香港普通話研習社科技創意小學

勤運動　健身心

鄺智明小姐(物理治療師)
香港中文大學
健康教育及促進健康中心

7-3-2019

香港小孩運動不足

表一： 2018 香港報告卡與 2016 香港報告卡評分、全球平均分和極高收入國家及地區平均分的比較

指標	2018 香港報告卡評分	2016 香港報告卡評分	2018 全球平均分（49 個國家及地區）	2018 極高收入國家及地區平均分（30 個國家及地區）
1. 整體體力活動	C-	D	D	D-
2. 組織性運動參與	C	C-	C	C+
3. 動態遊戲	INC	INC	D+	D+
4. 步行及踏單車往返學校	B+	B	C	C-
5. 靜態行為	C-	C	D+	D+
6. 健康體適能	D	--	C	C-
7. 睡眠*	C-	--	--	--
8. 家庭	D-	D	D+	C-
9. 學校體育	C	C	C	C+
10. 社區及環境設施	B	B	C	B-
11. 政府策略及資源投放	C	INC	C	C+
12. 肥胖*	D-	--	--	--

*非“環球 3.0”的通用指標

極高收入國家及地區包括，香港、日本、丹麥、芬蘭、韓國、荷蘭、西班牙、比利时、捷克、波蘭、蘇格蘭、斯洛文尼亞、瑞典、英格蘭、法國、德國、立陶宛、紐西蘭、葡萄牙、台灣、澳洲、新澤西、威爾士、愛沙利亞、根西島、加拿大、美國、智利、阿聯酋、卡塔爾

圖片取自 https://goo.gl/6jrL8M

- 「整體體力活動」評級為C-。

→只有半數的兒童及青少年達標每日　運動一 小時

- 「睡眠」評級為C-。

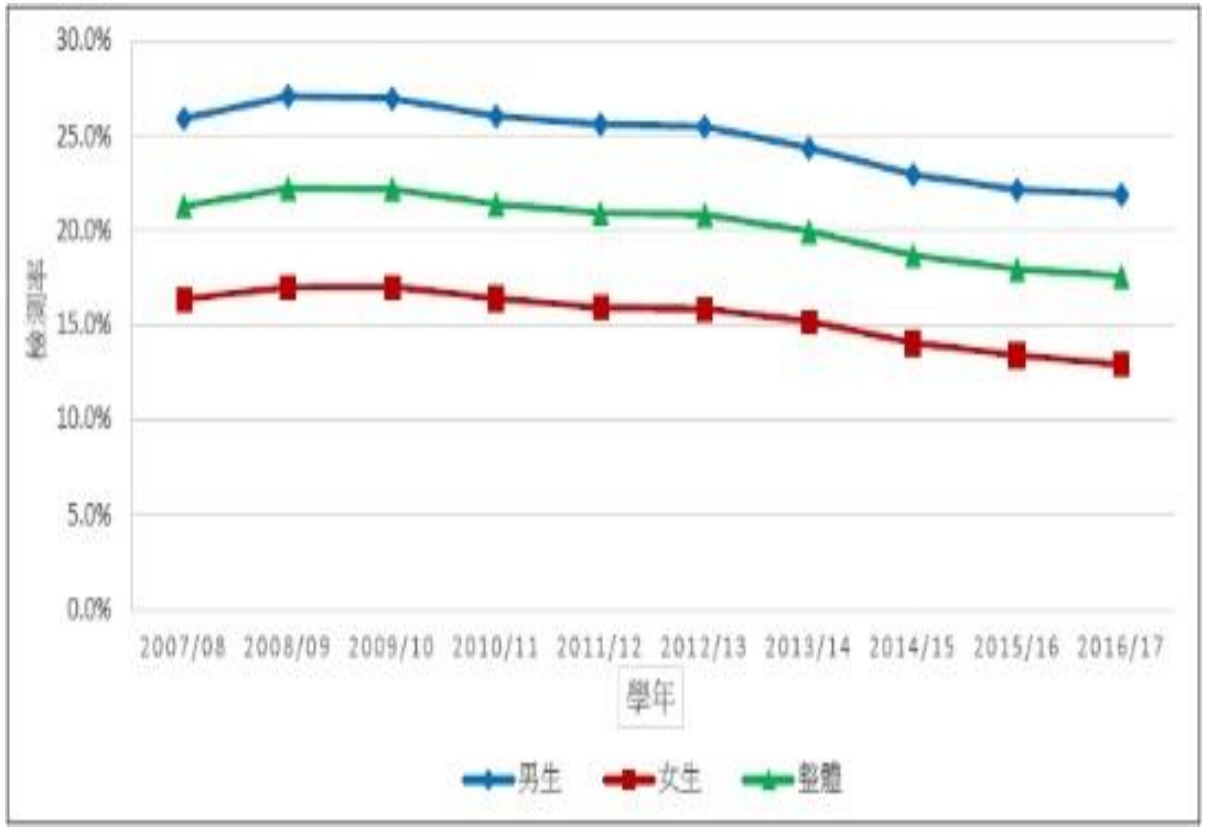
→32%的7-12歲兒童達到每日不少於9小時睡眠時間

- 「家庭」評級為D-

→少於4成7-12歲兒童每週最少一次與家人一起參與體力活動

香港中文大學 *傳訊及公共關係處*。 網址: https://goo.gl/6jrL8M

香港小學生肥胖率



- 香港的小學生超重和肥胖比率由2010／11學年的21.4%，下降至2016／17學年的大約18%。
- 每5個學生，有1個超重。

圖2: 2007/08 學年至 2016/17 學年按性別劃分小學生的超重和肥胖的檢測率

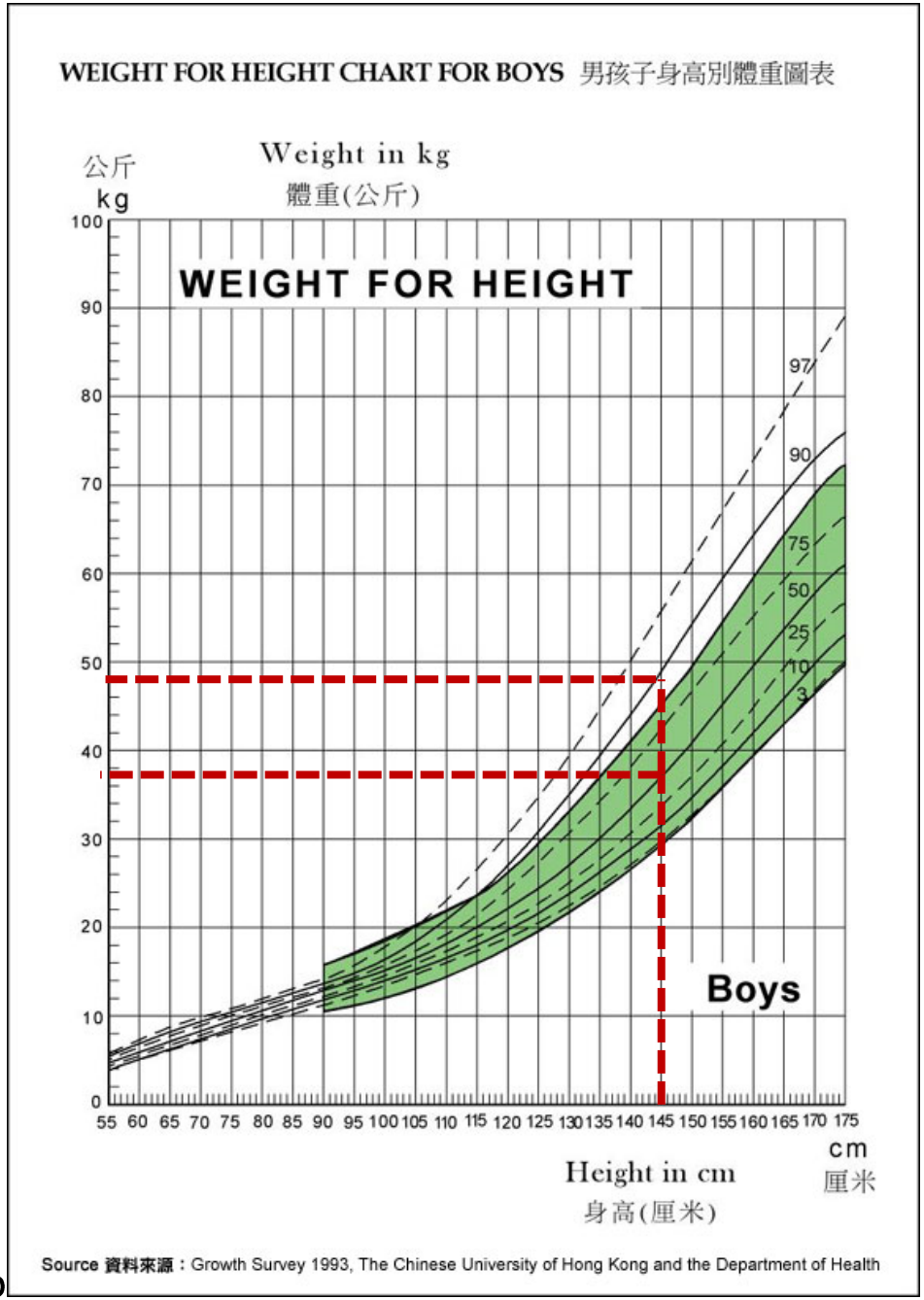
衛生防護中心 *超重和肥胖*。 網址: https://www.chp.gov.hk/tc/statistics/data/10/757/5513.html

兒童肥胖的定義

利用身高別體重標準表分析

體重 > 身高之體重中位數120%

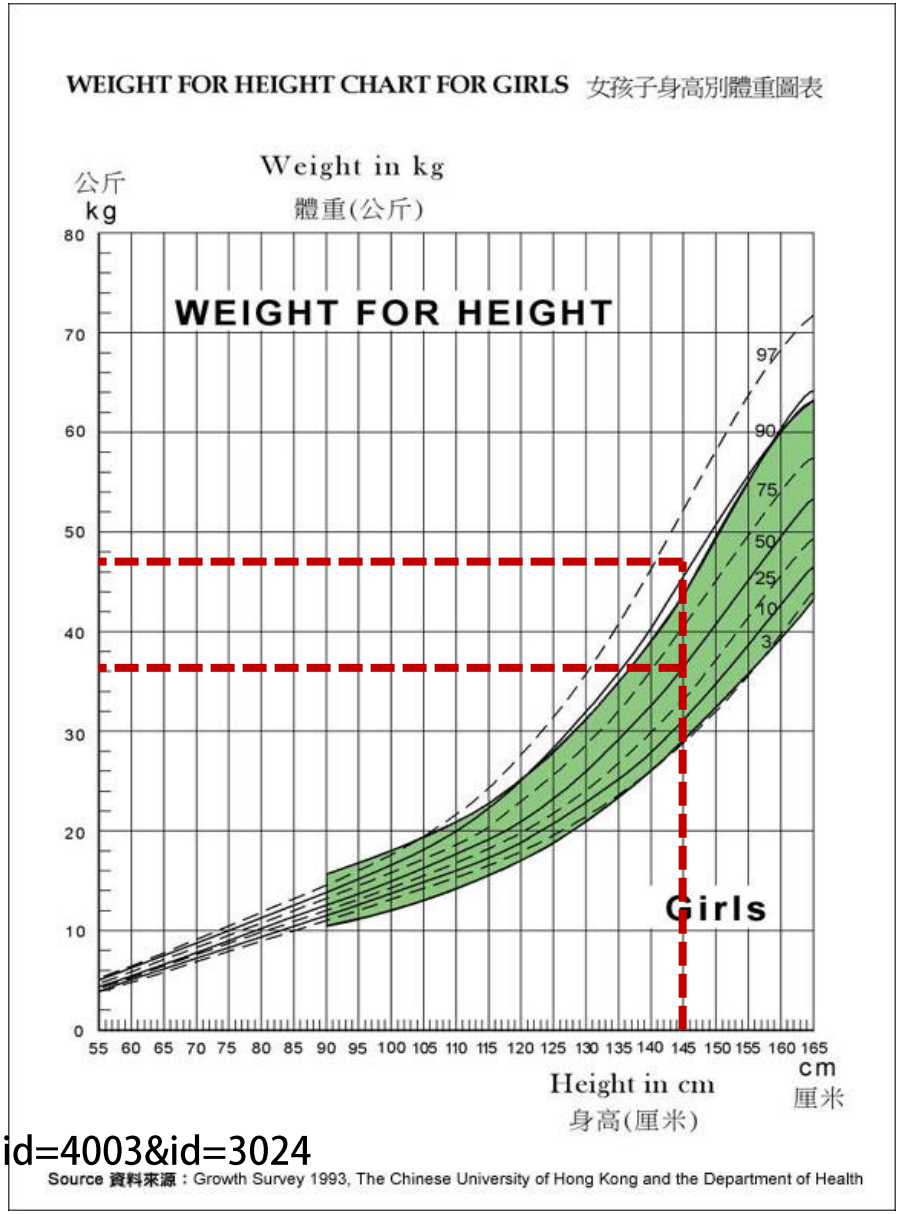
- 如145cm高男童之體重中位數為約38.5kg
- →如他的體重=48kg便屬肥胖
- *此圖表只適用於17歲或下以及身高174厘米或以下



衛生署 *體格測量優化計劃*。網址 https://school.eatsmart.gov.hk/b5/template/index.asp?pid=4003&id=3024

女童身高別體重圖表

- 145cm高女童之體重中位數為36kg
- →如她的體重=47kg便屬肥胖
- *此圖表只適用於17歲或下以及身高164厘米或以下



衛生署 *體格測量優化計劃*。網址
https://school.eatsmart.gov.hk/b5/template/index.asp?pid=4003&id=3024

利用體重指標(BMI)分晰

體重指標：體重（公斤）／身高（米）^{2}

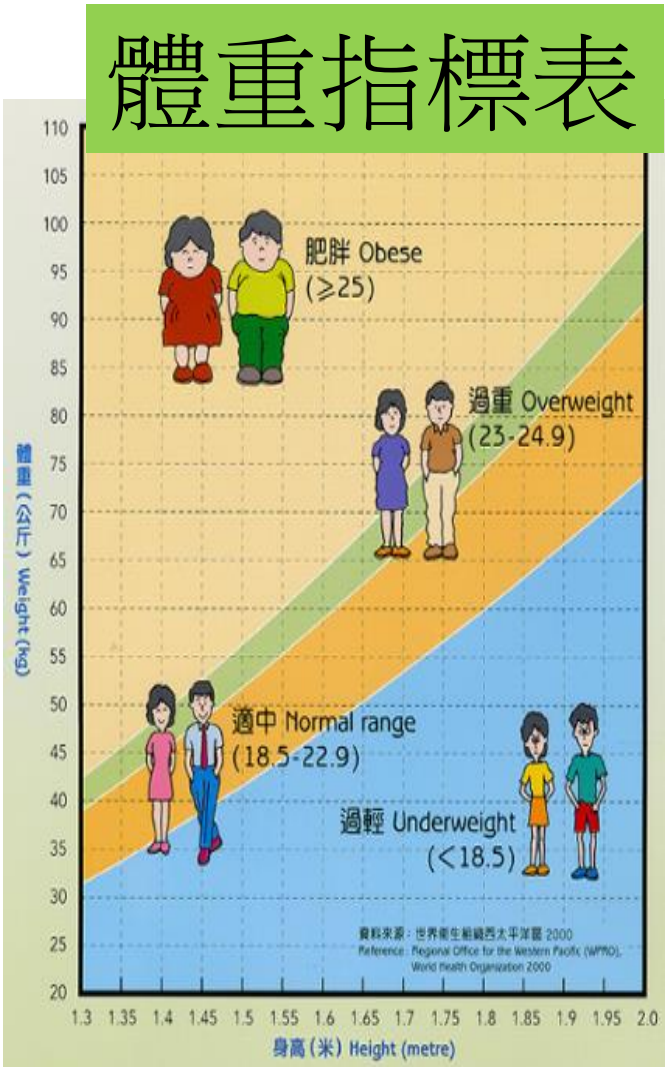
- 體重指標大過或等於25屬於肥胖
- 體重指標為23－24.9屬於過重
- 體重指標為18.5－22.9屬於適中
- 體重指標小於18.5屬於過輕

- 如一位成年人士體重為68公斤，身高為170厘米

→ 其BMI則是 68 （公斤）／1.7（米）^{2}

→ BMI = 23.5 (即屬於過重)

*此圖表只適用於18歲或以上人士



衛生署 *體重指標表*。網址
https://www.chp.gov.hk/tc/resources/e_health_topics/pdfwav_11012.html

利用腰圍分析

- 根據不同性別、不同年齡（6至18歲）及相對的腰圍刻度介定學童是否有較高的心血管疾病風險
- 把腰圍軟尺沿水平面圍繞在肋骨下緣與髂（即盤骨頂）中間的腰部，則可量度出學童的腰圍有否超標

中大兒童腰圍臨界值指標*

歲數	男（cm）	女（cm）
6	67.3	61.5
7	69.1	63.1
8	70.9	64.8
9	72.8	66.6
10	74.9	68.4
11	76.7	70.1
12	78.3	71.7
13	79.8	72.9
14	81.3	73.8
15	82.8	74.4
16	84.1	74.8
17	85.3	75.1
18	86.3	75.4

*如兒童腰圍超過以上臨界值，表示學童有較高的心血管疾病風險

資料來源：中大兒科學系 *(明報，2008年9月4日)*

醫院管理局 *理想BMI防病工程*。網址
http://www21.ha.org.hk/smartpatient/MiniSites/en-US/bmi/Waist-Measure/

運動的好處

- 增進心肺功能
- 強壯肌肉與骨骼
- 強健增加肌肉的柔韌度，減低受傷機會
- 促進新陳代謝，消耗熱能，防止脂肪積聚
- 有助舒展身心，消耗精神壓力
- 增強身體抵抗能力
- 可減低兒童及青少年在成年後患上心臟病、高血壓、糖尿病等嚴重疾病的機會
- 提升學習能力
- 擴闊社交圈子

參考自 衛生署 *健康資訊*。網址 https://www.studenthealth.gov.hk/tc_chi/health/health_pe/health_pe_ekf.html

針對兒童的運動安全事項

1. 穿戴裝備：穿戴好相應運動的裝備，如踏單車時應戴好頭盔、護肘及護膝。

2. 檢查運動裝備：確保完整無缺及穿戴正確

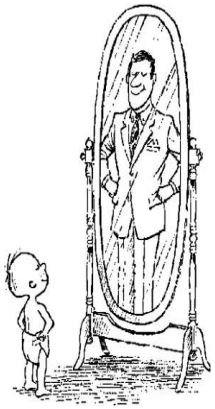
美國疾病管制與預防中心 *運動安全*。網址 https://www.cdc.gov/safechild/sports_injuries/index.html

圖片取自 https://sites.google.com/site/yilanbikeway/home

針對兒童的運動安全事項

1. 留意天氣及體溫：天氣不穩定時應避免戶外運動。家長亦應留意子女是否飲用足夠水及確保子女有一段時間來適應熱和潮濕的環境下進行運動，以免發生熱病。

2. 良好榜樣：家長亦應擔任一個良好榜樣予子女，例如穿戴安全裝備及遵守運動守則。



美國疾病管制與預防中心 *運動安全*。網址
https://www.cdc.gov/safechild/sports_injuries/index.html

究竟兒童做多少運動才合符健康原則？

Frequency運動頻次

1星期做多少次?

Intensity運動強度

做什麼強度的運動?

Time 運動時間

每次做多久?

Type 運動種類

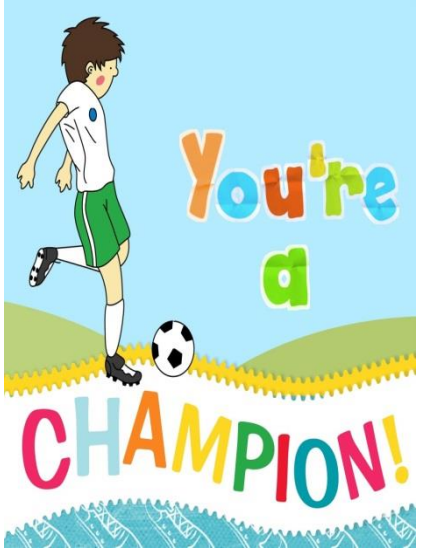
做什麼類型的運動?

兒童及青少年健康運動原則

- 每天最少進行60分鐘強度為中至高的帶氧運動
  包括： 跳舞、跑步及游泳

- 運動時間多於60分鐘對身體有更多益處
  包括：心肺健康及肌肉力量增加、體脂減少

- 每星期做最少3次高強度運動
  包括：跳繩、踏單車、急步行



世界衛生組織 (2011)。*青少年與運動*。網址 https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_young_people/e

運動強度觀察

主觀運動強度評分表

級別	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
運動強度	靜止狀態	非常非常容易	非常容易	較容易	容易	適中	吃力	較吃力	較辛苦	非常非常辛苦	極度辛苦
	熱身階段				訓練階段				危險階段		

運動強度應控制於4至7之間

說話能力測試：反映運動強度

- 適用於兒童
- 於進行運動時觀察
- 運動強度
  - 輕：能唱歌
  - 中：不能唱歌，但能維持正常速度說話
  - 高：甚為氣促，不能以維持正常速度說話

身體活動金字塔

香港中文大學醫學院
健康教育及促進健康中心

如何訂立兒童運動計劃表

最高儲備心跳 = 最高心跳率 - 靜止時坐著的心跳率
兒童及青少年的最高心跳率 = 200

開始階段	每週運動次數	運動量	運動時間
第一週	3次	最高儲備心跳的 40-50%	12分鐘
第二週	3次	最高儲備心跳的 50%	14分鐘
第三週	3次	最高儲備心跳的 60%	16分鐘
第四週	3次	最高儲備心跳的 60-70%	18分鐘
第五週	3次	最高儲備心跳的 60-70%	20分鐘

鍛練階段	每週運動次數	運動量	運動時間
第六至九週	3 - 4 次	最高儲備心跳的 70-80%	21分鐘
第十至十三週	3 - 4 次	最高儲備心跳的 70-80%	24分鐘
第十四至十六週	3 - 4 次	最高儲備心跳的 70-80%	24分鐘
第十七至十九週	4 - 5 次	最高儲備心跳的 70-80%	28分鐘
第廿至廿三週	4 - 5 次	最高儲備心跳的 70-80%	30分鐘
第廿四至廿七週	4 - 5 次	最高儲備心跳的 70-85%	30分鐘

保持階段	每週運動次數	運動量	運動時間
第廿八週或以上	3次	最高儲備心跳的 70-85%	30 - 45分鐘

除以上運動計劃外，兒童及青少年亦應透過其他體能活動，每天合共做不少於一小時的中等強度至劇烈程度的體能活動。

參考自 衛生署 *兒童及青少年運動貼士*。網址
https://www.studenthealth.gov.hk/tc_chi/health/health_pe/health_pe_ekf.html

港童煲劇打機 易超重成績差

香港大學研究指出

- 每多看1小時電視，超重風險增19%。
- 學童看電視打機時間愈多，9歲時出現肥胖、行為問題及成績差的機會也愈高。

資料來源：
柴婧（2017年10月7日）。港童煲劇打機 易超重成績差。*文匯報*。網址：http://paper.wenweipo.com/2017/10/07/YO1710070016.htm

孩童睡眠不足 加劇炎症易致肥

英國華威大學研究指出：

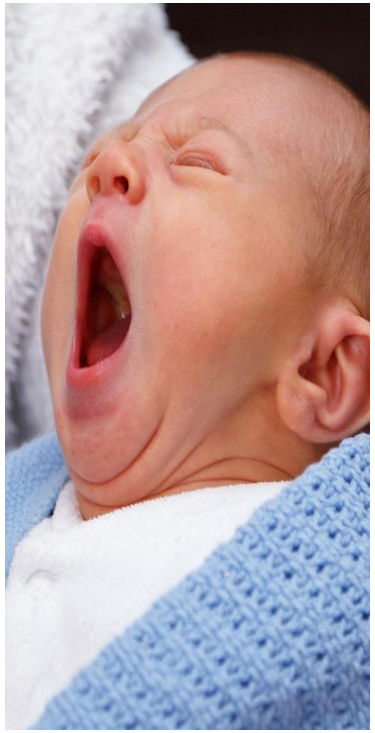
- 嬰兒每日睡眠時間少於12小時，超重風險會增加40%。
- 3至9歲幼童睡眠不足9至10小時，超重風險會增加57%。
- 9至13歲兒童睡眠少於9小時的肥胖風險會增加一倍。
- 青少年每日睡眠不足8小時，肥胖風險會增加30%。

資料來源：
孩童睡眠不足 加劇炎症易致肥。東方日報。網址 http://orientaldaily.on.cc/cnt/news/20180510/00176_101.html

香港學童健康問卷調查

- 香港中文大學健康教育及促進健康中心(2018)
- 5年研究計劃 (2012/13-2016/17)
  -參加人數：3447人
  -平均年齡：9.8歲
  -上學天平均睡眠時間：8.69小時 (±0.94)

- 小學生每天建議睡眠時間 (榮潤國醫生，2016)
  →9-11小時



- 學生超過2小時於電子遊戲上的加權百分比
  -上學日 = 14%
  -週末 / 假期 = 33%

- 學生超過2小時於電視上的加權百分比
  -上學日 = 26.9%
  -週末 / 假期 = 46.9%

- 學生認為持續長時間靜態活動造成以下問題的加權百分比
  -缺乏睡眠而導致疲倦 = 21.7%
  -影響學習 = 22.9%

資料來源：香港中文大學健康教育及促進健康中心(2018)

子女將來的健康在你手

家長的角色

- 以身作則，為子女樹立好榜樣
- 鼓勵全家一起運動
- 提供做運動的機會

家長的支持

- 使孩子更踴躍嘗試
- 使孩子更長時間做運動

子女將來的健康在你手

- 子女參與運動的機會與家長運動量的多寡成正比，零運動量的受訪家長，其子女參與運動的機會也較低

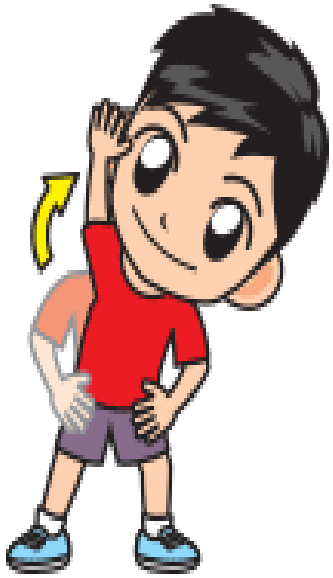
(家庭與學校合作事宜委員會 2006)

- 子女對運動的興趣跟家長是否參與運動有很密切的關係
- 調查亦指較多高小學生認為，若父母能多些鼓勵和參與，他們會更積極參與運動

(家教會 2007)

通常有運動習慣的孩子到
成年時亦會有較大的恆心做運動

側彎腰(腰側肌肉)

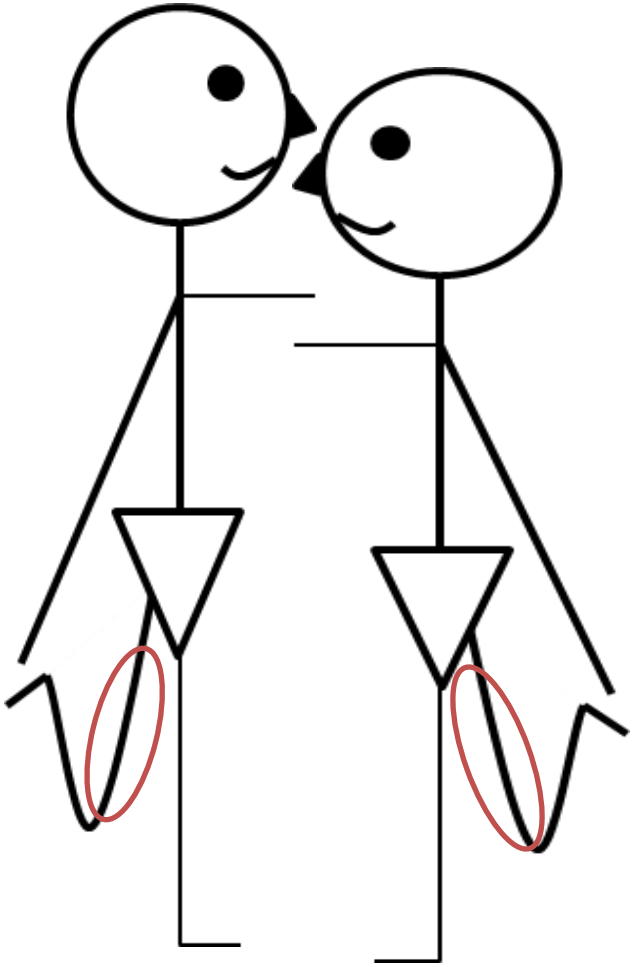


- 身體立正，兩腳保持與肩膊同一寬度。
- 向上伸直右臂，向左側彎腰，同時呼氣。
- 膝部須隨彎腰的方向屈曲。
- 回復站立姿勢時吸氣。
- 向上伸直左臂，向右側彎腰。
- 彎腰時呼氣，回復站立姿勢時吸氣。
- 每次側彎腰並伸直手臂，被視為完成一次整[illegible]作。
- 家長可與兒童面對面一起練習。
- 重複動作10次。

康樂及文化事務署 *兒童健體計劃*。網址 https://www.lcsd.gov.hk/tc/healthy/fitness/over4.html#1

伸展四頭肌

1. 小朋友面向家長
2. 小朋友用左手抓緊左腳面
3. 小朋友右手拖著家長的手
4. 緊記膝蓋面向地下
5. 小朋友身體保持挺直
6. 大腿前肌有微微拉扯感覺



持續十五秒為一次，三次為一組，左右各一日三組

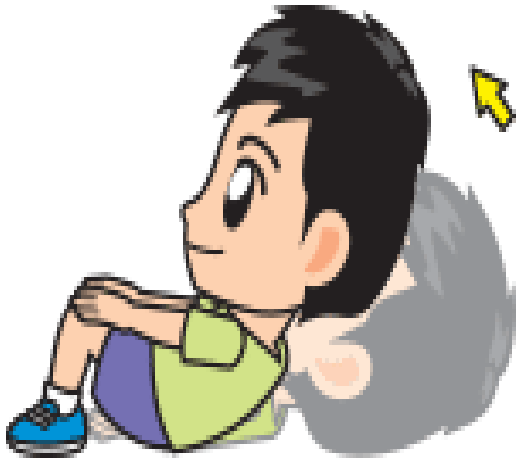
簡易親子練習 — 屈膝掌上壓 (上肢及胸部)

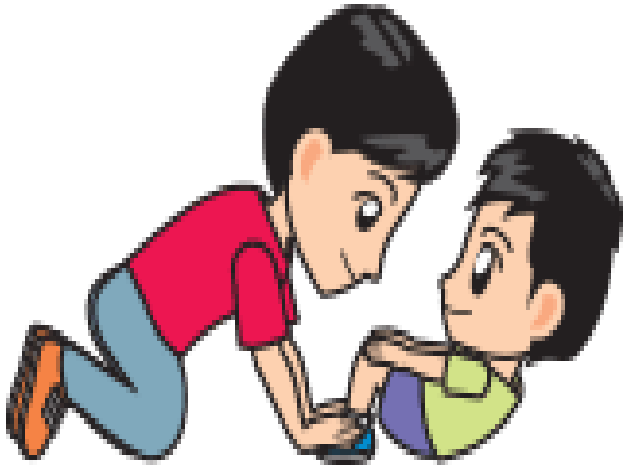
- 雙手按在地上，向上撐起時保持上身與大腿成一直線。
- 身體向下壓，手肘屈曲約90度角。
- 向下壓時吸氣，向上撐時呼氣。
- 兒童交替使用左/右手支撐身體，並以另一手觸碰家長掌心。
- 重複動作10次

康樂及文化事務署 *兒童健體計劃*。網址 https://www.lcsd.gov.hk/tc/healthy/fitness/over4.html#1

仰臥捲腹(腹部肌肉)

- 由仰臥姿勢開始。
- 膝部保持約90度角，雙手伸直。
- 向前仰起時呼氣，手指觸及膝部。
- 躺下回復原位時吸氣。
- 家長需固定兒童雙腳。
- 重複動作10次

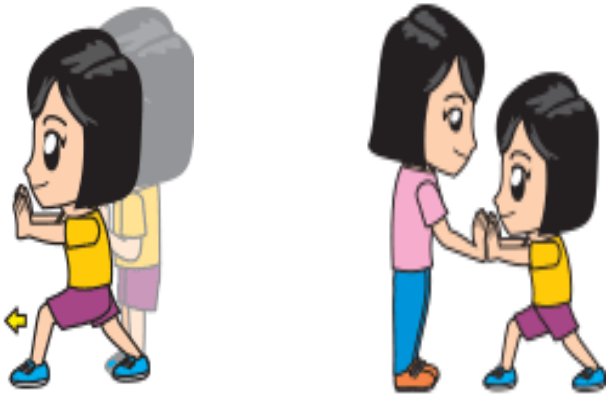




康樂及文化事務署 *兒童健體計劃*。網址 https://www.lcsd.gov.hk/tc/healthy/fitness/over4.html#1

前跨步(大腿)

- 站立並保持雙腳與肩膊的同一寬度。
- 右腳向前跨出一大步，右膝屈曲，然後回復站立姿勢。
- 左腳向前跨出一大步，左膝屈曲，然後回復站立姿勢。
- 家長質兒童面對面站立，保持一家距離，兒童踏前時雙手觸碰家長雙手。
- 重複動作10次。



康樂及文化事務署 *兒童健體計劃*。網址 https://www.lcsd.gov.hk/tc/healthy/fitness/over4.html#1

拱橋(腰背和臀部)

- 仰臥地上，屈膝90度角。
- 挺起臀部，直至上身與大腿成一直線。
- 挺臀時呼氣，放下臀部時吸氣。
- 家長可把手放在兒童腹部上方。兒童挺臀並以腹部觸碰家長的手，才算完成動作一次。
- 重複動作10次。

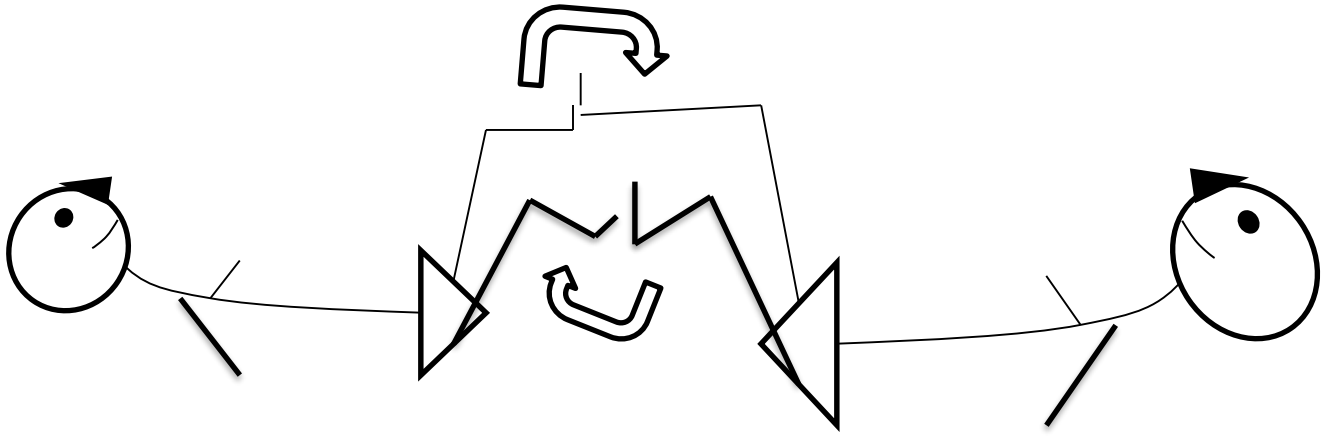
康樂及文化事務署 *兒童健體計劃*。網址 https://www.lcsd.gov.hk/tc/healthy/fitness/over4.html#1

空中踏單車

1. 小朋友與家長平臥

2. 腳掌互相緊貼，做出踏單車的動作

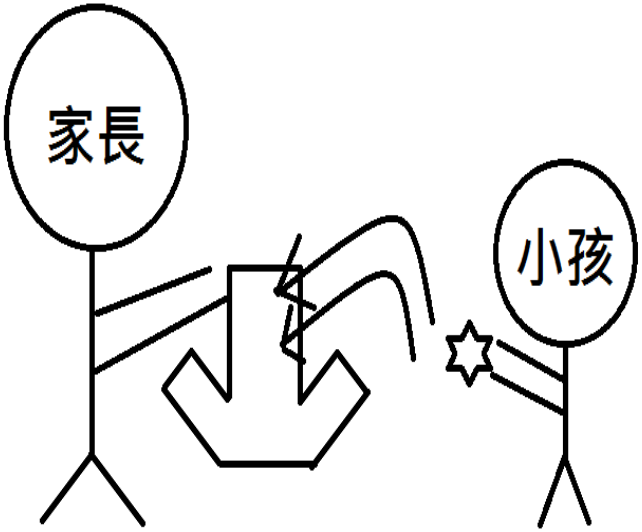
3. 速度時快時慢，令小朋友作出身體協調
   及鍛鍊下腹和下肢肌力



持續五分鐘

投接球遊戲

- 家長拿著衣服的末端，孩子拿著報 紙製成的小紙球。
- 與孩子站在合適的距離，讓孩子能 把球拋到衣服上。
- 家長盡量移動，接著孩子拋出來的 球，增加孩子成功感。
- 孩子拋完球後，家長與孩子互換角 色，由孩子負責接球。



衛生署 *幼兒喜動校園*。網址 https://www.startsmart.gov.hk/files/pdf/letter5-chi.pdf