



做個運動小健兒



作者：衛生署醫生及營養師



相片：123rf

小朋友天生活潑好動，**多做體能活動對小朋友的成長和發展都有正面的幫助**。體能活動指日常生活中任何消耗能量的活動，這並不限於穿上全套運動服裝跑步或在球場打球。以下將會介紹適合小朋友的體能活動建議、多做運動的好處和做運動時要注意的事項，家長可參考這些建議，為小朋友安排適合他們的活動，齊齊做個「運動小健兒」！

根據世界衛生組織建議，5-17歲兒童應：

體能活動建議

- 每天累積至少60分鐘中等或以上劇烈強度的體能活動
- 每週至少進行3次劇烈程度體能活動，包括強化肌肉和骨骼的活動等

以下是不同強度體能活動的常見例子：

強度	生理表徵	常見活動例子
中等程度	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、遠足、非競賽性的專項體育基礎動作練習等
劇烈程度	心跳和呼吸明顯加快，不能如常對話	跑步、跳繩、遊樂場追逐及奔跑、競賽性的體育活動等

體能活動的好處

多做體能活動對學童的健康、心理和社交層面都有莫大裨益：

健康層面	心理層面	社交層面
<ul style="list-style-type: none"> • 促進肌肉及骨骼成長 • 強健心肺耐力 • 提高免疫力 • 預防患上高血壓、肥胖、心血管疾病及二型糖尿病等慢性疾病 	<ul style="list-style-type: none"> • 建立自信和自尊心 • 學習和培養體育精神 • 增強意志和毅力 • 建立自我價值觀 • 學懂控制情緒 • 減少焦慮及壓力 	<ul style="list-style-type: none"> • 加強溝通及表達能力 • 發揮創意思考及想像力 • 培養責任感 • 學習遵守秩序及尊重他人

做運動要注意的事項

運動前：

- 家長應留意小朋友的身體狀況及病歷，確保他們在良好的身體狀況下進行體能活動
- 進行體能活動項目前要進行足夠的熱身和伸展運動
- 注意飯餐和體能活動的相隔時間不應太短（建議不少於1小時）

運動時：

- 應穿著合適的運動衣服及鞋襪，不宜佩戴飾物
- 選擇合適強度的體能活動，量力而為
- 時刻注意身體狀況，如出現不適，如極度氣喘、頭暈及作嘔等，應盡快停止活動並休息
- 確保運動時有足夠的活動空間，避免與周圍的物件發生碰撞
- 多喝水以補充因運動而流失的水分

運動後：

- 進行體能活動項目後要進行足夠的伸展和舒緩運動
- 確保有足夠的休息，讓身體機能回復
- 若持續感到不適，如肌肉、關節疼痛等，須請教醫生，以策安全

如想知道更多有關體能活動資訊，歡迎瀏覽「衛生署中央健康教育組」

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