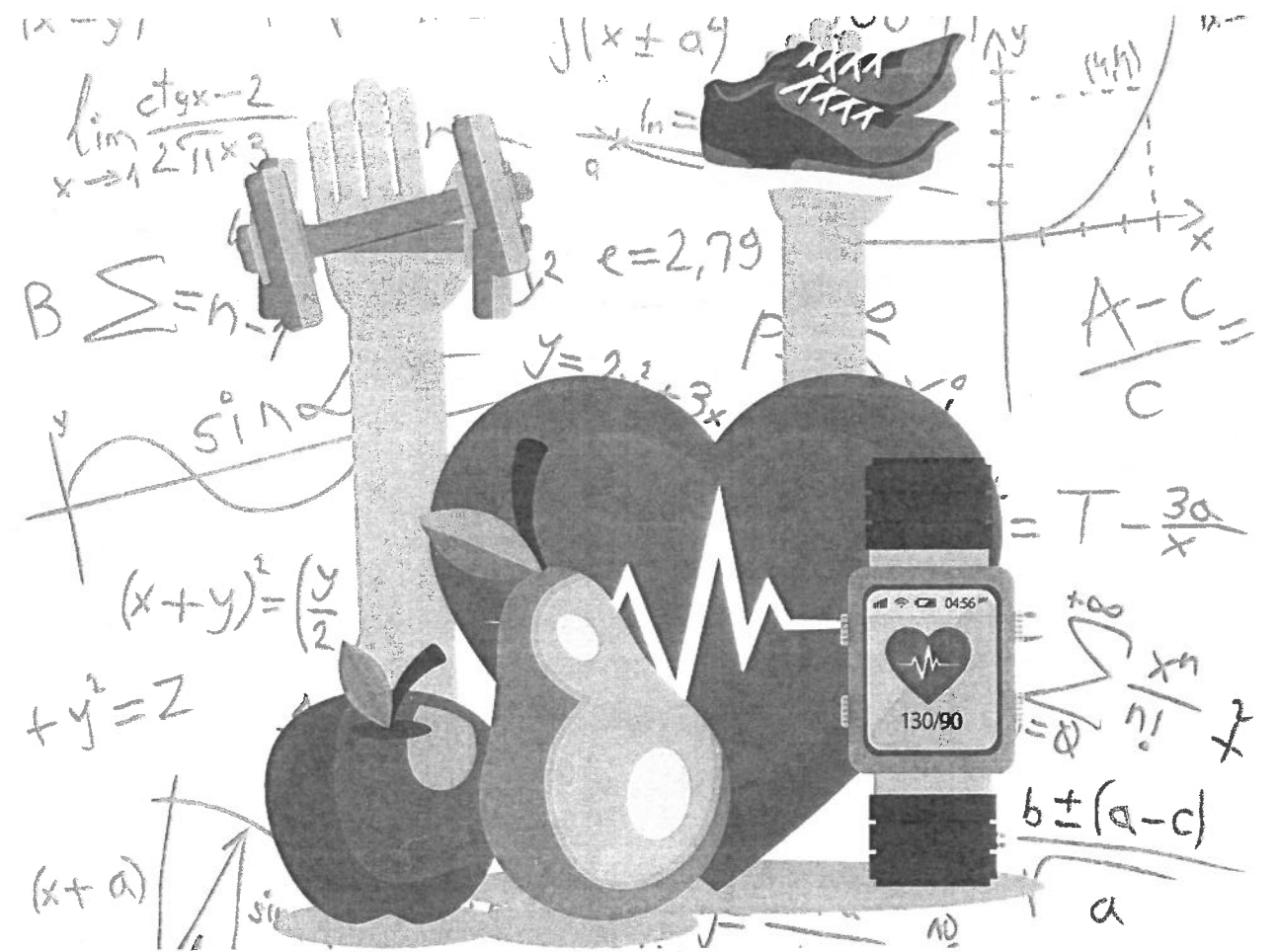


救世軍林拔中紀念學校

六年級 STEAM 協作計劃

健康方程式 工作紙冊



姓名：何嘉妍 (9)

班別：6B

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

學生了解心率的觀念，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: 一月廿日

積分: _____

主題: 健康生活與肥胖管理

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？

三分之一

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）

● 做運動

● 均衡飲食

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： 36 (公斤) 身高： 1.56 (米)

BMI 計算公式：

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

我的 BMI 是 15.0 (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 12 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

救世軍林拔中紀念學校 下學期 常識科 六年級 STEAM 工作紙(7)
 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	一個麵包 (200 kcal) 一杯牛奶 (85 kcal)	285
午餐	一碗白飯 (280 kcal) 一碟青菜 (100 kcal) 一碟炒肉 (300 kcal)	680
晚餐	一碗白飯 (280 kcal) 一碟青椒炒肉 (300 kcal) 一個蘋果 (95 kcal)	675
零食	一個橙 (70 kcal)	70
總攝取卡路里		1710

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 多吃水果。

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: 8/1/2026

主題: 健康生活與肥胖管理

心情:
喜悅

學習紀錄:

學到了BMI是甚麼。

遇到的困難和挑戰: (圖畫 / 文字記錄)

計算自己的BMI。

感想: (圖畫 / 文字記錄)

我感到十分好奇。

日期: 7/1/2025

積分: 

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 125 146	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?

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：12 歲

你的最大心率： $220 - \underline{12} = \underline{208}$ BPM (Beats Per Minute)

步驟三：計算 Zone2：燃脂區的心率範圍（答案取至整數）

Zone2：燃脂區的心率範圍公式：最大心率 $\times 60\%$ ~ 最大心率 $\times 70\%$

我的最大心率 $\times 60\% = \underline{125}$ 我的最大心率 $\times 70\% = \underline{146}$

我的 Zone2：燃脂區心率範圍是：125 BPM - 146 BPM

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 Zone3：有氧耐力區的心率範圍
3. 維持 Zone 2 及 Zone3 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）

我感到好簡單。

Zone3：有氧耐力區（70% ~ 80% 最大心率）

我感到十分輕鬆。

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！

我的體育科學習日誌

日期: 7/1/2026

主題: 心率與運動效果

心情:
愉快

學習紀錄:

跑步的心率

遇到的困難和挑戰: (圖畫 / 文字記錄)

很難達到心率 Zone 3

感想: (圖畫 / 文字記錄)

我感到非常喜悅。

日期: 27/1/2026

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

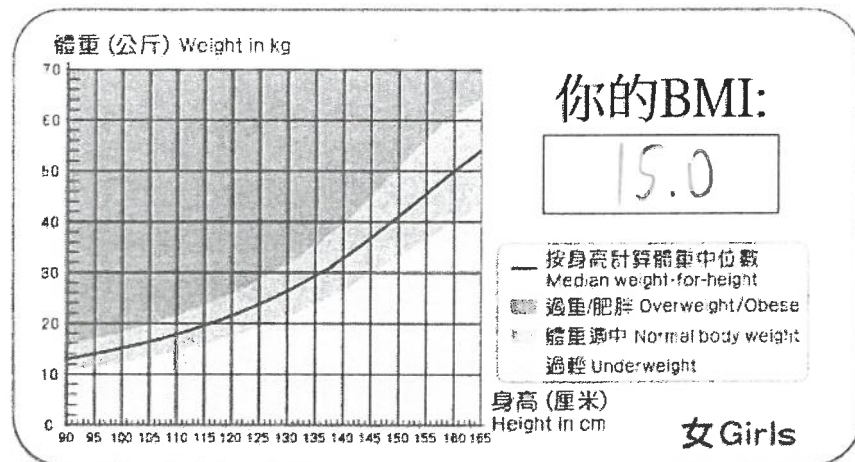
注意：詳細的教學內容，請參閱 Dr Pc Family 電子書

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

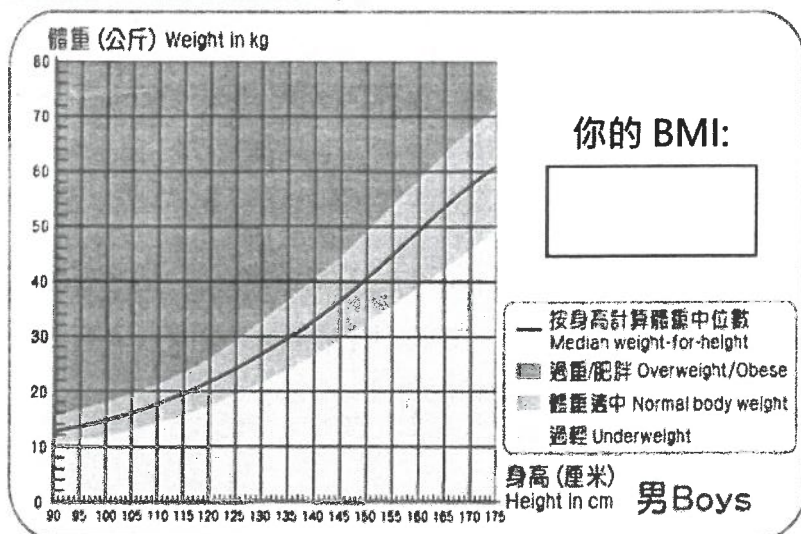
身高別體重圖表

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: 27/1/2026

主題: 利用 SCRATCH 創建 BMI 計算器 心情:

及體感運動遊戲

愉快

學習紀錄:

制作BMI的遊戲。

遇到的困難和挑戰: (圖畫 / 文字記錄)

制作過程十分困難。

感想: (圖畫 / 文字記錄)

我感到十分高興。因為BMI遊戲十分好玩。

日期: _____

積分: _____

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: 二〇二六年三月十七日

心情:
開心
同八

主題: 設計 BMI 角色

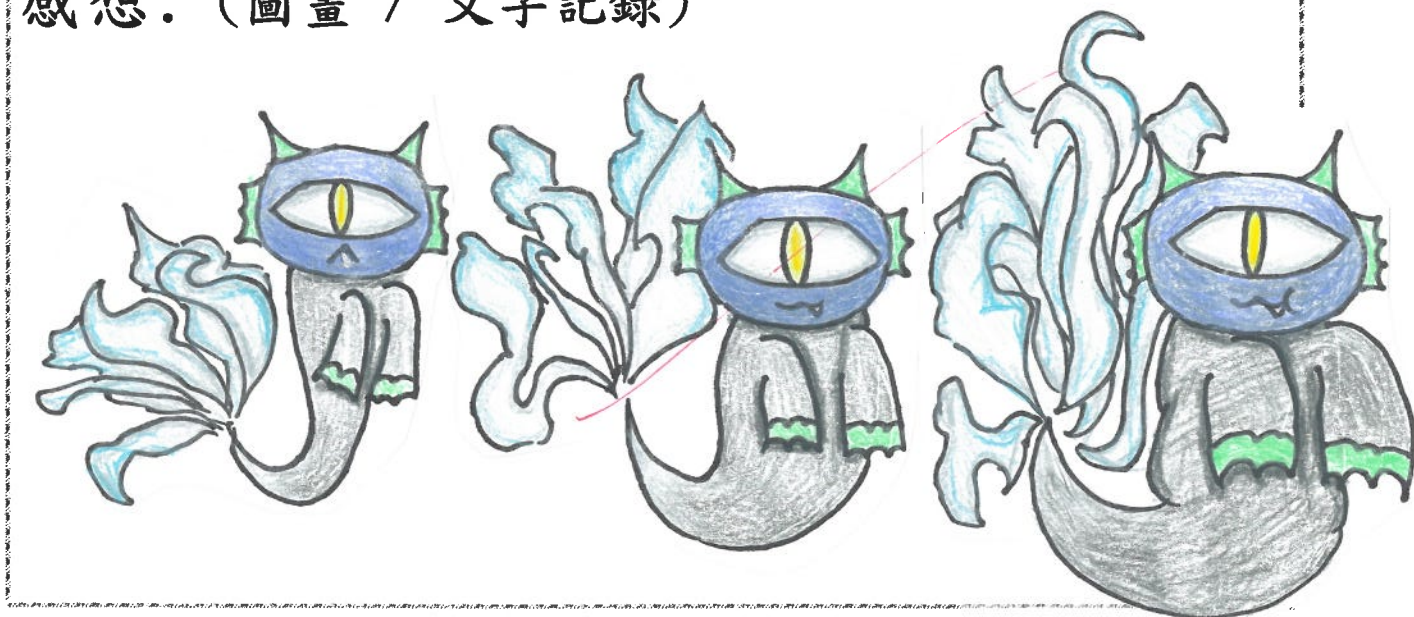
學習紀錄:

設計 BMI 角色。

遇到的困難和挑戰: (圖畫 / 文字記錄)

畫畫十分難畫。

感想: (圖畫 / 文字記錄)

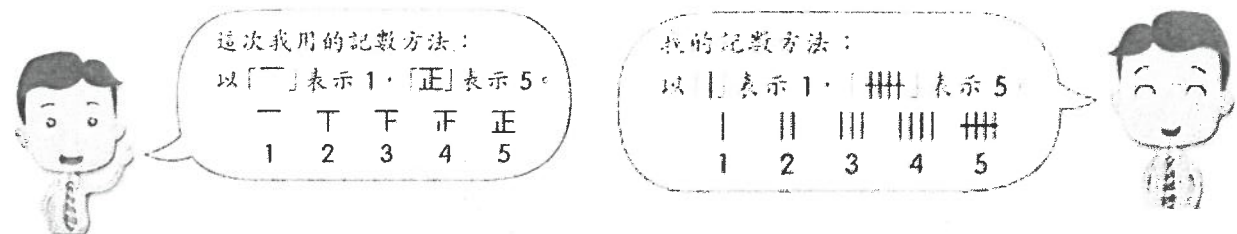


日期: 26/2/2026

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 24 人。

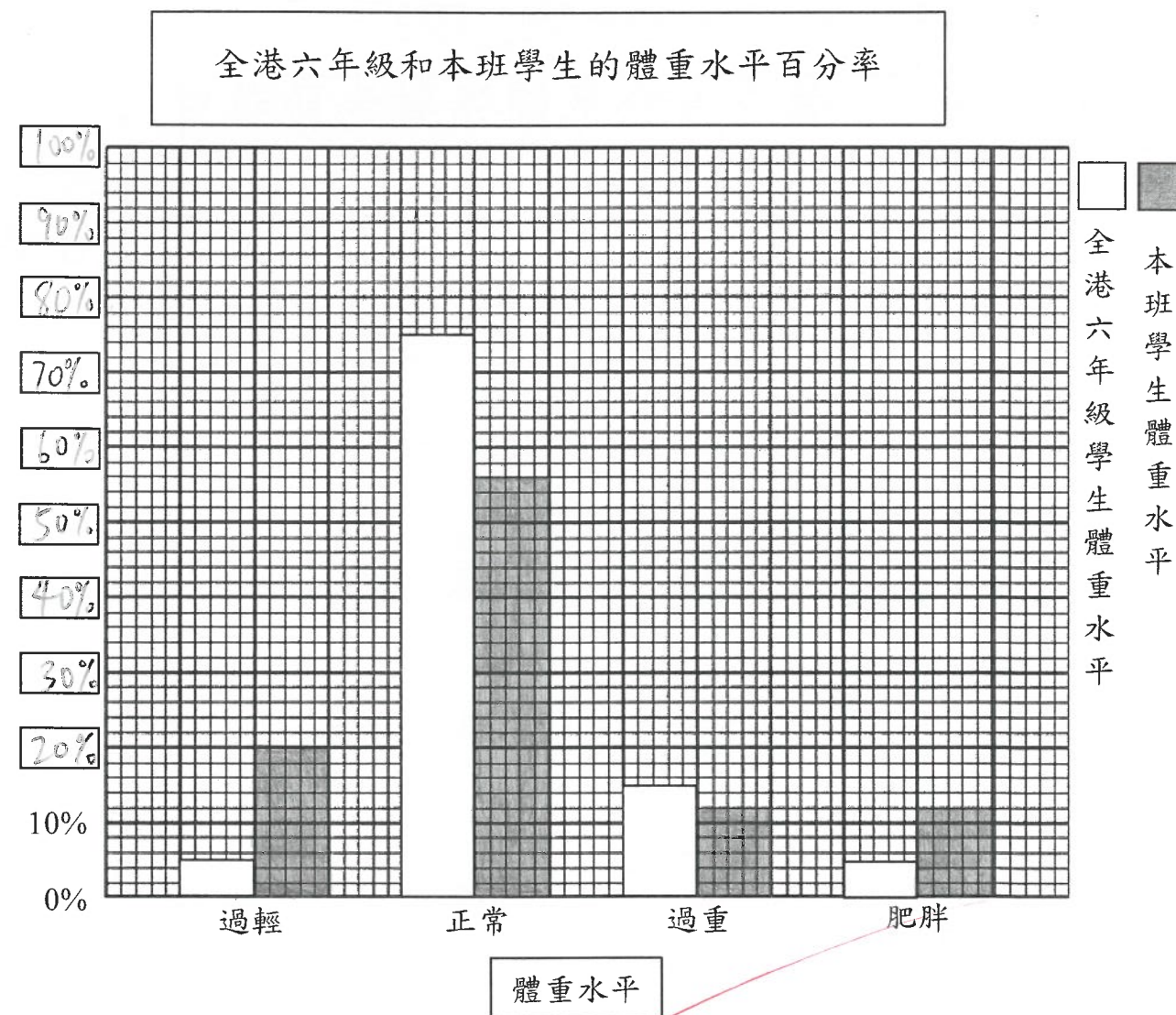
參考老師提供的數據, 統計本班學生的體重水平, 記錄在下表內。

體重水平	過輕	正常	過重	肥胖
記數	正	正正正	下	下
人數	5	14	3	3
本班學生的百分率 (取至整數)	20 %	56 %	12 %	12 %
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 20 %。
- 屬體重正常的人數佔全班人數的 56 %。
- 屬過重的人數佔全班人數的 12 %。
- 屬肥胖的人數佔全班人數的 12 %。

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 56 %。
- 班中屬過輕的同學佔 20 %, 較全港的* (多 / 少) 15 %。
(*圈出答案)
- 班中過重的同學佔 12 %, 較全港的* (多 / 少) 3 %。
(*圈出答案)

4. 你認為本班學生健康嗎? 為甚麼?

不健康。過輕過重肥胖學生百分數較全港高。

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

吃適量的食物。

運動方面：

我承諾會

做三十分鐘以上的運動。

讓自己變得更健康、更快樂！

簽名：

何嘉妍

我的數學科學習日誌

日期：26/2/2026

心情：

喜悅

主題：製作複合棒形圖及分析數據

學習紀錄：

製作一個複合棒形圖。

遇到的困難和挑戰：（圖畫 / 文字記錄）

分析數據。

感想：（圖畫 / 文字記錄）

我感到十分高興。