

## 1) 運動對不同年齡兒童的身心發展有什麼好處?

恆常運動有益於兒童的身體成長和體能發展。在幼兒階段(2 至 5 歲)，恆常運動是身體動作技巧發展(motor skills development)的催化劑。到了學齡階段(6 歲或以上)，恆常運動卻是促進學童健康體適能(health-related fitness)發展的靈丹妙藥。

此外，運動能夠刺激兒童腦部發育。經常參與運動的兒童，其感官功能，動作技能，學習能力，情緒管理和社交技巧都較不運動的兒童出色。近年，科研數據顯示，恆常運動對學童的學術表現產生積極作用。行為學家和心理學家亦指出，參與運動是兒童學習人際交往和培養個性的平台。

總結而言，恆常運動對不同年齡兒童的身體，心智，個性和人際關係發展都能起著積極的作用。

## 2) 兒童需要做多少運動?

根據世界衛生組織(World Health Organization)的指引，學齡兒童每天應累積不少於 60 分鐘的中等強度運動，而運動應以有氧(aerobic)性質為主。所謂的有氧運動是指牽涉主要肌肉群組(major muscle groups)的動作，動作變化不大，具穩定規律節奏的，過程中身體以有氧系統釋出能量進行運動的。

至於 6 歲以下的幼兒，歐美權威機構曾指出，幼兒每天應同樣累積不少於 60 分鐘有組織(organized)和質素(quality)的中等強度運動。近年，部份歐洲和本地衛生部門採納更進取的運動量建議---幼兒應進行每天不少於 180 分鐘任何形式和強度的運動。

此外，無論幼兒和學齡兒童，都需盡可能每周進行適量，漸進及溫和的強化肌肉(muscle-strengthening)和強化骨骼(bone-strengthening)運動，確保肌肉骨骼健康成長。

如果兒童能夠根據上述指引累積足夠的運動量，能收顯著(substantial)的健康效益(health benefit)。

### 3) 兒童不適合做哪些運動? 為什麼?

基於兒童的身體尚在迅速成長和發育中，其結構，功能和能力素質都與成年人的身體有異，因此兒童需要小心選擇運動，確保人身安全，避免運動損傷。

首先，兒童的心血管系統尚未成熟，心臟和血管功能都有別於成年人。兒童並不適宜太早進行過於劇烈的心肺耐力訓練。因此，從健康角度出發，兒童不宜過早參與系統性的長跑和游泳運動訓練，此舉不但不合理地加重兒童的心血管負荷，而且干擾正常的心血管成長及發育，導致兒童青少年期出現的心肌肥厚症等症狀。另一方面，兒童的血管彈性雖然較成年人柔軟，但其自主舒張和收縮的調節血壓功能較成年人差。兒童應盡可能避免進行強度變化反差較大，以及劇烈的靜態肌肉收縮運動，例如拔河。

此外，兒童的骨骼系統尚未成熟，相比成年人的骨骼，兒童的骨骼彈性大，且長骨兩端的生長板(growth plates)並未完全骨化。

兒童應避免過份埋身肉搏的運動，一但出現青枝骨折(green-stick fracture)和生長板損傷(growth plate injury)，極可能導致永久性的骨骼變型，影響終身。另一方面，一些令局部骨骼關節長期受荷的運動訓練，例如體操和花式溜冰，容易導致兒童骨骼出現壓力性損害(stress fracture)。

另外，兒童的肌肉系統尚待發育，他們的肌肉素質(包括力量，耐力和爆發力)都較成年人差，容易出現疲勞。因此，兒童不宜參與高強度的肌肉鍛鍊和過於講求速度的運動訓練，如器械健身，健美和短跑等。肌肉尚未成熟，對關節的保護作用受限，兒童在運動中出現扭傷和脫臼的情況較多。因此，兒童應避免進行大幅度猛力拉扯關節部位的運動，例如拔河遊戲和缺乏輔助的攀爬。

#### 4) 為兒童選擇或建議運動時，需要考慮哪些原則？

其實，為兒童選擇或建議運動時，需要考慮以下原則：

首先，考慮一下所選擇或建議的運動，是否適齡，並以促進兒童動作發展和健康體適能狀況為目標。對於幼兒而言，動作技巧發展尚未成熟，運動應以促進動作技巧發展為目標。跑，跳，爬，擲，推，拉，拋，接，平衡和協調都是大肌肉動作，體能遊戲(motor games)和健身操手段是幼兒階段最合適的運動模式。踏入學齡階段，由於基礎動作技巧漸趨熟練，運動模式和複雜性可逐步提高，學齡兒童適合參與一些簡化版本的現代體育活動(sports activities)。可是，學齡兒童必須重視有氧運動，伸展運動和強化骨骼肌肉運動的有機結合。

其次，所選擇或建議給兒童的運動應該給予兒童愉快經歷，讓他們樂在其中，運動應著重趣味性而非刻板的練習。因此，過程中必須強調玩樂與遊戲(play and games)的元素。體育學者近年推崇快樂體育的觀念，將傳統只重視技巧學習的教學目標稍作調整，取而代之是強調運動中的情感和興趣培育。

還有，所選擇或建議給兒童的運動，必須以安全至上。運動安全受著多種因素影響，包括場地，天氣，運動模式，參與者身體狀態和心理狀況等因素。

#### 5) 家長可以怎樣協助及鼓勵子女做運動？

以身作則 - 本地研究顯示，香港只有三至四成的成年人每星期有 3 天或以上 30 分鐘中等強度的運動量。這個數字遠比歐美主要城市為低。家長是兒童的模範，要下一代養成運動習慣，家長必須先以身作則。研究亦表示不足兩成家長有每周進行親子運動的習慣。由此看來，家長需要坐而起行，與子女一同動起來。

心態調整 - 大部份家長在認知上贊成兒童應該多做運動，但真實願意讓子女恆常參與運動的卻少之又少。香港家長始終傾向"重文輕武"。最近我們協助推動一個以鼓勵不活躍小學學童參與系統性運動訓練為目標的體育推廣計劃。在計劃完成後，主辦單位進行了一個家長問卷調查。大部份家長普遍認同計劃的成效，並希望主辦單位繼續舉辦同類型活動及計劃。可是，當中不少家長希望將原來每

周 2 至 3 課的上課頻次，縮減至每周 1 課。箇中原因可能與擔心"高"密度運動訓練攤分了子女用作做家課，溫習或從事學術活動的時間。歐美研究指出運動對兒童的學術表現起著積極作用。看來，香港家長需要進一步調整心態，將子女參與恆常運動這事情放在較高的優次。

重視運動安全 - 兒童的心智十分幼嫩，參與運動過程中，往往缺乏安全意識及危機感。家長需要經常向子女作出安全提示，並協助子女判斷運動環境的安全性。

(完)