



衛生防護中心
Centre for Health Protection

非傳染病直擊

二零一一年十二月 第四卷 第十二期

健康貼士

學前兒童需要
有定時的、包括
有戶內和戶外、
非結構性和
結構性的體能
活動組合，
以維持健康和
最佳的身體功能。

培育健康的學前兒童 (第二部分：體能活動篇)

兒童肥胖，不論對全球或本地，都是一個重要的公共衛生問題。在香港，衛生署家庭健康服務數據顯示，若以體重超過一九九三年香港生長調查的身高別體重中位數的 120%來釐定肥胖，在二零一一年 4 至 5 歲兒童的肥胖普及率達 9.0%(男童為 10.4%，女童為 7.4%)¹。我們在上一期的 *非傳染病直擊* 討論到兒童肥胖所帶來的挑戰，以及為什麼培養幼兒良好的飲食習慣是有效預防和減輕兒童肥胖問題的方法。不過，除了培養良好的飲食習慣外，教導幼兒體能活動的好處及誘導他們多進行體能活動，在應對兒童肥胖的問題上也同樣重要，而這正是今期將要討論的議題。

事實上，體能活動是幼兒早期腦部發展和學習的一個重要組成部分。多個研究顯示，活躍的孩子比不活躍的同輩較快樂、睡得較好、體重和脂肪比例較理想、骨骼和肌肉較強壯、以及有較佳的新陳代謝調控和心肺功能。在幼兒期建立的良好體能活動習慣，一般都會持續至兒童期、青春期及成年期，從而減少日後出現肥胖，以及患上心臟病、糖尿病和其他慢性疾病的機會²⁻⁴。

從小培養多走動的習慣

幼兒期是發展動作技能和培育體能活動行為的黃金時期。於學前期，兒童需要學習一系列的動作技能和協調動作的方法 – 由奔跑到踢球、由雙腳替換上落樓梯到踏三輪車或踏板車、或由雙腳跳到單腳向前跳等。事實上，人生中只有在這階段需要學習這麼多的動作技能。然而，這些技能並不會隨幼兒年齡漸長而自動獲得。要熟練地運用這些動作技能，他們需要累積有關經驗。舉例來說，不讓幼兒使用樓梯，可能會令他們較遲建立上落樓梯的能力；如果阻止學前兒童拍球，有機會延誤他們手眼協調的發展。因此，給予幼兒充份機會發展活動技能，對他們日後建立熟練的動作技能和良好的體能活動能力是十分重要的⁵。

本期內容

頁數

| | |
|-------------------------------|---|
| 培育健康的學前兒童 (第二部分： 體能活動篇) | 1 |
| 幼兒喜動校園計劃 | 6 |
| 數據摘要 | 7 |

本刊物由衛生署
衛生防護中心
監測及流行病學處出版

香港灣仔皇后大道東
213號胡忠大廈18樓

<http://www.chp.gov.hk>

版權所有



衛生署
Department of Health

體能活動包括任何消耗能量的肢體活動，強度一般分為低等、中等和劇烈²。對幼兒而言，低等強度的體能活動可以包括穿衣、站立或慢步走。中等至劇烈強度的體能活動則可包括攀爬、跑步、跳高或參與球類活動等。此外，體能活動亦可以分為非結構性或結構性。非結構性的體能活動是指在有成人看管、但較少指導的情況下，兒童自行玩耍或與其他兒童一起進行的活動，例如推玩具車或洋娃娃車、追肥皂泡、踏單車或捉迷藏。而結構性的體能活動，則指有成人指導或成人與兒童一起進行的遊戲和活動，如體操、空手道、創意舞蹈和游泳。非結構性的自由玩耍可幫助兒童發揮創意、學習基本活動技能和探索周遭的環境，而結構性的體能活動則可讓兒童更了解自己的體力和身體功能，以及微調已學到的技能，如走動、操控物件、平衡和協調身體的能力。要兒童有最佳的成長和發展，衛生署建議學前兒童每日進行至少 180 分鐘(3 小時)不同強度的體能活動，而活動類型需合乎其年齡和成長需要。

熒幕時間 (screen time) 泛指花在看電視或錄像、使用電腦或其他電子娛樂媒體的時間。過多的熒幕時間會令兒童建立較不健康的飲食習慣，並會妨礙語言、記憶和智力的發展，也會導致兒童由於減少主動參與富創意的遊戲和活動的時間，而未能獲得相關的裨益⁶。因此，2 歲以下的幼兒不應有任何熒幕時間。

至於學前兒童，每天不應累積多於 120 分鐘(2 小時)有質素的熒幕時間。另外，他們參與靜態活動時，每次不應連續超過 60 分鐘(1 小時)。

香港學前兒童體能活動水平

就如現今大部分的成年人一樣，香港有很多幼兒的活動量並不足夠。早期的一項研究，以電子計步器評估了 145 名年齡介乎 3 至 5 歲學前兒童的體能活動水平，發現他們一般只進行低等至中等強度的體能活動。在 25 分鐘的活動時間內，只有極少數的學前兒童有參與劇烈強度的體能活動⁷。另一項以問卷訪問了 464 名學前機構負責人的調查顯示，學前機構的全日班學生參與大肌肉活動的平均時間為 45 分鐘，而半日班學生的平均時間則為 28 分鐘⁸。

在校內參與體能活動固然重要，但在不用上學的日子，幼兒也應有定時的活動機會。衛生署二零零五年至二零零六年兒童健康調查顯示，分別有 67.2%和 60.1%年齡介乎 4 至 6 歲的兒童在調查前四週內曾於課餘進行中等強度或劇烈強度的體能活動。在曾於課餘進行中等強度體能活動的兒童中，活動頻率的中位數為每星期兩天，每日活動時間的中位數為 30 分鐘。而在曾於課餘進行劇烈強度體能活動的兒童中，相應的活動頻率中位數則為每星期兩天，每日活動時間的中位數為 60 分鐘⁹。

另一方面，研究卻顯示學前兒童有過多的螢幕時間。二零零五年至二零零六年兒童健康調查指出，有90.5%年齡介乎2至6歲兒童在調查前四週內曾看電視或錄像。在這些兒童中，接近五分三(59.2%)的兒童每日花120分鐘或以上的時間看電視或錄像。至於年齡介乎4至6歲的兒童，則有逾半(51.1%)報稱每日看螢幕120分鐘或以上(即看電視或錄像和玩電子遊戲或使用電腦，其中包括上網)⁹。

促進學前兒童參與體能活動

就如美國運動及體育教育協會建議，掌管學前兒童健康的家長和照顧者要了解體能活動對兒童成長和發展的重要性，給予幼兒充足的活動機會，幫助他們建立動作技能⁵。但當家長和照顧者認為體能活動並不重要、基於安全考慮而過分保護兒童、又或者太注重他們學術和智力的發展時，兒童參與體能活動的時間便會輕易地被刪減或被家課取代¹⁰⁻¹²。事實上，所有兒童(包括學前兒童)都需要有定時的、包括有戶內和戶外、非結構性和結構性的體能活動組合。家長和照顧者應鼓勵幼兒多活動，重視體能遊戲並將它融入學前兒童的日常生活中，而不應壓抑幼兒好動和愛玩的天性。值得注意的是，戶外(如公園和海灘)是幼兒鍛煉大肌肉群組和

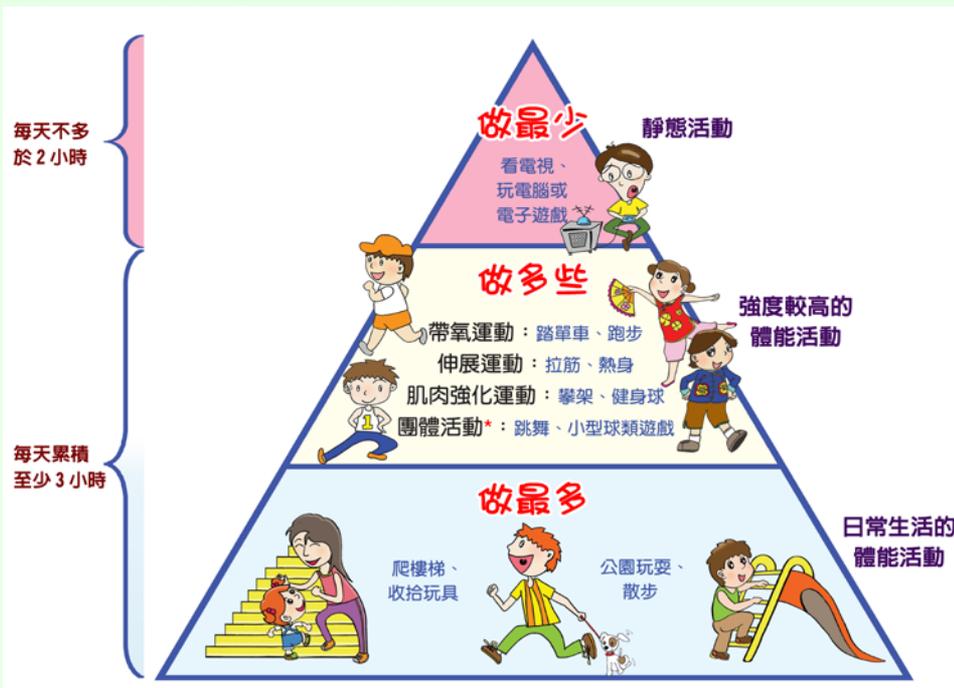
練習新活動技能的最好地方。戶外活動比一般戶內活動消耗更多的卡路里，並更能幫助幼兒維持健康體重。研究亦指出兒童參與較多戶外活動，可紓緩他們的壓力、預防缺乏維他命D和減低近視的風險¹³。

現時供成年人和較年長兒童參考的體能活動指引，多以活動頻率、時間和強度來衡量體能活動。但學前兒童每段體能活動持續的時間通常比較短，而其中很少會達到劇烈強度。此外，大部分幼兒喜歡遊戲性質的活動，並以間歇性的方式進行³。家長和照顧者為學前兒童安排體能活動時，應顧及幼兒本身獨有的活動特質，亦可參考幼兒體能活動金字塔(方格一)以便安排合適的體能活動種類及活動量。學前機構應每天都安排非結構性和結構性的體能活動，而不只是在「特別日子」。一整天的體能活動可分段進行(最理想是每次10至15分鐘)，並如午餐和小睡般規律化地進行，這有助將體能活動融為兒童日常生活的一部分。

以下是一些可助家長和照顧者培育幼兒建立良好體能活動習慣的建議：

- ◎ 以身作則，多走動。
 - ◎ 鼓勵學步幼兒多作短距離步行，不要使用嬰兒車。與學步幼兒和學前兒童一起步行往返學校、公園或其他地方。
 - ◎ 給予學前兒童一些能鼓勵參與體能活動的玩具或禮物，如皮球、三輪車、跳繩用的繩子或呼拉圈。可參照玩具上的標籤分辨玩具是否適合兒童的年齡和發展需要。
 - ◎ 按幼兒的能力安排活動，讓他們完成活動。可以由簡單的基本動作開始，發展動作技能，再慢慢推展至較複雜的活動，如模仿動物走路、擲豆袋、玩捉迷藏、踢球或踏三輪車。用口頭稱讚或小獎品(但不要用食物)去確認他們有進步。
 - ◎ 安排富趣味性和能提升動作技能的
- 多元化活動，如跑步、攀爬、跳高，投球、接球、踢球和停球等。不要坐在一旁，應指導幼兒並跟他們一起玩耍。
 - ◎ 安排體能活動和遊戲內容時，鼓勵學前兒童說出自己的想法或提供意見。
 - ◎ 多到戶外遊玩。到公園遊玩，幫助他們攀欄和盪鞦韆。陪同幼兒到沙灘或游泳池，並與他們一起游泳。
 - ◎ 限制螢幕時間，包括看電視、錄像或玩電腦遊戲的時間。要小心篩選適合幼兒觀看的電視節目和玩的電腦遊戲。
 - ◎ 時刻注意安全，給予兒童適切的監管和為他們提供特定的保護裝備(如踏單車或踏板車時要戴上頭盔、划水和進行其他水上活動時要穿上救生衣)。確保戶內和戶外遊玩場所的安全，以預防和減低幼兒活動時受傷的風險。

方格一：幼兒體能活動金字塔



註：

* 建議教師及家長較少進行競賽性或淘汰性的活動，以免幼兒感到挫敗而對運動失去興趣。

幼兒體能活動金字塔是由衛生署和香港中文大學健康教育及促進健康中心共同修訂。

請注意，殘疾或患有慢性疾病的學前兒童，雖然參與遊戲和體能活動的動力較低，但是他們仍需保持活躍，以維持健康和最佳的身體功能。家長和照顧者可諮詢家庭醫生的意見，制訂一套切合兒童需要的運動處方。

要得到更多有關促進學前兒童參與體能活動和健康飲食的資訊，請參閱「[幼營喜動家長指南](#)」、「[二至六歲幼兒體能活動指南](#)」及「[二至六歲幼兒營養指引](#)」，這些文件可於專題網頁 www.startsmart.gov.hk 下載。



參考資料

1. 香港特別行政區。衛生署：家庭健康服務數據。
2. Global recommendations on physical activity for health. Geneva: World Health Organization; 2010.
3. Timmons BW, Naylor PJ and Pfeiffer KA. Physical activity for preschool children – how much and how? *Appl Physiol Nutr Metab* 2007; 32: S122–34.
4. Janz KF, Kwon S, Letuchy EM, et al. Sustained effect of early physical activity on body fat mass in older children. *Am J Prev Med* 2009; 37(1): 35–40.
5. Active Start: A statement of physical activity guidelines for children from birth to age 5, 2nd Edition. Reston, VA: National Association for Sport and Physical Education; 2009.
6. Get up & grow. Healthy eating and physical activity for early childhood. Family Book. Canberra: Australian Government Department of Health and Ageing; 2009.
7. Louie L and Chan L. The use of pedometry to evaluate the physical activity levels among preschool children in Hong Kong. *Early Child Dev Care* 2003; 173(1): 97–107.
8. Study on diet and physical activity arrangement in Hong Kong pre-primary institutions: a questionnaire survey. Hong Kong SAR: Department of Health; 2009.
9. 香港特別行政區。衛生署：二零零五年至二零零六年兒童健康調查。
10. Chan CMS, Deave T and Greenhalgh T. Obesity in Hong Kong Chinese preschool children: where are all the nurses? *J Pediat Nurs* 2010; 25: 264–73.
11. Diet and physical activity in Hong Kong pre-primary institutions: focus group study. Hong Kong SAR: Department of Health; 2009.
12. Diet and physical activity in Hong Kong pre-primary institutions: participant observation study. Hong Kong SAR: Department of Health; 2010.
13. McCurdy LE, Winterbottom KE, Mehta SS, et al. using nature and outdoor activity to improve children's health. *Curr Probl Adolesc Health Care* 2010; 40(5): 102-17.



為推動學前兒童的健康飲食和恆常運動習慣，以預防兒童肥胖的問題，衛生署與教育局和康樂及文化事務署攜手於 2012 年 1 月 11 日推出全港性的「幼營喜動校園計劃」，並藉「『幼營同檢閱·喜動齊分享』：幼營喜動校園啟動 2012」活動，向各學前教育機構介紹有關計劃詳情。

本港每年約有 140 000 名幼兒在學前機構學習和成長，故此學前機構是幼兒一個具影響力的孕育園地，在灌輸正確生活態度、促進幼童健康和預防兒童肥胖的工作上，擔當着一個舉足輕重的角色。透過提供有效的資源和培訓，本計劃旨在鼓勵和支援學前機構、家長和幼兒照顧者

- (一) 在校園和家庭裏締造及強化健康飲食和恆常運動的有利環境與文化；及
- (二) 幫助幼兒建立健康生活的好習慣。

如欲了解更多關於「幼營喜動校園計劃」的詳情，請瀏覽 <http://www.startsmart.gov.hk> 主題網頁。





數據摘要

香港有很多幼兒因為學習需要，例如做功課及閱讀，而長時間坐著。

衛生署於二零零五年至二零零六年進行的兒童健康調查，透過結構性問卷面訪了超過 1 200 名年齡介乎 4 至 6 歲學前兒童的家長，問及兒童在調查前 4 週內曾經花多少時間為學習或興趣做功課及閱讀。結果顯示有 86.1% 兒童在調查前 4 週內曾花時間為學習或興趣做功課及閱讀。在這些兒童中，86.2% 每週花 5 天或以上的時間在這些活動當中。整體而言，做功課及閱讀日數的中位數為每週 5 天；而時間的中位數則為每天 60 分鐘。

家長及照顧者應了解體能活動對所有兒童都是重要的。要幼兒健康成長和發展，他們需要有足夠機會透過活動和遊戲來學習各種動作技能。

按年齡組別劃分 4 至 6 歲兒童在調查前 4 週內做功課及閱讀的日數及時間

| 每週日數 | 百分比 | 每日時間 | 百分比 |
|-----------|--------|------------|--------|
| 5 天或以上 | 86.2% | 120分鐘或以上 | 26.8% |
| 3至4 天 | 5.4% | 60至119.9分鐘 | 45.6% |
| 1至2 天 | 6.2% | 少過60分鐘 | 27.4% |
| 不詳 / 沒有回應 | 2.2% | 不詳 / 沒有回應 | 0.3% |
| 總計 | 100.0% | 總計 | 100.0% |
| 中位數 | 5 天 | 中位數 | 60 分鐘 |

資料來源：二零零五年至二零零六年兒童健康調查。

主編

梁挺雄醫生

委員

歐韻儀醫生 李元浩先生
程卓端醫生 羅漢基醫生
蔡曉陽醫生 尹慧珍博士
龔健恆醫生 黃浩源醫生

非傳染病直擊 旨在加強公眾對非傳染病及相關課題的認識，

意識到預防和控制非傳染病的重要性。這亦顯示我們積極進行風險資訊

溝通和致力處理非傳染病在我們社區引起的種種健康問題。

編輯委員會歡迎各界人士的意見。如有任何意見或疑問，請聯絡我們，

電郵是 so_dp3@dh.gov.hk。