



第三部分網上版



## 第三部分

### 幼兒活動的原則

- 一. 體能活動
- 二. 靜態活動
- 三. 睡眠時間


# 一. 體能活動

## 1. 幼兒的體能活動

「體能活動」泛指身體的關節與肌肉透過消耗能量而產生的任何動作。對幼兒而言，跑、跳、爬、擲、步行、唱遊、跳舞和到公園玩耍，都屬於體能活動。

體能活動不一定指「運動」。其實，「運動」只是體能活動的一部分（圖六）。運動是有計劃和持續性的體能活動，需運用一些技巧才能進行。運動的主要目的在於強化身體各項體適能元素（包括身體組合、心肺耐力、肌肉耐力、肌肉力量和柔軟度）。

圖六 體能活動和運動

體能活動=Physical Activity		運動=Exercise	
身體的骨骼透過消耗能量而產生的任何動作		屬體能活動的一部分	
不限於穿上全套運動服裝跑步或在球場打球		有計劃和持續性的	
例子		例子	
行樓梯 	堆沙 	踢足球 	游泳 
攀爬 	玩玩具 	跳舞 	跳繩 

「體能活動」又可分類為不同強度：低等強度、中等強度和劇烈強度。家長可以透過觀察幼兒心跳和呼吸速度的轉變，及能否如常對話來辨別體能活動的強度（圖七）。

圖七 幼兒體能活動強度的生理表徵和常見活動例子

幼兒體能活動強度知多少						
強度	生理表徵	例子*				
低等	<ul style="list-style-type: none"> <li>心跳呼吸正常</li> <li>能如常對話</li> </ul>	玩玩具 	穿衣服 	一起做家務 	收拾書包 	散步 
中等	<ul style="list-style-type: none"> <li>心跳和呼吸稍微加快</li> <li>可以短句或單字交談</li> </ul>	玩滑梯 	踏單車 	嬉水 	盪鞦韆 	急步行 
劇烈	<ul style="list-style-type: none"> <li>心跳和呼吸明顯加快</li> <li>不能如常對話</li> </ul>	跳舞 	跳繩 	游泳 	踢足球 	跑步 

\* 活動應配合幼兒的年齡和體能發展需要

## 2. 體能活動的益處

體能活動對幼兒的全人發展極為重要。恆常的體能活動是幼兒建立健康體格的重要一環，能有效發展動作技能，從而促進肌肉及骨骼生長，為日後參與運動項目作好準備。體能活動更可讓幼兒改善心血管及代謝健康，並減少脂肪積聚，以預防各種慢性疾病。

體能活動亦讓幼兒從小學習如何放鬆及處理壓力、提高自信心及自我形象，對他們的學習能力有正面影響。研究顯示，體能活動不但促進幼兒的生理健康，亦對他們的認知發展、學習能力、記憶力、專注力、語言能力、心理及社交發展有重要作用（圖八）。



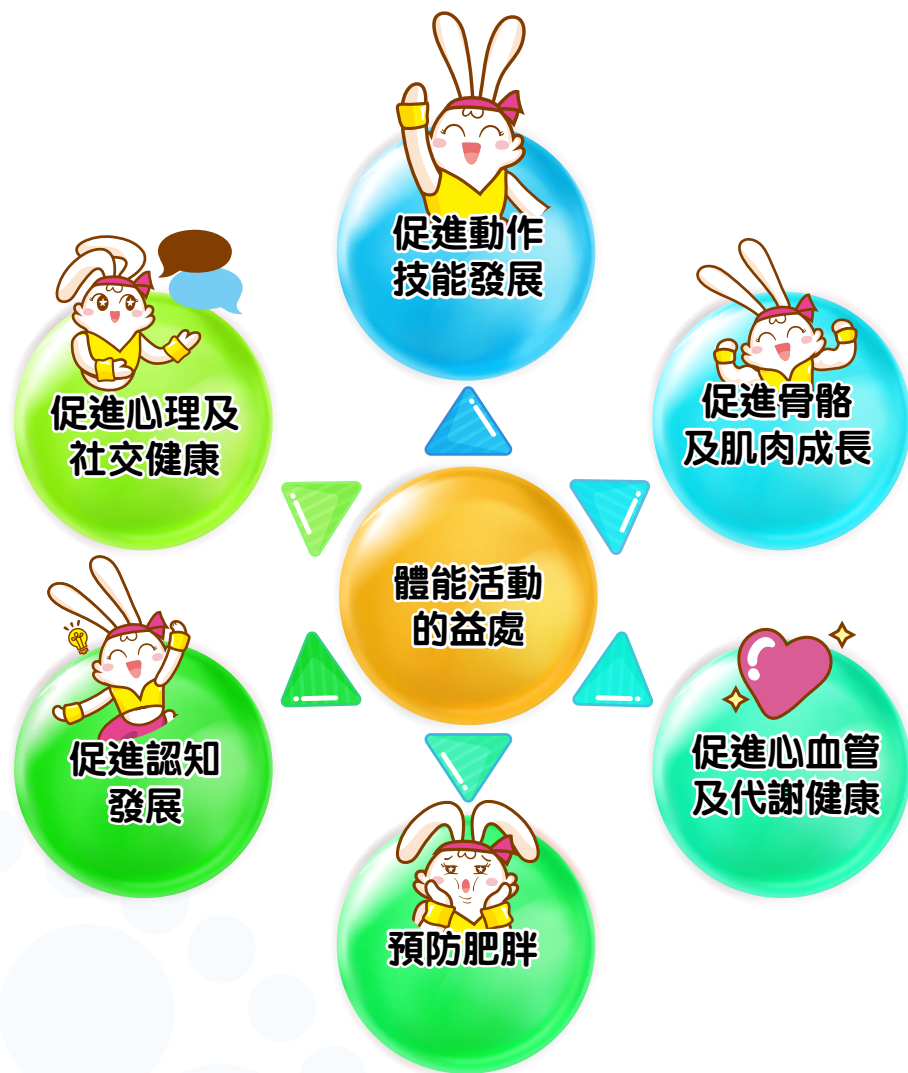
### 考考你

- 孩子走路/ 跑步/ 攀爬時很笨拙，經常跌倒，怎麼辦？
- 體操是否能令幼兒身體得到全面發展？
- 肌肉訓練對幼兒重要嗎？
- 幼兒進行體能活動時大量排汗，是否代表活動太劇烈？需要即時停止嗎？
- 讓幼兒玩玩具，算是進行體能活動嗎？



健康貼士

圖八 體能活動的益處



### 3. 給幼兒的體能活動建議

為了讓幼兒享受到多做體能活動帶來的益處，家長應鼓勵幼兒從小養成恆常體能活動的習慣。

衛生署建議：

- 2 歲的幼兒：  
每天應進行至少 **180 分鐘不同類型和強度的體能活動**，當中包括中等至劇烈強度的體能活動，分布在全日不同的時間；多則更好。
- 3 至 6 歲的幼兒：  
每天應進行至少 **180 分鐘不同類型和強度的體能活動**，當中包括至少 **60 分鐘中等至劇烈強度的體能活動**，分布在全日不同的時間；多則更好。



#### 提提你

隨着幼兒日漸成長，他們需要參與更多較高強度的體能活動，以提升心肺功能和刺激骨骼成長；多則對健康更有裨益。

家長應配合孩子的年齡和體能發展需要，安排足夠體能活動，讓他們健康成長。



## 培育活躍孩子的小錦囊

家長應主動向幼稚園及幼兒中心了解孩子於校內進行體能活動的情況，並作出配合；課餘期間，家長應製造更多機會讓孩子做體能活動。

要培養活躍好動的孩子，家長可參考以下小錦囊：

- 家長以身作則，一起做體能活動
- 減少使用嬰兒車，讓孩子養成喜愛步行的好習慣
- 盡量以步行代替乘車，鼓勵年紀較大的幼兒以步行往返校園、公園和住所等，但切記注意交通安全
- 鼓勵孩子嘗試完成一些簡單家務，例如整理房間、收拾玩具及衣物
- 幼兒表現良好時，以增加「體能遊戲時間」作獎勵
- 假日時多帶孩子到戶外（例如公園或沙灘）玩耍
- 善用社區活動設施及資源，為孩子選擇他們感興趣和適合發展需要的體能活動

## 體能活動的安排

值得注意的是，建議的體能活動量是以全日累積計算。其實，只要將體能活動融入日常生活中，要達到建議的體能活動量並不困難。家長可參考以下例子：

上課前	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 讓孩子做個人清潔，例如洗澡、刷牙、抹臉</li> <li>• 讓孩子自己穿衣、穿鞋襪</li> <li>• 與孩子一同做早操</li> </ul> 
下課後	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 帶孩子到公園自由玩耍</li> <li>• 與孩子到市場買菜</li> <li>• 讓孩子自己收拾玩具</li> <li>• 讓孩子幫忙做簡單家務</li> </ul> 
晚上	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 晚飯時，讓孩子幫忙執拾碗筷</li> <li>• 晚飯後與孩子到街上散步</li> <li>• 讓孩子自己收拾書包</li> </ul> 
假期	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 帶孩子到郊野公園游玩</li> <li>• 陪伴孩子進行各類體育活動，例如球類運動、游泳、踏單車</li> </ul> 

家長可以參考上述例子來調整孩子的生活習慣，以增加他們的體能活動量，也可以按照家庭生活作息的時間，為孩子安排各種體能活動。

活潑的幼兒喜愛富趣味和具遊戲性質的體能活動，家長可把遊戲元素加入體能活動，或和孩子一起進行體能活動，例如一起跳「幼兒喜動操」，讓孩子享受當中的樂趣，亦是促使他們主動參與體能活動和建立健康生活模式的好方法。



幼兒喜動操



幼兒的體能活動  
(短片)



幼兒的體能活動  
(信息圖)



## 考考你

- 幼兒活動時出汗多，應否給他們飲用運動飲品，補充水分？
- 幼兒經常獨自玩耍，不肯參與集體遊戲，家長應怎麼辦？
- 如果孩子有肥胖問題，應怎樣為他們安排體能活動呢？
- 孩子有哮喘，是否不适宜做運動呢？
- 學童有行為和紀律問題，可以用體能訓練作懲罰嗎？



健康貼士

## 二. 靜態活動

### 1. 幼兒的靜態活動

靜態活動是指身體處於最少活動量的時間，泛指坐着或躺着進行的任何清醒行為。

靜態時間可分為「靜態屏幕時間」（圖九）和「靜態非屏幕時間」，其中「靜態屏幕時間」是被動地觀看屏幕娛樂，例如觀看電視或使用電腦、平板電腦或智能電話，它並不包括需要進行體能活動或做動作的屏幕遊戲。

過多的「靜態屏幕時間」降低幼兒經探索環境學習新事物的意欲，亦佔用了原可進行體能活動和睡眠的時間，長遠會引致肥胖，睡眠不足，影響社交技能的發展，眼睛不適及其他健康問題。

圖九 靜態屏幕時間



可為孩子選擇互動和富教育意義的屏幕活動，惟須限制於每天 1 小時內，並在家長指導下進行。

至於「靜態非屏幕時間」通常指坐着而沒有使用屏幕產品作娛樂的時間，包括躺在地墊、坐在汽車座椅上、高腳椅上、嬰兒車或手推車內、坐着聽故事、閱讀或玩靜態遊戲。

圖十 靜態非屏幕時間（例子）



當中「互動性的非屏幕活動」對於幼兒的社交和認知發展、休閒娛樂和身心鬆弛尤為重要，例子包括家長或照顧者陪伴孩子一起閱讀、講故事、唱歌、玩樂器、填色、砌積木、剪紙、拼圖和玩遊戲。因此，家長應留意幼兒靜態時間的質素，盡量陪伴孩子一起參與活動，並給予適當指導。

## 2. 減少靜態活動的益處

減少受限時間（例如待在幼兒手推車/ 嬰兒車內、坐在汽車座椅/ 高腳椅上或縛在照顧者背上）以及避免長時間坐着，會為幼兒健康帶來益處，並能減低他們過重或肥胖的風險，促進肌肉成長。

觀看電視、視頻，玩電腦遊戲等「屏幕時間」是現時幼兒常有的靜態活動。如進行較少靜態屏幕活動，除有助減少脂肪積聚及肥胖的風險外，亦能促進動作技能和認知發展，以及保持心理社交健康。



### 提提你

幼兒如需進行靜態活動，家長可選擇有助幼兒促進語言和認知或社交發展的靜態活動，例如與孩子一起閱讀、講故事或玩靜態遊戲。

圖十一 互動性的非屏幕活動（例子）



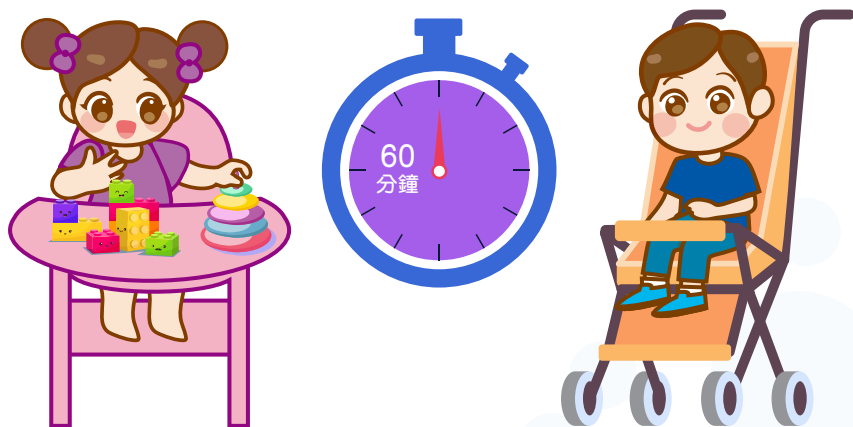
### 3. 靜態時間的建議

家長應鼓勵幼兒避免靜態時間過多或長時間坐着，從小建立健康的生活習慣。

衛生署建議2至6歲的幼兒：

- **受限時間**（例如待在幼兒手推車/ 嬰兒車內、坐在高腳椅上或縛在照顧者背上）**每次不應超過 1 小時，也避免長時間坐着。**
- 坐着時，與家長/ 照顧者一起閱讀和講故事。
- **靜態屏幕時間**（例如觀看電視或使用電腦、平板電腦或智能電話）**每天不應超過 1 小時**；少則更好。
- 應選擇互動和富教育意義的屏幕活動，並在家長的指導下進行。

圖十二 受限時間的建議



### 4. 減少「靜態屏幕時間」的小錦囊

要避免過量使用屏幕產品對幼兒造成負面影響，家長應協助和指導他們每天適當分配使用電子屏幕產品的時間，家長可參考以下小錦囊：

#### 宜

- ✓ 家長以身作則，減少使用屏幕產品的時間
- ✓ 如幼兒想進行屏幕活動，家長可以引導他們作其他活動，並盡量以優質親子時間（包括談天、親子閱讀、玩耍和體能活動）來代替屏幕時間，這樣更能促進孩子的智能、語言和身心發展
- ✓ 訂立使用屏幕產品的規則和後果，限制孩子的屏幕時間，堅定一致地執行
- ✓ 細心選擇屏幕活動的內容。部分軟件有太多不必要的聲音或影像，反而會分散孩子對學習內容的專注力
- ✓ 由成人保管屏幕產品



#### 不宜

- ✗ 以增減使用電子屏幕產品的時間，來獎勵或懲罰孩子
- ✗ 經常開啟着電子屏幕，影響孩子進行其他活動
- ✗ 用膳時開啟着屏幕，影響與家人溝通
- ✗ 把屏幕產品放在孩子容易接觸的地方





### 使用電子屏幕產品的小貼士：

- 成人應在旁引導和講解內容，這樣才能發揮產品應有的教育功效
- 要注意正確的姿勢和保持適當的距離：眼睛距離電腦屏幕最少 50 厘米、距離平板個人電腦最少 40 厘米、距離智能電話最少 30 厘米
- 應間歇休息，遠望景物，讓眼內肌肉放鬆
- 要常轉換姿勢，令身體不同的肌肉放鬆，例如看電視時做一些簡單的伸展動作
- 使用耳筒時，把電子產品的音量調節至最大輸出音量的六成以下，而且每天合共收聽不超過 60 分鐘

## 三. 睡眠時間

### 1. 幼兒的睡眠時間

充足的優質睡眠對幼兒成長和發育極為重要，每天所需的總睡眠時間（包括小睡）會因應幼兒的年齡而異。

要確保睡眠充足而優質，睡眠和起牀時間便要有規律。另外，過多的屏幕時間會佔用了原可進行體能活動和睡眠的時間，所以限制屏幕時間亦很重要。

### 2. 充足睡眠的益處

充足睡眠對於幼兒的認知發展和情緒管理至為重要。較短的睡眠時間則與容易肥胖、情緒調控欠佳、生長遲緩、較長屏幕時間和較高受傷風險有關。

### 3. 睡眠時間的建議

幼兒每天應有充足的優質睡眠。

衛生署建議：

- 2 歲的幼兒：  
應保持 **11 至 14 小時的優質睡眠時間**（包括小睡），而且睡眠和起牀時間要有規律。
- 3 至 6 歲的幼兒：  
應保持 **10 至 13 小時的優質睡眠時間**（可包括小睡），而且睡眠和起牀時間要有規律。



## 4. 幼兒睡眠小錦囊

除了確保足夠睡眠時間，營造舒適、沒有刺激的睡眠環境亦很重要。家長可參考以下建議：

- 幼兒的睡眠地方應保持寧靜、幽暗和舒適
- 上牀睡覺前，應把電腦關掉，不應在伸手可及的地方放置其他電子屏幕產品
- 協助幼兒建立一套可放鬆自己的睡前例行習慣，上牀前大約一小時進行一些鬆弛活動，例如洗澡、看書。避免進行緊張刺激的活動，例如玩遊戲機和做劇烈運動



## 第四部分 體能活動貼士

- 一. 幼兒的動作發展和特質
- 二. 親子體能遊戲
- 三. 幼兒體能活動的安全措施
- 四. 家校合作