



主題式體能遊樂課

運動中學學習 讓兒童 邊玩邊上課

兒童就是要「坐唔定」。為令下一代健康發展，衛生署建議，二至六歲幼兒每天需分段進行並累積至少180分鐘的體能活動量。然而，本港幼稚園尚未設恆常體育課，許多學校每星期更只有兩至三天讓學童玩體能遊戲，活動量遠低於衛生署建議。

已開展兩年、全港首創的跨學科先導計劃「賽馬會學童Keep-Fit方程式」，將有趣輕鬆的體育及體能活動，融入不同學科的課堂中，寓運動於學習。這個項目為期三年，以全港一百間幼稚園及六間小學作試點。計劃由中國香港體適能總會推行，於不同學科的課堂中，融入有趣輕鬆的體育活動，增加學生的運動量，並以追蹤研究的方式，訂立全港首個為兒童而設的體適能發展指標。透過各種體適能活動，目標三年內惠及超過19,000名學生、38,000名家長、120名教練及1,200名學校職員。

家長學校 需積極配合

中國香港體適能總會行政總監黃永森表示，做運動是一個健康的行為模式，愈早接觸就能愈早養成習慣，享受它的好處。計劃強調家校合作模式，家長與學校要積極配合，以免造成「校方說一套，家中做一套」的局面，令小朋友感到迷失。

該計劃是馬會慈善信託基金嶄新「創意體育」概念的一部分，融入創新的跨學科課程，寓遊戲活動於學習，營造有利於建立運動習慣的校園環境。黃永森說：「這些以體能遊戲作主要手段的教學活動，小朋友可從遊戲及運動中學習中英文詞彙、數字概念等。每季教案皆請來專人就不同程度的幼稚園學生設計，有文本又有網上片段，突破固有『學與教』的模式。」

為確保教育工作者能掌握設計及帶領體適能活動的知識、技巧及能力，計劃更派兒童體適能教練到學校培訓教師。黃永森解釋：「老師擔任重要角色，培訓方面除包括理論層面，還極重視課堂活動，他們不會只坐下來聆聽，而是參與者之一。」

度身訂做道具 激發興趣

為激發兒童、家長及教育工作者對體適能的興趣，計劃中所有的體



中國香港體適能總會行政總監黃永森



幼師體適能培訓

能活動及用具均經過精心設計。黃永森介紹：「一件小用具加上環境的小改動，就有不同的玩法。我們會為參與計劃的學校添置度身訂做的用具，其中大獲家長及校方好評的平衡木，可提供不同程度的挑戰，從而訓練小朋友的平衡力及膽量。另外，只要在平衡木上放上軟墊或布料，就能化身成隧道，小朋友可進行爬行活動，玩法多多。」而年度重點活動「全港家庭運動日」的體能遊戲內容豐富好玩，配以色彩繽紛的道具，營造良好的氣氛，去年參與的人數便較前年增加二千人。

籲多行樓梯 少搭升降機

父母的生活習慣與子女的運動頻密程度息息相關，故家長應以身作則，建立好榜樣，與子女多參與體能活動。體適能導師Terence建議家長，最好能將活動融入日常生活中，避免將正值幼兒階段的子女「定型」，局限其參與體能活動的類別。「公園有許多不同設施及用具，家長可多帶小朋友前往探索，由他們自行決定玩甚麼；在家可進行親子家務，小朋友可幫忙抹傢俬、用小型掃把掃地；外出時也不妨棄搭升降機而多行樓梯等，讓體能活動融入日常生活中。」



體適能導師Terence

恆常的運動習慣可幫助幼童的全人發展機會。Terence說：「小朋友從中可探索自己的感官，如拿取不同物件時應運用單手或雙手；連串動作須靠視覺及觸覺互相配合才能做到等。對兒童來說，任何未接觸過的體能活動都是挑戰，即使是簡單的跳躍動作已可訓練準繩度。若與父母及其他小朋友一起參與，更能增加親子互動，協助建立人際關係。」

助提升自信心意志力

黃永森補充，希望透過運動可為社會注入正能量與價值觀：「小朋友在過程中難免會遇上失敗，我們應鼓勵他們不斷嘗試，這有助提升其自信、意志及學習生活技能，就算未來遇上逆境，也能勇敢面對，終身受用。」



全港家庭運動日

其實除了學童，馬會的願景是令全港市民都愛上、重視及享受體育運動。運動並不限於職業運動員或年輕好動人士，男女老幼，不論是幼童、青年、在職人士甚至退休長者皆可參與。在改善社區健康之餘，體育運動亦有助促進社交與心理發展，培養良好品格、提升個人自信、加強社區聯繫，發展團隊及社區精神。

運動好處多



資料來源：綜合外國相關研究