

賽馬會學童 KEEP
Jockey Club Keep-

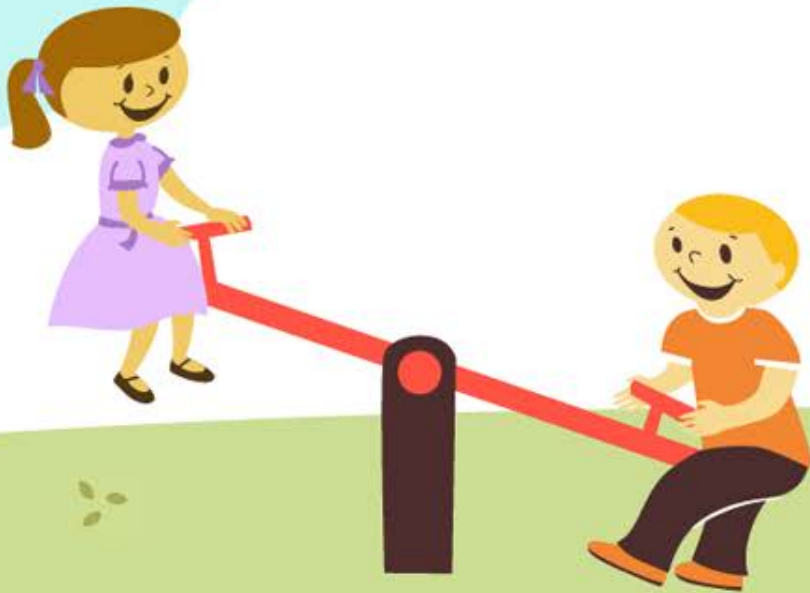


方程式
Formula for Children

黃永森 (Sam)

賽馬會學童 Keep-Fit 方程式項目總監

中國香港體適能總會行政總監



假期多補習
戶外運動少

港幼童「玩唔夠」 反應平衡力較差



記者：何欣

中國香港體適能總會二〇一五年起推行為期三年的「賽馬會學童KEEP-FIT 方程式」體能發展計畫，首年研究結果發現，本港幼稚園學童嚴重「玩唔夠」，幼童在周末或假日做運動的時間，竟比上學時少。專家建議學校可使用結合式教學，例如到戶外學習英文；有家長認為每日帶小孩到公園「放一放電」，及減少使用電子產品，有助提升孩子專注力。

是次體能發展計畫獲全港八十九所幼稚園、共一萬七千多名學童，以及六十二名幼稚園校長參加，亦有八百多名家長參加問卷調查。首年研究結果顯示，以半日制及全日制幼稚園每天應提供最少一及二小時體力活動時間的國際建議，只有一所幼稚園達標。近九成只能分別提供少於四十四及八十九分鐘的活動時間，反映本港學童嚴重「玩唔夠」。

研究亦發現，幼兒周末或假日做運動的時間，竟比上學時少二成二；此外，僅一成八受訪家長會每日

讓孩子到公園或運動場玩耍。研究顧問鍾慧儀教授認為，此現象與家長多會為孩子在周末及假日安排補習、音樂或畫畫等興趣班，以及花在電子產品的時間增加有關。

家長：公園玩耍助提升專注力

她強調，運動對成長十分重要，能助孩子探索世界、建立人際關係及達至全人發展，否則倘缺乏肌肉，小孩的反應和平衡力都會較差，容易發生意外。她建議學校可使用結合式教學，例如到戶外學習英文單詞；家長則可把在家使用電子產品的時間，轉為互動時間。

育有一名四歲半女兒的吳太說，近半年開始每日都會花半小時至一小時，與愛女到附近公園遊樂場玩耍，「等佢哋釋放完，情緒好點才做功課」。她稱透過在外玩耍、在家裏玩小遊戲例如拋豆袋，和甚少讓愛女玩手機等，均能令愛女專注力提升，「以前佢哋睇書，佢會係咁揭書，依家可以靜心咁聽」；又說女兒平衡力明顯有改善，「以前唔夠膽放手畀佢自己行樓梯，依家可以放心，無再見佢點跌，跑同行都穩咗」。



■專家建議小孩可透過平衡木訓練平衡力。何欣攝



體適能研究：幼稚園學生放假比上學日更少運動 分析：太多課外活動 (18:38)



學習行程排太滿

活動時間不足肌肉發展差

幼童玩唔夠 影響腦轉數

小朋友蹦蹦跳跳有助體能發展，但調查發現本港幼童嚴重「玩唔夠」，九成九幼稚園活動時間不達標，回到家中又要做功課或溫習等，活動時間更較在校少兩成二。專家指幼童活動對肌肉發展、腦筋「轉數」和心理健康大有幫助，建議校方在學習中加入活動元素，例如多到戶外學習，家長亦要注意多帶子女探索四周，讓幼童有足夠空間全面成長。

中國香港體適能總會於二〇一五/一六學年收集八十九間幼稚園近一萬五千名三至六歲幼兒的體適能及健康數據，發現三成幼兒過輕或過重，百分之三更屬病態肥胖。調查亦以問卷訪問八百多名家長，僅一成八家長每天帶子女到公園或運動場玩耍，幼童於周末或假日期間體力活動較上課日子少兩成二。教育大學博文及社會科學學院院長鍾慧儀表示，綜合多個國家對幼兒體力活動的建議，半日制及全日制幼稚園每天宜分別提供六十及一百二十分鐘以上室內外體力活動時間，但調查顯示本港僅百分之一幼稚園達標。

另外，調查亦發現本港幼童立定跳遠、擲豆袋及行平衡木成績較四年前差，顯示平衡力和上下肢肌肉發展較弱。她指出，跑跑跳跳是小童天性，但現時幼稚園課程較以往艱深，可能犧牲了學童活動時間；不少家長相信「贏在起跑線」，假日塞滿了課堂和學習，令小童沒有足夠活動量。

結合學習與活動 助全面發展

鍾慧儀提醒「玩得夠」有助發展小童四肢肌肉和體能，亦會令大腦分泌「快樂賀爾蒙」提升情緒，對小童認識新朋友和學習社交大有幫助，強調活動不足有損幼童身心發展，「小朋友靠觸覺認識世界，不僅學懂課堂知識重要，更應關注全方位的發展。」建議學校把學習與活動結合，「例如學英文時帶同學到有草的地方，教他們這就是『grass』，不一定要坐在課室學。」家長亦應增加與子女玩耍時間，增進親子感情。

設計小遊戲 訓練專注與定力

全職家庭主婦吳太太每天帶四歲半女兒到樓下公園和遊樂場玩，「反正佢返到屋企都係左搶右搶，不如落街釋放能量。」她做家務後會與女兒一起設計不同小遊戲，例如擲豆袋、拉起繩子充當平衡木，或「鬥快掀起卡片」，認為女兒平衡力和專注力均有改善，「以前行樓梯好驚她跌倒，現時行路穩陣了；以前不能專心讀完一本書，現在較有定力。」她指會維持女兒活動「一動一靜」，例如學一小時畫畫及一小時芭蕾舞，保持適量的活動時間。



■吳太太發現與女兒玩小遊戲後，她做功課和聽故事均較專注。（梁汶攝）



■調查發現本港小童「玩唔夠」，影響健康及體能。（何天成攝）

研究指本港幼童嚴重「玩唔夠」 專家倡戶外學習

© 2016-10-07 (17:24)

f     A A

 讚好

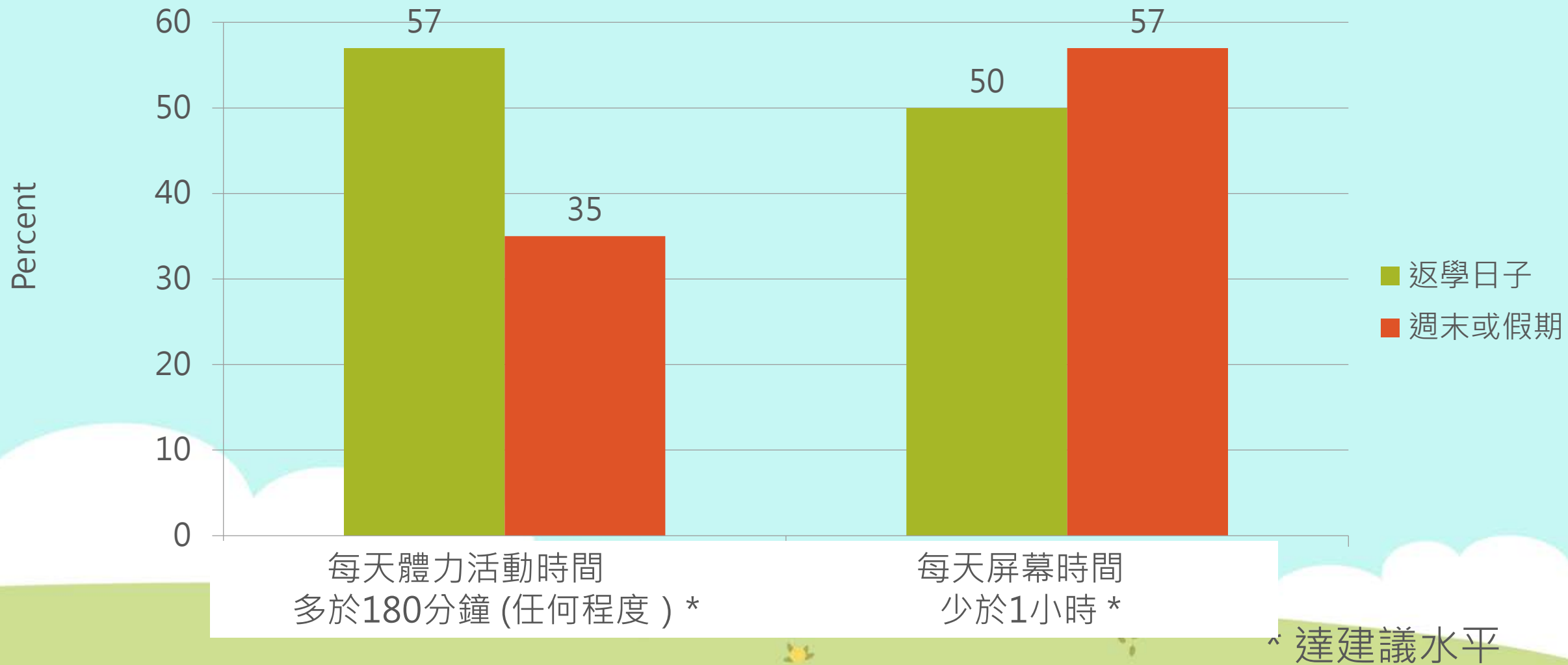


調查

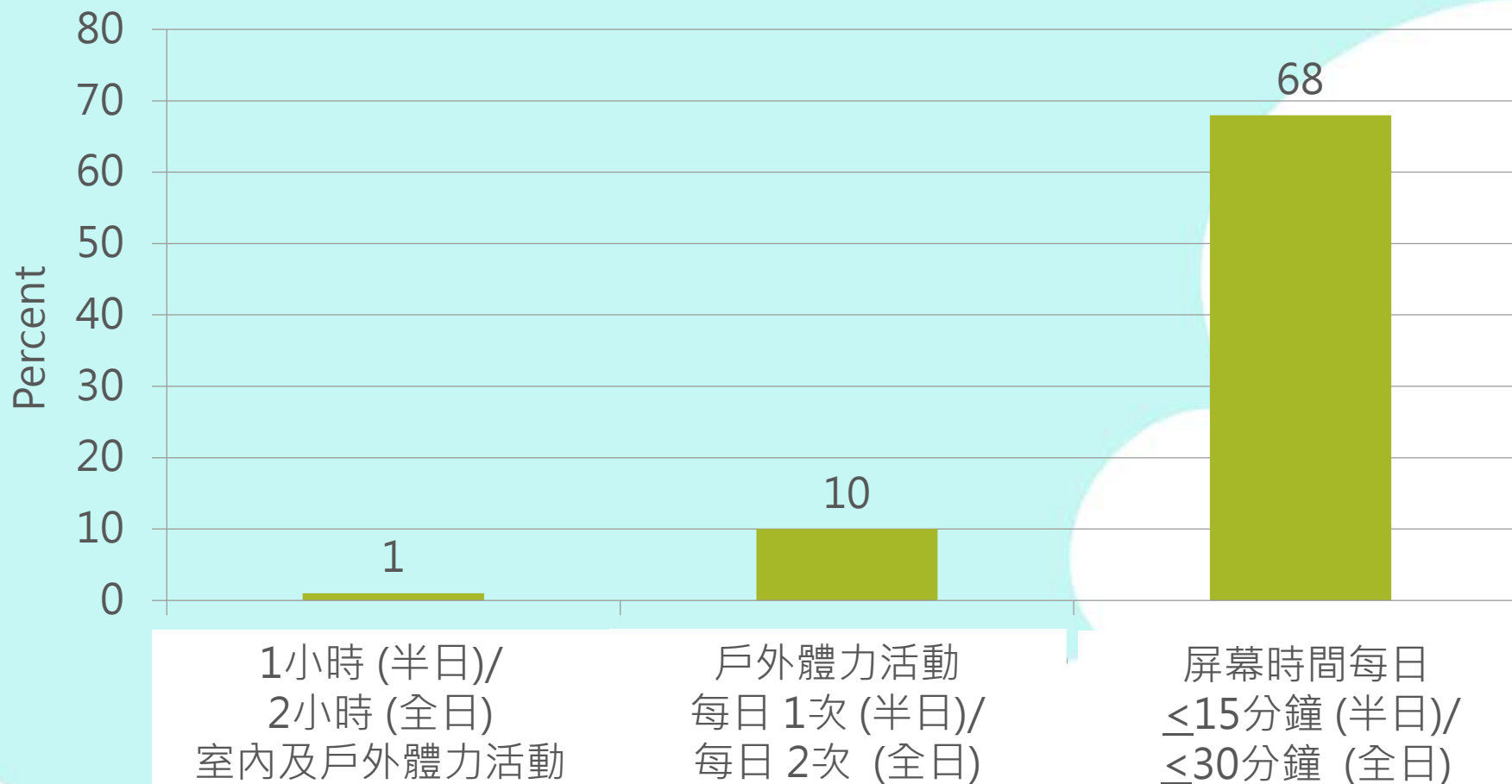
- 2016年5月至9月份
- 自願性參與
 - 89間幼稚園
 - 62 位校長
 - 864 位家長
 - 14,730 位幼兒
- 數據收集方法:
 - 問卷
 - 體適能測試



體力活動狀況



幼稚園提供的體力活動時間狀況



*基於NAP SACC的建議 (Nutrition and Physical Activity Self-Assessment For Child Care, a health promotion program by North Carolina Division of Public Health and CDC)



小結

- 幼兒的體能活動時間遠較建議為少
- 幼兒於週末或假日的體力活動時間遠遜於返學日子，可見幼稚園在提高幼兒體力活動時間有非常重要的角色



男童整體

坐前伸 (厘米)

立定跳遠 (厘米)

豆袋擲遠(米)

雙腳連續跳(秒)

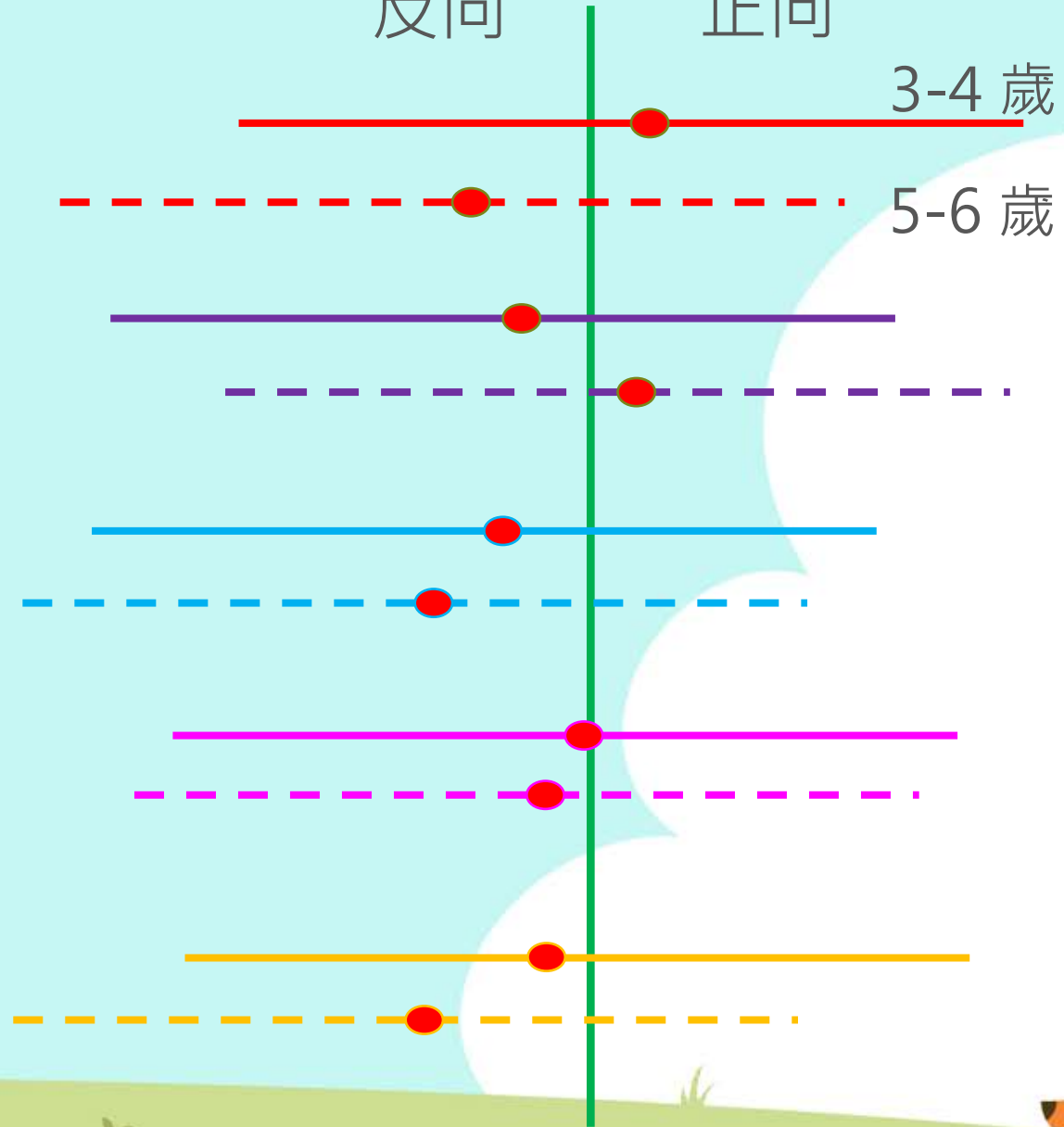
走平衡木(秒)

反向

正向

3-4 歲

5-6 歲



2012 年平均值



女童整體

坐前伸 (厘米)

立定跳遠 (厘米)

豆袋擲遠(米)

雙腳連續跳(秒)

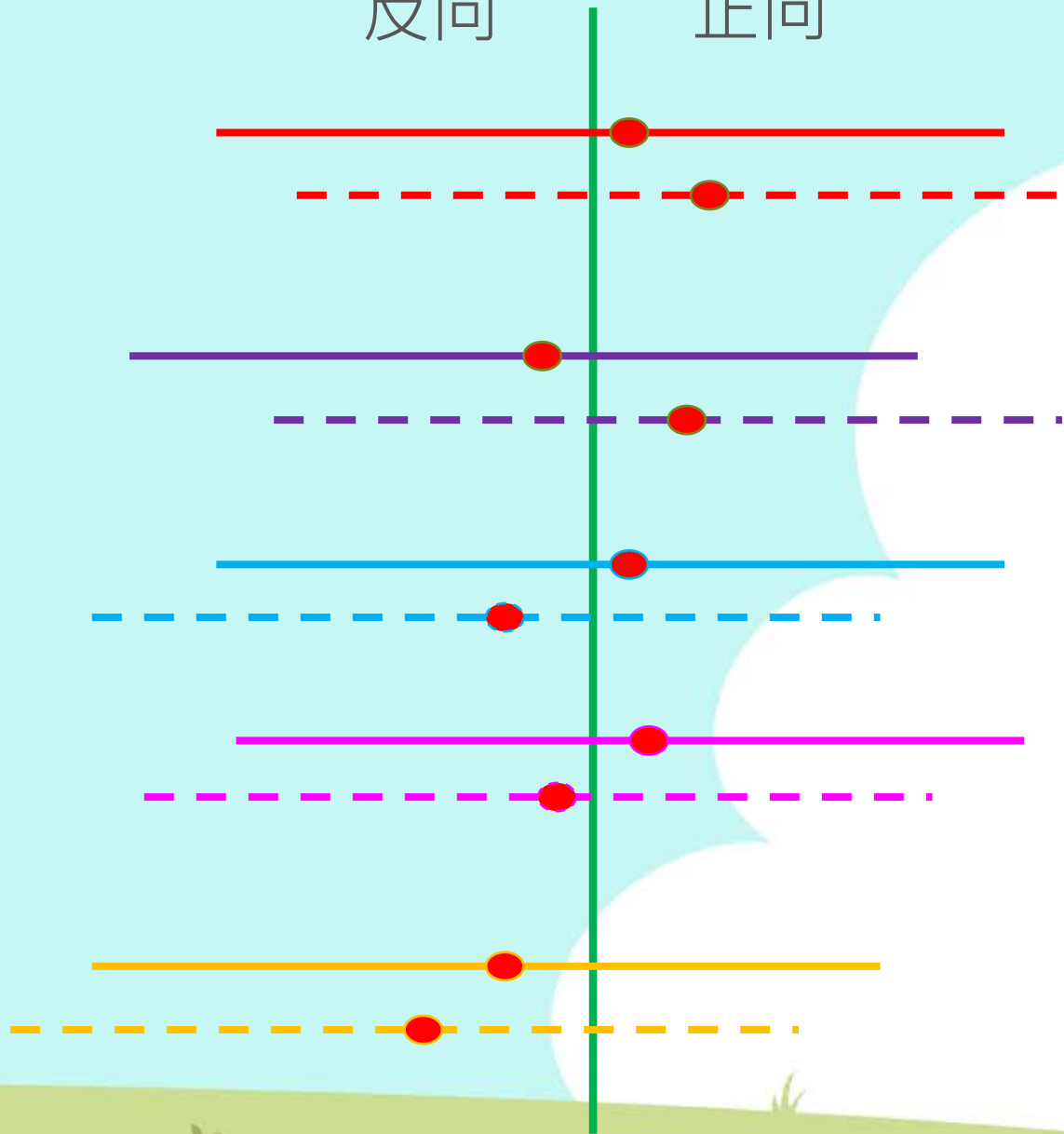
走平衡木(秒)

反向

正向

3-4 歲

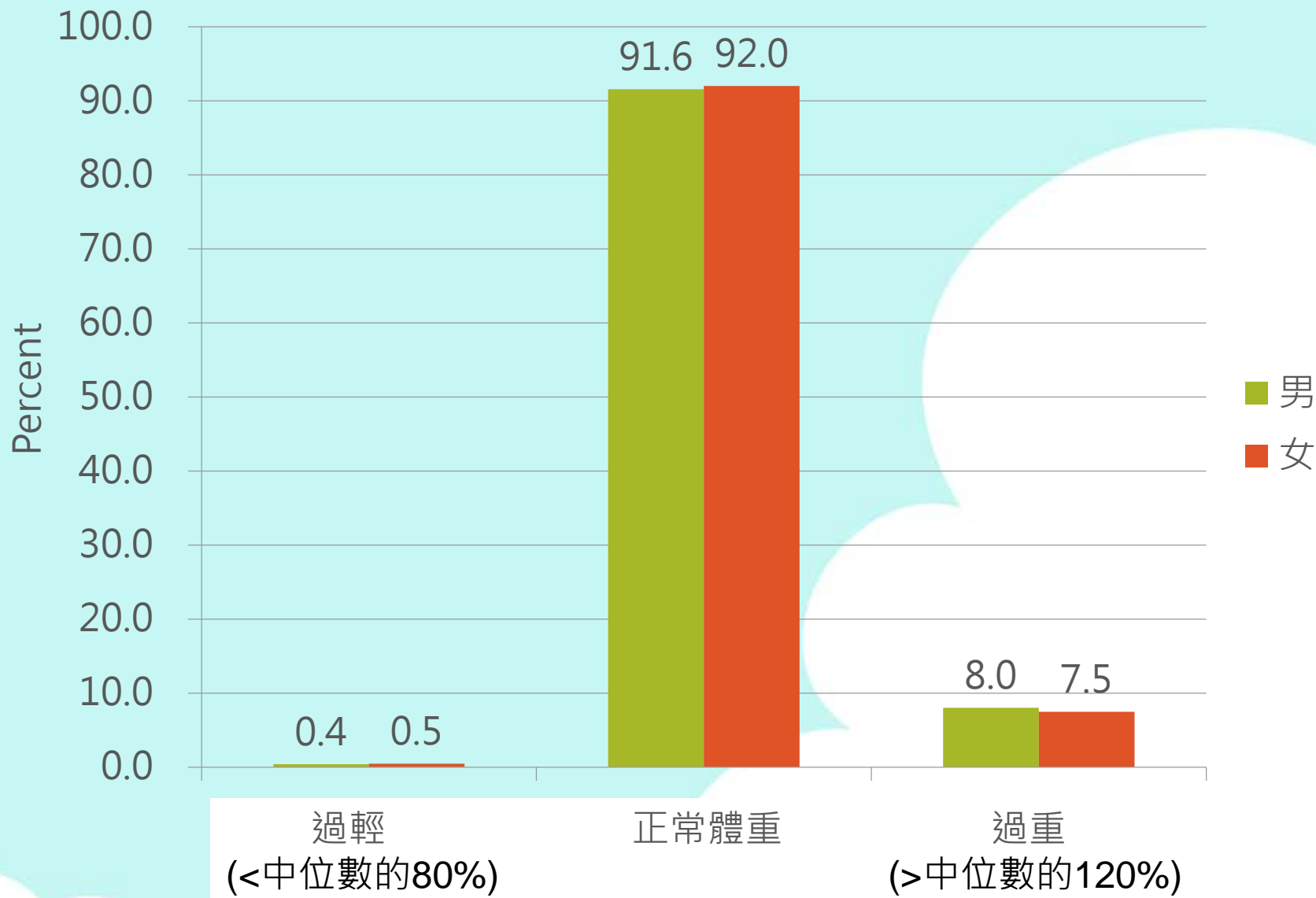
5-6 歲



2012 年平均值



體重狀況



基於「身高別體重」(weight-for-height) 之定義

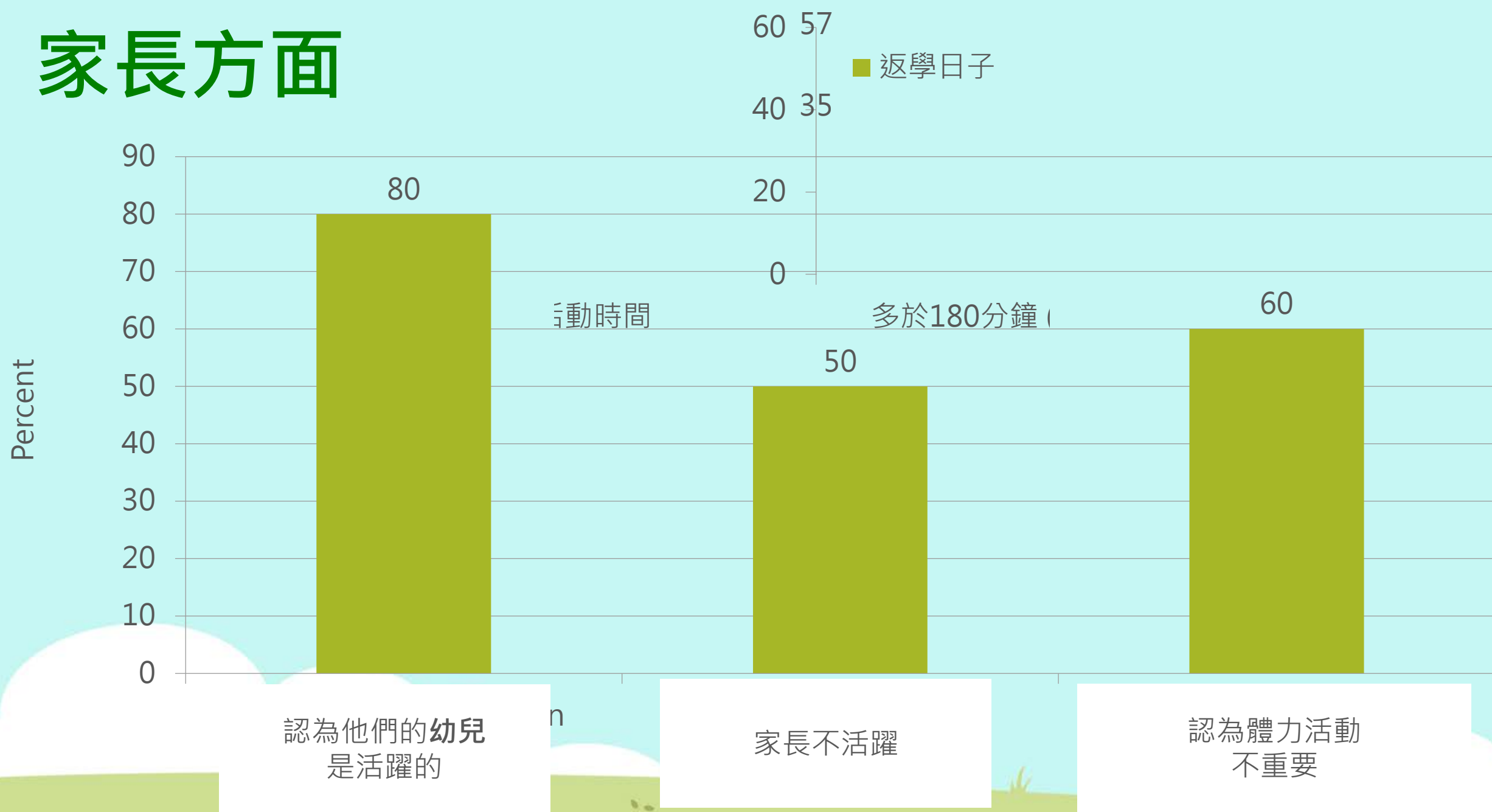


小結

- 幼兒體能狀況在過去幾乎沒有任何進步；嚴格來說，有輕微滑坡跡象
- 幼兒超重及肥胖率仍然維持10%左右
- 幼兒體能與健康發展藉得關注



家長方面



活動時間

多於180分鐘

認為他們的幼兒
是活躍的

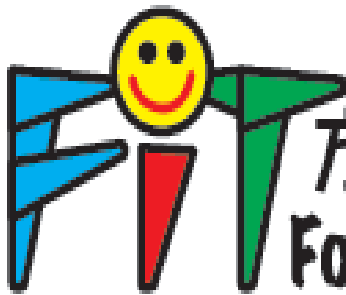
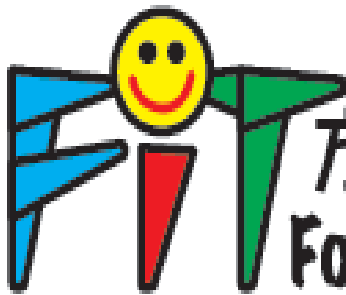
家長不活躍

認為體力活動
不重要

小結

↑ 家長支持， ↑ 幼兒體力活動
(不論返學日子、週末或假日)



賽馬會學童 KEEP  方程式
Jockey Club Keep-  Formula for Children



計劃策略

1 → 2 → 3

- 1: 一個共同**指標**
- 2: 兩條推廣及教育**途徑**
- 3: 三年追蹤**研究**調查

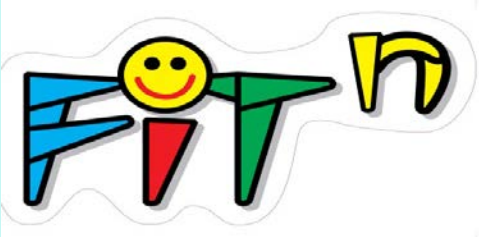
1 體能活動指標
體適能水平
生活行為習慣
體育態度

2 課內活動
課外活動

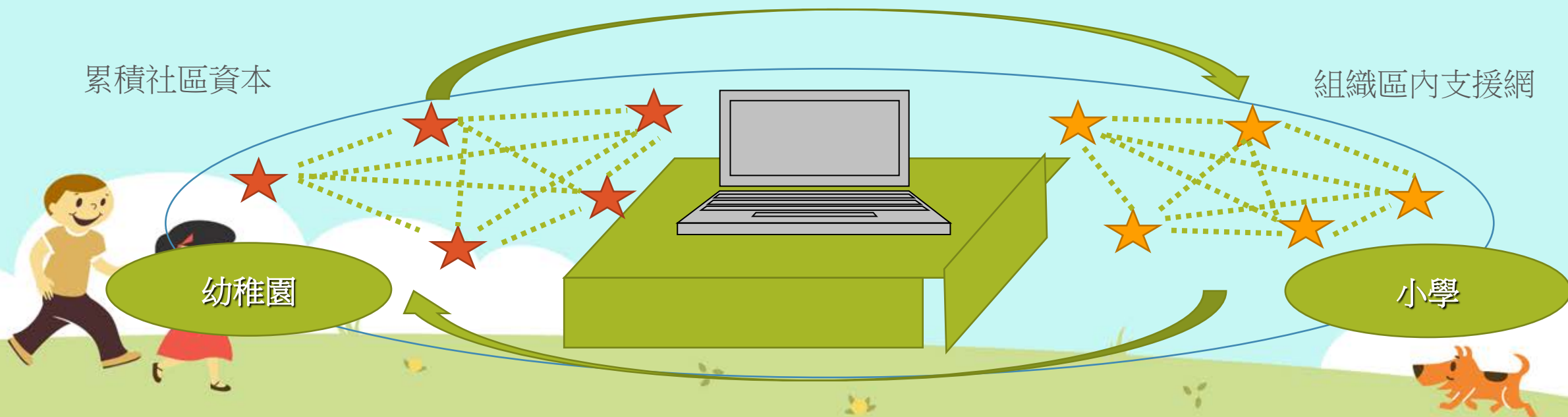
3 成長曲線
運動技能發展
生活行為改變
態度轉變



計劃特色：



- **F**avorable environment (有利的環境)
- **i** – platform (網上平台)
- **T**eaching & learning experience and exchange (教與學經歷/交流)
- **n**etwork - making (脈絡建立)



計劃規模

接近1000所
幼稚園

(約185,398學童)

接近572
所
小學

(約337,558學童)

10%



目標



1%

100所幼稚園

6所小學
(先導計劃)

體適能素養



行為、價值



政策、制度



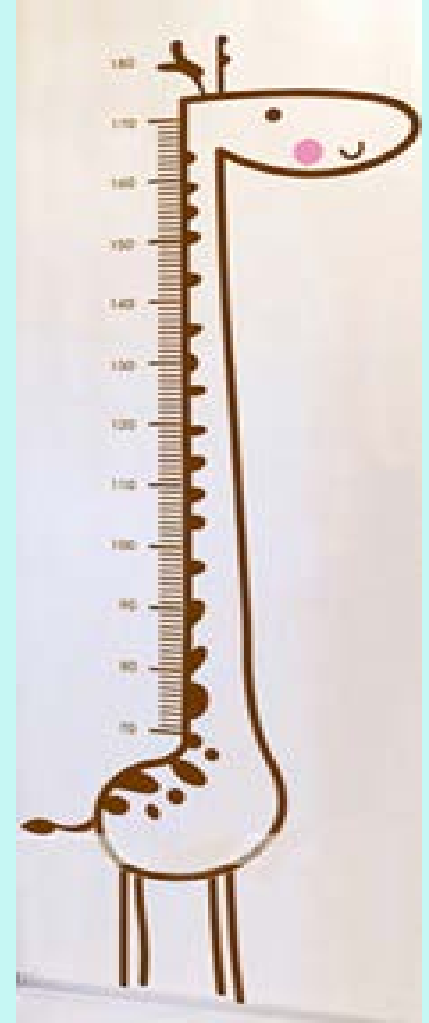
物質



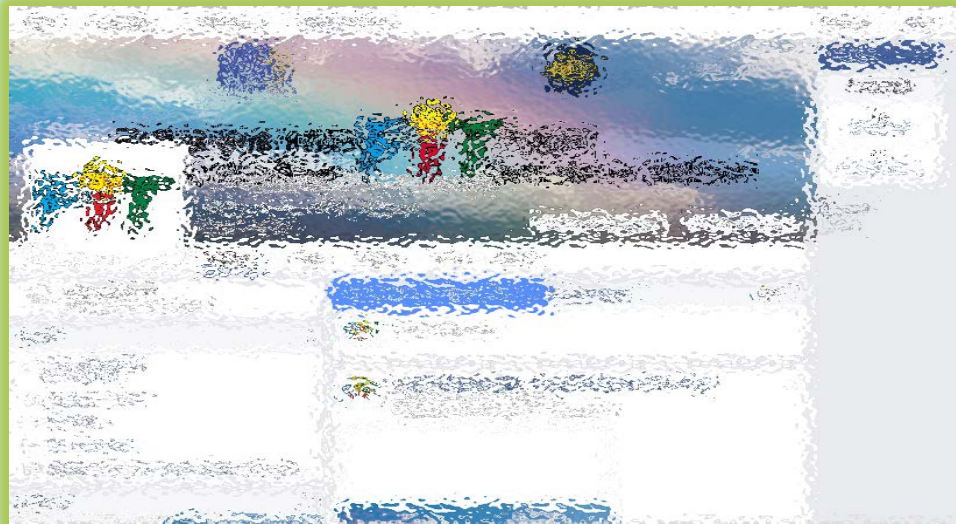
校訪、學校考察



測試物資



網頁、社交平台



Facebook 專頁



賽馬會KEEP-FIT方程式網頁



Youtube Channel



學童體適能發展高峰會



智Fit家庭運動日

賽馬會學童 KEEP Jockey Club Keep-
 方程式 Formula for Children
 益智運動樂趣多
 親子Keep-Fit笑呵呵！

「智」「Fit」家庭運動日

以創新的集體遊戲及運動，運用專業的訓練器材，推廣親子運動的重要。

遊戲包括：
 抱石賽跑 搬運石頭 石頭推翻 石頭舉重 拋擲巨石 石頭拔河

日期：2016年10月8及9日 (星期六及日)
 時間：09:30-19:00
 地點：荃灣愉景新城 L1天幕大堂

主辦機構 Organized by: 中國香港體適能總會
 Physical Fitness Association of Hong Kong, China
 贊助機構 Sponsored by: 香港賽馬會慈善信託基金
 The Hong Kong Jockey Club Charities Trust
 新世界集團成員 New World Group Member







完

