

循理會白普理基金循理小學

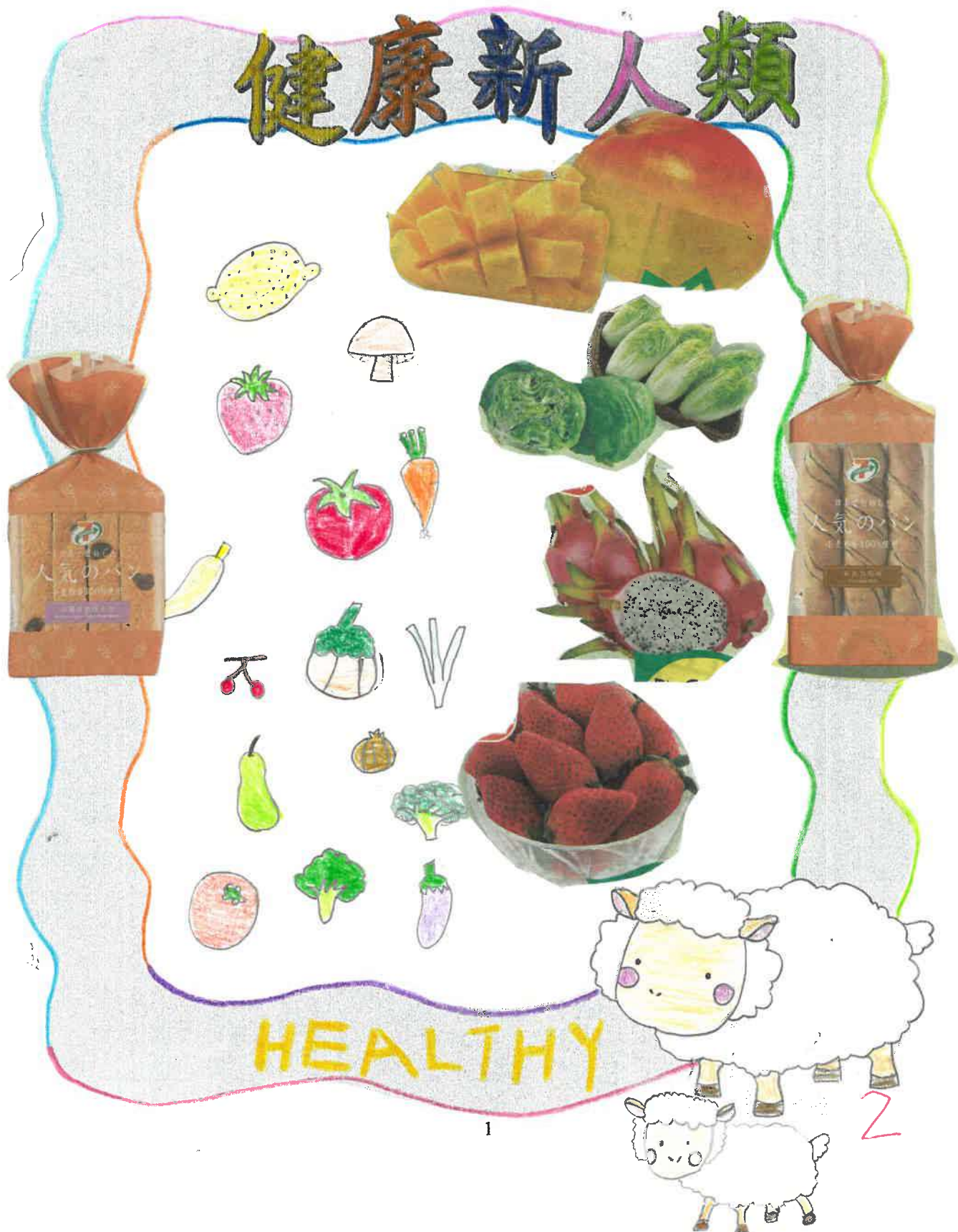
常識科專題研習上學期(2018-19)

組長：金天奕 (12) 10

組員：李凱蓓 (16) 10

班別：3 (A)

項目	評分
封面及內容設計(4分)	
內容(6分)	
總分	

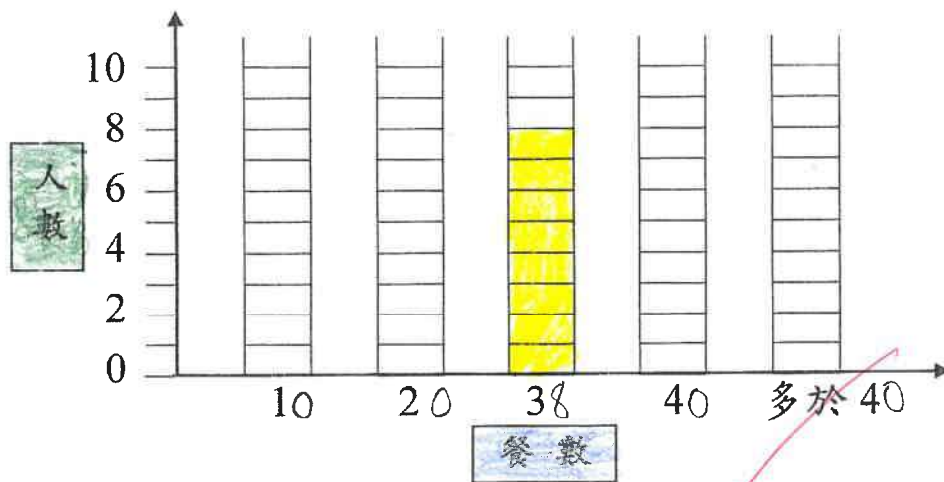


(一)「健康新人類」問卷調查：

每組員透過問卷訪問最少四位同學或朋友。

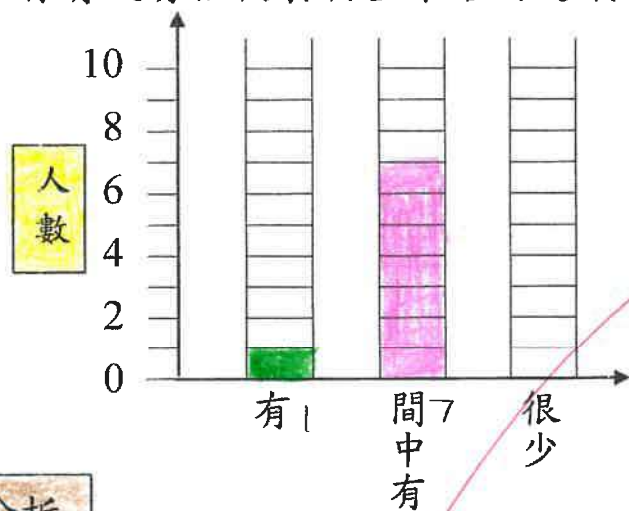
(二) 問卷調查結果：統計圖及分析結果

1. 你每天進食多少餐？



分析 以一日進食三餐為標準，有(8)人合乎標準。

2. 你有沒有依從食物金字塔的建議進食？

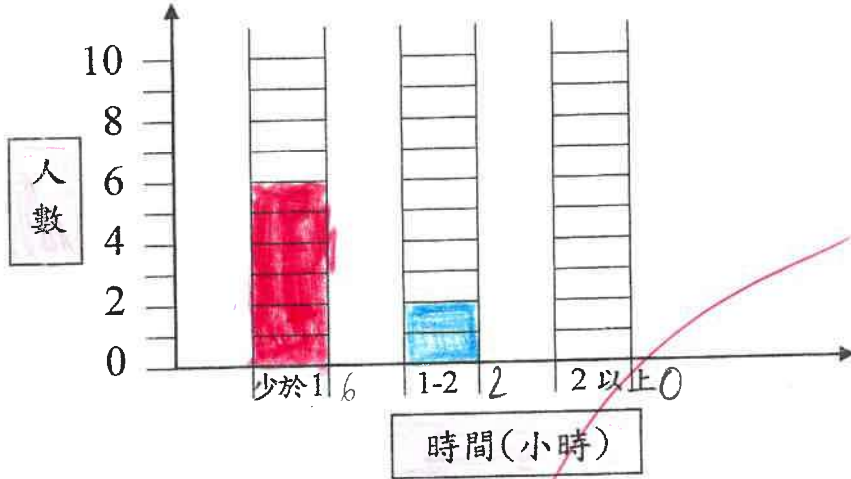


分析 有(1)人依從食物金字塔的建議進食。
有(7)人未能完全依從食物金字塔的建議進食。

建議 為了鼓勵同學們依從食物金字塔的建議進食，我們創作了以下的口號(不少於10個字)：

每	天	要	遵	行	食	物	金	字	塔
飲	食	！							

3. 除了體育課外，你每星期做運動的時間有多久？

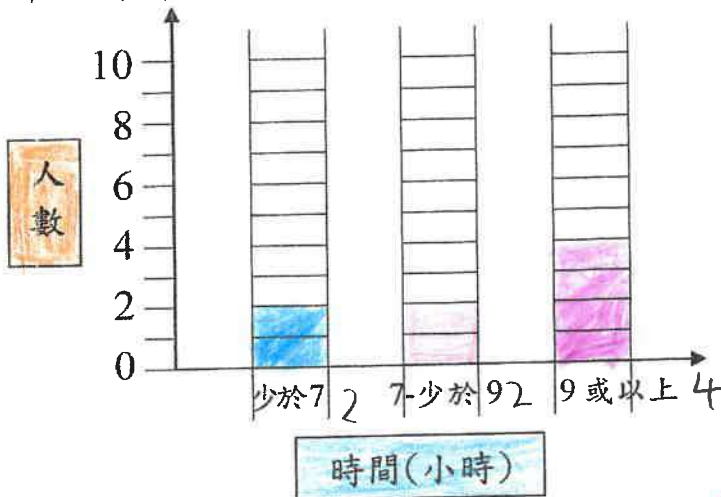


分析 有(0)人每星期做運動達兩小時以上。
 有(8)人不能達到每星期做運動達兩小時以上。

建議 為了每週能有兩小時以上的運動量，我們建議同學做下列運動(包括時限及次數)：

到游泳池游泳 每星期2次 每次兩小時

4. 平日你每天睡眠多少小時？



分析 如果三年級的學生每天需要有九小時的睡眠時間，從上述的調查結果，你有何發現？
 有(4)人每天有足夠的睡眠時間。
 有(4)人每天未有足夠的睡眠時間。

建議 從上述分析結果，我們有以下的建議(如在十時前睡覺)：

早睡早起

(三) 問卷調查總結



如果要成為「健康新人類」，我們要：

(在適當的 😊 填色)

- 少吃零食
- 每週做不少於兩小時運動
- 每天有四小時睡眠時數
- 每天玩電子遊戲機六小時
- 經常看電視
- 遵守食物金字塔的原則進食
- 定時定量進食
- 多吃三高食物(鹽、糖、油)

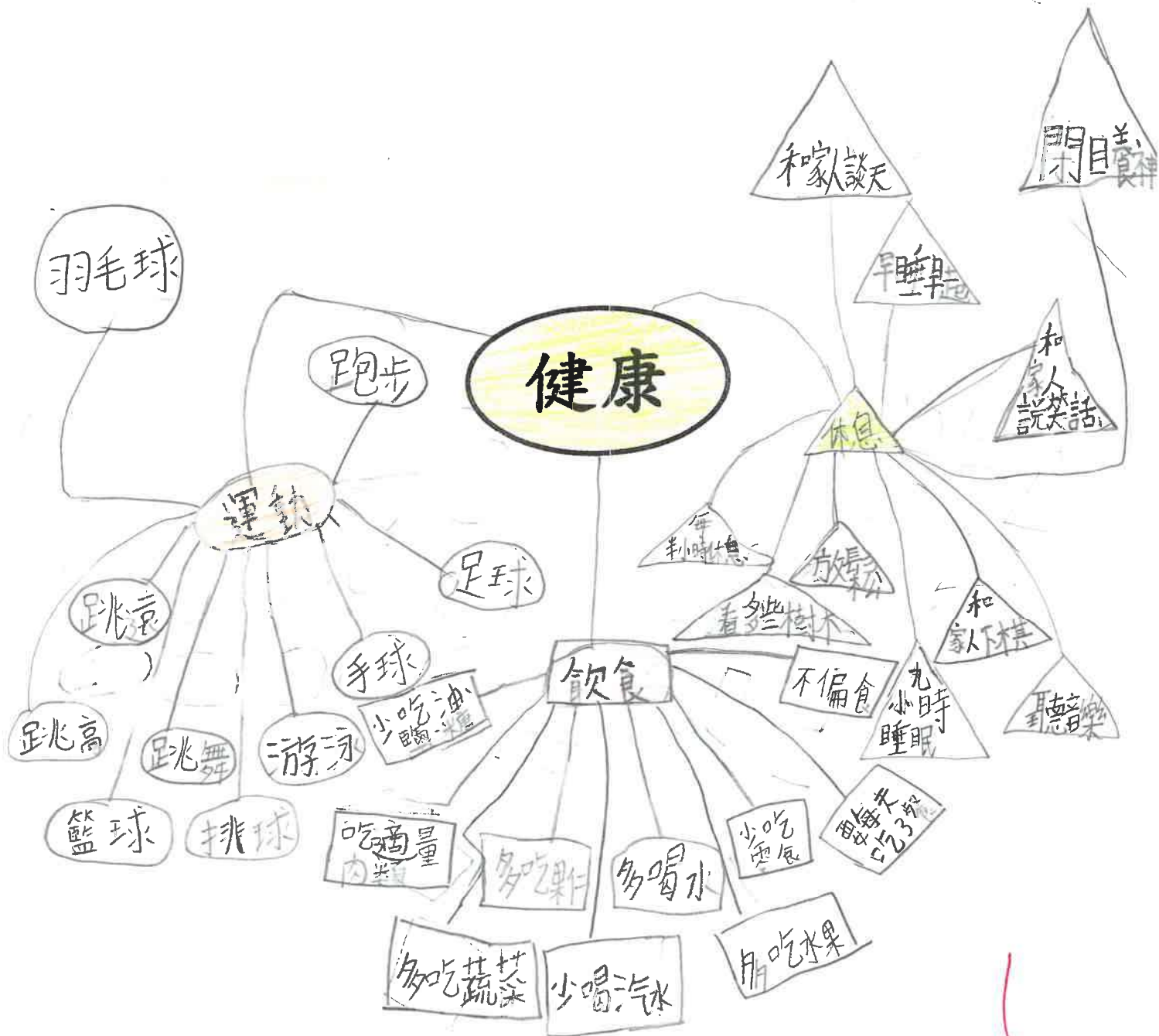


(四) 心智圖

資料提供：

多吃蔬果	吃適量肉類	少吃油、鹽、糖	游泳
足球	跑步	羽毛球	早睡早起

請把以上資料分類，然後填在心智圖適當的位置上，並填上漏去的次主題(運動、飲食、休息)。





(五)餐單設計



看看我們怎樣實行健康大計吧！
 想要健康，首先要飲食均衡，
 以下是我們設計的早、晚餐餐單。
 老師指引：提醒學生
 1. 油、鹽、糖類每餐均有。
 2. 一種食物可包含各類分量，不用每類
 設計一款食物。

早餐餐單(備註：圖片+食物名稱)
 例如：火腿三文治

填色： 餐單上的食物種類包括（五顆 ☆ 表示份量最多）：

- ~~~~~
- ※ 穀類 ☆☆☆☆☆
 - ※ 奶類 ☆☆☆☆☆
 - ※ 油、鹽、糖類 ☆☆☆☆☆
 - ※ 魚、肉、蛋、豆類 ☆☆☆☆☆
 - ※ 瓜菜類 ☆☆☆☆☆
 - ※ 水果類 ☆☆☆☆☆

晚餐餐單(備註：圖片+食物名稱)
 例如：清蒸桂花魚



火炒青瓜



焗牛肉



飯



清水



柑梅



進食時間：晚上六時

填色： 餐單上的食物種類包括（五顆☆表示份量最多）：

※穀類 ★★★★★

※奶類 ☆☆☆☆☆

※油、鹽、糖類 ★★★★★

※魚、肉、蛋、豆類 ★★★★★

※瓜菜類 ★★★★★

※水果類 ★★★★★

(六)運動好介紹

大家一起來看看我們所推介的運動吧！



(繪畫或剪貼圖片、照片)

運動名稱：羽毛球

所需裝備：羽毛球拍和羽毛球

進行場地：羽毛球場

對我們的好處：(1) 鍛煉體格

(2) 促進友誼

(3) 學習技能

做運動的時段建議：早上 / 下午 / 晚上 (圈出答案)

運動量建議：每星期三次，每次六十分鐘。

(建議每星期運動量約180分鐘。)

(七) 我的作息時間表

組員(1): 金天奕



要成為健康新人類，我嘗試為自己設計一個理想的作息時間表。

時間(平日)	活動
7:55am - 3:20pm	上學
3:20 p.m. - 3:40 p.m.	休息
3:40 p.m. - 4:20 p.m.	做功課
4:20 p.m. - 5:00 p.m.	看圖書
5:00 p.m. - 5:30 p.m.	玩遊戲
5:30 p.m. - 6:15 p.m.	吃飯 / 洗澡
6:15 p.m. - 7:00 p.m.	看電視 / 刷牙
8:30 p.m. - 6:30 a.m.	睡覺

我承諾實行：金天奕
(簽名)

促進者(家長)支持：李燕玲
(簽名)



(七) 我的作息時間表

組員(2)：李凱禧

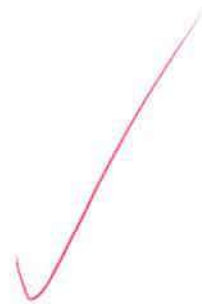


要成為健康新人類，我嘗試為自己設計一個理想的作息時間表。

時間(平日)	活動
7:55am - 3:20pm	上學
4:00p.m. - 4:20p.m.	洗澡
4:25p.m. - 5:30p.m.	做功課
5:35p.m. - 6:05p.m.	閱讀圖書
6:10p.m. - 6:30p.m.	畫圖畫/玩遊戲
6:35p.m. - 7:30p.m.	晚飯及吃水果
7:35p.m. - 8:45p.m.	看電視及刷牙
8:50p.m. - 6:30a.m.	睡覺

我承諾實行：李凱禧
(簽名)

促進者(家長)支持：李淑儀
(簽名)



(八)參考資料

書籍：

書名	作者	出版社
飲食科學為甚麼	衛生署	天地圖書



互聯網：

網站名稱	網址
健康飲食金字塔 (健康資訊)	https://www.studenthealth.gov.hk

(九)研習後的感想

我（金天奕）的感想：很開心可以學羽
健康新人類。

我（李凱蓓）的感想：很開心可以認識更多
有關健康的知識。

我（ ）的感想：_____

(十)鳴謝

得到以下各位的幫助，我們才能順利完成這個專題研習，
謝謝你們！

李凱蓓

謝謝陳老師、父母和
同學的幫助！

金天奕

謝謝陳老師、父母和王老師

循理會白普理基金循理小學

常識科專題研習上學期(2018-19)

組長：雷綽曜 (19)

組員：壽子 (25)

班別：3 (A)

項目	評分
封面及內容設計(4分)	
內容(6分)	
總分	

健康新人類

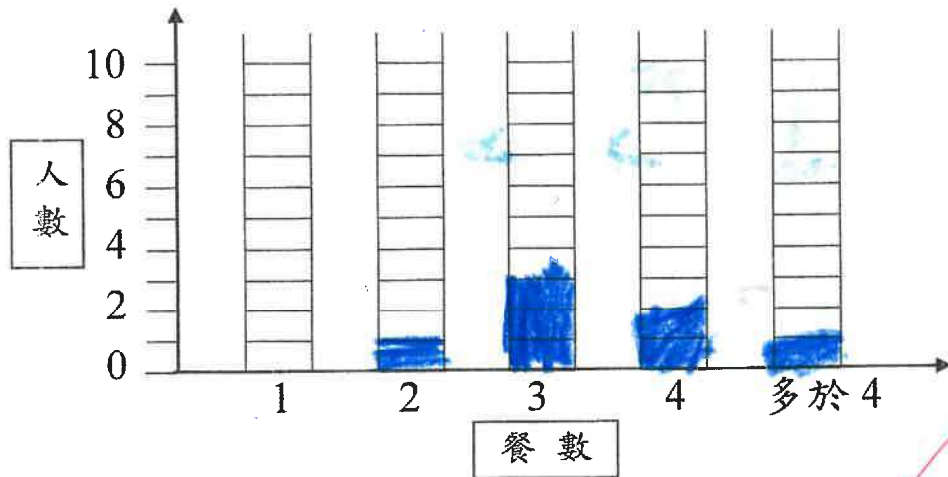


(一)「健康新人類」問卷調查：

每組員透過問卷訪問最少四位同學或朋友。

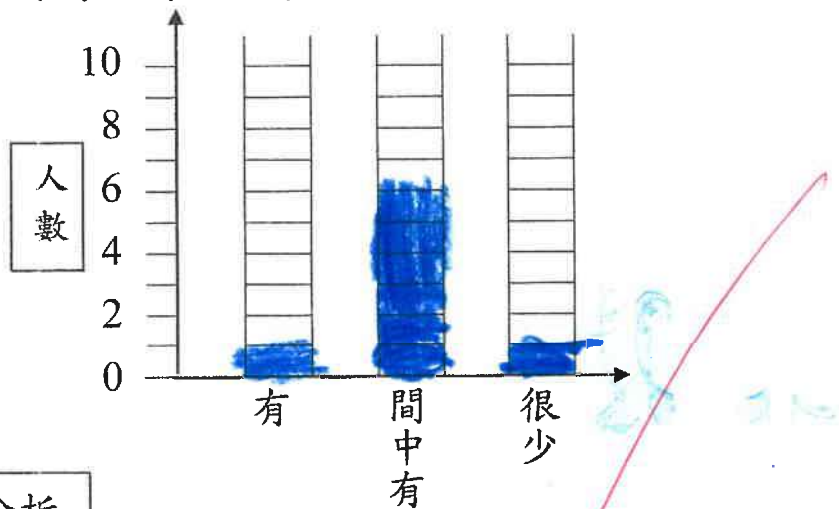
(二) 問卷調查結果：統計圖及分析結果

1. 你每天進食多少餐？



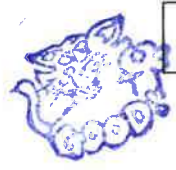
分析 以一日進食三餐為標準，有(5)人合乎標準。

2. 你有沒有依從食物金字塔的建議進食？



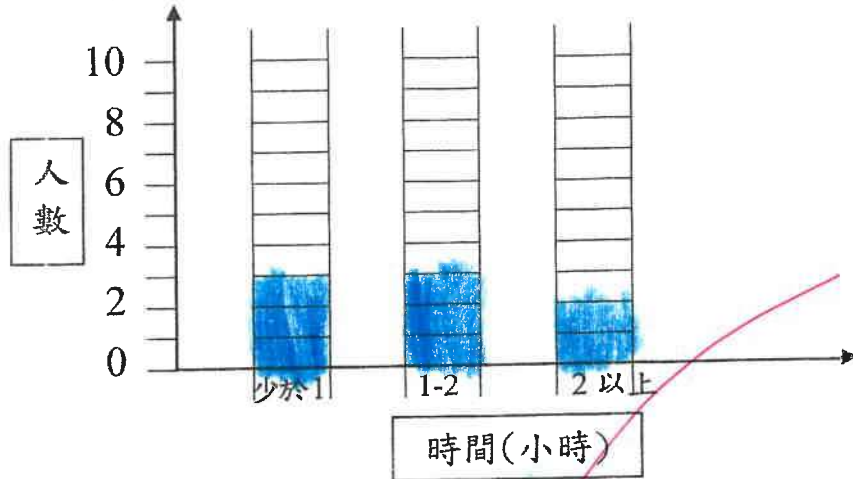
分析 有(1)人依從食物金字塔的建議進食。
有(7)人未能完全依從食物金字塔的建議進食。

建議 為了鼓勵同學們依從食物金字塔的建議進食，我們創作了以下的口號(不少於 10 個字)：



跟	隨	食	物	金	字	塔	,	令	你
活	得	更	健	康	。				

3. 除了體育課外，你每星期做運動的時間有多久？



分析

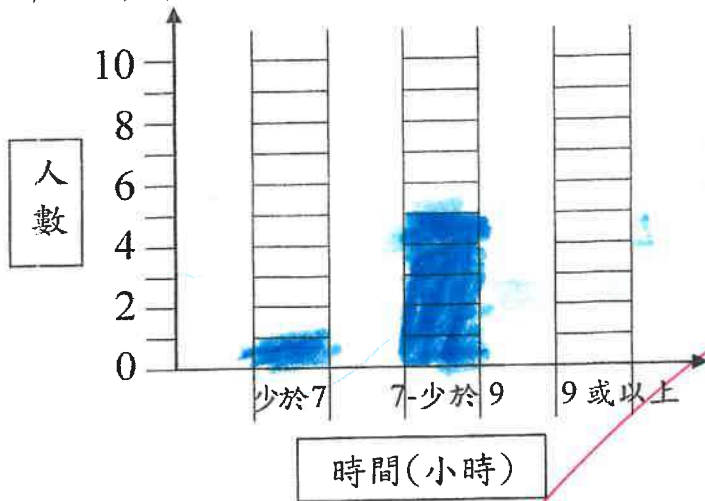
有(2)人每星期做運動達兩小時以上。
有(6)人不能達到每星期做運動達兩小時以上。

建議

為了每週能有兩小時以上的運動量，我們建議同學做下列運動(包括時限及次數)：

羽毛球每週兩次，每次兩小時

4. 平日你每天睡眠多少小時？



分析

如果三年級的學生每天需要有九小時的睡眠時間，從上述的調查結果，你有何發現？

有(5)人每天有足夠的睡眠時間。

有(1)人每天未有足夠的睡眠時間。

建議

從上述分析結果，我們有以下的建議(如在十時前睡覺)：

早睡早起

(三) 問卷調查總結



如果要成為「健康新人類」，我們要：

(在適當的 ☺ 填色)

- ☺ 少吃零食
- ☺ 每週做不少於兩小時運動
- ☺ 每天有四小時睡眠時數
- ☺ 每天玩電子遊戲機六小時
- ☺ 經常看電視
- ☺ 遵守食物金字塔的原則進食
- ☺ 定時定量進食
- ☺ 多吃三高食物(鹽、糖、油)

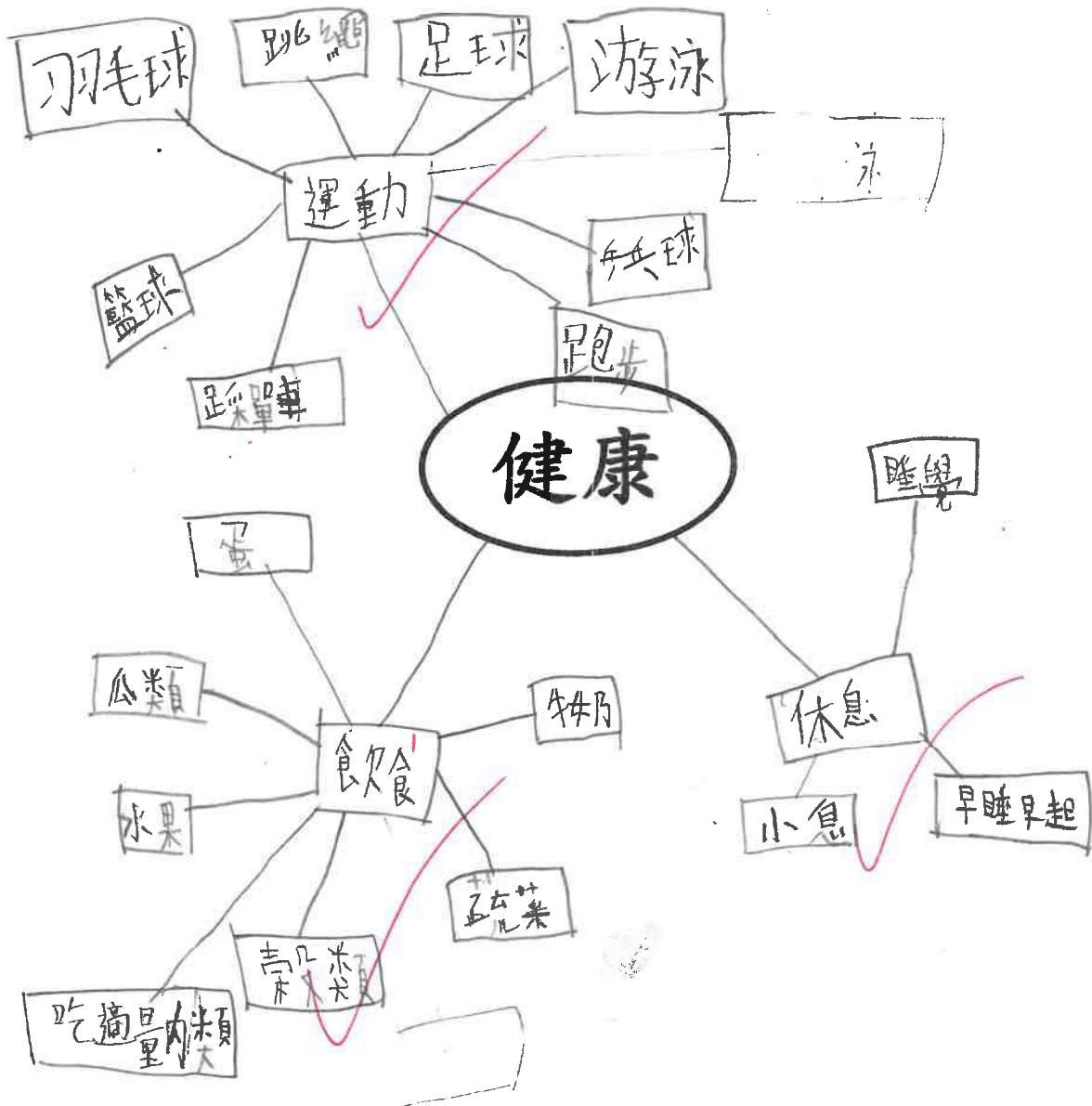


(四) 心智圖

資料提供：

多吃蔬果	吃適量肉類	少吃油、鹽、糖	游泳
足球	跑步	羽毛球	早睡早起

請把以上資料分類，然後填在心智圖適當的位置上，並填上漏去的次主題(運動、飲食、休息)。



(五)餐單設計



看看我們怎樣實行健康大計吧！
 想要健康，首先要飲食均衡，
 以下是我們設計的早、晚餐餐單。
 老師指引：提醒學生
 1. 油、鹽、糖類每餐均有。
 2. 一種食物可包含各類分量，不用每類
 設計一款食物。

早餐餐單(備註：圖片+食物名稱)
 例如：火腿三文治

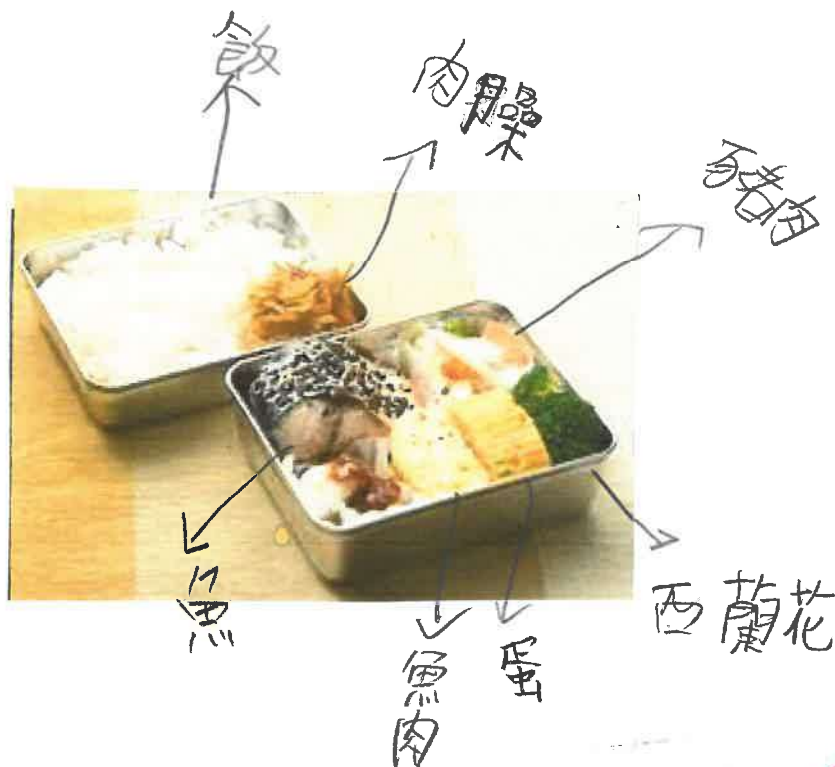


進食時間： 上午7時 ✓

填色： 餐單上的食物種類包括 (五類 ☆ 表示份量最多) :

- ~~~~~
- ※ 穀類 ☆☆☆☆☆
 - ※ 奶類 ☆☆☆☆☆
 - ※ 油、鹽、糖類 ☆☆☆☆☆
 - ※ 魚、肉、蛋、豆類 ☆☆☆☆☆
 - ※ 瓜菜類 ☆☆☆☆☆
 - ※ 水果類 ☆☆☆☆☆

晚餐餐單(備註：圖片+食物名稱)
 例如：清蒸桂花魚



進食時間：晚上 6 時半

填色： 餐單上的食物種類包括（五顆☆表示份量最多）：

※ 穀類 ★★★★★

※ 瓜菜類 ★★☆☆☆

※ 奶類 ☆☆☆☆☆

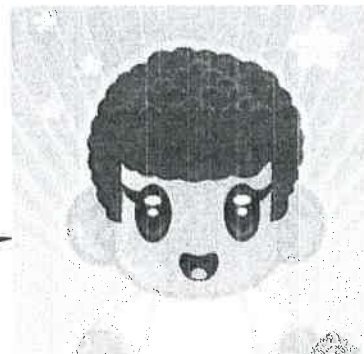
※ 水果類 ☆☆☆☆☆

※ 油、鹽、糖類 ★☆☆☆☆

※ 魚、肉、蛋、豆類 ★★★★★

(六)運動好介紹

大家一起來看看我們
所推介的運動吧！



(繪畫或剪貼圖片、照片)

運動名稱：游泳 ✓

所需裝備：游泳衣、泳帽、泳鏡 ✓

進行場地：游泳池 ✓

對我們的好處：(1) 增進心肺功能 ✓

(2) 增強抵抗力 ✓

(3) 強化骨密度。 ✓

做運動的時段建議：早上 / 下午 / 晚上 (圈出答案)

運動量建議：每星期 二 次，每次 45 分鐘。

(建議每星期運動量約 180 分鐘。)



(七) 我的作息時間表

組員(1) : 曹焯暉

要成為健康新人類，我嘗試為自己設計一個理想的作息時間表。

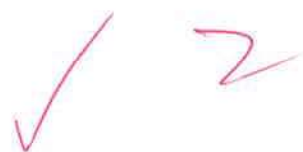
時間(平日)	活動
7:55am - 3:20pm	上學
3:30 - 3:45	休息, 茶點
3:45 - 5:45	做功課, 溫習
5:45 - 6:45	做運動, 玩耍
6:45 - 7:30	吃晚餐
7:30 - 8:00	休息, 散步
8:00 - 8:30	看圖書
8:30 - 6:45	睡覺

我承諾實行 : 曹焯暉

(簽名)

促進者(家長)支持 : 

(簽名)



(七) 我的作息時間表

組員(2) : 鄧火聖

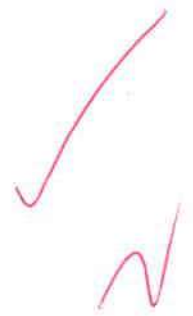


要成為健康新人類，我嘗試為自己設計一個理想的作息時間表。

時間(平日)	活動
7:55am - 3:20pm	上學
3:20 p.m. - 6:15 p.m.	補習
6:15 p.m. - 6:35 p.m.	去金戴路車站
6:35 p.m. - 7:15 p.m.	吃飯
7:15 p.m. - 7:30 p.m.	回家
7:30 p.m. - 8:00 p.m.	玩
8:00 p.m. - 9:00 p.m.	看電視
9:00 p.m. - 7:05 a.m.	睡覺

我承諾實行： 子
(簽名)

促進者(家長)支持： [Signature]
(簽名)



(八)參考資料

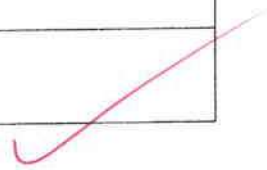
書籍：

書名	作者	出版社



互聯網：

網站名稱	網址
律行生 _者	www.chen.gov.hk
google	www.google.com



(九)研習後的感想

我 (曹然卓) 的感想： 開心可以與同學一起
研習

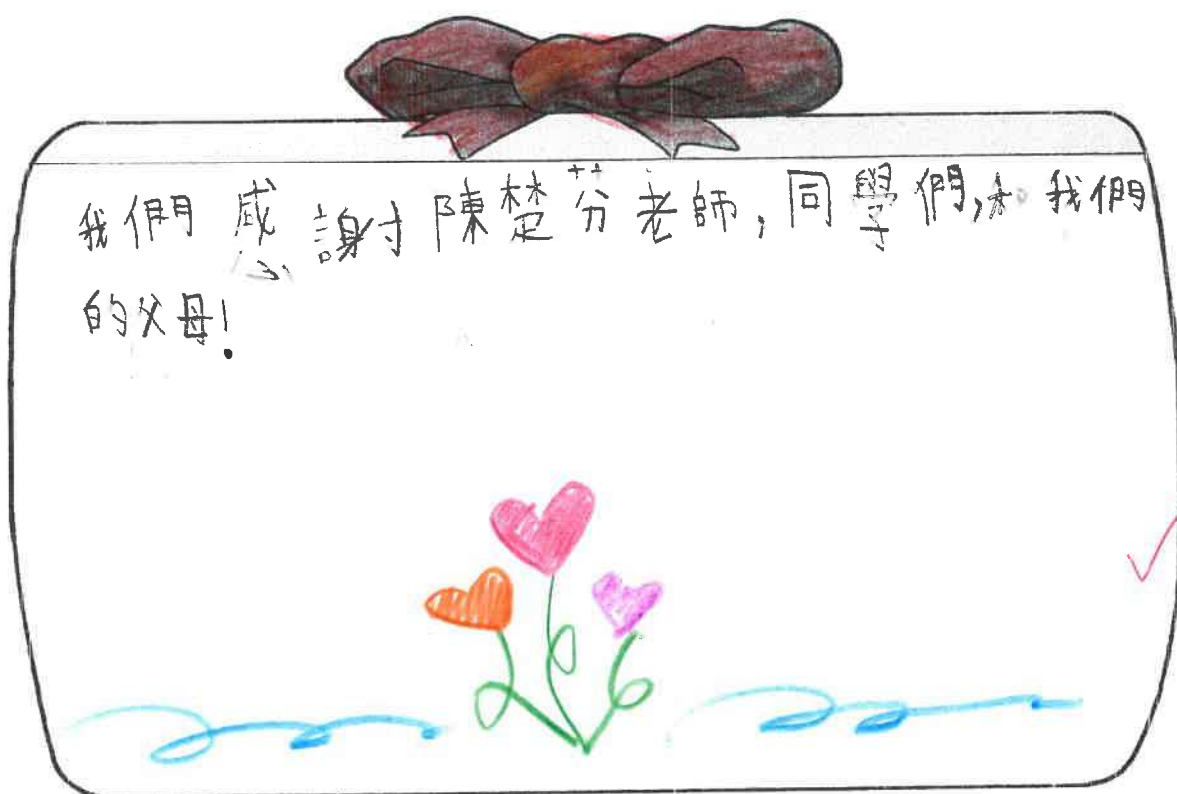
我 (黃泳) 的感想： 作文研習

我 (X) 的感想： X ✓

(十)鳴謝

得到以下各位的幫助，我們才能順利完成這個專題研習，謝謝你們！

我們 感謝 心 陳楚分老師，同學們，和我們的父母！



P.3 常識專題研習組員分工紀錄

(第__組)

組長：雷緯蓮 (19)

組員 1：黃子耀 (25) 組員 2：X (X)

	項目	協作	個人	負責組員以✓表示			完成日期
				組長	組員 1	組員 2	
按 內 容 分 配	1. 訪問		✓	✓	✓		十一月 26-27日
	2. 統計		✓	✓	✓		十一月26-27日
	3. 資料分析		✓	✓	✓		26/11
	4. 建議		✓	✓	✓		26/11
	5. 問卷調查總結		✓	✓	✓		26/11
	6. 心智圖		✓	✓			26/11
	7. 餐單設計		✓	✓	✓		26/11
	8. 運動好介紹		✓	✓			26/11
	9. 作息時間表		✓	✓	✓		26/11
	10. 加油(鼓勵)		✓	✓	✓		26/11
按 技 能 分 工	封面設計		✓	✓			26/11
	資料搜集		✓	✓			26/11
	插圖		✓	✓	✓		26/11
	資訊科技		✓	✓			27/11

註：

1. 填妥此表交老師審閱後貼於專題研習封底內頁。

2. 中期工作進度匯報日期：23-11-2018

循理會白普理基金循理小學

常識科專題研習上學期(2018-19)

組長：陳芷忻 (5)

組員：陳甄 (4)

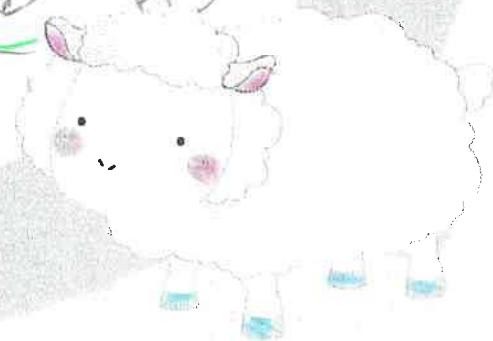
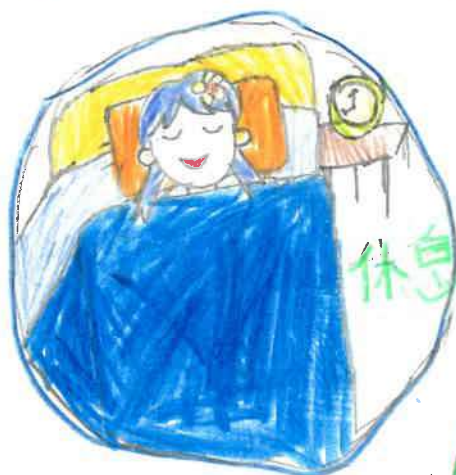
班別：3 (B)

項目	評分
封面及內容設計(4分)	4
內容(6分)	5.5
總分	9.5

健康新人類



Like!

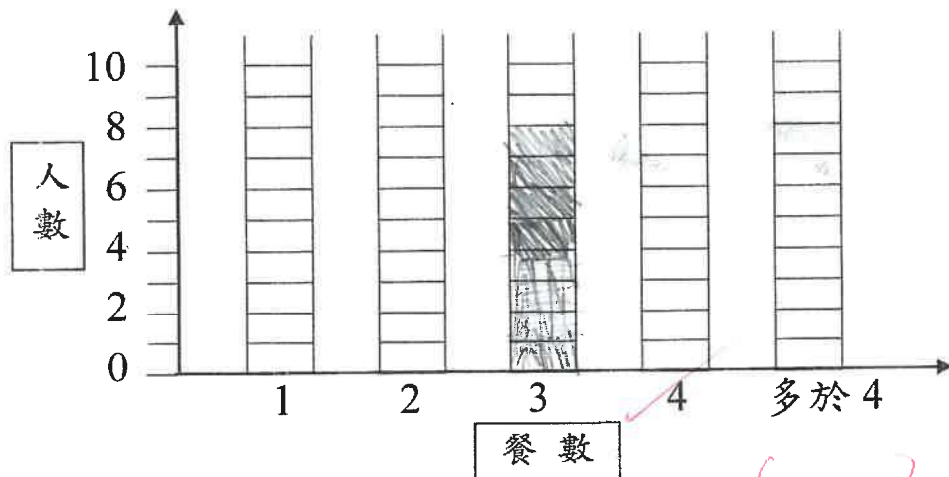


(一)「健康新人類」問卷調查：

每組員透過問卷訪問最少四位同學或朋友。

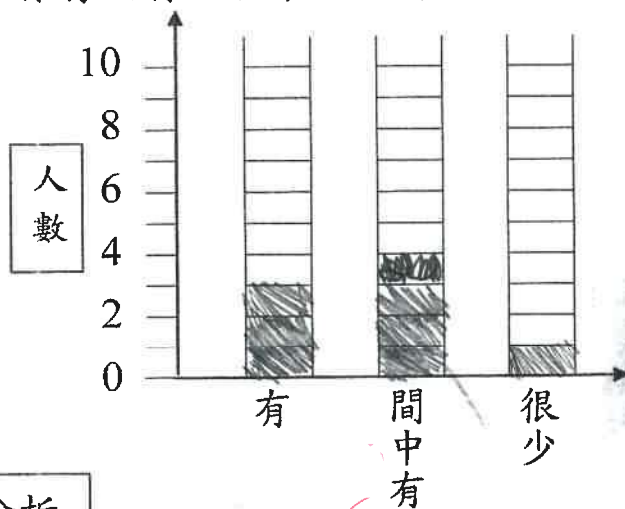
(二) 問卷調查結果：統計圖及分析結果

1. 你每天進食多少餐？



分析 以一日進食三餐為標準，有(4)人合乎標準。

2. 你有沒有依從食物金字塔的建議進食？

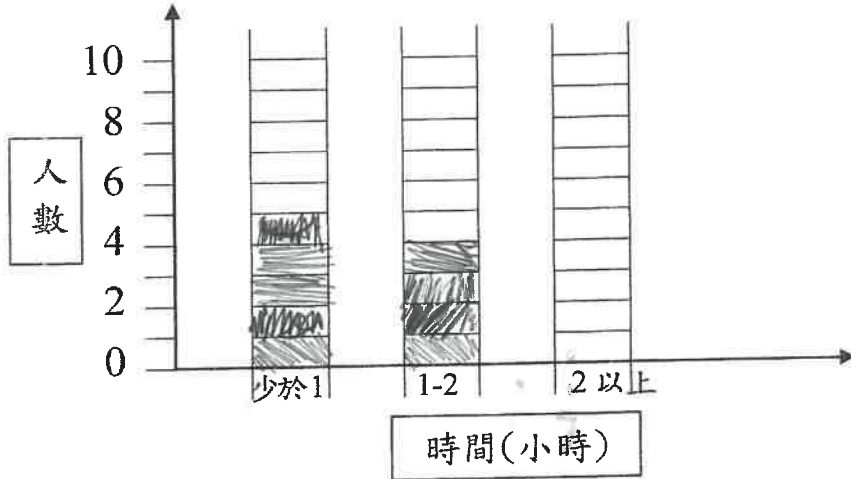


分析 有(7)人依從食物金字塔的建議進食。
有(1)人未能完全依從食物金字塔的建議進食。

建議 為了鼓勵同學們依從食物金字塔的建議進食，我們創作了以下的口號(不少於10個字)：

依	從	食	物	金	字	塔	進	食	,
一	定	健	康	D	!				

3. 除了體育課外，你每星期做運動的時間有多久？

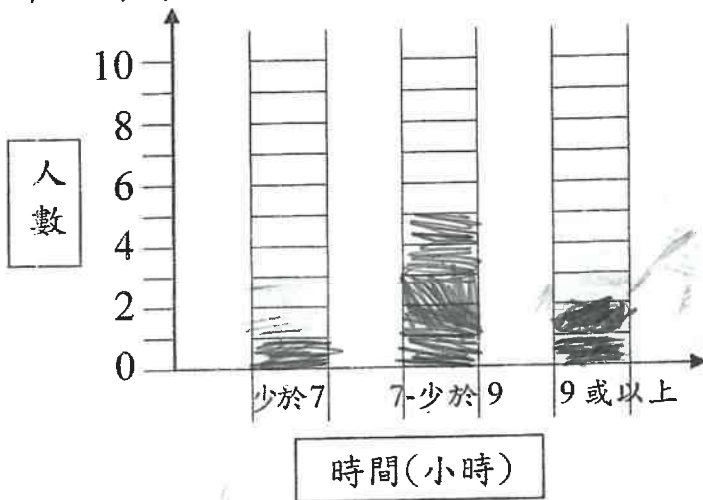


分析 有(0)人每星期做運動達兩小時以上。
 有(8)人不能達到每星期做運動達兩小時以上。

建議 為了每週能有兩小時以上的運動量，我們建議同學做下列運動(包括時限及次數)：

游泳每星期4次，每次四十五分鐘。

4. 平日你每天睡眠多少小時？



分析 如果三年級的學生每天需要有九小時的睡眠時間，從上述的調查結果，你有何發現？

有(2)人每天有足夠的睡眠時間。
 有(6)人每天未有足夠的睡眠時間。

建議 從上述分析結果，我們有以下的建議(如在十時前睡覺)：

大約八時半睡覺。

(三) 問卷調查總結



如果要成為「健康新人類」，我們要：

(在適當的 ☺ 填色)

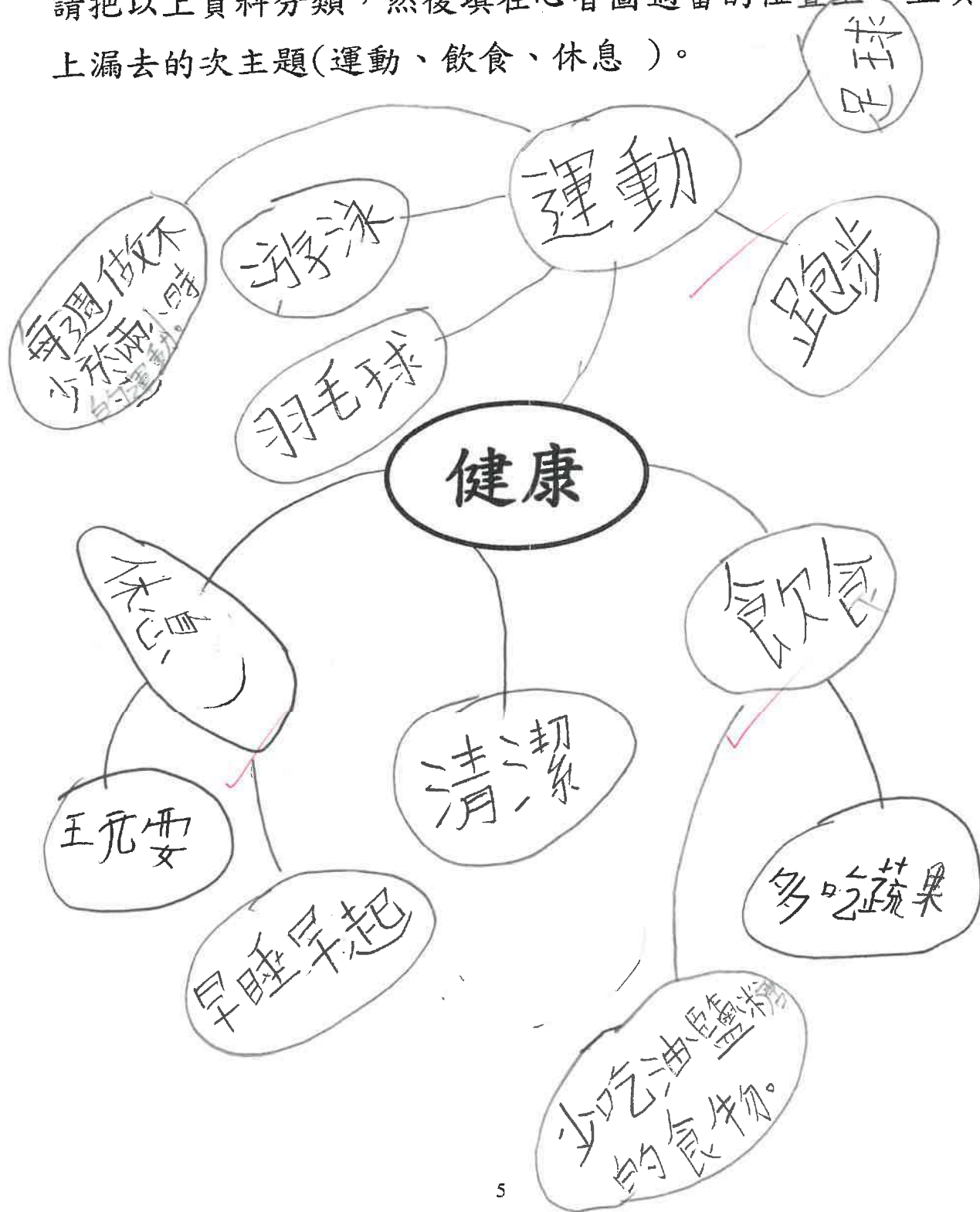
- ☺ 少吃零食
- ☺ 每週做不少於兩小時運動
- ☺ 每天有四小時睡眠時數
- ☺ 每天玩電子遊戲機六小時
- ☺ 經常看電視
- ☺ 遵守食物金字塔的原則進食
- ☺ 定時定量進食
- ☺ 多吃三高食物(鹽、糖、油)

(四) 心智圖

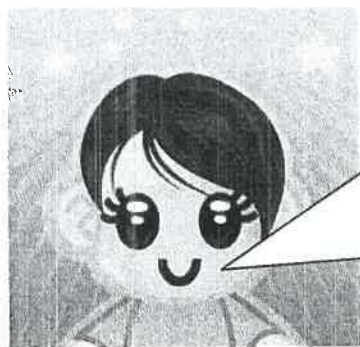
資料提供：

多吃蔬果	吃適量肉類	少吃油、鹽、糖	游泳
足球	跑步	羽毛球	早睡早起

請把以上資料分類，然後填在心智圖適當的位置上，並填上漏去的次主題(運動、飲食、休息)。



(五)餐單設計



看看我們怎樣實行健康大計吧!
 想要健康，首先要飲食均衡，
 以下是我們設計的早、晚餐餐單。
 老師指引：提醒學生
 1. 油、鹽、糖類每餐均有。
 2. 一種食物可包含各類分量，不用每類
 設計一款食物。

早餐餐單(備註：圖片+食物名稱)
 例如：火腿三文治



水果沙律



麥片 牛奶



進食時間：上午 7:10

填色： 餐單上的食物種類包括（五顆 ☆ 表示份量最多）：

※ 穀類 ☆☆☆☆☆

※ 瓜菜類 ☆☆☆☆☆

※ 奶類 ☆☆☆☆☆

※ 水果類 ☆☆☆☆☆

※ 油、鹽、糖類 ☆☆☆☆☆

※ 魚、肉、蛋、豆類 ☆☆☆☆☆

晚餐餐單(備註：圖片+食物名稱)
 例如：清蒸桂花魚



填色： 餐單上的食物種類包括（五顆☆表示份量最多）：

※穀類 ☆☆☆☆☆

※瓜菜類 ☆☆☆☆☆

※奶類 ☆☆☆☆☆

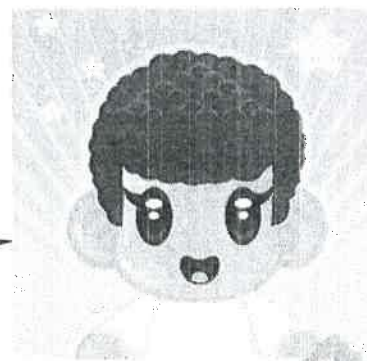
※水果類 ☆☆☆☆☆

※油、鹽、糖類 ☆☆☆☆☆

※魚、肉、蛋、豆類 ☆☆☆☆☆

(六)運動好介紹

大家一起來看看我們
所推介的運動吧！



(繪畫或剪貼圖片、照片)

運動名稱：游泳 ✓

所需裝備：泳鏡、泳衣 ✓

進行場地：游泳池 ✓

對我們的好處：(1)鍛煉骨體格 ✓

(2)學習技能 ✓

(3)促進友誼 ✓

做運動的時段建議：早上 / 下午 / 晚上 (圈出答案)

運動量建議：每星期 4 次，每次 30 分鐘。

(建議每星期運動量約 180 分鐘。)

(七) 我的作息時間表

組員(1): 陳雲貞

要成為健康新人類，我嘗試為自己設計一個理想的作息時間表。

時間(平日)	活動
7:55am - 3:20pm	上學
3:20 - 3:40	步行回家 ✓
3:40 - 3:50	休息 ✓
3:50 - 5:50	跑步 ✓
5:50 - 6:50	做功課或溫習 ✓
6:50 - 7:00	洗澡 ✓
7:00 - 8:00	吃晚飯 ✓
8:00 - 8:10	睡覺 刷牙 ✓
8:10 - 7:00	睡覺 ✓

我承諾實行: 陳雲貞

(簽名)

促進者(家長)支持: 陳雲貞
(簽名)


(七) 我的作息時間表

組員(2): 陳芷忻

要成為健康新人類，我嘗試為自己設計一個理想的作息時間表。

時間(平日)	活動
7:55am - 3:20pm	上學
3:20pm - 3:40p.m.	步行回家 ✓
3:40p.m. - 4:00p.m.	小睡 ✓
4:00p.m. - 6:00p.m.	游泳 ✓
6:00p.m. - 7:00p.m.	做功課 + 溫習 ✓
7:00p.m. - 7:10p.m.	洗澡 ✓
7:10p.m. - 8:00p.m.	吃晚飯 + 刷牙 ✓
8:00p.m. - 7:00a.m.	睡覺

我承諾實行: 陳芷忻
(簽名)

促進者(家長)支持: 
(簽名)

(八)參考資料

書籍：

書名	作者	出版社
小學常識3上A		新亞洲出版社



互聯網：

網站名稱	網址
雅虎香港(圖片)	www.yahoo.com.hk
()	

(九)研習後的感想

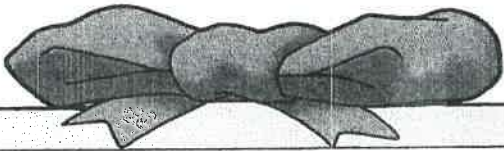
我(陳芷忻)的感想：我感到十分高興，因為
可以跟組員一起搜集資料。

我(陳雯貞)的感想：我感到十分開心

我()的感想：_____

(十)鳴謝

得到以下各位的幫助，我們才能順利完成這個專題研習，
謝謝你們！



媽媽、老師、被訪者

Thank
You!

循理會白普理基金循理小學
 常識科專題研習上學期(2018-19)
 組長：孔秀楓 (11)
 組員：陳映榛 (6)
 班別：3 (B)

項目	評分
封面及內容設計(4分)	4
內容(6分)	6
總分	10

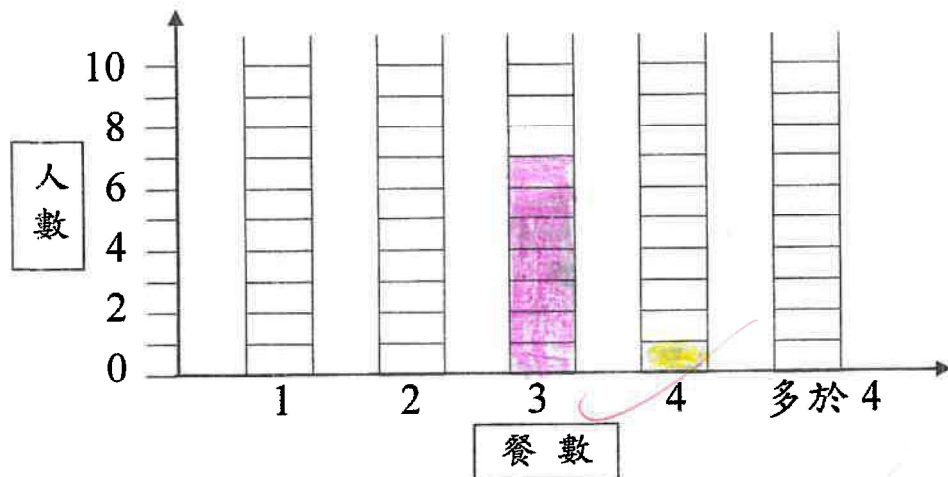


(一)「健康新人類」問卷調查：

每組員透過問卷訪問最少四位同學或朋友。

(二) 問卷調查結果：統計圖及分析結果

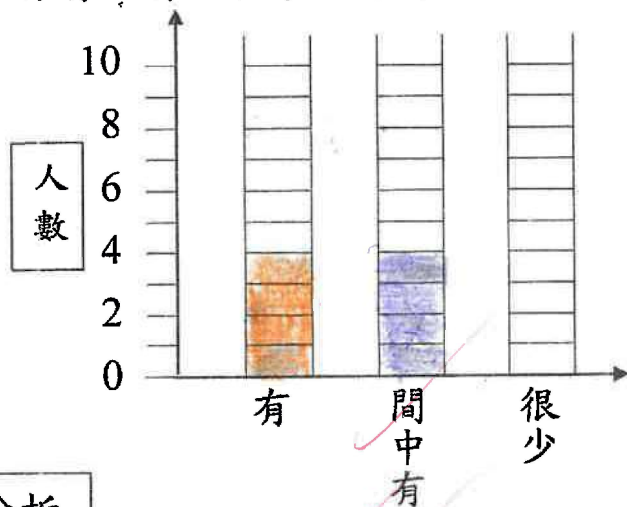
1. 你每天進食多少餐？



分析

以一日進食三餐為標準，有(7)人合乎標準。

2. 你有沒有依從食物金字塔的建議進食？



分析

有(8)人依從食物金字塔的建議進食。

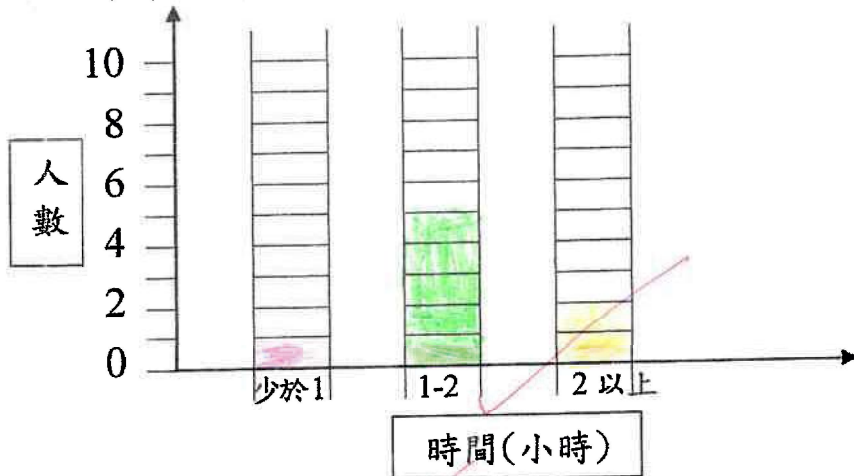
有(0)人未能完全依從食物金字塔的建議進食。

建議

為了鼓勵同學們依從食物金字塔的建議進食，我們創作了以下的口號(不少於 10 個字)：

你	一	定	要	依	照	食	物	金	字
塔	來	進	食	，	保	持	健	康	。

3. 除了體育課外，你每星期做運動的時間有多久？



分析

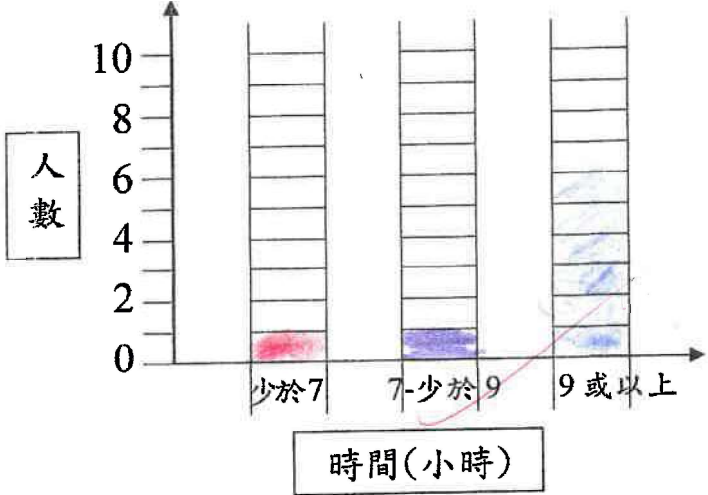
有(2)人每星期做運動達兩小時以上。
 有(6)人不能達到每星期做運動達兩小時以上。

建議

為了每週能有兩小時以上的運動量，我們建議同學做下列運動(包括時限及次數)：

每星期跑6次，每次半小時。

4. 平日你每天睡眠多少小時？



分析

如果三年級的學生每天需要有九小時的睡眠時間，從上述的調查結果，你有何發現？

有(6)人每天有足夠的睡眠時間。
 有(2)人每天未有足夠的睡眠時間。

建議

從上述分析結果，我們有以下的建議(如在十時前睡覺)：

早睡早起和九時半或前睡覺。

(三) 問卷調查總結



如果要成為「健康新人類」，我們要：

(在適當的 ☺ 填色)

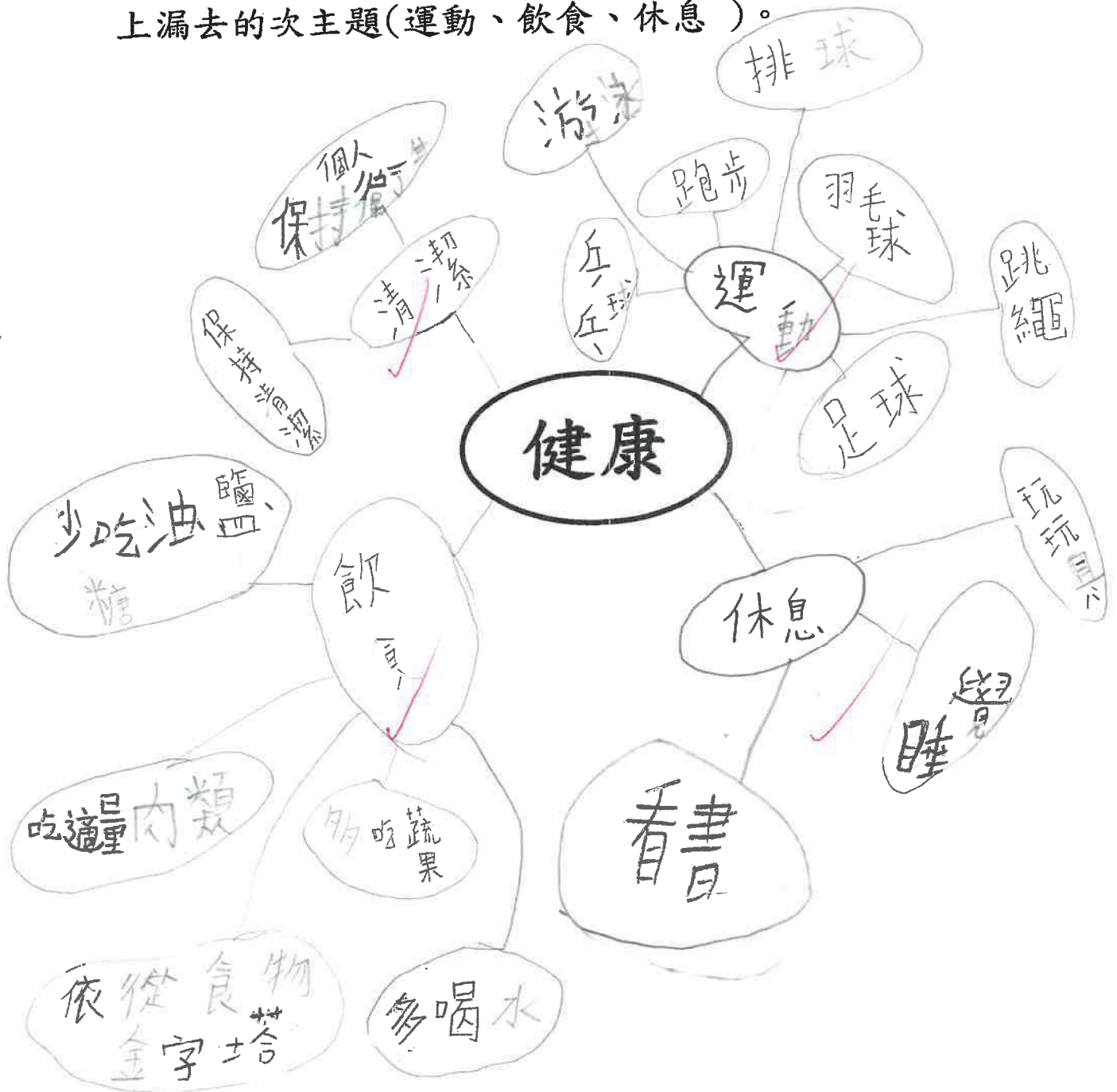
- ☺ 少吃零食
- ☺ 每週做不少於兩小時運動
- ☺ 每天有四小時睡眠時數
- ☺ 每天玩電子遊戲機六小時
- ☺ 經常看電視
- ☺ 遵守食物金字塔的原則進食
- ☺ 定時定量進食
- ☺ 多吃三高食物(鹽、糖、油)

(四) 心智圖

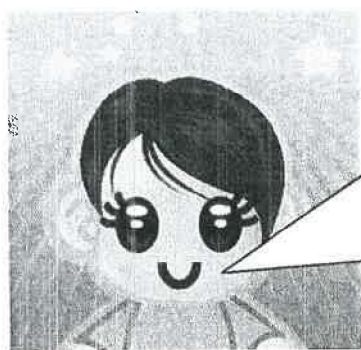
資料提供：

多吃蔬果	吃適量肉類	少吃油、鹽、糖	游泳
足球	跑步	羽毛球	早睡早起

請把以上資料分類，然後填在心智圖適當的位置上，並填上漏去的次主題(運動、飲食、休息)。



(五)餐單設計



看看我們怎樣實行健康大計吧！
 想要健康，首先要飲食均衡，
 以下是我們設計的早、晚餐餐單。
 老師指引：提醒學生
 1. 油、鹽、糖類每餐均有。
 2. 一種食物可包含各類分量，不用每類
 設計一款食物。

早餐餐單(備註：圖片+食物名稱)
 例如：火腿三文治

麥片

鮮奶

水果

雞蛋

無花果沙拉

進食時間：上午6:50-7:15

填色： 餐單上的食物種類包括（五類 ☆ 表示份量最多）：

※ 穀類 ★★★★★

※ 瓜菜類 ★★★★★

※ 奶類 ★★★★★

※ 水果類 ★★★★★

※ 油、鹽、糖類 ★★★★★

※ 魚、肉、蛋、豆類 ★★★★★

晚餐餐單(備註：圖片+食物名稱)
例如：清蒸桂花魚



進食時間：晚上6:45-7:30

填色： 餐單上的食物種類包括（五顆☆表示份量最多）：

- * 穀類 ★★★★★ ✓
- * 奶類 ★★★★★ ✓
- * 油、鹽、糖類 ★★★★★
- * 魚、肉、蛋、豆類 ★★★★★ ✓
- * 瓜菜類 ★★★★★
- * 水果類 ★★★★★

(六)運動好介紹

大家一起來看看我們所推介的運動吧！



踏單車

(繪畫或剪貼圖片、照片)

運動名稱：踏單車

所需裝備：運動鞋、頭盔、運動褲

進行場地：單車場

對我們的好處：(1) 有助肌肉發展

(2) 會對腳力靈活

(3) 訓練平衡力

做運動的時段建議：早上 / 下午 / 晚上 (圈出答案)

運動量建議：每星期3次，每次60分鐘。

(建議每星期運動量約 180 分鐘。)

(七) 我的作息時間表

組員(1): 孔秀楓

要成為健康新人類，我嘗試為自己設計一個理想的作息時間表。

時間(平日)	活動
7:55am - 3:20pm	上學
3:20pm - 3:50pm	坐校巴回家 ✓
3:50pm - 4:50pm	下午茶玩公園 ✓
4:50pm - 5:05pm	洗澡 ✓
5:05pm - 6:10pm	做功課 ✓
6:10pm - 7:00pm	溫習看書 ✓
7:00pm - 7:20pm	吃晚飯
7:21 - 8:50pm	玩電、下樓看電視
8:57pm - 6:30am	睡覺

我承諾實行: 孔秀楓
(簽名)

8:50-8:57 刷牙

促進者(家長)支持: [Signature]
(簽名)


(七) 我的作息時間表

組員(2): 陳映榛

要成為健康新人類，我嘗試為自己設計一個理想的作息時間表。

時間(平日)	活動
7:55am - 3:20pm	上學
3:30 - 3:45 p.m	回家
3:45 - 4:00 p.m	吃東西
4:00 - 5:30	做功課
5:30 - 5:45	洗澡
5:45 - 6:45 6:45 - 7:15	畫圖畫 吃飯
7:15 - 8:50	溫書, 刷牙, 洗臉
9:00 - 6:45	睡覺

我承諾實行: 陳映榛
(簽名)

促進者(家長)支持: 
(簽名)

(八)參考資料

書籍：

書名	作者	出版社
新假期		
小學常識12B		新亞洲



互聯網：

網站名稱	網址
www.yahoo.com	

(九)研習後的感想

我 (孔秀楓) 的感想： 很高興，學習搜集資料和和同學一起完成這個專題研習。

我 (陳映榛) 的感想： 很開心，完成這個專題研習。

我 () 的感想： _____

(十)鳴謝

得到以下各位的幫助，我們才能順利完成這個專題研習，謝謝你們！



循理會白普理基金循理小學
 常識科專題研習上學期(2018-19)
 組長：張珈晞 (3)
 組員：曾思璇 (20)
 班別：3 (C)

項目	評分
封面及內容設計(4分)	2
內容(6分)	8
總分	10

健康新人類

三文治



白蘿蔔



跑步

雞蛋



提子面包

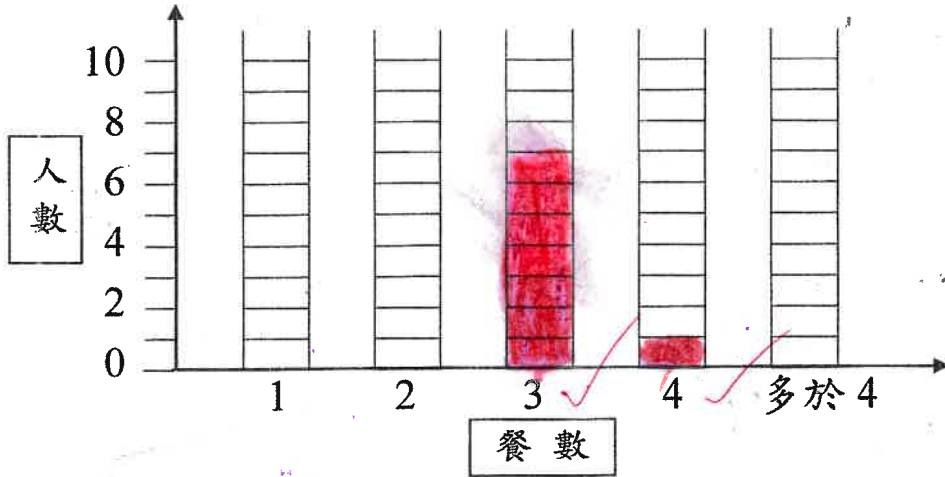


(一)「健康新人類」問卷調查：

每組員透過問卷訪問最少四位同學或朋友。

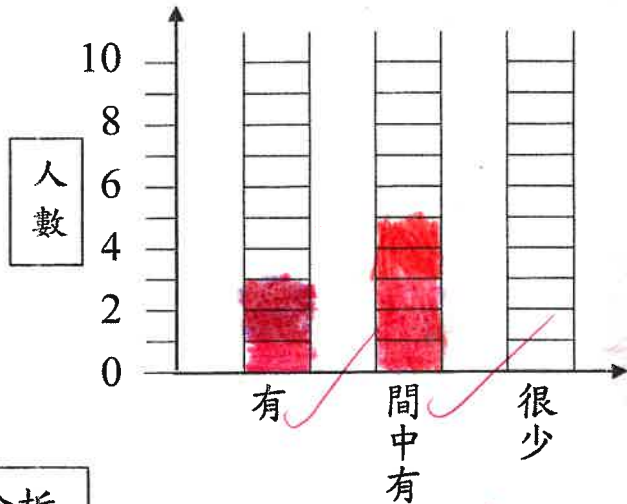
(二) 問卷調查結果：統計圖及分析結果

1. 你每天進食多少餐？



分析 以一日進食三餐為標準，有(8)人合乎標準。

2. 你有沒有依從食物金字塔的建議進食？

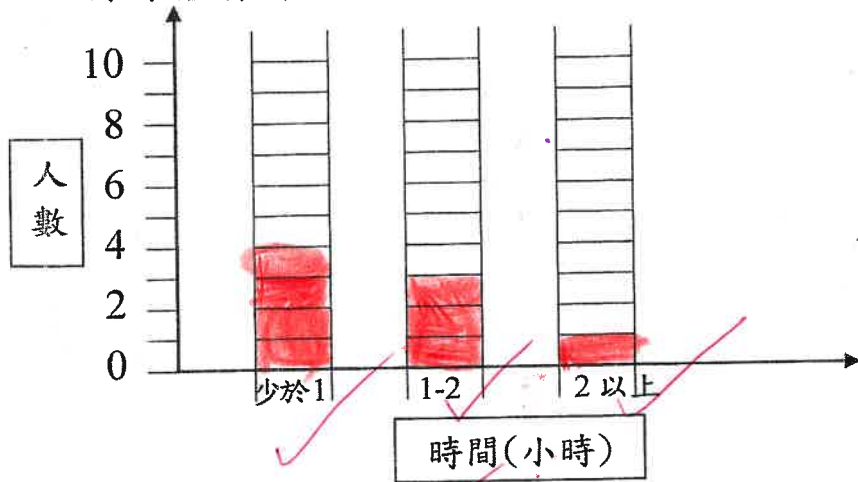


分析 有(8)人依從食物金字塔的建議進食。
有(0)人未能完全依從食物金字塔的建議進食。

建議 為了鼓勵同學們依從食物金字塔的建議進食，我們創作了以下的口號(不少於10個字)：

我	們	要	吃	少	一	些	零	食	；
要	吃	多	一	些	蔬	菜	！		

3. 除了體育課外，你每星期做運動的時間有多久？

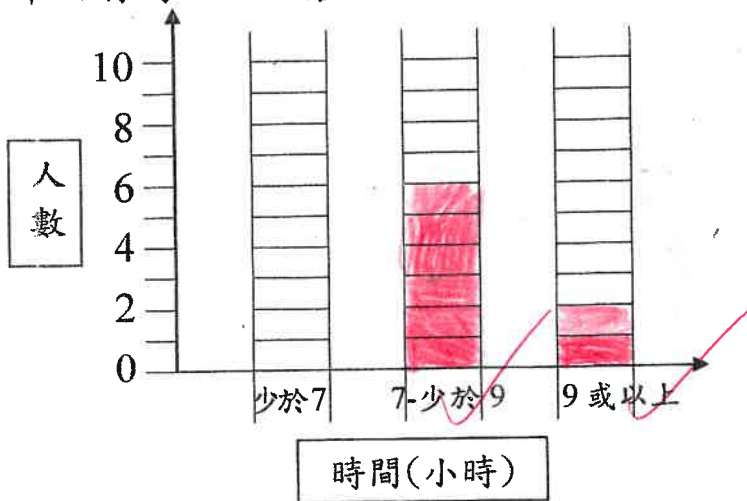


分析 有(4)人每星期做運動達兩小時以上。
 有(4)人不能達到每星期做運動達兩小時以上。

建議 為了每週能有兩小時以上的運動量，我們建議同學做下列運動(包括時限及次數)：

跑步 每日兩小時以上。

4. 平日你每天睡眠多少小時？



分析 如果三年級的學生每天需要有九小時的睡眠時間，從上述的調查結果，你有何發現？

有(2)人每天有足夠的睡眠時間。

有(6)人每天未有足夠的睡眠時間。

建議 從上述分析結果，我們有以下的建議(如在十時前睡覺)：

我們要九點半前睡覺。

(三) 問卷調查總結



如果要成為「健康新人類」，我們要：

(在適當的 😊 填色)

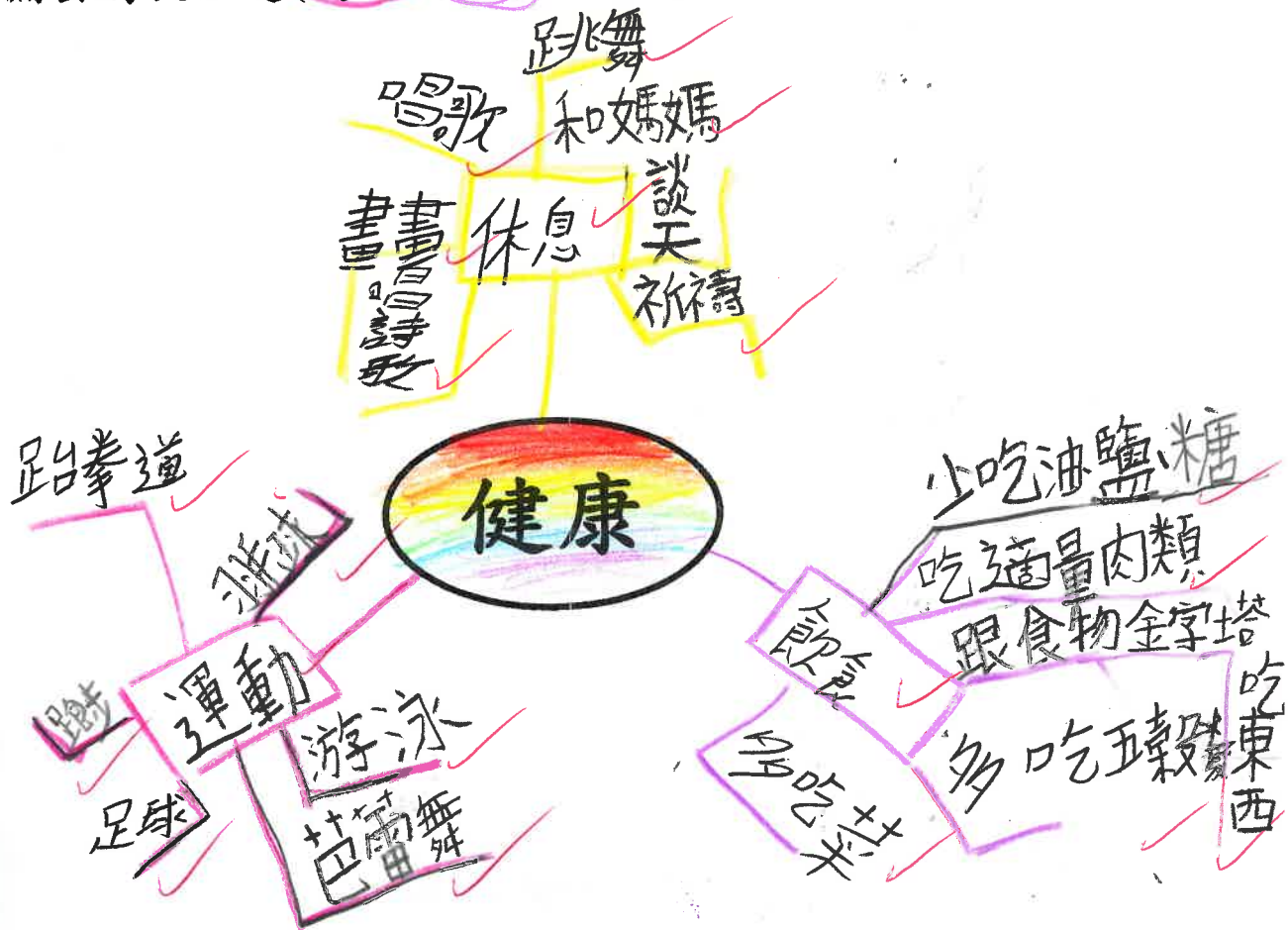
- 😊 少吃零食 ✓
- 😊 每週做不少於兩小時運動 ✓
- 😊 每天有四小時睡眠時數
- 😊 每天玩電子遊戲機六小時
- 😊 經常看電視
- 😊 遵守食物金字塔的原則進食 ✓
- 😊 定時定量進食 ✓
- 😊 多吃三高食物(鹽、糖、油)

(四) 心智圖

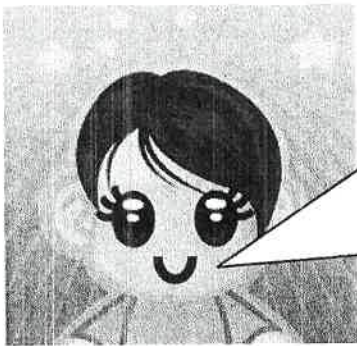
資料提供：

多吃蔬果	吃適量肉類	少吃油、鹽、糖	游泳
足球	跑步	羽毛球	早睡早起

請把以上資料分類，然後填在心智圖適當的位置上，並填上漏去的次主題(運動、飲食、休息)。



(五)餐單設計



看看我們怎樣實行健康大計吧！
 想要健康，首先要飲食均衡，
 以下是我們設計的早、晚餐餐單。
 老師指引：提醒學生
 1. 油、鹽、糖類每餐均有。
 2. 一種食物可包含各類分量，不用每類
 設計一款食物。

早餐餐單(備註：圖片+食物名稱)
 例如：火腿三文治

填色： 餐單上的食物種類包括（五顆 ☆ 表示份量最多）：

※ 穀類 ★★★★★ ✓

※ 瓜菜類 ☆☆☆☆☆

※ 奶類 ★★★★★ ✓

※ 水果類 ☆☆☆☆☆

※ 油、鹽、糖類 ★★★★★ ✓

※ 魚、肉、蛋、豆類 ★★★★★ ✓

晚餐餐單(備註：圖片+食物名稱)
 例如：清蒸桂花魚

芥蘭

雞

牛奶

生蘿蔔

香炒飯

水果

蛋

食時間：晚上

填色： 餐單上的食物種類包括（五顆☆表示份量最多）：

※穀類 ☆☆☆☆☆

※瓜菜類 ☆☆☆☆☆

※奶類 ☆☆☆☆☆

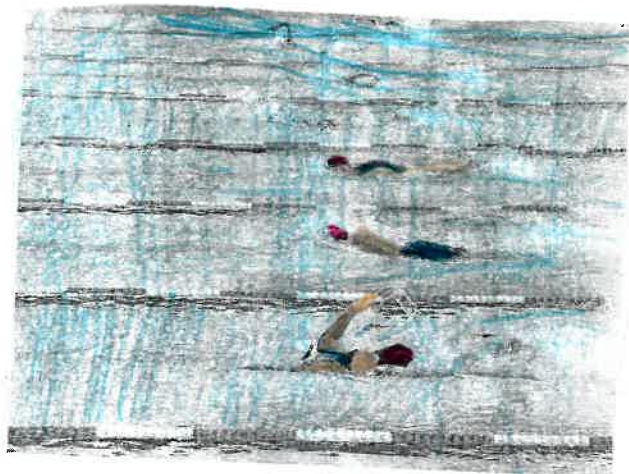
※水果類 ☆☆☆☆☆

※油、鹽、糖類 ☆☆☆☆☆

※魚、肉、蛋、豆類 ☆☆☆☆☆

(六)運動好介紹

大家一起來看看我們
所推介的運動吧！



(繪畫或剪貼圖片、照片)

運動名稱：游泳

所需裝備：游泳鏡、游泳衣服和泳帽

進行場地：游泳池

對我們的好處：(1) 強身健體

(2) 更敏捷 / 更精神

(3) 增強肌肉能力

做運動的時段建議：早上 / 下午 / 晚上 (圈出答案)

運動量建議：每星期 5 次，每次 60 分鐘。

(建議每星期運動量約 180 分鐘。)

(七) 我的作息時間表

組員(1): 張珈晞

要成為健康新人類，我嘗試為自己設計一個理想的作息時間表。

時間(平日)	活動
7:55am - 3:20pm	上學
3:30pm - 4:45pm	做功課 ✓
4:46pm - 5:00pm	洗澡 ✓
5:01pm - 5:30pm	看電視 ✓
5:31pm - 5:45pm	看圖書 ✓
5:46pm - 6:20pm	玩耍 ✓
6:30pm - 7:30pm	吃晚飯 ✓
9:00pm - 6:45am	睡覺

7:30-9:00 (玩耍)

我承諾實行: Wincy
(簽名)

促進者(家長)支持: _____
(簽名)

(七) 我的作息時間表

組員(2): 曾思璇

要成為健康新人類，我嘗試為自己設計一個理想的作息時間表。

時間(平日)	活動
7:55am - 3:20pm	上學
3:45 _{pm} - 7:35 _{pm}	做功課和溫習 ✓
7:45 _{pm} - 8:09 _{pm}	吃晚飯 ✓
8:10 _{pm} - 8:20 _{pm}	收拾書包 ✓
8:21 _{pm} - 9:00 _{pm}	看電視 ✓
9:01 _{pm} - 9:11 _{pm}	洗澡 ✓
9:13 _{pm} - 9:35 _{pm}	看圖書 ✓
9:36 _{pm} - 7:05 _{am}	睡覺

我承諾實行: Angel
(簽名)

促進者(家長)支持: ()
(簽名)

父母

(八)參考資料

書籍：

書名	作者	出版社



互聯網：

網站名稱	網址
google ✓	
google	
google	

(九)研習後的感想

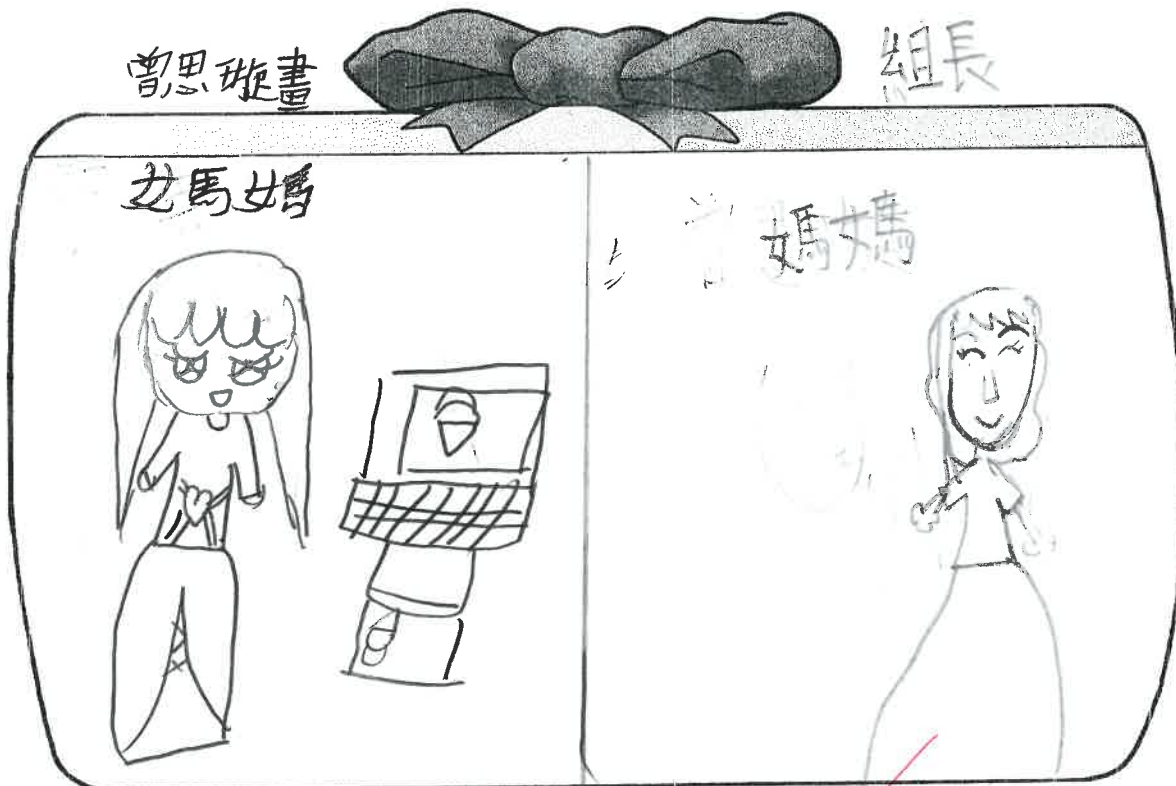
我（張幼琳）的感想：我學到分工合作，
我感到很有意思

我（曾思璇）的感想：我學到要分工合作，
我感到很興奮

我（ ）的感想：_____

(十)鳴謝

得到以下各位的幫助，我們才能順利完成這個專題研習，
謝謝你們！



P.3 常識專題研習組員分工紀錄

(第__組)

組長：張功嘅 (3)

組員 1：曾思璇 () 組員 2：()

	項目	協作	個人	負責組員以✓表示			完成日期
				組長	組員 1	組員 2	
按 內 容 分 配	1. 訪問	✓		✓	✓		/
	2. 統計	✓		✓	✓		/
	3. 資料分析	✓		✓	✓		/
	4. 建議	✓		✓	✓		/
	5. 問卷調查總結	✓		✓	✓		/
	6. 心智圖	✓		✓	✓		/
	7. 餐單設計	✓		✓	✓		/
	8. 運動好介紹	✓		✓	✓		/
	9. 作息時間表	✓		✓	✓		/
	10.						
按 技 能 分 工	封面設計	✓		✓	✓		/
	資料搜集	✓		✓	✓		/
	插圖	✓		✓	✓		/
	資訊科技	✓		✓	✓		/

註：

1. 填妥此表交老師審閱後貼於專題研習封底內頁。

2. 中期工作進度匯報日期：

循理會白普理基金循理小學
 常識科專題研習上學期(2018-19)
 組長：李俊傑 (21)
 組員：盧逸如 (14)
 班別：3 (C)

項目	評分
封面及內容設計(4分)	2
內容(6分)	7.5
總分	9.5

健康新人類

祝大家身體健康!

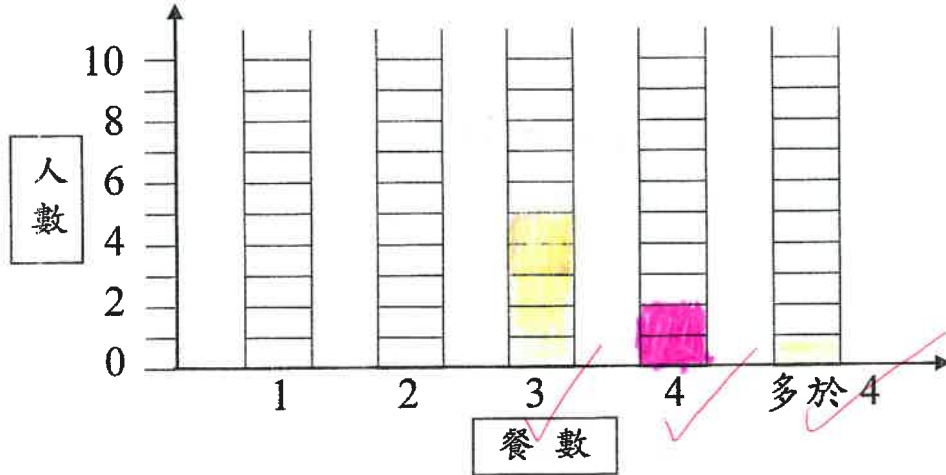


(一)「健康新人類」問卷調查：

每組員透過問卷訪問最少四位同學或朋友。

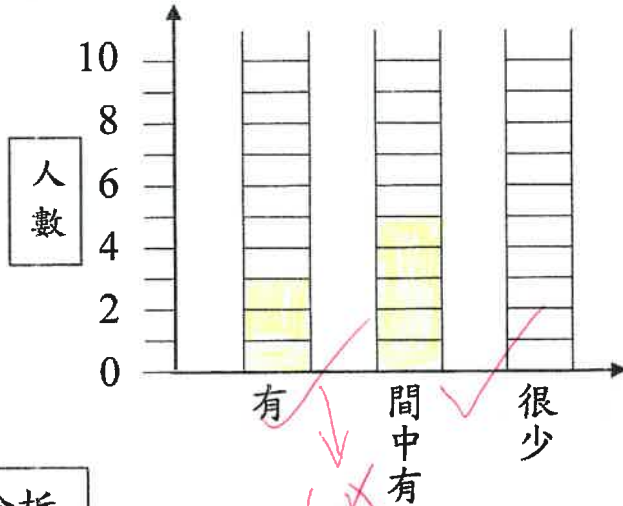
(二) 問卷調查結果：統計圖及分析結果

1. 你每天進食多少餐？



分析 以一日進食三餐為標準，有(8)人合乎標準。

2. 你有沒有依從食物金字塔的建議進食？

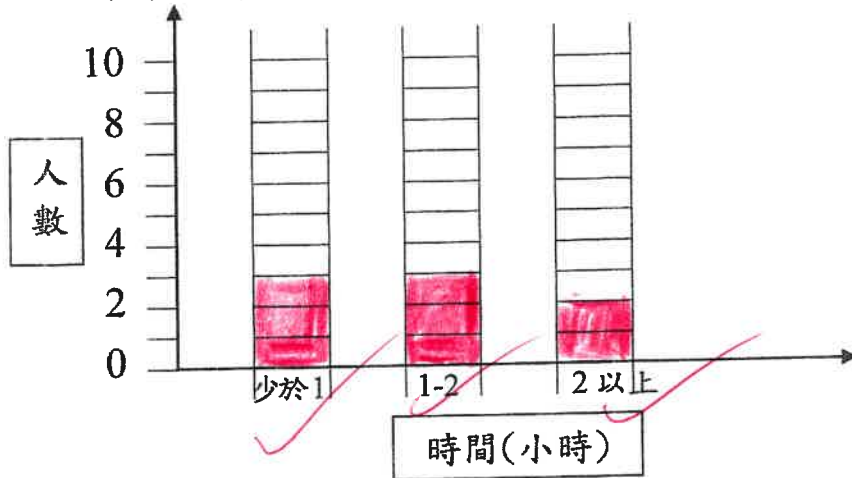


分析 有(2)人依從食物金字塔的建議進食。
有(5)人未能完全依從食物金字塔的建議進食。

建議 為了鼓勵同學們依從食物金字塔的建議進食，我們創作了以下的口號(不少於10個字)：

少	油	少	甜	又	少	鹽		多	吃
五	穀	類	。						

3. 除了體育課外，你每星期做運動的時間有多久？



分析

有(2)人每星期做運動達兩小時以上。

有(6)人不能達到每星期做運動達兩小時以上。

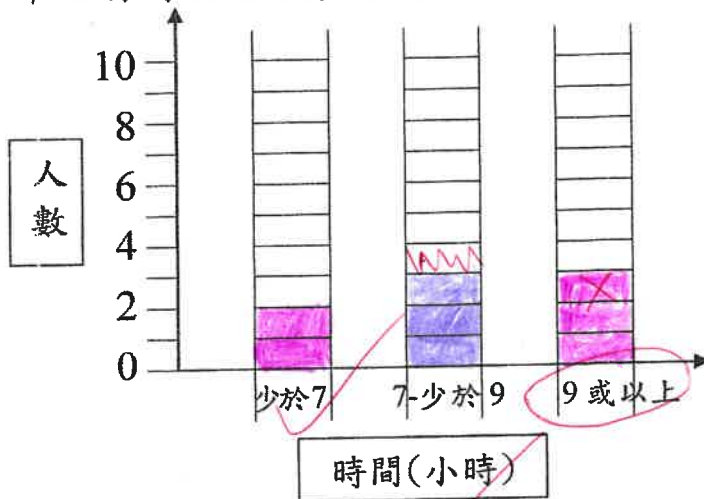
建議

為了每週能有兩小時以上的運動量，我們建議同學做下列運動(包括時限及次數)：

跑步30分鐘(隔日) 游泳星期

4. 平日你每天睡眠多少小時？

五、六日



分析

如果三年級的學生每天需要有九小時的睡眠時間，從上述的調查結果，你有何發現？

有(3)人每天有足夠的睡眠時間。

有(2+4=6)人每天未有足夠的睡眠時間。

建議

從上述分析結果，我們有以下的建議(如在十時前睡覺)：

我們建議在九時半睡覺

0-5

(三) 問卷調查總結



如果要成為「健康新人類」，我們要：

(在適當的 ☺ 填色)

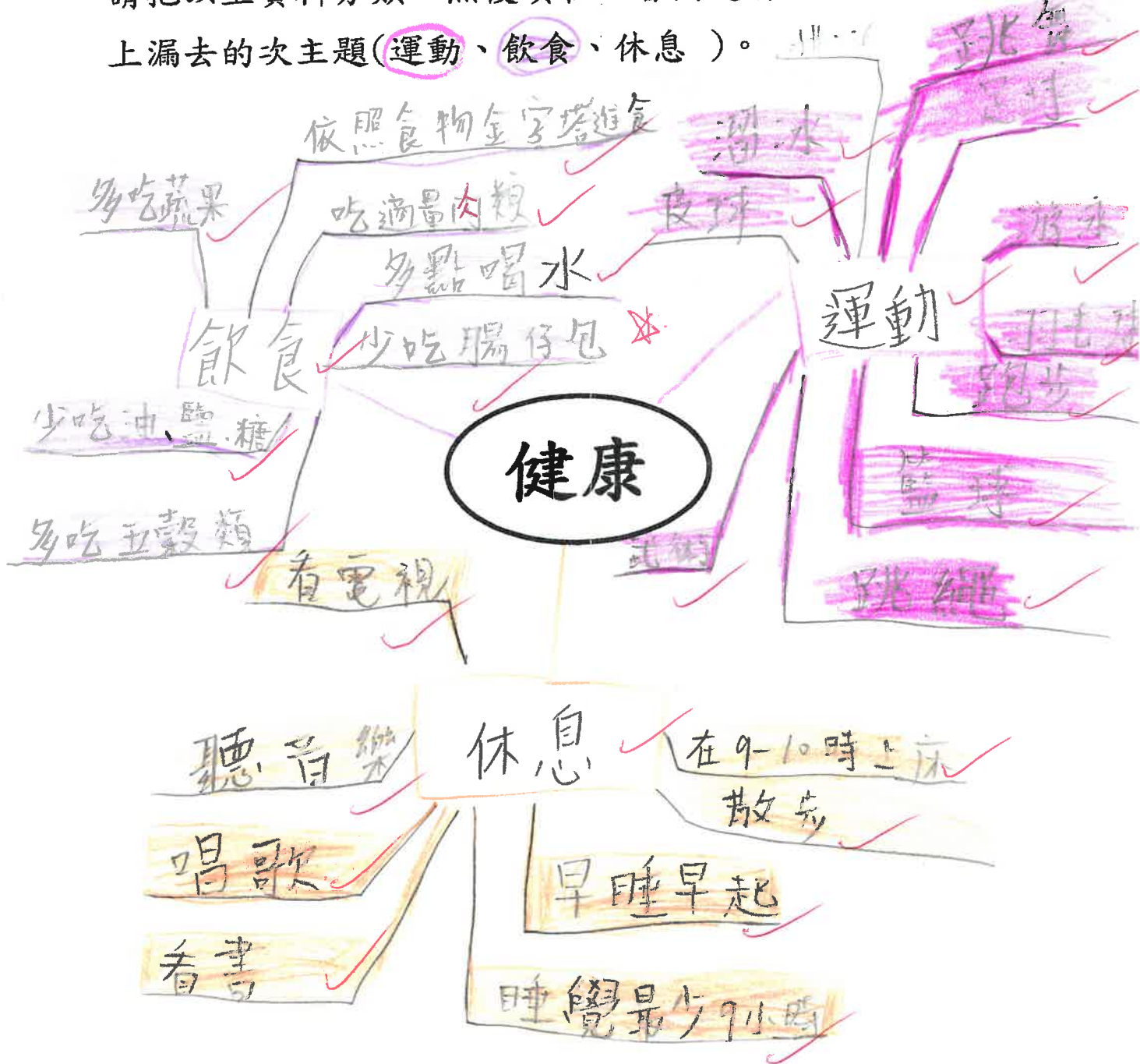
- ☺ 少吃零食 ✓
- ☺ 每週做不少於兩小時運動 ✓
- ☺ 每天有四小時睡眠時數
- ☺ 每天玩電子遊戲機六小時
- ☺ 經常看電視
- ☺ 遵守食物金字塔的原則進食 ✓
- ☺ 定時定量進食 ✓
- ☺ 多吃三高食物(鹽、糖、油)

(四) 心智圖

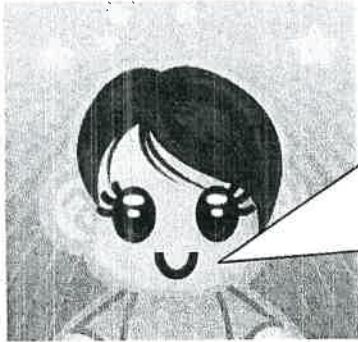
資料提供：

多吃蔬果	吃適量肉類	少吃油、鹽、糖	游泳
足球	跑步	羽毛球	早睡早起

請把以上資料分類，然後填在心智圖適當的位置上，並填上漏去的次主題(運動、飲食、休息)。



(五)餐單設計



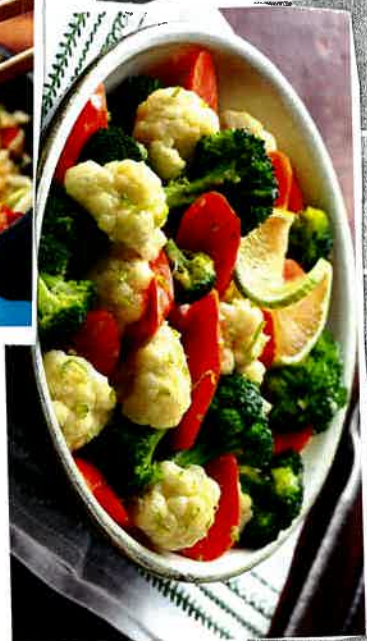
看看我們怎樣實行健康大計吧!
 想要健康，首先要飲食均衡，
 以下是我們設計的早、晚餐餐單。
 老師指引：提醒學生
 1. 油、鹽、糖類每餐均有。
 2. 一種食物可包含各類分量，不用每類
 設計一款食物。

早餐餐單(備註：圖片+食物名稱)
 例如：火腿三文治

填色： 餐單上的食物種類包括（五顆 ☆ 表示份量最多）：

- ~~~~~
- ※ 穀類 ☆☆☆☆☆
 - ※ 奶類 ☆☆☆☆☆
 - ※ 油、鹽、糖類 ☆☆☆☆☆
 - ※ 魚、肉、蛋、豆類 ☆☆☆☆☆
 - ※ 瓜菜類 ☆☆☆☆☆
 - ※ 水果類 ☆☆☆☆☆

晚餐餐單(備註：圖片+食物名稱)
 例如：清蒸桂花魚



炒飯+黃花菜 進食時間：晚上

十
椰菜炒紅椒

填色： 餐單上的食物種類包括（五顆☆表示份量最多）：

- * 穀類 ☆☆☆☆☆ ✓
- * 奶類 ☆☆☆☆☆
- * 油、鹽、糖類 ☆☆☆☆☆
- * 魚、肉、蛋、豆類 ☆☆☆☆☆ ✓

- * 瓜菜類 ☆☆☆☆☆ ✓
- * 水果類 ☆☆☆☆☆ ✓

(六)運動好介紹

大家一起來看看我們所推介的運動吧！



(繪畫或剪貼圖片、照片)

運動名稱：游泳

所需裝備：泳鏡, 帽

進行場地：游泳池

對我們的好處：(1) 強身健體

(2) 精神 D

(3) 訓練肌肉

做運動的時段建議：早上 / 下午 / 晚上 (圈出答案)

運動量建議：每星期 3 次，每次 60 分鐘。

(建議每星期運動量約 180 分鐘。)

(七) 我的作息時間表

組員(1): 盧逸如

要成為健康新人類，我嘗試為自己設計一個理想的作息時間表。

時間(平日)	活動
7:55am - 3:20pm	上學
3:50pm - 6:30pm	做功課 ✓
6:45pm - 6:50pm	執書包 ✓
7:00pm - 8:00pm	吃晚飯 ✓
8:40pm - 8:20pm	刷牙 ✓
8:30pm - 8:35pm	洗澡 ✓
8:40pm - 9:30pm	玩玩具 ✓
9:30pm - 6:00am	睡覺

我承諾實行: 盧逸如
(簽名)

促進者(家長)支持: [Signature]
(簽名)

執

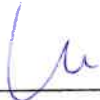
(七) 我的作息時間表

組員(2): 韋俊熙

要成為健康新人類，我嘗試為自己設計一個理想的作息時間表。

時間(平日)	活動
7:55am - 3:20pm	上學
3:25pm - 4:25pm	做功課 ✓
4:30pm - 4:50pm	做網上功課 ✓
4:55pm - 6:00pm	做運動 ✓
6:20pm - 7:00pm	吃晚飯 ✓
7:00pm - 7:45pm	看電視 ✓
8:15pm - 8:30pm	洗澡, 刷牙 ✓
9:30pm - 7:20am	睡覺

我承諾實行: 韋俊熙
(簽名)

促進者(家長)支持: 
(簽名)

(八)參考資料

書籍：

書名	作者	出版社



互聯網：

網站名稱	網址
google	www.google.com

(九)研習後的感想

我(韋俊熙)的感想：我學到分工合作，
我感到很高興。

我(盧逸如)的感想：我學到言有問，
我感到很開心。

我()的感想：_____

(十)鳴謝

得到以下各位的幫助，我們才能順利完成這個專題研習，
謝謝你們！



我多謝李老師和曾恩璇

P.3 常識專題研習組員分工紀錄

(第__組)

組長：韋俊熙(21)

組員 1：盧逸如(14) 組員 2：()

	項目	協作	個人	負責組員以✓表示			完成日期
				組長	組員 1	組員 2	
按 內 容 分 配	1. 訪問	✓					
	2. 統計	✓					
	3. 資料分析	✓					
	4. 建議	✓					
	5. 問卷調查總結	✓	✓	✓			
	6. 心智圖	✓					
	7. 餐單設計	✓					
	8. 運動好介紹	✓					
	9. 作息時間表	✓					
	10.	.					
按 技 能 分 工	封面設計	✓					
	資料搜集	✓					
	插圖	✓					
	資訊科技	✓					

註：

1. 填妥此表交老師審閱後貼於專題研習封底內頁。

2. 中期工作進度匯報日期：27-11-2018

循理會白普理基金循理小學

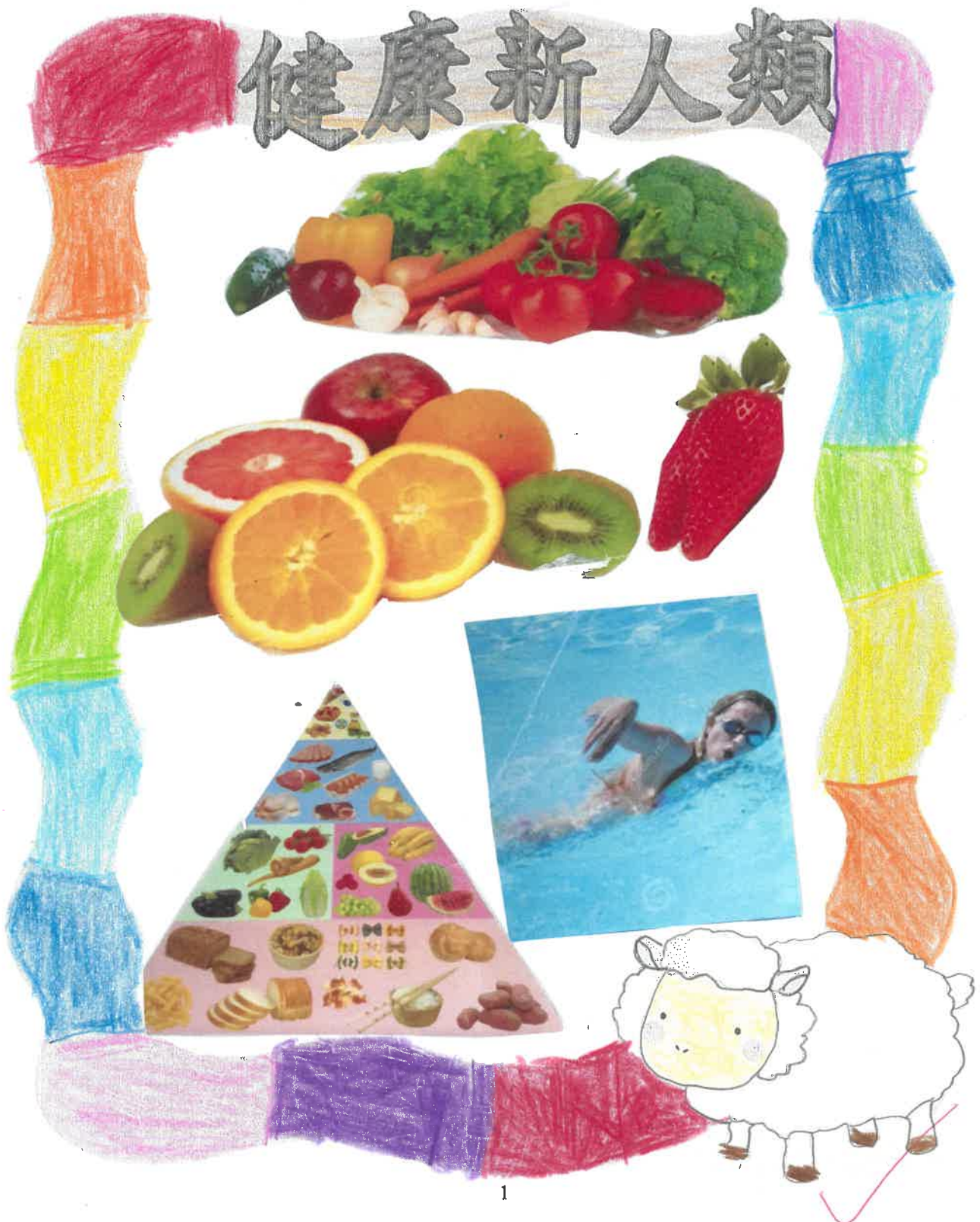
常識科專題研習上學期(2018-19)

組長：楊紫瑤 (25)

組員：黃湘寧 (20)

班別：3 (D)

項目	評分
封面及內容設計(4分)	2
內容(6分)	7.5
總分	9.5

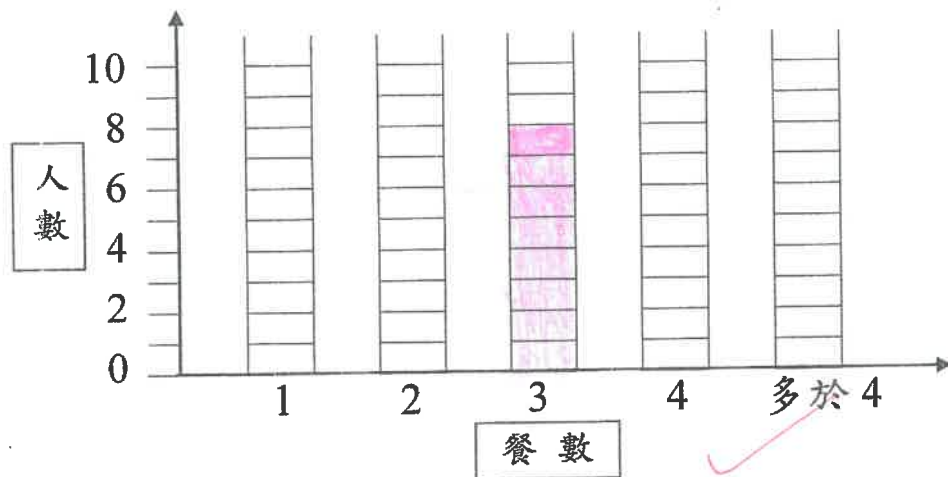


(一)「健康新人類」問卷調查：

每組員透過問卷訪問最少四位同學或朋友。

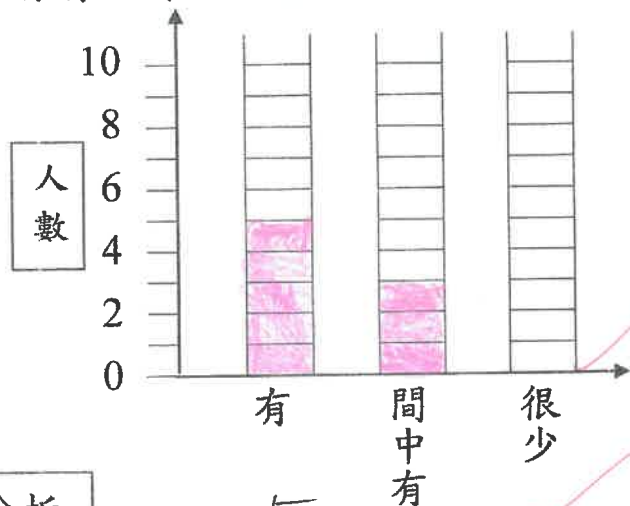
(二) 問卷調查結果：統計圖及分析結果

1. 你每天進食多少餐？



分析 以一日進食三餐為標準，有(8)人合乎標準。

2. 你有沒有依從食物金字塔的建議進食？



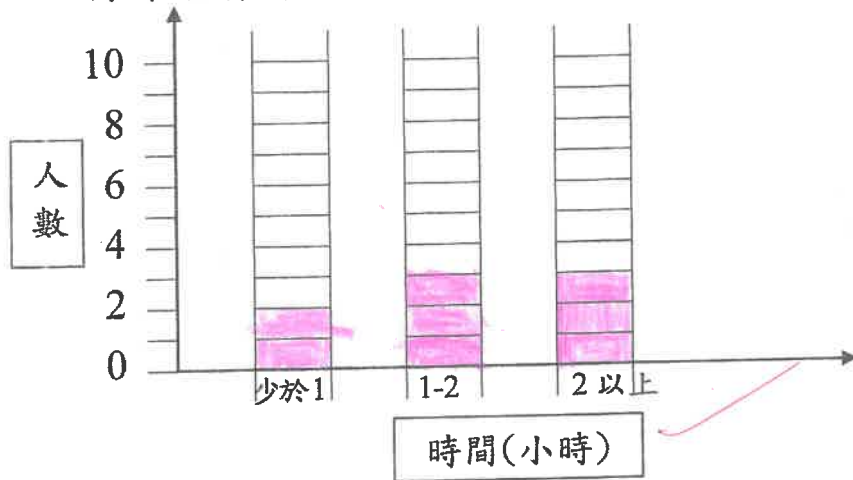
分析 有(5)人依從食物金字塔的建議進食。
有(3)人未能完全依從食物金字塔的建議進食。

建議 為了鼓勵同學們依從食物金字塔的建議進食，我們創作了以下的口號(不少於 10 個字)：

不	想	生	病	？	就	要	依	照	食
物	字	字	塔	進	食	，	健	康	又

開心。

3. 除了體育課外，你每星期做運動的時間有多久？



分析

有(3)人每星期做運動達兩小時以上。

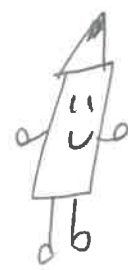
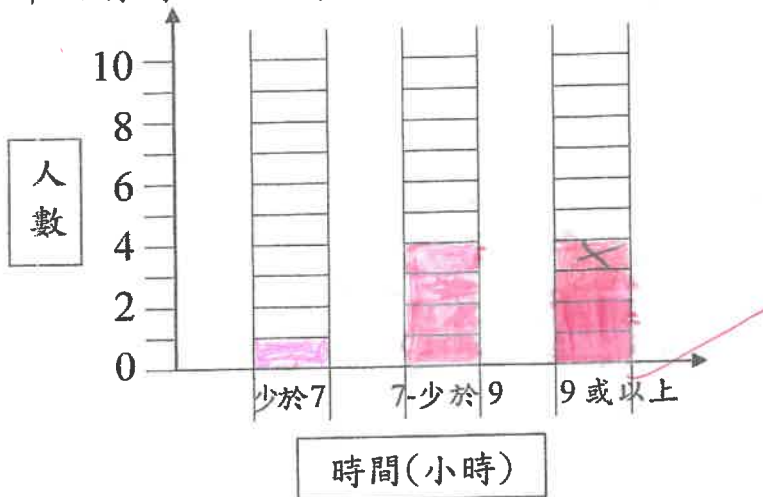
有(3)人不能達到每星期做運動達兩小時以上。

建議

為了每週能有兩小時以上的運動量，我們建議同學做下列運動(包括時限及次數)：

游 45 分鐘
泳 分 (游 2 圈 休息一會再游)

4. 平日你每天睡眠多少小時？



分析

如果三年級的學生每天需要有九小時的睡眠時間，從上述的調查結果，你有何發現？

有(3)人每天有足夠的睡眠時間。

有(5)人每天未有足夠的睡眠時間。

建議

從上述分析結果，我們有以下的建議(如在十時前睡覺)：

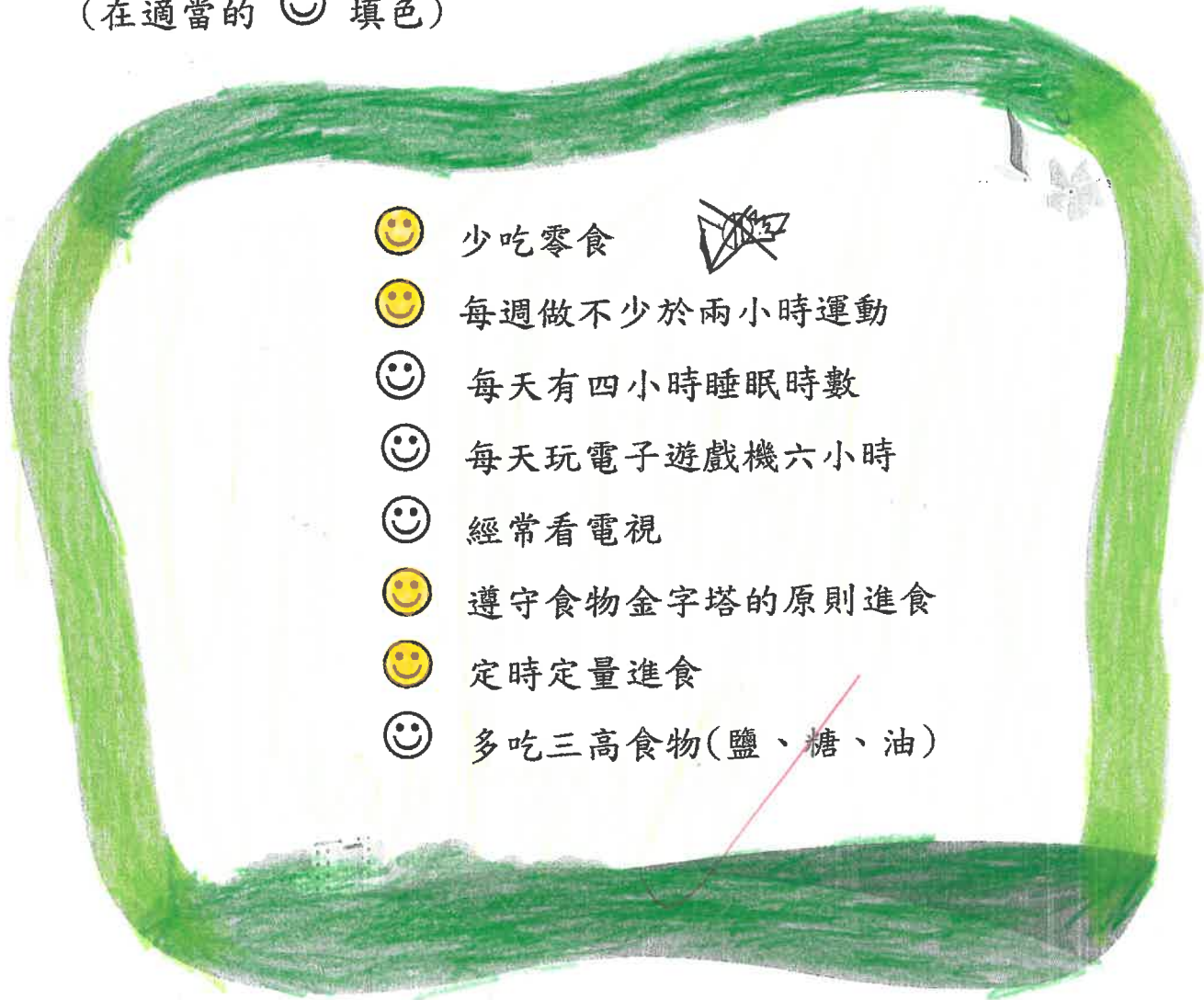
在九時或前上牀睡覺

(三) 問卷調查總結



如果要成為「健康新人類」，我們要：

(在適當的 😊 填色)



- 😊 少吃零食 ~~✗~~
- 😊 每週做不少於兩小時運動
- 😊 每天有四小時睡眠時數
- 😊 每天玩電子遊戲機六小時
- 😊 經常看電視
- 😊 遵守食物金字塔的原則進食
- 😊 定時定量進食
- 😊 多吃三高食物(鹽、糖、油)

(五)餐單設計



看看我們怎樣實行健康大計吧!
 想要健康，首先要飲食均衡，
 以下是我們設計的早、晚餐餐單。
 老師指引：提醒學生
 1. 油、鹽、糖類每餐均有。
 2. 一種食物可包含各類分量，不用每類
 設計一款食物。

早餐餐單(備註：圖片+食物名稱)
 例如：火腿三文治

牛奶



++
 蘋果



雞蛋三文治

進食時間：上午 7:05

填色： 餐單上的食物種類包括 (五類 ☆ 表示份量最多) :

※ 穀類 ★★☆☆☆

※ 瓜菜類 ☆☆☆☆☆

※ 奶類 ★★☆☆☆

※ 水果類 ★☆☆☆☆

※ 油、鹽、糖類 ★☆☆☆☆

※ 魚、肉、蛋、豆類 ★★☆☆☆

晚餐餐單(備註：圖片+食物名稱)
 例如：清蒸桂花魚

西蘭花炒牛肉

果類
 龍果

羊忌魚炒絲瓜



飯

豉汁雞

進食時間：晚上 7:30

填色： 餐單上的食物種類包括（五顆☆表示份量最多）：

※ 穀類 ☆☆☆☆☆

※ 瓜菜類 ☆☆☆☆☆

※ 奶類 ☆☆☆☆☆

※ 水果類 ☆☆☆☆☆

※ 油、鹽、糖類 ☆☆☆☆☆

※ 魚、肉、蛋、豆類 ☆☆☆☆☆

(六)運動好介紹

大家一起來看看我們所推介的運動吧！



(繪畫或剪貼圖片、照片)

運動名稱：跑步 ✓

所需裝備：運動鞋 ✓

進行場地：運動場 ✓

對我們的好處：(1) 減肥 ✓

(2) 提高睡眠質量 ✓

(3) 強健骨骼 ✓

做運動的時段建議：早上 / 下午 / 晚上 (圈出答案)



運動量建議：每星期 三 次，每次 60 分鐘。

(建議每星期運動量約 180 分鐘。)


(七) 我的作息時間表

組員(1): 楊紫瑤

要成為健康新人類，我嘗試為自己設計一個理想的作息時間表。

時間(平日)	活動
7:55am - 3:20pm	上學
3:20 pm - 4:00 pm	打羽毛球 
5:00 pm - 7:00 pm	做功課
7:00 pm - 8:30 pm	吃晚飯
8:30 pm - 9:00 pm	洗澡
9:00 pm - 9:30 pm	休息
—	
9:30 pm - 7:00 am	睡覺

我承諾實行: Yojo
(簽名)

促進者(家長)支持: 
(簽名)

(七) 我的作息時間表

組員(2): 黃相寧

要成為健康新人類，我嘗試為自己設計一個理想的作息時間表。

時間(平日)	活動
7:55am - 3:20pm	上學
3:25p.m. - 4:25p.m.	到操場跑步
4:30p.m. - 6:00p.m.	做功課
6:00 - 6:40p.m.	洗澡
6:45p.m. - 7:05p.m.	做網上練習
7:20p.m. - 8:20p.m.	吃飯
8:20p.m. - 9:00p.m.	練樂器(鋼琴, 木魚)
9:10p.m. - 7:00p.m.	睡覺

我承諾實行: Sandy
(簽名)

促進者(家長)支持: 李淑嫻
(簽名)



(八)參考資料

書籍：

書名	作者	出版社



互聯網：



網站名稱	網址
跑步	baidu.com
食物金字塔图片	baidu.com



(九)研習後的感想

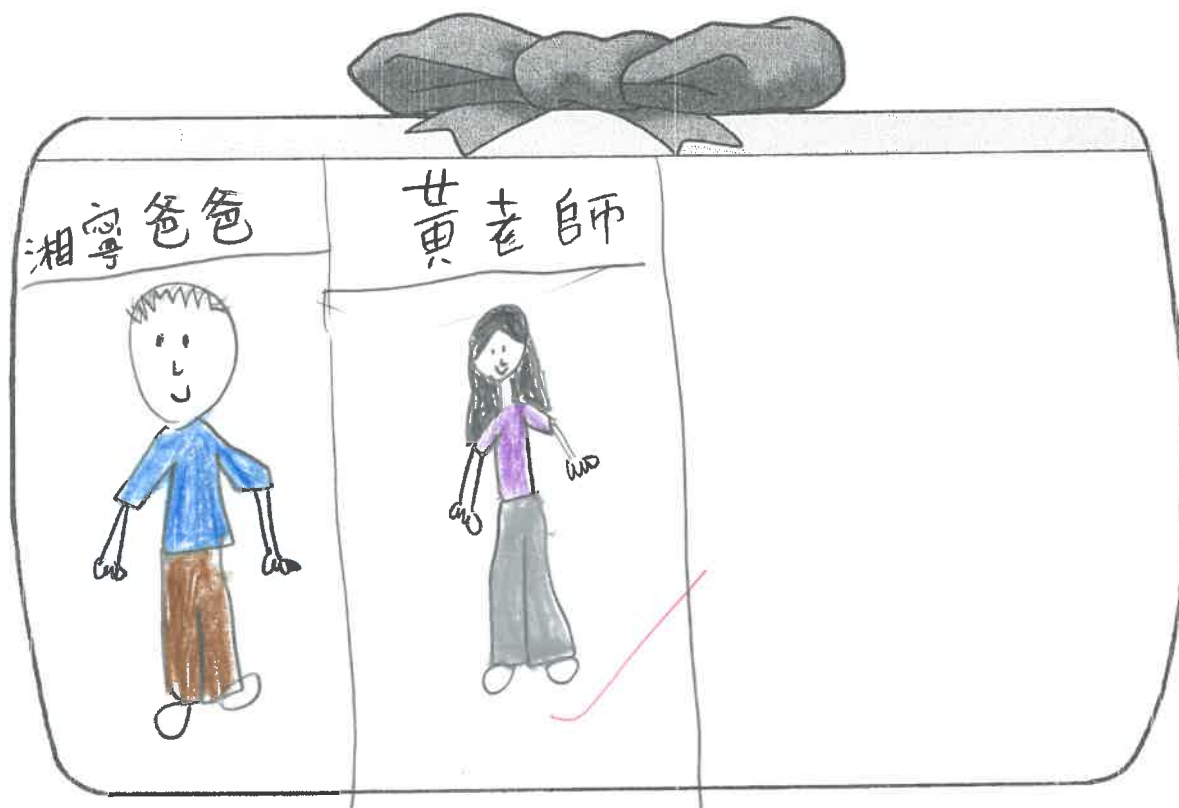
我(黃湘寧)的感想：自豪因為很有成就感

我(楊^此瑤)的感想：開心，因為好好玩

我()的感想：_____

(十)鳴謝

得到以下各位的幫助，我們才能順利完成這個專題研習，謝謝你們！



P.3 常識專題研習組員分工紀錄

(第__組)

組長：楊紫瑤 (25)

組員 1：黃湘寧 (20) 組員 2：_____ ()

	項目	協作	個人	負責組員以✓表示			完成日期
				組長	組員 1	組員 2	
按 內 容 分 配	1. 訪問	✓		✓	✓		26-11-2018
	2. 統計	✓		✓	✓		26-11-2018
	3. 資料分析		✓		✓		26-11-2018
	4. 建議		✓		✓		26-11-2018
	5. 問卷調查總結	✓		✓	✓		26-11-2018
	6. 心智圖	✓		✓	✓		26-11-2018
	7. 餐單設計		✓		✓		26-11-2018
	8. 運動好介紹		✓		✓		26-11-2018
	9. 作息時間表	✓		✓	✓		26-11-2018
	10. 畫畫		✓		✓		26-11-2018
按 技 能 分 工	封面設計	✓		✓	✓		26-11-2018
	資料搜集		✓		✓		26-11-2018
	插圖		✓		✓		26-11-2018
	資訊科技		✓		✓		26-11-2018

註：

1. 填妥此表交老師審閱後貼於專題研習封底內頁。

2. 中期工作進度匯報日期：29/11-2018

循理會白普理基金循理小學

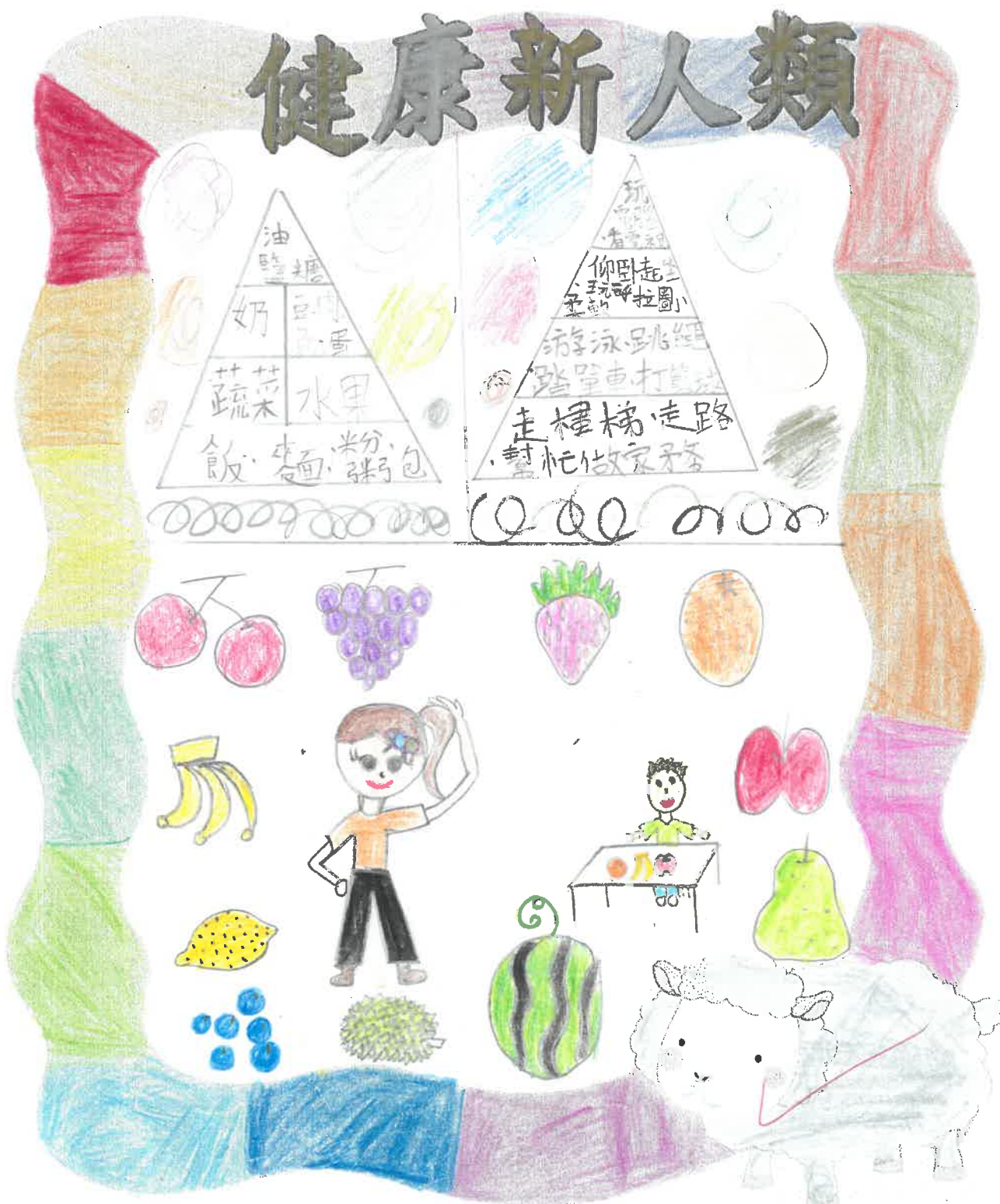
常識科專題研習上學期(2018-19)

組長：楊詠琪 (26)

組員：盧泳雯 (12)

班別：3 (D)

項目	評分
封面及內容設計(4分)	2
內容(6分)	8
總分	10

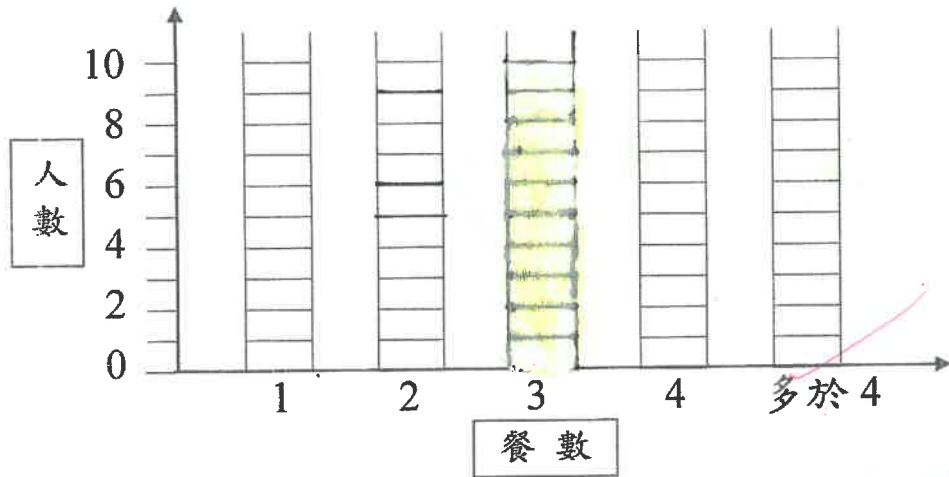


(一)「健康新人類」問卷調查：

每組員透過問卷訪問最少四位同學或朋友。

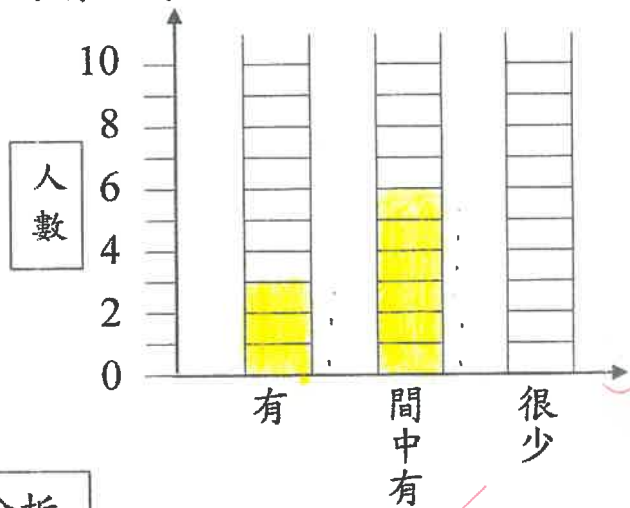
(二) 問卷調查結果：統計圖及分析結果

1. 你每天進食多少餐？



分析 以一日進食三餐為標準，有(9)人合乎標準。

2. 你有沒有依從食物金字塔的建議進食？

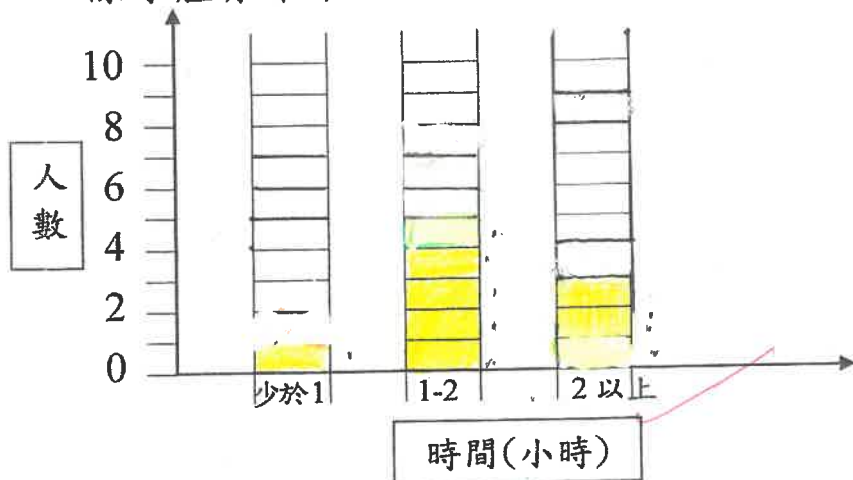


分析 有(3)人依從食物金字塔的建議進食。
有(6)人未能完全依從食物金字塔的建議進食。

建議 為了鼓勵同學們依從食物金字塔的建議進食，我們創作了以下的口號(不少於10個字)：

少	油	少	鹽	少	糖	,	適	量	的
,	多	蔬	多	果	多	健	康	!	

3. 除了體育課外，你每星期做運動的時間有多久？

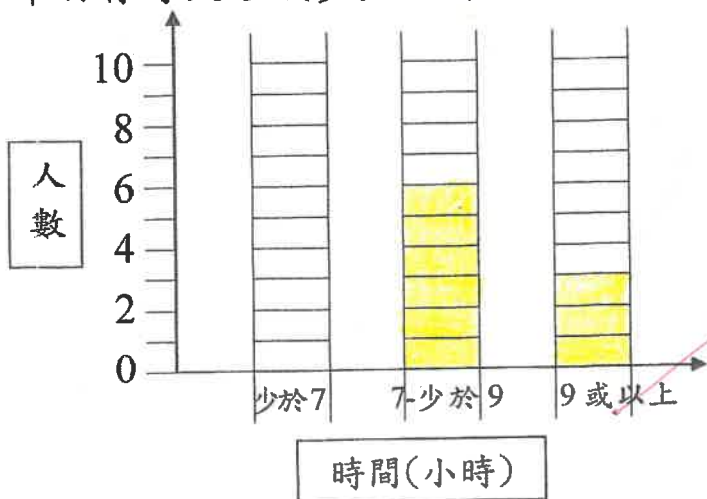


分析 有(3)人每星期做運動達兩小時以上。
 有(6)人不能達到每星期做運動達兩小時以上。

建議 為了每週能有兩小時以上的運動量，我們建議同學做下列運動(包括時限及次數)：

每天最少要做一次30分鐘的運動

4. 平日你每天睡眠多少小時？



分析 如果三年級的學生每天需要有九小時的睡眠時間，從上述的調查結果，你有何發現？

有(3)人每天有足夠的睡眠時間。
 有(6)人每天未有足夠的睡眠時間。

建議 從上述分析結果，我們有以下的建議(如在十時前睡覺)：

如在九時半前睡覺會更好。

(三) 問卷調查總結



如果要成為「健康新人類」，我們要：

(在適當的 ☺ 填色)

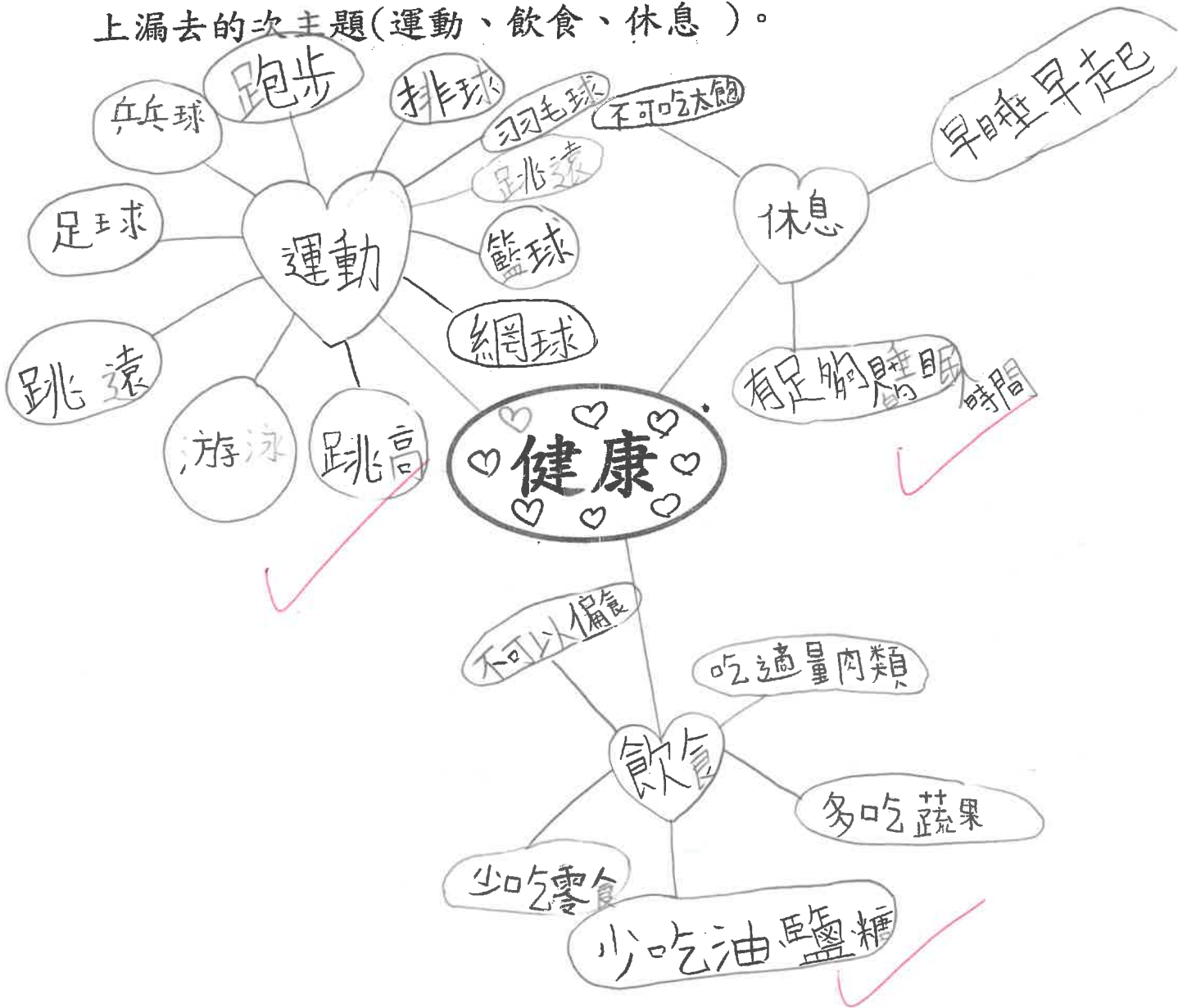
- ☹ 少吃零食
- ☹ 每週做不少於兩小時運動
- ☺ 每天有四小時睡眠時數
- ☺ 每天玩電子遊戲機六小時
- ☺ 經常看電視
- ☺ 遵守食物金字塔的原則進食
- ☹ 定時定量進食
- ☺ 多吃三高食物(鹽、糖、油)

(四) 心智圖

資料提供：

多吃蔬果	吃適量肉類	少吃油、鹽、糖	游泳
足球	跑步	羽毛球	早睡早起

請把以上資料分類，然後填在心智圖適當的位置上，並填上漏去的次主題(運動、飲食、休息)。



(五)餐單設計



看看我們怎樣實行健康大計吧！
想要健康，首先要飲食均衡，
以下是我們設計的早、晚餐餐單。

老師指引：提醒學生

1. 油、鹽、糖類每餐均有。
2. 一種食物可包含各類分量，不用每類設計一款食物。

早餐餐單(備註：圖片+食物名稱)
例如：火腿三文治

填色： 餐單上的食物種類包括（五類 ☆ 表示份量最多）：



- | | | | |
|------------|-------|-------|-------|
| ※ 穀類 | ☆☆☆☆☆ | ※ 瓜菜類 | ☆☆☆☆☆ |
| ※ 奶類 | ☆☆☆☆☆ | ※ 水果類 | ☆☆☆☆☆ |
| ※ 油、鹽、糖類 | ☆☆☆☆☆ | | |
| ※ 魚、肉、蛋、豆類 | ☆☆☆☆☆ | | |

晚餐餐單(備註：圖片+食物名稱)
 例如：清蒸桂花魚



紅米飯



豆豉排骨



葡萄

白菜

蕃茄炒蛋



進食時間：晚上

6:30 p.m.

填色： 餐單上的食物種類包括（五顆☆表示份量最多）：

※穀類 ☆☆☆☆☆

※瓜菜類 ☆☆☆☆☆

※奶類 ☆☆☆☆☆

※水果類 ☆☆☆☆☆

※油、鹽、糖類 ☆☆☆☆☆

※魚、肉、蛋、豆類 ☆☆☆☆☆

(六)運動好介紹

大家一起來看看我們所推介的運動吧！



(繪畫或剪貼圖片、照片)

運動名稱：跑步 ✓

所需裝備：運動裝+運動鞋 ✓

進行場地：公園運動場、家樂徑 ✓

對我們的好處：(1) ^{增強}心肺功能 ✓

(2) 可以減輕體重 ✓

(3) 放鬆心情, 令人感到愉快 ✓

做運動的時段建議：早上 / 下午 / 晚上 (圈出答案)

運動量建議：每星期 7 次, 每次 30 分鐘。

(建議每星期運動量約 180 分鐘。)

(七) 我的作息時間表

組員(1): 楊詠涵 (26)

要成為健康新人類，我嘗試為自己設計一個理想的作息時間表。

時間(平日)	活動
7:55am - 3:20pm	上學
3:30pm - 6:30pm	上課餘言託管 ✓
6:35pm - 7:30pm	洗澡、吹頭髮、收拾書包、洗餐具 ✓
7:30pm - 8:00pm	吃晚飯 ✓
8:00pm - 8:30pm	做補充及練習 ✓
8:30pm - 8:40pm	看一會兒電視、休息 ✓
8:40pm - 8:45pm	刷牙、洗月奩 ✓
8:45pm - 7:00am	睡覺

我承諾實行: Yoyo
(簽名)

促進者(家長)支持: 黃
(簽名)

欠運動時間

—

(七) 我的作息時間表

組員(2): 盧泳雯 (12)

要成為健康新人類，我嘗試為自己設計一個理想的作息時間表。

時間(平日)	活動
7:55am - 3:20pm	上學
3:30 _{p.m.} - 4:25 _{p.m.}	做功課和收拾書包 ✓
4:26 _{p.m.} - 5:20 _{p.m.}	到公園玩和做運動 ✓
5:21 _{p.m.} - 6:00 _{p.m.}	洗澡、吹頭髮和洗餐具 ✓
6:01 _{p.m.} - 7:00 _{p.m.}	吃晚飯 ✓
7:01 _{p.m.} - 7:30 _{p.m.}	檢查書包 ✓
7:31 _{p.m.} - 9:19 _{p.m.}	看電視、閱讀圖書和刷牙 ✓
9:20 _{p.m.} - 7:10 _{a.m.}	睡覺

我承諾實行: Molice
(簽名)

促進者(家長)支持: 薛
(簽名)

(八)參考資料

書籍：

書名	作者	出版社



互聯網：

網站名稱	網址
Google	www.google.com



(九)研習後的感想

我(詠涵)的感想：開心，因為可以和
同學一起^完做專題。

我(詠雯)的感想：開心，因為學到很多
東西!

我()的感想：_____

(十)鳴謝

得到以下各位的幫助，我們才能順利完成這個專題研習，
謝謝你們！



王老師、詠涵媽媽、詠雯媽媽

P.3 常識專題研習組員分工紀錄

(第__組)

組長：楊詠涵 (26)

組員 1：盧永雯 (12) 組員 2： ()

	項目	協作	個人	負責組員以✓表示			完成日期
				組長	組員 1	組員 2	
按 內 容 分 配	1. 訪問			✓	✓		12-11-2018
	2. 統計			✓	✓		13-11-2018
	3. 資料分析				✓		19-11-18
	4. 建議			✓	✓		20/11-21/11
	5. 問卷調查總結			✓	✓		20/11
	6. 心智圖			✓	✓		15/11
	7. 餐單設計			✓	✓		22/11
	8. 運動好介紹			✓	✓		25/11-27/11
	9. 作息時間表			✓	✓		14/11-15/11
	10.						
按 技 能 分 工	封面設計			✓	✓		27-11-2018
	資料搜集			✓	✓		26-11-2018
	插圖				✓		27-11-2018
	資訊科技			✓			26-11-18

註：

1. 填妥此表交老師審閱後貼於專題研習封底內頁。

2. 中期工作進度匯報日期：29/11