

主題：全民運動 (Autumn 01/18)

孩子愛運動由家庭做起

黃永森

中國香港體適能總會 行政總監

賽馬會學童 KEEP-FiT 方程式 項目總監

香港家長希望子女「贏在起跑線」上，卻忽略讓子女均衡成長發展，令下一代終日埋首於書本和電子產品之中，長期缺乏適量體能活動，影響子女早期身體成長發育。最近中國香港體適能總會透過「賽馬會學童 KEEP-FiT 方程式」項目，進行了一項問卷調查，數據指出家庭支援影響幼兒體能活動意識。調查發現仍有 3 至 4 成家長認為幼兒體能活動並不重要。



中國香港體適能總會「賽馬會學童 KEEP-FiT 方程式」於 2018 年 7 月 6 日舉行「學童體適能發展高峰會 2018」，由會長黃平山醫生、副主席韓思思女士及香港賽馬會慈善事務經理鄧詠茵女士等人主持活動開幕典禮。活動中，「賽馬會學童 KEEP-FiT 方程式」研究顧問汪國成教授太平紳士，分析家長的支持對提高幼兒體能活動水平的重要性。本會義務秘書、香港教育大學幼兒教育學系客席講師江關煥園女士、星級全能運動員鄭麗莎女士，則向在場 200 名幼稚園校長、老師、家長教師會代表及體適能教練，分享孩子愛運動如何

由家庭做起。現場並邀來一眾幼稚園老師及幼兒亦親身示範至 Fit 幼兒活力操。

增加家庭教育和教師培訓—鼓勵父母以身作則

「賽馬會學童 KEEP-FiT 方程式」於 2017 年 6 月就幼兒體適能數據(數目約 6,100)、家長問卷調查(追蹤約 1,000 位學童)及校長問卷調查(81 間幼稚園)進行分析，結果發現家庭支援及家長意識對幼兒體能活動量產生舉足輕重作用。家長愈認為體能活動對幼兒重要，幼兒就愈多機會參與體能活動或戶外活動。

數據顯示，儘管幼兒所就讀的幼稚園或幼兒學校已參與由總會主辦的體適能計劃，但體能活動量平均值仍未有明顯的改善。可幸的是，追蹤研究資料反映，更多家長表示子女在參加本計劃後，更能享受參與體能活動的過程。與此同時，在 2016/17 年間有超過 6 成家長認為體能活動對子女的成長非常重要，該數據較 2015/16 年度相同調查升幅超過半成。

惟家長似乎仍未能為幼兒安排足夠的體能活動或戶外活動，長此下去或會影響幼兒的體適能狀況。研究發現幼兒進行戶外活動的頻率仍然未如理想，近 4 成幼兒每週只有一次或更少的戶外活動，只有 1 成半的幼兒每天都會進行戶外活動。汪國成教授指出家長需要多花點時間設法增加幼兒戶外活動和日常生活體能活動，更要留意幼兒使用電子屏幕時間，需要時應作適當的調整。

培養幼兒體適能習慣—從運動改善健康

增加下一代的體能活動，孩子們將一生受用。學童體適能發展高峰會 2018 提供了多元資訊，倡議在幼兒成

長初期就應該融入更多的體能活動，長遠而言能解決幼兒體能活動量不足所引申的公共衛生問題。香港家長大多工作繁忙，大多抱怨經過疲勞的工作，難以安排與子女共同進行體能活動。因此大會特地設計不少適合現時家居環境進行的簡單健身操，及親子體能遊戲等供家長們參考。



孩子愛運動由家庭做起

孩子愛運動應由家庭做起，大會鼓勵家長以身作則建立良好體能活動習慣之餘，亦需要同時鼓勵子女參與更多的體能活動及提供相關家庭支援，藉以培養子女對體能活動的興趣。建議包括：

- 以身作則建立體能活動習慣
- 提供支援，培養孩子享受體能活動的興趣
- 多參與戶外及大自然活動，增加日常及週末的體能活動機會
- 主動了解體能活動、戶外遊戲的益處及知識
- 了解長期接觸電子屏幕的不良後果
- 在運動中多與子女進行交流，令運動變得更有樂趣
- 約同子女朋友，增加運動的動機
- 適當的讚美，增加子女信心

體能活動並非想像中困難，以下是一些簡易的例子：

- 上、落樓梯

- 做家务
- 轉腰
- 自由擺動
- 健身操
- 參與步行慈善活動

可是，「賽馬會學童 KEEP-FIT 方程式」服務團隊發現不少家長對體能活動存在一些謬誤，例如：

- 家長認為體能活動必須於戶外或指定場地進行
- 較高強度運動如跑步、游泳等才算是體能活動
- 家長陪企、陪坐，無需親身參與體能活動
- 參加體能活動以贏輸為重點

中國香港體適能總會過去幾年一直致力於提升本港兒童體適能發展，已經連續舉辦四屆「學童體適能發展高峰會」，呼籲幼兒教育界和家長多關注幼兒體能與健康發展，希望有更多學校能支持有系統的幼兒體適能計劃。是次研究證明了家長對體適能的意識，會直接影響到子女的體能活動機會。本會鼓勵家長以身作則，與孩子一同提升體能。



備註：本文主要節錄 2018 年 7 月 6 日「賽馬會學童 KEEP-FIT 方程式-學童體適能發展高峰會 2018」的主題訊息。