監測心率?
 - 了解運動強度是否合適。
 - 確保運動安全, 避免過度訓練。
 - 選擇不同的心率區間, 達成不同的運動目標。

心率區間與運動效果

請仔細閱讀下表, 了解不同心率區間的運動效果。

區間	訓練強度*	運動感覺	運動效果
Zone0 : 日常生活區	< 50% 最大心率	輕鬆, 日常活動水準	不是正式運動
Zone1 : 暖身區	50%~60% 最大心率	輕鬆運動, 熱身狀態	幫助身體進入運動狀態, 促進恢復
Zone2 : 燃脂區	60%~70% 最大心率	持久運動, 適中強度	最佳脂肪燃燒, 幫助減脂
Zone3 : 有氧耐力區	70%~80% 最大心率	中高強度, 穩定呼吸	提升心肺功能與耐力
Zone4 : 馬拉松配速區	80%~90% 最大心率	高強度, 接近極限	提升速度與耐力, 適合競賽訓練 *(不適合小學生)*
Zone5 : 無氧耐力區	90%~100% 最大心率	非常吃力, 短暫衝刺	增強爆發力 *(不適合小學生)*

哪一個心率區間可以幫助達到最佳的脂肪燃燒效果?

60%~70%

心率區小貼士

Zone 4 和 Zone 5 的運動強度不適合小學生，主要原因如下：

1. 心臟與身體發育尚未成熟
 - 小學生的心血管系統和骨骼肌肉系統仍在發育中，過高的運動強度（如 Zone 4 和 Zone 5）會對心臟和身體造成過度負擔，可能導致心率過高或運動傷害。
2. 恢復能力較弱
 - 高強度運動需要良好的恢復能力，而小學生的身體恢復速度較慢，長時間的高心率運動可能導致疲勞過度，損害健康。
3. 容易影響長期運動習慣
 - Zone 4 和 Zone 5 的運動強度屬於非常吃力甚至接近極限，小學生可能會因為過度疲勞或不適感而對運動產生抵觸情緒，不利於養成持續運動的習慣。
4. 增加受傷風險
 - 小學生的骨骼和肌肉尚未完全發展，進行高強度運動時（特別是 Zone 5 的衝刺運動），更容易引起運動傷害，例如肌肉拉傷或關節損傷。

小學生的訓練應以低到中等強度的運動（如 Zone 1 至 Zone 3）為主，以促進健康發展和建立良好的運動習慣，而非過早進行高強度訓練。

計算燃脂區心率範圍

為了達到最理想的減脂效果，我們在運動時需要調整心率到適當的範圍，這個範圍被稱為 Zone 2 燃脂區。在這個區域內進行運動，可以促進脂肪的燃燒，增強身體的代謝能力，是減脂和提高心肺健康的最佳方式之一。

步驟一：計算你的最大心率公式

最大心率公式：最大心率 = $220 - \text{年齡}$

步驟二：計算你的最大心率

我的年齡： 11 歲

你的最大心率： $220 - \underline{11} = \underline{209}$ BPM (Beats Per Minute)

步驟三：計算 Zone 2：燃脂區的心率範圍（答案取至整數）

Zone 2：燃脂區的心率範圍公式：最大心率 $\times 60\% \sim$ 最大心率 $\times 70\%$

我的最大心率 $\times 60\% = \underline{125.4}$ 我的最大心率 $\times 70\% = \underline{146.3}$

我的 Zone 2：燃脂區心率範圍是： 125.4 BPM - 146.3 BPM

~p.13~

互動遊戲

遊戲名稱：燃脂挑戰賽！

遊戲目標：透過運動達到 Zone 2：燃脂區的心率（60% ~ 70% 最大心率）
及有氧耐力區（70% ~ 80% 最大心率）

準備材料：

- polar 心率傳感器
- AI 運動系統

遊戲規則：

1. 安排學生戴上 polar 心率傳感器
2. 持續運動直至達到 Zone 2：燃脂區及 Zone 3：有氧耐力區的心率範圍
3. 維持 Zone 2 及 Zone 3 的心率範圍至少 15 秒
4. 在下方格內紀錄當刻的感覺（圖畫 / 文字記錄）

Zone 2：燃脂區（60% ~ 70% 最大心率）

- easy
- 一點點汗

Zone 3：有氧耐力區（70% ~ 80% 最大心率）

- 可以接受
很累

燃脂區卡路里消耗

假設你進行的 30 分鐘運動，心率保持在 Zone 2：燃脂區，你可能消耗的卡路里：
參考數據：每分鐘消耗 5~10 kcal

30 分鐘運動消耗大約 250 kcal

- 運動時保持心率在 Zone 2：燃脂區，可以幫助提升運動效果！
- 每天運動至少 30 分鐘可達到最佳脂肪燃燒效果，還能促進健康！

~p.14~

我的體育科學習日誌

日期: 15/1

主題: 心率與運動效果

心情: 😊

學習紀錄:

跑步, 心率與運動效果

遇到的困難和挑戰: (圖畫 / 文字記錄)

達到 140~160 的心率

感想: (圖畫 / 文字記錄)

開心 happy

日期: 12/1

積分: 

主題: 利用 SCRATCH 創建 BMI 計算器及體感運動遊戲

我們會利用 SCRATCH 設計一個簡單的互動界面, 幫助用戶計算 BMI, 並根據結果提供健康建議!

創建 BMI 計算器

你的 BMI 計算器需包含以下功能:

1. 輸入性別、體重和身高: 用戶可以輸入自己的性別、體重和身高。
2. 顯示 BMI 結果: SCRATCH 將根據用戶的輸入自動計算 BMI, 並顯示結果。
3. 提供健康建議: 根據 BMI 的範圍, 界面會給出相應的建議及在視藝科設計的角色, 例如:
 - 過輕: 你的體重過輕了! 多吃含有蛋白質和碳水化合物的食物, 保持營養均衡哦! (顯示「BMI 過輕」角色)
 - 正常: 恭喜你! 你的 BMI 在正常範圍內, 繼續保持健康的飲食和運動習慣吧! (顯示「BMI 正常」角色)
 - 過重: 你的體重有些超重了, 可以考慮減少高熱量食物, 多做有氧運動。現在你要進行體感運動遊戲, 向健康生活邁進! (顯示「BMI 肥胖」角色)
 - 肥胖: 你的 BMI 已達到肥胖範圍, 建議控制飲食, 並增加運動量。現在你要進行體感運動遊戲, 向健康生活邁進! (顯示「BMI 肥胖」角色)

BMI 計算流程設計

閱讀以下 SCRATCH 程序流程, 然後開始創作

步驟	功能描述	在 SCRATCH 中的具體實現
1. 用戶輸入數據	提供輸入框讓用戶輸入性別、體重和身高	使用「詢問」積木, 讓用戶輸入性別(男/女)、體重(公斤)和身高(米)
2. 計算 BMI	根據輸入數據計算 BMI, 並保存到變量中	使用「運算」積木計算 BMI, 並顯示結果
3. 判斷 BMI 範圍	判斷計算出的 BMI 所屬範圍	使用「如果...那麼」積木, 根據 BMI 結果提供健康建議
4. 健康建議	在界面上以文字或角色對話的形式顯示建議內容	使用角色「說出」積木, 根據結果提供不同的建議
5. 進入體感運動遊戲	若 BMI 顯示為「過重」或「肥胖」, 程式將啟動一個體感運動遊戲	使用「如果...那麼」積木, 根據 BMI 結果設定不同的反應

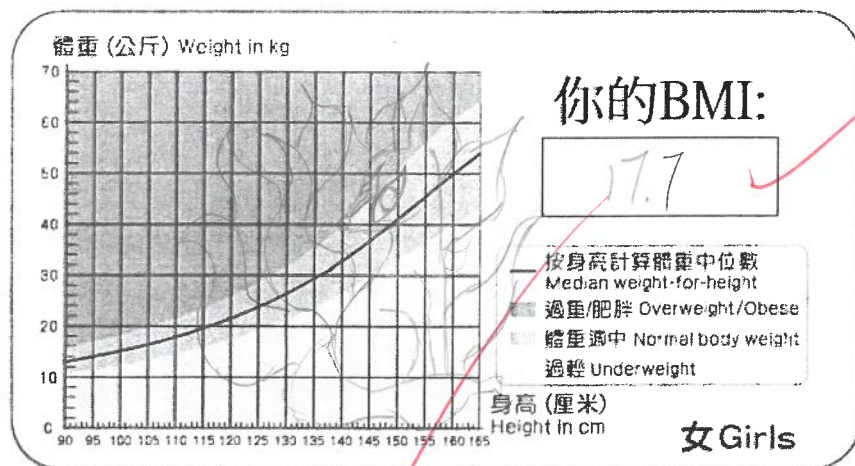
注意: 詳細的教學內容, 請參閱 Dr Pc Family 電子書

完成 SCRATCH BMI 計算器後，輸入你的個人資料，填寫下圖進行簡單記錄。

1. 記錄 BMI 角色出現的位置
2. BMI 數據

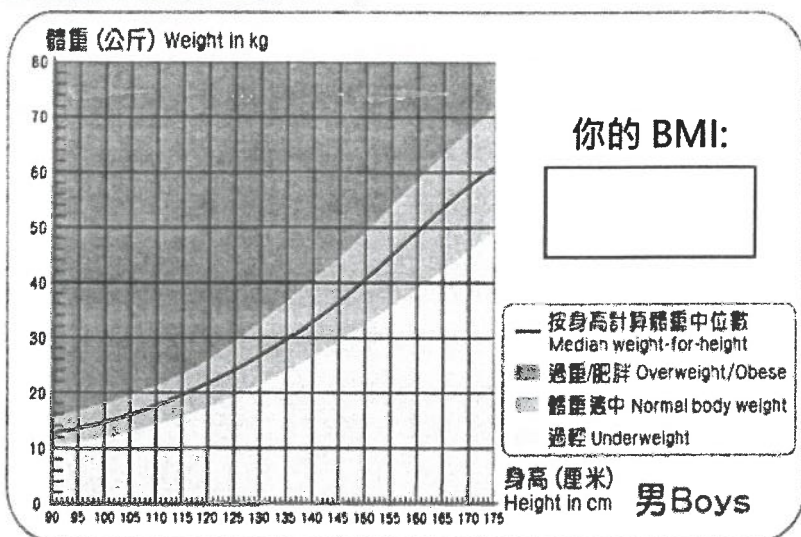
身高別體重圖表

Weight-for-height Chart



身高別體重圖表

Weight-for-height Chart



根據你的性別，選一個完成。

● 將你的 BMI 數據填入格內

● 將你的 BMI 角色出現的位置畫在圖表內

創建體感運動遊戲

使用 SCRATCH 視訊感應功能，設計一個 60 秒的運動挑戰遊戲。

創建遊戲步驟：

1. 上載視藝科設計的 2 個怪獸角色
2. 怪獸會輪流出現在舞台的左邊和右邊
3. 怪獸會在指定秒數內消失 (需自行測試秒數，使玩家達到 Zone 2：燃脂區(60% ~ 70% 最大心率) 心率的範圍)
4. 玩家需要用右手拍打虛擬怪獸，當鏡頭偵測到手的運動時，怪獸會切換位置，玩家得分
5. 遊戲時間為 60 秒，在時間內拍打怪獸越多，分數越高

注意：詳細的教學內容，請參閱 Dr Pc Family 電子書

我的電腦科學習日誌

日期: 19

主題: 利用 SCRATCH 創建 BMI 計算器 心情: 開心

及體感運動遊戲

學習紀錄:

測試我的BMI

遇到的困難和挑戰: (圖畫 / 文字記錄)

輸入角色的指令

感想: (圖畫 / 文字記錄)

開心, 設計角色的指令



29 JAN 2026



日期: 16/積分: 閱

主題: 設計 BMI 角色

研究 BMI 計算器角色 (利用 AI 技術)

目標: 了解 BMI 角色的外觀和特徵, 並與同學一起討論和觀察不同 BMI 計算器角色。(利用 AI 技術)

注意以下特徵:

- 形狀 (例如圓形、方形、細長形等)
- 顏色 (例如鮮豔、有對比的顏色)
- 表情 (例如開心、生氣、害怕等)
- 特殊特徵例如翅膀、尖牙、長尾巴等)

設計你的角色 (共 3 個)

在工作紙上設計角色和怪獸, 需使用黑筆勾邊, 並使用顏色筆填上顏色。

角色設計區:

1. BMI 正常角色
2. BMI 過輕角色
3. BMI 過重角色

注意: BMI 角色將上載到電腦科的體感運動遊戲內

我的視藝科學習日誌

日期: 16/心情: 平靜

主題: 設計 BMI 角色

學習紀錄:

設計角色以及將角色畫輕和重以及正常體重

遇到的困難和挑戰: (圖畫 / 文字記錄)

將角色畫得更輕

感想: (圖畫 / 文字記錄)

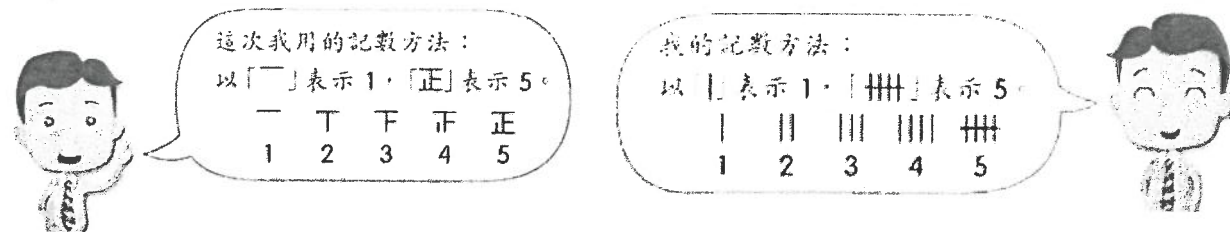
使用AI生成的圖畫, 很方便

日期: 28/1

積分: 

主題: 製作複合棒形圖及分析數據

數據收集和計算



我班人數共有 27 人。

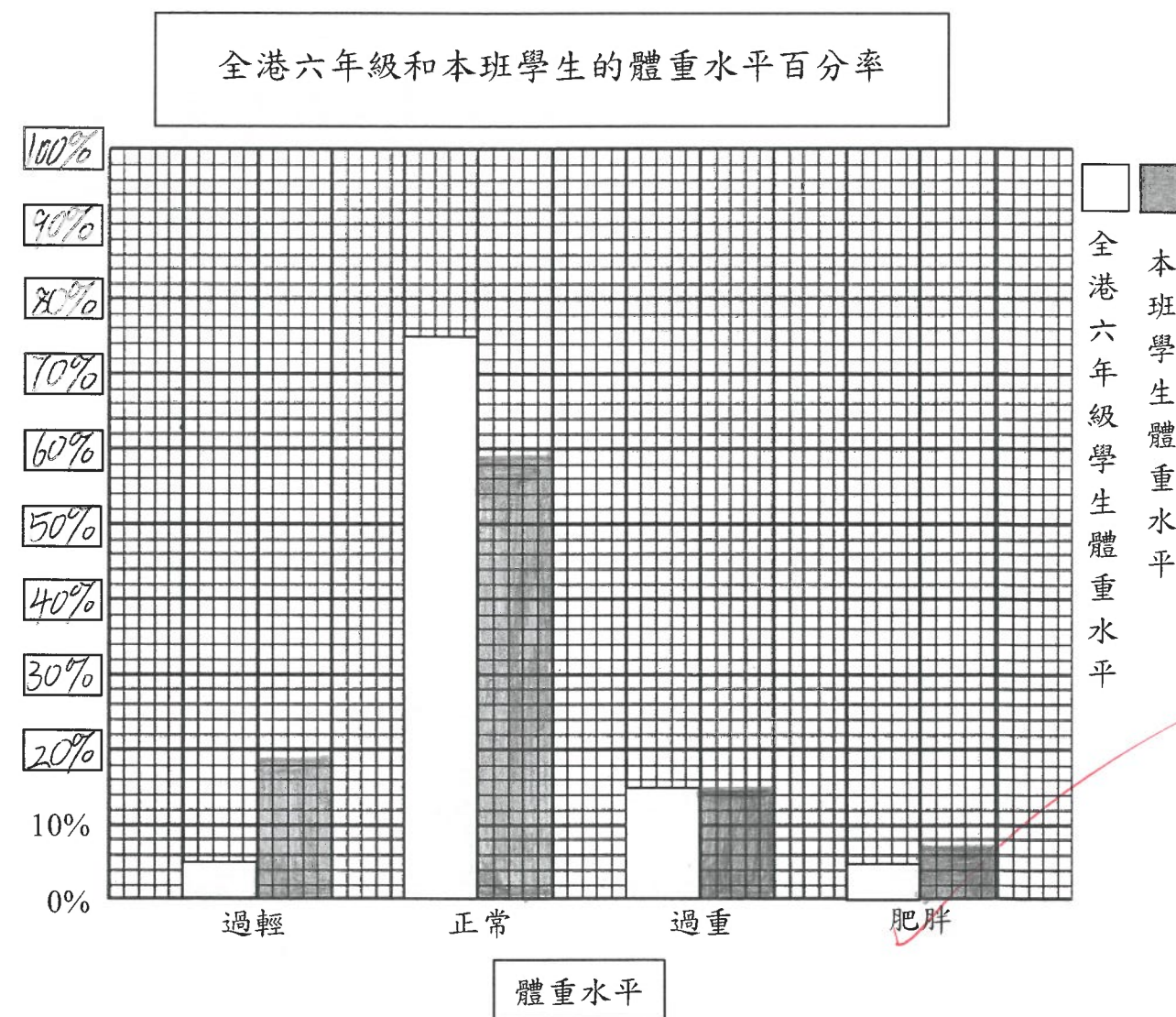
參考老師提供的數據, 統計本班學生的體重水平, 記錄在下表內。

體重水平	過輕	正常	過重	肥胖
記數				
人數	5	16	4	2
本班學生的百分率 (取至整數)	19 %	59 %	15 %	7 %
全港六年級學生的 百分率(取至整數)	5 %	75 %	15 %	5 %

計一計, 並填寫以上表格。(答案取至整數)

- 屬過輕的人數佔全班人數的 19 %。
- 屬體重正常的人數佔全班人數的 59 %。
- 屬過重的人數佔全班人數的 15 %。
- 屬肥胖的人數佔全班人數的 7 %。

根據 p.21 的資料, 製作一個複合棒形圖。



分析數據

根據上面的複合棒形圖, 回答以下問題:

- 班中屬正常體重的同學佔 59 %。
- 班中屬過輕的同學佔 19 %, 較全港的* (多/少) 14 %。
(*圈出答案)
- 班中過重的同學佔 15 %, 較全港的* (多/少) 0 %。
(*圈出答案)

4. 你認為本班學生健康嗎? 為甚麼?

不健康, 因為班中屬過輕的同學很多。

能活用課堂所學, 值得稱讚!

健康的身體是快樂學習的基礎！為了推動健康校園文化，請你設計一份屬於本班的「健康約章」，承諾在飲食和運動方面做得更好。請認真思考，並寫下你的計劃。

我的健康宣言

請在這裡寫下你對健康生活的承諾宣言，並簽名以示決心！

飲食方面：

我承諾會

多吃健康的食物

運動方面：

我承諾會

多做對身心有益的運動。

讓自己變得更健康、更快樂！

簽名：



我的數學科學習日誌

日期：

28/1

心情：開心

主題：製作複合棒形圖及分析數據

學習紀錄：

明白了做運動的重要性



遇到的困難和挑戰：（圖畫 / 文字記錄）

計算自己的體重。

感想：（圖畫 / 文字記錄）

開心，可以學會計算體重。



29 JAN 2026