

幼苗坊

2023年4月 第56期

專題

如何於兒童的 日常生活中加入 「體能活動」

香港教育大學健康與體育學系高級講師陳靖逸先生

新冠疫情令幼兒生活習慣出現重大改變，香港中文大學醫學院兒科學系聯同香港兒科基金早前就本港幼兒在新冠疫情期間的飲食、睡眠、運動、使用電子產品習慣進行一項研究，發現新冠疫情嚴重影響學童生活，八成受訪家庭減少戶外運動時間。研究指出疫情下幼兒超重及肥胖的比例增1.8倍，也衍生不少健康問題。因此，家長宜從日常體能活動方面著手，協助子女逐步重回「健康正軌」。

「體能活動」泛指身體的關節與肌肉透過消耗能量而產生的任何動作。對幼兒而言，跑、跳、爬、擲、步行、唱遊、跳舞和到公園玩耍等活動已屬於體能活動。綜合現時世界衛生組織及多個國家對幼兒的體能活動指引，衛生署建議3歲至6歲的幼兒每天進行至少180分鐘不同類型和強度的體能活動，當中需包括至少60分鐘中等至劇烈強度的體能活動。而2歲的幼兒同樣建議在每天進行至少180分鐘不同類型和強度的體能活動，但並沒有指定體能活動的強度。體能活動量是以全日累積計算，因此家長無須安排子女連續進行180分鐘的體能活動。過度的體能活動只會令學童疲累不堪，對體能活動失去興趣，故活動宜分段進行，讓幼兒整天保持活躍(衛生署，2020)。

「體能活動」大可分類為三個強度：低等、中等和劇烈強度。家長可以透過觀察幼兒心跳和呼吸速度的轉變，及對話的速度來辨別體能活動的強度。家長可以參考表一，了解不同強度活動的生理表徵及例子(衛生署，2020)。

表一：

強度	生理表徵	常見活動例子	2歲幼兒	3-6歲幼兒
低等	心跳呼吸正常，能如常對話	日常活動，如散步及逛街	最少180分鐘不同類型和強度的體能活動 *一般在學校已進行約90分鐘的學習及自選時間，如使用不同教具學習及唱遊	最少180分鐘不同類型和強度的體能活動(最少60分鐘為中等至劇烈強度的體能活動) *一般在學校已進行約90分鐘的學習及自選時間(其中約30分鐘體能運動，如使用攀登架)
中等	心跳和呼吸稍微加快，仍可以短句或單字交談	急步行、踏單車、嬉水活動、玩滑梯、盪鞦韆、跳飛機、拋皮球		
劇烈	心跳和呼吸明顯加快，不能如常對話	跑步、跳繩、跳舞、到公園玩耍、游泳		

備註：家長在制訂親子體能活動時，請留意幼兒已於學校進行不同強度的運動，並扣減已進行的體能時間，避免過度活動。



要協助幼兒多做體能活動，重回「健康正軌」，家長可多陪同幼兒一同進行體能活動。家長不妨參考以下家居活動程序，與幼兒在家培養運動的習慣：

程序	參考活動
熱身	熱身運動可以遊戲為主，例如：家長與幼兒可以一起扮演不同動物的步姿作簡單追逐，從而讓體溫慢慢升高，使血管擴張輸送更多血液，為肌肉提供更多氧氣。
伸展	手臂伸展動作：將右手臂橫放於胸前，並保持伸直；左手屈曲置於右上臂，同時施力，直至感到右肩有伸展感覺，停留10秒後放鬆。 腳部伸展動作：先用手扶著欄杆或牆，右腳向前屈曲90度，左腳踏後方伸直，左腳跟嘗試著地，這時會感覺伸展整個小腿肌，停留10秒後放鬆。
協調練習、平衡練習等	家長與幼兒一同把小物件放在身體各部位，例如：頭頂、手肘、腳等。家長示範各種平衡的動作，例如：舉手、單腳站立等，讓身體上的物件不會掉落，請幼兒跟著做。
椅子運動	幼兒坐在椅子上，家長則面對面的坐在幼兒正前方，並手執氣球在幼兒膝蓋上的位置。幼兒需要以膝蓋觸及氣球。
挑戰運動	原地開合跳30秒。

另外，家長在與幼兒一起進行體能活動時可參考下列五項原則，持之以恆，協助幼兒健康成長：

安全為首：

在進行體能活動前，家長宜為幼兒做足相應安全措施，並正確指導子女正確認識運動安全。家長應為幼兒在運動時的安全把關，讓幼兒能安全進行體能活動。

興趣為本：

「投其所好」是協助幼兒建立習慣的要訣。家長宜選擇富趣味和具遊戲性質的體能活動，以提升幼兒對進行體能活動的興趣。當家長帶領子女進行體能活動時，可從他們的個性考慮，以增加活動的樂趣。例如：當喜歡閱讀繪本，可以用說故事形式串連各項體能活動，例如：在親子閱讀《三隻小豬》的時候，請幼兒模仿小豬跑步躲避的動作。

方法得宜：

家長可以多鼓勵幼兒進行體能活動。開始時幼兒或對新的體能活動感到害怕而卻步，或因未掌握技巧而失去信心，家長應多鼓勵及欣賞幼兒在活動中的參與，讓他們再接再厲。正面的讚賞有助幼兒投入參與，不斷嘗試，以培養良好的運動習慣。

適當適量：

家長應避免訓練幼兒進行單一類型的運動，例如：只參與足球運動，只能夠訓練幼兒腳部肌肉，而忽略了其他基礎動作。2至6歲幼兒一般都會在此階段掌握跑步、跳躍、攀爬、投擲、拍打，以至操控物件等基礎動作，所以活動應適當地包含不同的技巧動作。而且，足夠的運動量能夠為幼兒帶來健康的身心發展，家長應避免過量地為他們安排高密度體能訓練，否則便為幼兒帶來壓力及失去興趣。

親子運動：

和子女一起進行體能活動不但有效幫助幼兒累積足夠的體能活動量，促進他們的肌能發展，更可增進親子感情，例如：與幼兒一同學習游水，和他們一同建立成功經驗；平日，又可發揮創意及善用家居資源，與幼兒共創新的家居遊戲；把嘉年華投擲公仔的攤位重設在家裡，讓他們在家中又能訓練投擲動作，又能進行親子互動。

總結而言，幼兒每天應進行不同強度的體能活動以鍛鍊強健體魄。當中，家長的參與必不可缺。家庭在進行體能運動時應考慮以上不同的原則，一起投入參與，安全地進行不同運動。透過建立良好的體能習慣，讓疫情後幼兒能夠重過健康生活。

參考資料：

香港中文大學 (2022)。本港兒童疫情期間生活習慣全線失守 疫下兒童超重和肥胖比率增近兩倍 疫後抗拒「重回正軌」。檢自：<https://www.med.cuhk.edu.hk/tc/press-releases/covid-pandemic-disrupted-the-daily-life-of-schoolchildren-in-hong-kong-the-proportion-of-overweight-and-obese-kids-more-than-doubled>

衛生署 (2020)。二至六歲幼兒體能活動指南。香港衛生署。

註：相片為陳靖逸先生較早前為香港教育大學拍攝的短片截圖

讓孩子 「動」起來

訪問及撰文：周智莉姑娘

攝影：Yvonne Chan

父母專訪

本期父母專訪的主角徐茵祈女士(斯斯老師)是一名舞蹈藝術導師，平常會透過創意舞蹈，提升孩子對身體的掌控感，讓孩子透過身體表達自己。她的女兒已分別就讀中四及中六，已養成良好的運動習慣，運動對其身心發展的益處亦明顯可見。

運動的重要性

運動有助鍛鍊平衡力及提升空間認知，因此斯斯老師在女兒年幼時會盡量放下手機，避免她們養成使用電子產品的習慣。雖然沒有了「煲劇」的時間，斯斯老師卻藉運動促進了親子關係及孩子的健康成長。大女兒小時候身體欠靈活，但透過日常互動及有趣的活動，令孩子喜歡探索自己身體。現在於戲劇課上，她也敢於以身體表達自己。至於小女兒也能透過舞蹈釋放繁重的功課壓力。

空間有限，想像力的空間卻可以很大

香港家居環境狹窄，疫情期間，孩子常被困在家，斯斯老師指只要有「四格大階磚」的空間，加上點想像力，再配合簡單的工具，如海棉球、絲巾、絲帶等，孩子便可以動起來。像是運用膠球拍拍打氣球，或是運用一卷卷紙巾化作保齡球遊戲，家長需要做的只是給予一些指引及提供一個較安全的空間讓他們自由發揮便可以了。想像力並不受空間限制，好好讓孩子嘗試，他們便會勇敢動起來。

同伴能助你走得更遠

孩子成長需要玩伴，家長可找個同行者一同參與學校多元的活動或相約同伴帶孩子到公園遊玩。在疫情期間，斯斯老師會和家人及友好家庭到郊外遠足，彼此照應之餘亦能促進親子關係及孩子的社交能力。她認為同伴的同行，能增添孩子運動的樂趣，彼此支持、鼓勵及分享快樂。

各位家長，不論您是否有跟孩子一起運動的習慣，由此刻開始起來盡情享受和孩子相處的時刻吧！一同動動身體，建立健康的習慣，讓孩子身心健康成長。

親子運動成習慣 品德關係齊提升

羅穎琛姑娘

現今香港家庭生活忙碌，過去3年疫情也大大減少幼兒外出活動的機會。長期缺乏運動影響幼兒的發展，使他們的體能每況愈下。作為關注幼兒健康成長的家長，我們該如何在日常生活中提升幼兒的體能發展？

運動的重要性

體能活動能夠促進幼兒的大小肌肉發展。腦神經學家Godwin和Cham (2015)指出，有氧運動有助提升心理健康及加強認知發展。透過不同的肢體動作，幼兒能體驗空間概念，助長智力發展。以踏單車為例，幼兒需掌握大肌肉運用及平衡力等控制單車的技巧，同時發揮專注及判斷力，以使自己能安全前進。另外，合作性的運動有助培養幼兒的自律性及學習公平的概念，拓展幼兒多元智能發展。具競爭性的運動比賽也能讓幼兒學習守規則和勇於面對挫折。

家長陪伴成習慣

運動對幼兒的健康成長十分重要。不少研究顯示，只要家長和幼兒一起做運動就能有效鼓勵他們多做運動！Lam和McHale (2015)曾進行一項長達七年的研究，量度父母和幼兒的運動習慣。結果發現家長與幼兒一起做運動的時間愈多，子女在沒有家長陪同下自己做運動的時間亦愈多。可見家長的陪同對於促使幼兒把運動成為生活習慣十分重要。





坐言起行，在生活中加入小改變！

家長可以在日常生活中多加插運動時間。父母和幼兒一同運動是一個正向的親子互動過程，即便是簡易的暖身操也能增加父母子女之間的感情，提升運動的趣味性，讓他們享受其中。以下是親子運動小貼士：

- 在日常程序中作小改變以增加運動時間。例如：坐巴士回家時，提早一至兩個站下車，一起到附近買東西並走路回家，過程中與子女進行親子互動。這既能練習肌肉和平衡，又能增加親子相處的時光。
- 讓幼兒按部就班接觸不同的運動。每個幼兒都有獨特的性情，在不同的運動裏，總有一種是你子女所喜歡的。不過，父母在子女接觸新運動前，宜多陪伴一起嘗試和探索，父母也可以一起學習，為子女樹立良好的榜樣和楷模；也可增加溝通話題，讓他們更有動力和興趣參與其中。
- 家長宜鼓勵子女多試和多練，接納他們的不足，讓他們在輕鬆的心態下慢慢學、慢慢做。
- 家長宜專注子女的體能發展，加強運動習慣，享受每次親子運動創造的親密感及美好回憶而非專注於運動成績。

羣體運動可以培養孩子的社交能力，例如：和其他人一起玩球類遊戲，一起討論和協商如何釐訂遊戲規則，都有利於孩子在溝通協調能力方面的成長。孩子也要學習忍受失敗以及其他人的批評，從而提升抗壓能力。

運動就是最好的互動關係，家庭可從中得到許多樂趣，而且無論是小孩還是家長，都能促進身心健康，豐富生活經驗。

參考資料：

Godwin, D., & Cham, J. (2015). Exercise gets the brain in shape. *Scientific AmericanMind*, 26, 76.

Lam, C. B. & McHale, S. M. (2015). Developmental patterns and parental correlates of youth physical activity. *Journal of Family Psychology*, 29, 100-107.



疫下幼兒體能受影響

校園開拓健康助成長

鄧婉琪老師、胡佩欣老師

「我想去公園玩呀!」、「喺屋企好悶呀!」、「幾時先可以出去玩呀!」相信這些對話對家長們並不陌生。在疫情高峰期，幼兒出外活動機會的確被剝削了，體能活動量的遞減，對他們的身心發展或多或少受到影響。學校該如何幫助家長讓幼兒「追回」在疫情下消逝了的「運動時間」呢？

疫情下的幼兒

網課的日子終於告一段落，小朋友帶著期待的心情回到學校繼續學習的旅程。在這段時間，老師觀察到幼兒因減少了外出活動，在缺乏刺激下，平衡力、穩定性、協調能力等各方面的體能發展有明顯的差異。例如：在排隊、體能活動時，容易失平衡絆倒；手腳動作協調不佳導致變換方向時較「論盡」；活動中需要轉變動作時遲疑不決；而在自理方面，如進食、扣鈕及整理書包時也常會出現困難的情況。

學校非常關注幼兒的整體發展，老師們會就着以上的觀察，調適相關的技巧訓練以配合幼兒的需要。



學校課程如何協助？

安康幼兒學校善用空間充裕的大肌肉室，透過延伸繪本故事的內容，設計一些配合故事情節的有趣活動，幫助幼兒提升體能活動的趣味。例如：在《蘿拉的藏寶圖》繪本單元，講述主角蘿拉開展尋寶之旅，老師便邀請幼兒化身繪本的主人蘿拉，嘗試踏著大積木模擬經過一條由噴火龍看守的危險吊橋；森林中有很多巨大的毛毛蟲阻擋去路，需要打敗它們才能走出森林，老師就請幼兒以雙腳跳的方式跳起，逐一拍打掛在高處並印有毛毛蟲圖案的浮水條等。在設計每一項體能活動時，老師會揉合不同的身體技巧元素，如平衡、踮腳、爬行、雙腳跳及投擲的技巧等，並配合繪本故事、主題活動而創設一個生動有趣、具故事性的內容，再以遊戲形式推展活動，讓幼兒能置身於故事的情節之同時，也能夠鍛煉幼兒的基礎動作技巧，並培養幼兒勇於接受挑戰和堅毅的精神。

幼兒自創遊樂場

為增加幼兒在活動時的自主性，老師嘗試給予幼兒自創的空間，讓他們合作設計循環遊戲中的項目。幼兒透過閱讀《動物奧運會》故事，了解動物的本領，並把喜愛的比賽項目應用在循環活動中，例如：幼兒設置不同高低的跨欄以模擬犀牛參加跨欄賽跑；把豆袋拋向目標物以模仿大象射擊；跳過紙磚來扮演羚羊跳高。老師給予幼兒主導權，讓幼兒自行設計遊戲及賦予意義，從而提升學習動機。幼兒從群體生活中亦體驗到互助合作的重要性，能感受團隊的精神，以促進社交發展技能。

感統訓練設備場

安康幼兒學校設有感統訓練室，當中的設施包括攀爬組合(攀石牆、攀爬網)、滑翔鞦韆、吊搖板等。除為有感統障礙的幼兒提供適切的感統訓練外，在安全情況下，老師亦會善用場地的攀爬設備及軟墊等，設計有趣的攀爬遊戲、肢體活動及互動遊戲，以提升幼兒視覺專注、手眼協調、動作計劃及組織能力。這些活動除了強化體能外，亦有助提升幼兒自理和學習能力。

針對6歲前幼兒的體能發展，學校會先從認識幼兒自己的身體開始，再發展基礎動作，過程也會幫助幼兒學習遵守規則、發展社交能力和鍛煉良好的體魄。盼望學習回復常態後，幼兒可以暢快地重拾體能活動的樂趣。

總結



在體能活動時，焯桐、芊詩、梓俊和曉晴正與其他幼兒進行閃避球遊戲。

梓俊：我今日想玩閃避球呀！

焯桐：要分兩組先玩到嗰啲！

芊詩：咁我哋去攤紅色同綠色色帶分組啦！

(分別拿出四條紅色和綠色色帶，並自行戴上)

曉晴：你哋嗰邊有四個人，我哋呢邊一樣都有四個人！

芊詩：我扔先喇！（雙手舉起球）

活動過程中，幼兒時而蹲下、時而跳起，左閃右避地移動以避開膠球，期間同伴將球大力向前拋。

焯桐：(伸手向前接)Yeah！接到啦！（向前方跑，然後舉起雙手，把小球向着芊詩拋去）

芊詩：(雙手阻擋)呀!!! 唔好扔我呀！

梓俊：我唔會俾你扔到㗎！

高班透過多次活動經驗，已懂得遊戲的玩法，能自發地與同伴進行分組遊戲，從中鍛煉四肢協調、移動能力及團體合作的精神。



安康幼兒學校
(順寧道)
高班
梁焯桐(左)
丘曉晴(右1)
蔡芊詩(右2)
羅梓俊(右3)

童話童真



安頌幼稚園
高班
孔紫芊(左)
邱芷晴(右)

在「認識中國」的主題中，幼兒認識不同的傳統民間體育活動。這天，紫芊和芷晴在踢毽子。

紫芊：嘩！呢個彩色嘅毽子好靚呀！好似雀仔啲毛。

芷晴：我呢個白色毽子好似嗰啲會撩到個鼻好痕嘅毛，好搞笑！

紫芊：我哋試下踢個毽子俾對方啊！

芷晴：好啊！企好！一、二、三！

芷晴：哎呀！踢唔中添！

紫芊：唔緊要！我哋試多一次！

芷晴：好呀！

一個小小的毽子蘊藏著大大的益處。透過踢毽子，幼兒的身體協調能力、下肢肌肉及注意力得以提升。從紫芊和芷晴的對話可見，她們不但勇於挑戰自己，還能享受踢毽子帶來的樂趣，期間也認識了中國的傳統玩意。



安強幼兒學校
低班
梁文雅(左)
朱梓灝(右)

幼兒在天台遊樂場進行體能活動，他們正訓練雙腳跳躍及單腳跳躍。

梓灝：我哋一齊去做技巧訓練啦！

文雅：我哋要好似圖書入面隻兔仔咁跳，幫兔媽媽搵食物。

梓灝：好呀！咁我哋叉腰一齊雙腳、之後單腳咁跳入呢啲圈圈入面啦！

跳躍是幼兒期的一項重要運動技能。在體能活動時，他們運用腿部肌力、身體的協調能力和平衡能力來進行雙腳及單腳跳躍的技巧訓練。幼兒透過老師設計的體能遊戲，鍛煉其跳躍能力；熟練的跳躍動作不但能提高幼兒大腦皮質運動中樞的功能，促進協調能力，更能令幼兒的骨骼發育變得更堅固，有助建立健康的體魄。

老師與幼兒閱讀故事《輝輝兔愛運動》後，加入平衡遊戲讓幼兒提升四肢的靈巧度及平衡感。

文濤：高蹺真係好好玩呀！

梓彤：係呀！

文濤：1，2，3，開始！（此時文濤不慎跌倒。）

梓彤：小心啲呀，拉住條繩就唔會跌㗎啦！

文濤：Yeah！我成功啦！

梓彤：我都無跌呀！

日常生活中，各類型的運動幾乎都需要用到平衡能力，所以平衡能力的確是很重要。幼兒有良好的平衡能力，在活動的時候便不容易跌倒，同時對於維持良好的站姿，增加穩定性也有幫助。最後，擁有良好的平衡能力，更可以預防運動所導致的傷害及意外事件的發生。



安基幼兒學校
低班
廖文濤(左)
葉梓彤(右)



安怡幼兒學校
幼兒班
曾恩樂(左)
史晨鳴(右)

幼兒班正在進行體能活動時間，恩樂和晨鳴選擇了走平衡木。

晨鳴：恩樂，你睇吓，我係飛機呀！

恩樂：我都係飛機！我喺度飛呀！

晨鳴：我飛得好高高高嘍！

恩樂：睇吓，我唔跌㗎！

平衡木能幫助幼兒發展平衡和協調能力。隨着幼兒的成長，會在平衡木上進行不同的動作，還可在平衡木上前行、後行，甚或向前跳和側邊跳等。他們勤多練習，專注力也會提升。

老師與幼兒在學校分享故事，其後幼兒扮演故事角色進行體能活動。

老師：小朋友，松鼠頭先喺樹上面跳來跳去咁捉住粒松果，然後安全帶佢返屋企。如果係你，你會用乜嘢方法呀？

心甯：我會將粒松果拋喺箱入面收埋！（運用下手將松果拋向木箱）好嘢！我拋到入去啦！

思予：我會揸住個松果，跳過去放入箱度！（加快速度向前跳）哎呀！（差點跌倒）

心甯：唔係咁跳㗎！你要兩隻腳一齊跳呀！

思予：（成功做到雙腳向前跳）好嘢！我頭先有好大力跳呀！

老師跟幼兒閱讀繪本後進行延伸活動，讓幼兒透過角色扮演，模仿故事內主角的不同動作，以融合體能技巧的鍛鍊。幼兒雙腳起跳時，需運用下肢的力量及協調身體；而下手拋物時，幼兒亦要手眼協調，控制雙手拋物的方向。活動有助提升幼兒的大肌肉活動協調能力及身體平衡力。



安仁幼兒學校
幼兒班
梁心甯(右)
巫思予(左)



恩樂園
預備班
丘梓萱(左)
周旨朗(右)

體能活動時段，老師挑選了多款安全的體能組件拼合成一座遊戲設施，讓預備班的幼兒進行自由遊戲。

旨朗：有好多顏色呀！

梓萱：藍色、綠色，仲有橙色！

梓萱一邊說，一邊爬進隧道。

旨朗：我爬樓梯上去。

梓萱：我爬下面，好快㗎！

旨朗：我爬上去可以望到你。

爬行活動能強化幼兒全身的大肌肉力量，鍛煉四肢的協調和靈活性，亦有助視覺空間的發展，是一種既基本又重要的綜合性的體能活動。旨朗與梓萱的對話反映他們對空間概念已有一定的掌握，並且已能在遊戲中作簡單的路線規劃。

學校動向



低班—親子品格小樹苗工作坊



高班—愛心券小義工活動

安強幼兒學校



高班—參觀可觀自然教育中心暨天文館



低班—參觀陽光笑容小樂園



第十六屆家長教師會就職典禮—迎「幸福•聖誕」



家長團契

安康幼兒學校 (順寧道)



親子月餅製作



高班一參觀「品格教育館」



第十七屆家長教師會就職典禮暨聖誕慶祝會



學校參觀日



高班一外出參與基福小學表演



學校參觀日

安仁幼兒學校



一人一花一投票日



低班一親子自然遊戲體驗日



高班一齊惜福工作坊



第十六屆家長教師會就職典禮暨音樂聖誕嘉年華一親子表演



第十六屆家長教師會就職典禮暨音樂聖誕嘉年華



高班一親子自然遊戲體驗日

安基幼兒學校



幼兒班—幼稚園到校閱讀活動探索樂園READ



高班—圖工製作—畢卡索的臉



低班—聖誕報佳音



低班—一人一花



高班—聖誕報佳音



預備班—小食嚐試—蜜糖粟米

安怡幼兒學校



高班—聖誕同樂日_報佳音



高班—參觀油塘郵政局



幼兒班—齊來栽種蜆肉秋海棠



高班—親子樂郊遊



幼兒班—Magic Show



低班—參觀超級市場

安頌幼稚園



聖誕聯歡會



家長教師會成立就職禮



親子花藝工作坊



高班一幼兒醒獅表演



毛毛蟲的蛻變—生命教育計劃



毛毛蟲的蛻變—生命教育計劃

恩樂園



長幼情活動



中秋綵燈會



長幼情活動



中秋綵燈會



家長座談會



歡「恩」喜「樂」過聖誕

