

不要總是坐定定 孩子，move!



勤有功，戲無益？不一定！做運動除了強身健體，還可以學習團隊合作、鍛煉反應及專注力，是大腦訓練及兒童成長的重要部分。世界衛生組織提倡5至17歲兒童及青少年，每天應有60分鐘的中至高強度體力活動，惟香港中文大學的研究團隊發現，本港只有少於一成半的兒童達到此標準，比歐美有三成達標的比率少了一半。那麼，如何令兒童投入運動呢？



夏秀禎教授

幼稚園兒童不缺玩樂時間，但升讀小學後，各種規則及要求接踵而來，學校及家長過多的「叫停」，令兒童乖乖坐下學習，逐漸減少了走動。香港中文大學教育學院副院長夏秀禎教授強調：「現今的武器不是刀槍，而是熨。」為促進兒童健康及均衡發展，香港賽馬會慈善信託基金撥捐逾9,700萬元，與中大聯合策劃為期五年的「賽馬會家校童喜動計劃」，透過家校合作及科技應用，培養兒童恆常運動習慣，達到共創及實證為本的目標，計劃於2017年9月展開。

冀每日運動一小時

夏教授表示：「我們根據聯合國教科文的優質體育方向，為學校提供自我評估表格，檢視體育堂時間、老師進修及舉辦給學生和家長參與的體育活動等項目，令學校反思運動安排，期望做到在體育課以外，每日有一小時的運動時間。」

夏教授認為，小朋友專注力不足、過度活躍，其實可以透過運動，幫助小朋友消耗多餘的體力，然後專心學習。研究團隊由家校合作入手，舉辦一系列運動相關的活動，並邀請家長擔任義工，親身體驗運動的益處。如舉辦「一家童喜動」的家長講座，讓家長了解運動對兒童全人發展和親子關係的好處；舉辦「童喜動聯校親子同樂日」，讓600個家庭一起享受運動的樂趣。

戴運動手帶 取實證

「賽馬會家校童喜動計劃」有合共35間小學，約3萬名學童及3萬名家長參與。每位學校教職員、學童及其一位家長都會獲發運動手帶，全天候記錄運動情況，例如步數、身體質量指數（BMI）及「童喜動」活躍指數等紀錄。夏教授指出，這是一個運動結合科技的良好平台，在學校推行此計劃所需資源龐大，既大膽又原創，相信會有所突破。

研究團隊會進行數據分析，縱向及橫向了解學生運動情況。另外，兒童的運動數據會發送到家長的手提電話，有助父母關注子女的運動情況，給予適當的運動機會。老師也可因應學生的運動表現，設計適合運動及調整課堂模式，改善教學質素。

可參考的家居運動計劃

逢星期一、三、五

- 熱身運動 / 伸展運動10分鐘
- 帶氧運動(有助鍛煉心肺功能) 20-30分鐘
- 緩和運動10分鐘如慢行、深呼吸，令身體器官慢慢緩和下來

逢星期二、四、六

- 熱身運動 / 伸展運動10分鐘
- 肌力鍛煉運動20-30分鐘
- 緩和運動10分鐘

逢星期日

- 熱身運動10分鐘
- 鍛煉身體平衡、手眼協調、反應敏捷等運動，20-30分鐘
- 父母應盡量鼓勵子女作戶外運動，和進行一些非競爭性的運動，例如跳舞、跳繩、踏單車等
- 緩和運動10分鐘

資料來源：衛生署學生健康服務網頁

經過一年半的前期學校評估及籌備工作，計劃正全面運作。夏教授強調培養體育素養可提升兒童健康及家庭和諧，減少疾病及醫療需求。期望參與學校最終有一半兒童有意識地將運動變成生活一部分。

帶動全校運動風

參加此計劃之一的佐敦谷聖若瑟天主教小學，體育科主任張家森表示，為提高學生的活動量，學校會在早會前開放籃球場、乒乓球桌及環保單車；小息時，學生可在30米跑道上「放電」，以及隨意使用呼拉圈及拍子繩。另設「體育競技擂台」，以獎賞作推動。下學期起則會加入「醒神童喜動」及「鐘聲童喜動」環節。他說：「計劃提供的『醒神童喜動』片段及音樂，動作元素如轉膊頭、擺動手臂等非常適合小學生，我們會加以利用。轉堂時又會在課室進行一些簡單的伸展動作，鼓勵學生多郁動。」

運動後體質改善

就讀該校一年級的黃梓峰性格好動，會趁小息與同學玩捉迷藏、跳飛機，放學後常到公園跳繩、玩猴子單槓等，假期亦愛與媽媽行山。「我最喜歡跳繩及行山。交叉繩能提升動作難度，激勵自己做得更好；行山可爬樓梯，又可欣賞風景及動物。」他認為，做運動能促進健康、使人精神集中，透過學校舉辦的親子活動如競技遊戲、角色扮演等，與母親的關係更親密。

黃梓峰的媽媽自小是運動健將，深知運動的好處，故盡量讓兒子參與不同類型的運動，發掘興趣。「自做運動後，兒子的體質得以改善，感冒、鼻敏感、風癩等出現情況減少了，亦變得更獨自律，懂得正面思考。」



張家森教導學生布製飛碟的玩法，擔當啟動者角色。



黃梓峰及母親都喜愛運動，經常結伴到公園玩樂。

