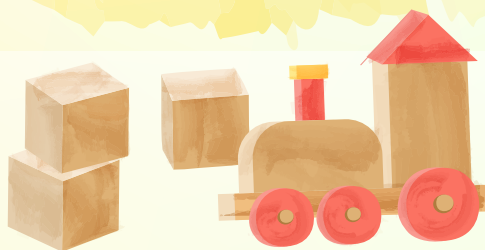




體能活動指南

幼稚園及幼兒中心適用

2024年修訂





體能活動指南

幼稚園及幼兒中心適用

2024 年修訂

前言

建構新一代 為幼兒健康灌溉

照顧幼兒好比培育幼苗，兩者皆需栽培者竭力盡心和提供有利的生長環境。香港每年有超過 10 萬名幼兒就讀幼稚園及幼兒中心。除家庭外，幼稚園及幼兒中心是支持幼兒正面發展的重要場所。的而且確，校園在協助幼兒建立生活習慣、促進幼兒健康和預防兒童肥胖方面不可或缺。

體能活動太少 靜態活動太長

根據世界衛生組織發表的《世衛組織關於身體活動和久坐行為的指南》，較多靜態行為與心血管疾病、癌症和糖尿病的發病率有關。¹ 同時，體能活動不足亦是超重及肥胖的主要成因。根據衛生署進行的「幼童健康生活調查 2016/17」，超過七成幼兒每日的體能活動時間少於 180 分鐘，而幼兒每日使用電子屏幕產品的時間中位數為 60 分鐘。² 由此可見，本港幼兒體能活動不足及行為過於靜態的情況值得關注。

幼兒多活動 好處數不盡

幼兒超重或肥胖，長大後有更大機會維持肥胖，並有更高風險患上糖尿病、高血壓及心血管疾病。最有效控制兒童肥胖的方法是預防和及早介入。此外，積極參與體能活動亦能為幼兒帶來不少正面影響，包括：

- 協助幼兒透過體能活動認識身體各部分和功能
- 協助幼兒透過身體動作和感官知覺，認識周圍環境
- 強化幼兒的體格、感官機能和動作技能
- 培養幼兒的意志、信心和勇氣
- 協助幼兒建立自我保護的意識和能力

改善校園環境 自小建立健康生活模式

無可否認，恆常的體能活動對幼兒的身心及社交發展舉足輕重。因此，衛生署與多個相關政府部門／機構協作，推行「幼營喜動校園計劃」和編寫《體能活動指南 - 幼稚園及幼兒中心適用》（《指南》），更於 2024 年進行了第四次修訂，旨在協助幼稚園及幼兒中心的教師設計種類更廣泛的體能活動，並將它們融入課堂教學之中，令體能活動對幼兒更富享受性、趣味性和啟發性。唯有透過這種方式，才最能夠讓幼兒鍛煉良好的體魄和養成恆常體能活動的習慣，建立健康生活模式。我們期望幼稚園及幼兒中心能參考《指南》中的建議，並配合幼兒的發展需要和能力，以及課程需要和現有資源，為幼兒將來的健康奠定穩固的基石。

《指南》使用方法

本《指南》是為本港幼稚園及幼兒中心專門編寫。幼稚園及幼兒中心學童的年齡大多為二至五歲，少數為六歲。基於這些幼兒在同一教學環境中接受培育，同時考慮到幼兒有充足睡眠的前提下，體能活動量愈大，所得的健康裨益亦會愈大，因此適用於五歲幼兒的建議亦同時用於六歲的幼兒。

為促進幼兒健康，本《指南》提供了「學校體能活動政策」（參閱第二部分）和「學校體能活動政策檢討」（參閱附錄（一））的範例，讓學校監察體能活動政策的推行情況。學校亦可利用「『幼營喜動校園』評估表」（參閱附錄（二））作為評估建立健康生活校園進度的工具。幼稚園及幼兒中心如欲進一步閱讀更多有關幼兒體能活動指引、原則和建議的資訊，可參考以下資料：

- 教育局編寫的《學前機構辦學手冊》³
- 香港中文大學醫學院公共衛生學院健康教育及促進健康中心與香港教育學院幼兒教育學系共同編寫的《健康幼稚園獎勵計劃：促進幼兒運動能力實用指引》（只備中文版）⁴

目 錄

前言	建構新一代 為幼兒健康灌溉	P.i
第一部分	認識幼兒體能活動	P.2
第二部分	加強幼兒體能活動的策略	P.14
第三部分	幼兒身高體重測量	P.20
第四部分	鼓勵家校合作	P.27
第五部分	常見問題	P.30
附錄（一）	學校體能活動政策檢討（範例）	P.33
附錄（二）	「幼營喜動校園」評估表	P.36
參考資料		P.40
鳴謝		P.42



第一部分 認識幼兒體能活動

(一) 幼兒整天的活動模式

體能活動不足已被確認為導致非傳染病（例如糖尿病和心血管疾病）的主要風險因素，以及超重和肥胖率上升的主要原因。全球有超過 27% 的成年人及 80% 的青少年體能活動量不足。¹ 在香港，2020-22 年度人口健康調查結果顯示，有 24.8% 年滿 18 歲或以上的人士欠缺足夠的體能活動。⁵ 至於幼兒，根據衛生署進行的「幼童健康生活調查 2016/17」，有超過七成幼兒每日的體能活動時間少於 180 分鐘。²

體能活動、靜態活動與充足睡眠之間存在莫大關聯：增加幼兒的體能活動量、減少靜態活動時間，以及確保有充足和高質素的睡眠，能改善幼兒的身心健康，同時亦有助預防幼兒肥胖和在日後罹患相關疾病。自小建立健康的體能活動模式、減少靜態活動和培養良好的睡眠習慣，對幼兒由童年進入青春期直至長大成人後仍能維持健康的生活模式大有幫助。

幼兒一天 24 小時的活動由睡眠、靜態活動，以及低等、中等和劇烈強度的體能活動組成。世界衛生組織和多個國家發布了有關幼兒體能活動、靜態活動和睡眠的指引⁶⁻¹⁴，當中提供的建議包括以更多中等至劇烈強度的體能活動取代靜態活動，以及確保幼兒獲得足夠而優質的睡眠。坐下時，幼兒宜與照顧者共度寶貴時光，一同進行富互動性的非屏幕活動，例如閱讀、講故事、唱歌和拼圖。這些活動對他們的發展非常重要。總括而言，幼兒在一天 24 小時內應進行更多中等至劇烈強度的體能活動、減少靜態活動和擁有充足睡眠，以獲取最大的健康裨益。



圖一 幼兒一天 24 小時的活動模式

(二) 幼兒的體能活動、靜態活動及睡眠時間

(1) 幼兒的體能活動

「體能活動」指由關節和肌肉支撐，在過程中會導致能量消耗的任何動作。對幼兒而言，跑、跳、爬、擲、步行、唱歌、跳舞或到公園玩耍等，皆屬體能活動。與此同時，「運動」亦屬體能活動的一種，是指有計劃和持續性的體能活動，需運用相關技巧進行。運動的目的是強化與健康相關的體適能（包括身體組成、心肺耐力、肌肉耐力、肌肉力量和柔軟度）。幼兒愛玩遊戲，享受箇中樂趣。把遊戲元素加入體能活動，是讓他們多活動和建立健康生活模式的最佳辦法。

「體能活動」又可按強度（低等強度、中等強度和劇烈強度）分類（表一）。

強度	生理表徵	常見活動例子 *
低等	心跳呼吸正常，能如常對話	散步、玩玩具、穿衣、個人清潔、收拾書包
中等	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、嬉水活動、玩滑梯、盪鞦韆、循環遊戲、跳飛機、拋皮球
劇烈	心跳和呼吸明顯加快，不能如常對話	跑步、跳繩、跳舞、到公園玩耍、踢足球、游泳

* 活動應切合幼兒的年齡和身體發展需要

表一 不同強度體能活動的生理表徵和常見活動例子

給就讀幼稚園及幼兒中心幼兒的體能活動建議

學校和家長應鼓勵幼兒自小養成恆常體能活動的良好習慣，建立健康的生活模式。參考現時世界衛生組織及其他衛生當局對幼兒的體能活動指引⁶⁻¹¹，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（表一），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。

體能活動的裨益

體能活動對幼兒的全人發展至關重要。對幼兒而言，恆常的體能活動是達至健康體格的重要步驟，同時能有效發展他們的動作技能，從而促進他們的肌肉及骨骼生長，為他們日後參與各項運動作好準備。體能活動甚至能改善幼兒的心血管健康和代謝健康，減少脂肪積聚，藉此減低患上心血管疾病和糖尿病等非傳染病的風險。參與體能活動更有助幼兒提升學習能力、記憶力、專注力及語言能力，對幼兒的認知發展甚為重要。同時，恆常的體能活動對幼兒的心理及社交發展亦大有裨益（圖二）。

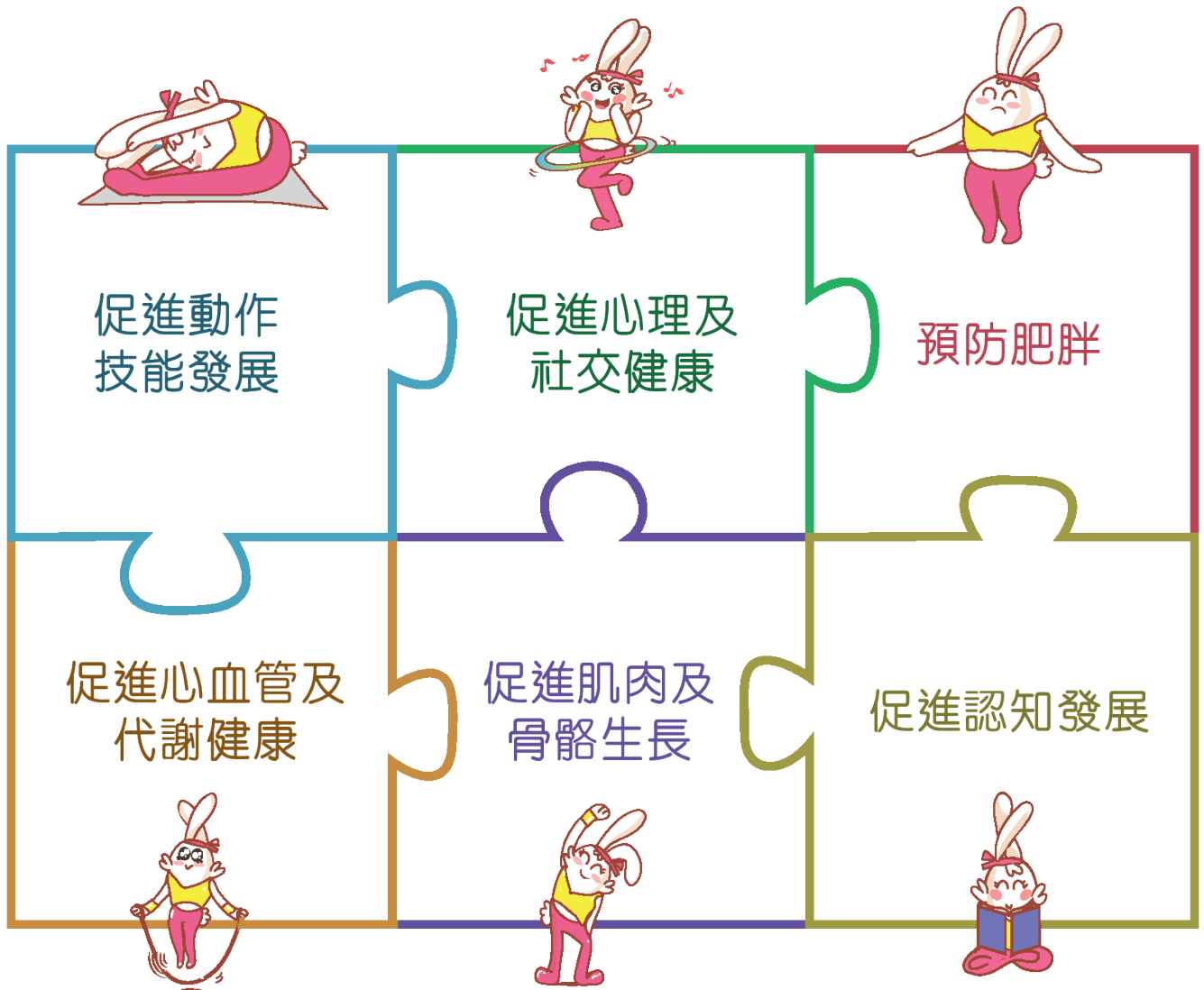
隨着年齡增長，幼兒需參與更多強度較高的體能活動，以提升心肺功能和促進骨骼生長。他們進行的體能活動愈多，所得的健康裨益愈大。為了幼兒的健康着想，教師和家長宜因應幼兒的發展需要，每日安排數量充足、安全而富娛樂性的體能活動和遊戲，同時應鼓勵他們參與更多強度較高的體能活動。

這些建議適用於所有健康的幼兒，亦與能力程度各異的幼兒息息相關。至於殘疾或健康有問題的幼兒，老師和家長可尋求醫護人員的額外指引。

充足體能活動對幼兒學習的正面影響

根據世界各地（尤其是已發展國家）近年進行的研究，學童的體能活動對其學業表現有正面影響。¹⁵ 體能活動對幼兒學習和成長不可或缺，不但對幼兒的生理及心理健康大有裨益，更能改善他們的學業表現。體能活動能加強幼兒的認知功能（例如記憶力和專注力）和改善他們的課堂行為。透過進行體能活動，幼兒可自小學習放鬆和處理壓力，建立自信和自尊，並增加對學校的歸屬感。因此，在編排課堂教學和體能活動之間取得平衡，有助建立支援幼兒全面發展的學習環境。





圖二 體能活動對幼兒的益處

(2) 幼兒的靜態活動

靜態活動泛指坐下、斜躺或躺下時進行的任何清醒行為。靜態時間可分為「靜態屏幕時間」和「靜態非屏幕時間」，其中「靜態屏幕時間」指被動地觀看屏幕產品作娛樂用途的時間，例如看電視或使用電腦、平板電腦或智能電話，但不包括進行涉及體能活動或動作的動態屏幕遊戲時間。過多的屏幕活動不但會減少幼兒探索周圍環境和學習新事物的動力，亦會佔用體能活動和睡眠的時間，繼而導致肥胖和睡眠不足，影響社交技能發展，更會引致眼睛不適和其他健康問題。

至於「靜態非屏幕時間」，則通常指坐下而沒有使用屏幕產品作為娛樂的時間。對幼兒而言，「靜態非屏幕時間」包括躺在地墊上，以及坐在汽車座椅上、高腳椅上、嬰兒車內或手推車內，身體活動不多的時間，同時亦包括坐着聽故事、閱讀或玩靜態遊戲的時間。靜態時間講求質素；「互動性的非屏幕活動」對幼兒的社交和認知發展，以及休閒娛樂和身心放鬆尤為重要。這些活動的例子包括與家長或教師一同閱讀、講故事、唱歌、玩樂器、填色、砌積木、剪紙、拼圖和玩遊戲。

給就讀幼稚園和幼兒中心幼兒的靜態時間建議

學校和家長應鼓勵幼兒避免靜態時間過多及長時間坐著，從小建立健康的生活模式與習慣。參考現時世界衛生組織及其他衛生當局對幼兒的靜態活動指引⁶⁻¹⁰，衛生署建議幼兒：

- ◆ 受限的時間（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，也避免長時間坐著。
- ◆ 坐著時，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性的屏幕活動，並在老師／家長的指導下進行。

當幼兒進行靜態活動，照顧者可選擇有助幼兒促進認知或社交發展的靜態活動。

教師和家長應以身作則，減少屏幕時間，而且應避免以屏幕時間作為對幼兒的獎勵或懲罰。教師和家長應以體能活動或互動性的非屏幕活動（例如閱讀和講故事）取代屏幕活動。

幼兒進行屏幕活動時，教師和家長應從旁指導和講解，以發揮活動應有的教育功效。他們可進一步提醒幼兒保持正確姿勢，與屏幕保持適當距離。幼兒亦應不時休息，望向遠處以放鬆眼球肌肉，以及經常轉換姿勢，以放鬆身體不同部分的肌肉。

減少靜態活動的益處

減少受限的時間（例如待在手推車／嬰兒車內、坐在汽車座椅／高腳椅上或縛在照顧者背上）以及避免久坐，對幼兒的健康大有裨益，能降低他們超重或肥胖的風險，更能促進他們的肌肉生長。減少靜態屏幕活動（例如看電視、看視頻和玩電腦遊戲）則有助降低脂肪積聚和肥胖的風險，改善動作技能和認知發展，促進幼兒心理社交健康。

(3) 幼兒的睡眠

充足而優質的睡眠對幼兒的成長和發展不可或缺。幼兒每日所需的總睡眠時間（包括小睡）因年齡組別而異。要確保有充足而優質的睡眠，進睡和起牀的時間必須規律。

給就讀幼稚園及幼兒中心幼兒的睡眠時間建議

參考現時世界衛生組織及其他衛生當局對幼兒睡眠的指引^{6, 10, 12-14}，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（包括小睡），而且睡眠和起牀時間要有規律。

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。

- ◆ 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。

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關重要。睡眠時間較短與容易肥胖、情緒調節欠佳、生長受阻、屏幕時間較多和受傷風險較高有關。

(三) 闡釋和實踐建議的內容

在學校層面，教師可根據教育局課程發展議會所編寫的《幼稚園教育課程指引（2017）》¹⁶，按幼兒的學習和發展需要，安排各類型的活動，以促進幼兒健康成長和有效學習。至於校內體能活動的安排，全日制和半日制的幼稚園及幼兒中心可每日分別為幼兒安排 90 至 105 分鐘及 45 至 60 分鐘的體能活動、音樂活動和藝術活動時間。教師亦應充分利用機會，讓全體幼兒參與校內體能活動。此外，幼稚園及幼兒中心在規劃課程時亦應採用綜合模式，視「遊戲和學習」為一整體，把更多體力遊戲融入不同學習活動當中，並採取各種合適的學習與教學策略，藉此發展幼兒的體能、智力、社交能力、創造力和思維能力。



衛生署所建議的 180 分鐘體能活動，涵蓋不同形式、不同場合和不同強度的體能活動，例如校內的排洗和體能活動、音樂活動和藝術活動等。隨着年齡增長，幼兒需參與更多強度較高的體能活動，以提升心肺功能和促進骨骼生長。他們進行的體能活動愈多，所得的健康裨益愈大。教師和家長應鼓勵幼兒參與更多中等至劇烈強度的體能活動，並為 3 至 6 歲（幼兒班至高班）的幼兒安排每日 60 分鐘中等至劇烈強度的體能活動。為配合幼兒間歇性和偶發性的活動模式，我們不建議教師或家長為他們安排長時間的活動，否則可能會令他們感到疲倦和沉悶。

衛生署鼓勵教師透過有效途徑，教導家長有關體能活動對幼兒的重要性。教師亦應評估幼兒每日的校內體能活動平均時數並與家長分享，讓他們衡量為子女安排課餘體能活動的時數。憑藉家校合作，幼兒可積極參與體能活動，享受箇中樂趣之餘，又能培養恆常運動的良好習慣。這樣一來，他們可按個別發展需要逐步推進，最終達至累積足夠體能活動量的目標，藉此符合《指南》第一部分訂明的所有建議。

(四) 幼兒體能活動的獨有模式

幼兒和成年人一樣，需要恆常的體能活動以維持健康，但他們的耐力和專注力卻不及成人。幼兒一般傾向選擇富趣味性和具遊戲元素的活動，而成年人則傾向從個人健康和興趣出發。因此，在計劃體能活動時應考慮幼兒的這些特質，以滿足他們的需要。我們建議在設計幼兒體能活動時，應考慮以下因素：

幼兒傾向採取間歇性和劇烈的活動模式

幼兒一方面活力充沛，或未能掌握如何調節體能活動的強度，因此活動的節奏會較明快，而強度亦會相對劇烈。相比起成年人，幼兒的運動耐力較低，故多以間歇性的模式進行運動。另一方面，幼兒能迅速恢復體力，只需短暫休息即可再次投入運動。因此，體能活動時段中應加插小休，讓幼兒恢復體力和補充水分。教師亦可於小休時安排幼兒進行放鬆活動（例如慢行或由教師分享經驗等），以調整活動的節奏。

給予直接和具體的鼓勵，增加成功感

體能活動和遊戲能為幼兒帶來學習和嘗試的機會，讓他們建立成功感。此外，體能活動的正面體驗更有助幼兒建立自信，從而鼓勵他們建立多活動的生活模式，和增加他們探索新事物的動力。

自小發展動作技能

大部分的動作技能對幼兒的日常生活（例如步行、跑和跳）都非常重要。動作技能穩健發展，能讓幼兒得以自理（例如寫字、穿衣和照顧個人衛生）。基礎的運動技能和體適能（例如敏捷度、反應、手眼協調和柔軟度）應自小發展，否則長大後將較難掌握。有研究指出，如幼兒在幼童時期已發展出良好的運動技能，他們長大成人後會更積極參體能活動。¹⁷

幼兒的專注力不及成人

幼兒天性活躍，但專注力卻不及成人，未必有興趣參與長時間的體能活動。因此，教師要時刻留意幼兒的活動喜好並修改課堂設計。他們可利用不同的學習主題或音樂配搭、更改運動的類型以訓練大小肌肉，又或者調節動作的難度。透過這些方式，教師可令體能活動課堂的內容變得更有興趣，引導幼兒享受恆常體能活動，從而建立健康的生活模式。



(五) 幼兒體能活動的安全提示

衛生署於 2018 年進行的「非故意損傷統計調查」顯示在 14 歲或以下兒童身上發生的損傷事件當中，主要的受傷成因為跌倒（37.2%）、運動損傷（23.9%）、扭傷（15.4%）和撞傷（15.0%）。至於發生損傷事件的地點，有 29.0% 的零至十四歲兒童損傷事件在學校／教育場所發生，22.5% 在家中發生，而 14.7% 則在運動或體育場所發生。¹⁸ 由此可見，幼兒在課堂進行體能活動時的安全十分重要。這些發現並非暗示學校應減少幼兒的體能活動量以避免損傷。反而，學校須熟悉運動安全指引和採取適當的安全措施，預防幼兒發生非故意損傷。本《指南》就一些進行體能活動時值得留意的安全事宜提供了多項建議（表二），希望能提高教職員的安全意識，讓幼兒得以在安全的環境和經妥善安排的情況下進行體能活動，避免不必要的損傷。

安全項目	建議
體能活動安排	- 在進行體能活動前，教師應留意幼兒的身體狀況和病歷，以確保他們適合進行體能活動； - 應讓幼兒在進行體能活動的前後進行足夠的熱身、伸展和緩和運動； - 教師應時刻注意幼兒的身體狀況，如任何人感到不適（例如極度氣喘、頭暈和作嘔），應盡快停止活動，讓幼兒休息； - 教職員在進行活動前應給予幼兒清晰的指示，並確保他們予以跟從； - 幼兒應穿上合適的運動服裝及鞋襪，不宜佩戴飾物； - 應安排充足的人手監管幼兒； - 幼兒不應在使用遊樂設施（例如滑梯）時奔跑、跳躍或追逐；以及 - 應限制使用同一遊樂設施的幼兒人數，以減低發生碰撞的機會。
環境及器材管理	- 自由玩耍應在無障礙的場地進行； - 不應要求幼兒以柱子、牆壁或樹木等物件作為目標或界限奔跑； - 遊樂設施應安裝穩妥，並作定期檢查及維修，每次使用前亦要加以檢查，以確保安全；以及 - 應留意進行活動時的天氣和情況，避免在極端天氣下進行劇烈活動。⁴
損傷處理	- 教職員應熟悉學校附近設有急症部門的醫院位置、召喚救護車的正確程序和有關的電話號碼； - 急救護理不能取代正當的醫學治療；學校應建議家長在幼兒接受急救護理後進一步求醫；以及 - 每間幼兒中心應至少駐有一名持有有效急救證書的教職員，而每間幼稚園則應至少有兩名教師曾接受急救訓練。

表二 體能活動安全建議³

(六) 問題

1. 足夠的體能活動對幼兒有甚麼益處？
 - A. 改善記憶力
 - B. 改善課堂行為
 - C. 有更佳處理壓力的能力
 - D. 以上皆是
2. 根據衛生署的建議，幼兒每天的屏幕活動不應多於：
 - A. 1 小時
 - B. 1.5 小時
 - C. 2 小時
 - D. 2.5 小時
3. 建議幼兒每日應分段進行合共至少 _____ 的體能活動。
 - A. 60 分鐘
 - B. 90 分鐘
 - C. 120 分鐘
 - D. 180 分鐘
4. 以下哪一項活動應納入幼兒每日體能活動量的計算當中：
 - A. 跑步
 - B. 盪鞦韆
 - C. 玩玩具
 - D. 以上皆是
5. 根據衛生署的建議，3 至 6 歲幼兒應維持 _____ 的優質睡眠。
 - A. 10 至 13 小時
 - B. 15 小時
 - C. 7 至 8 小時
 - D. 11 至 14 小時
6. 建議 3 至 6 歲的幼兒，每日進行至少 _____ 中等至劇烈強度的體能活動。
 - A. 60 分鐘
 - B. 90 分鐘
 - C. 120 分鐘
 - D. 180 分鐘

答案：

1. D (請參考 P.4)
2. A (請參考 P.6)
3. D (請參考 P.3)
4. D (請參考 P.3)
5. A (請參考 P.8)
6. A (請參考 P.3)

第二部分 加強幼兒 體能活動的策略



(一) 如何能有效地推廣幼兒體能活動？

學校是幼兒培養良好習慣和態度的重要場所。故此，幼稚園及幼兒中心須備有全面的「學校體能活動政策」，以有效和持續地推廣體能活動。

「學校體能活動政策」應涵蓋以下範疇：

- ◆ 學校行政
- ◆ 體能活動安排
- ◆ 宣傳和溝通

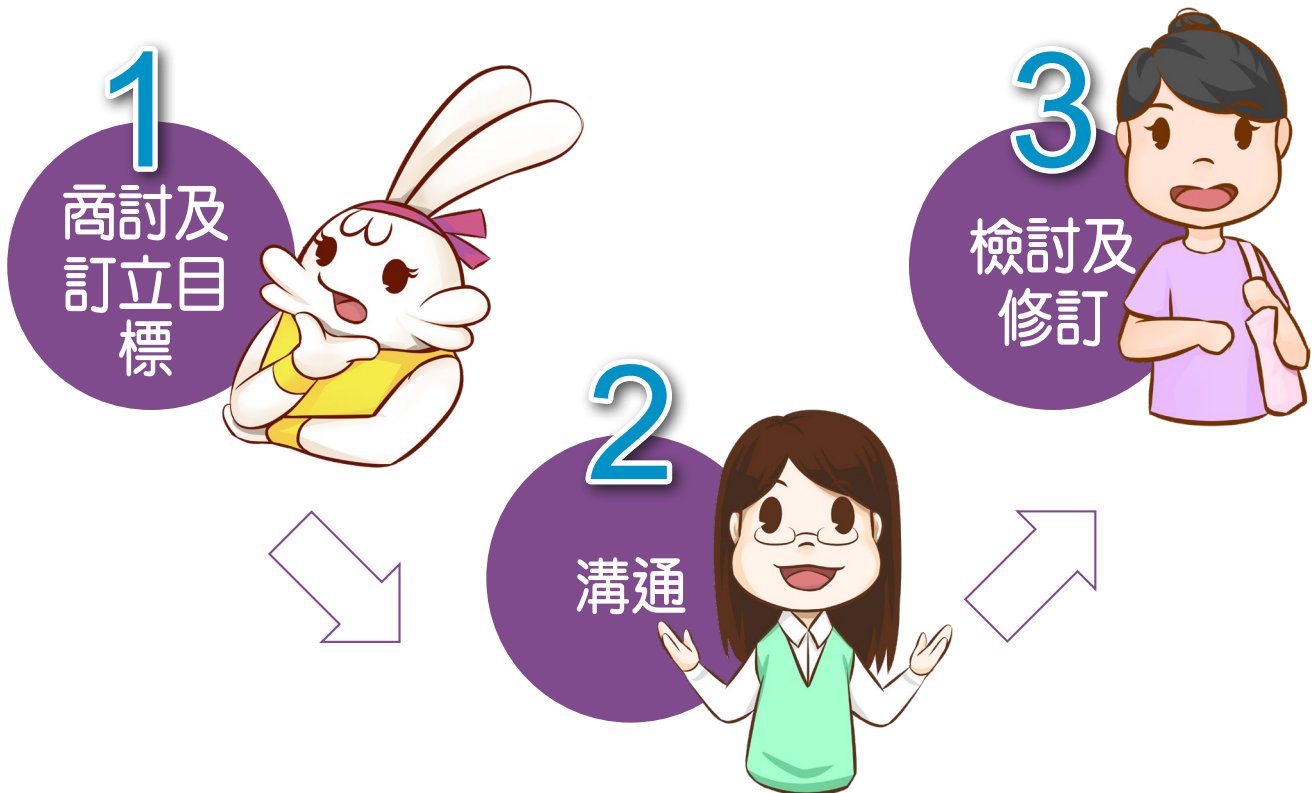
「學校體能活動政策」須由學校行政人員及其他學校成員，包括教師及家長代表共同制訂，以切合幼兒的需要。有關人士可考慮學校的獨有情況，制訂目標和政策，協助幼兒培養恆常體能活動的習慣。有關政策應以書面方式記錄並供全校的教職員和家長閱覽，以促進家校合作，實現預期的目標。我們亦建議幼稚園及幼兒中心定期檢討所制訂的政策，以作改善。

(二) 制訂具體的「學校體能活動政策」有甚麼好處？

- ◆ 可確保學校會調配充足資源，在校內推行全面並具持續性的體能活動政策；
- ◆ 可在校內營造有利的環境及氣氛，增添體能活動的樂趣和提高幼兒的參與度；以及
- ◆ 加強幼兒、教師及家長對體能活動的意識，讓家長及學校向幼兒灌輸一致和正面的健康生活概念。

(三) 如何制訂「學校體能活動政策」？

幼稚園及幼兒中心可參考以下步驟，制訂校本體能活動政策：



步驟一：商討及訂立目標

由校長、教師及家長代表（例如家教會的家長成員）組成的政策制訂小組應評估幼兒和家長在體能活動方面的認識、態度和行為，隨後因應學校的特有情況，草擬體能活動政策，再經學校教職員商討、修訂及批准，讓全校上下可供依循。

步驟二：溝通

幼稚園及幼兒中心應定期及重複提醒全體教職員有關政策的內容和檢討政策的結果，並發通告及於學校網站（如適用）通知所有家長。

步驟三：檢討及修訂

政策內容應每年進行檢討，並在有需要時進行修訂（參閱附錄（一）的「學校體能活動政策檢討（範例）」），以確保學校政策的各項目標在有足夠人力和資源的情況下得以落實。

(四) 「學校體能活動政策」(範例)

以下為「學校體能活動政策」的範例，內容涵蓋學校行政、體能活動的教與學、安全考慮、家校溝通和宣傳各方面的全面措施。學校可利用範例自行制訂政策和實際措施，建立活力校園。

喜動幼稚園 學校體能活動政策

政策聲明：

本校致力透過建立健康、有活力和有助幼兒養成每日恆常體能活動習慣的環境，向學生、家長和教職員長期推廣體能活動的重要性。

本校將推行以下措施：

(一) 學校行政

- ◆ 委任至少一名教職員專責成立委員會或小組，並邀請家長擔任成員，協助制訂及推行體能活動政策；
- ◆ 每學年通知學校教職員、家長和學生有關「學校體能活動政策」和所有相關措施的內容；
- ◆ 每學年以問卷和會議的方式，檢討學校政策和各項措施的推行情況；
- ◆ 由學校體能活動小組檢討和草擬修訂的政策內容，並諮詢其他教職員及家長的意見。經修訂的政策會由校長批准後生效；以及
- ◆ 確保負責帶領個別體能活動的教職員獲得足夠支援，包括人手、資源，以及籌備活動和參與相關培訓的時間。

(二) 體能活動安排

- ◆ 在設計和開展體能活動時，優先考慮幼兒的年齡、其動作技能發展和生理需要，以及有關健康的教育訊息；
- ◆ 訂立幼兒每日進行校內體能活動的平均時數，並通知家長有關的體能活動安排；鼓勵家長配合學校，為幼兒在課餘時安排體能活動，讓他們每日有足夠的體能活動量，藉此符合《體能活動指南 - 幼稚園及幼兒中心適用》第一部分的建議；
- ◆ 每學年至少為幼兒量度身高和體重兩次，並通知家長有關結果；
- ◆ 鼓勵幼兒在每節體能活動時段期間或之後多喝清水；以及
- ◆ 不會對行為和紀律有問題的幼兒，以體能訓練作為懲罰。

(三) 宣傳和溝通

- ◆ 以不同渠道（包括通告、電郵及學校網站）通知家長有關幼兒參與校內體能活動的情況，加深家長對幼兒校內活動的了解；
- ◆ 鼓勵家長通知學校有關幼兒的健康情況和他們在課餘時所參與的體能活動；
- ◆ 告知家長有關課餘體能活動的重要性，並鼓勵他們以身作則，於日常生活中進行恆常體能活動；以及
- ◆ 每學年至少推行一項特定體適能活動，以促進家庭、學校和社區合作（例如親子遊戲日和運動日）。



注意事項

完成制訂「學校體能活動政策」後，幼稚園及幼兒中心可委派專責人員統籌有關推廣體能活動的措施，以及透過具體措施落實政策內容。政策可分短、中及長期的框架推行。學校應以循序漸進及有系統的方式，提升持份者的能力和工作成效。

(五) 問題

1. 制訂「學校體能活動政策」的三個主要步驟分別為：
 - A. 先商討及訂立目標，再作溝通，最後進行檢討及修訂
 - B. 先溝通，再作商討及訂立目標，最後進行檢討及修訂
 - C. 先商討及訂立目標，再作檢討及修訂，最後進行溝通
 - D. 並無特定步驟，學校可因應自身情況作出彈性安排

2. 以下哪一項是學校制訂「學校體能活動政策」時應注意的事項：
 - A. 建立健康有活力的環境
 - B. 讓幼兒養成每日恆常體能活動的習慣
 - C. 長期推廣體能活動的重要性
 - D. 以上皆是

3. 在設計和開展體能活動時，應優先考慮甚麼因素？
 - A. 幼兒的年齡
 - B. 幼兒的動作技能發展
 - C. 幼兒的生理需要
 - D. 以上皆是

答案：

1. A（請參考 P.15）
2. D（請參考 P.16）
3. D（請參考 P.17）

第三部分

幼兒身高 體重測量



(一) 幼兒身高體重測量

根據衛生署學生健康服務的數據顯示，小學一年級生的肥胖及超重率於 2022/23 學年高達 12.1%，可見香港兒童肥胖問題仍然嚴重。兒童若於兒時超重或肥胖，長大後會較容易成為肥胖一族，亦較容易患上糖尿病、高血壓及心血管病等慢性病，情況實在令人關注。

預防和及早處理體重問題，才是控制兒童肥胖情況的最有效方法。因此，定期的體重監測對促進幼兒健康十分重要，建議幼稚園及幼兒中心定期（例如每學年兩次）為幼兒量度身高和體重。衛生署採用香港 2020 生長圖表中「體重指數圖表」¹⁹ 來評估幼兒的體重情況。幼稚園及幼兒中心可參照此圖表了解幼兒的體重狀況，並向家長匯報結果。

要準確評估幼兒的身高體重並不困難，請參考以下步驟：

步驟（一）量度幼兒的身高及體重



步驟（二）計算體重指數，運用
體重指數圖表



步驟（三）找出幼兒的體重狀況



步驟（一）量度幼兒的身高及體重

進行量度前，請確保所使用的量度工具運作正常並且量度準確。如使用貼牆的量度尺為幼兒量度身高，請確保此尺垂直。而量度尺的刻度應配合實質高度（例如 0 厘米的刻度應緊貼地面；假如量度尺的刻度由 30 厘米開始，量度尺應準確及垂直地設置於離地 30 厘米的位置，再核對刻度的高度以確保準確性）。此外，建議量度時以屏風或布簾隔開，以保障幼兒的私隱。

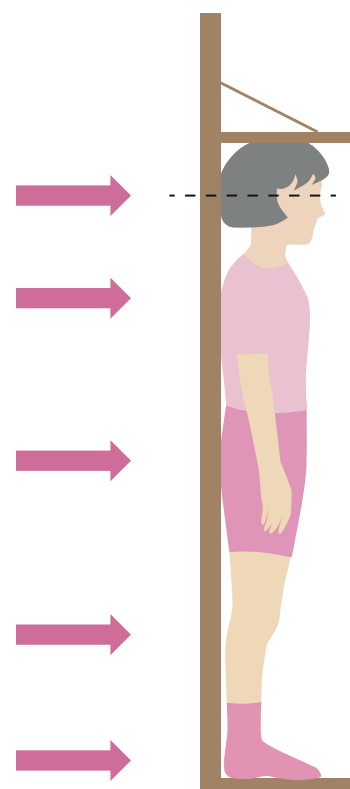
準確的量度方法是身高體重測量的關鍵，請參照以下建議方法作量度：

量度身高

- ◆ 先脫鞋及除下頭上的髮飾；
- ◆ 背靠牆身直立，雙腳合併及伸直；腳跟、小腿、臀部、背及頭應靠著牆身（如圖三中紅色箭嘴所示）；
- ◆ 眼望前方及視線保持水平線，保持正常呼吸；
- ◆ 測試員應以水平方向閱讀高度，並以厘米作記錄單位（準確至小數後一個位）；
- ◆ 重複量度多一次，以兩次結果的平均數為準。

量度體重

- ◆ 建議使用電子磅量度體重；
- ◆ 體重計應放置在平坦地面上；
- ◆ 先脫鞋及厚重衣服；
- ◆ 站立在體重計踏板的中央，保持身體平穩；
- ◆ 眼望前方和雙手放在身旁；
- ◆ 測試員應記錄穩定後的數值，並以千克或公斤作記錄單位（準確至小數後一個位）。



圖三 正確的靠牆站立姿勢

步驟（二）計算體重指數，運用「體重指數圖表」

「體重指數圖表」按幼兒的體重指數，評估該幼兒的體重是否適中。

先利用以下公式，計算體重指數：

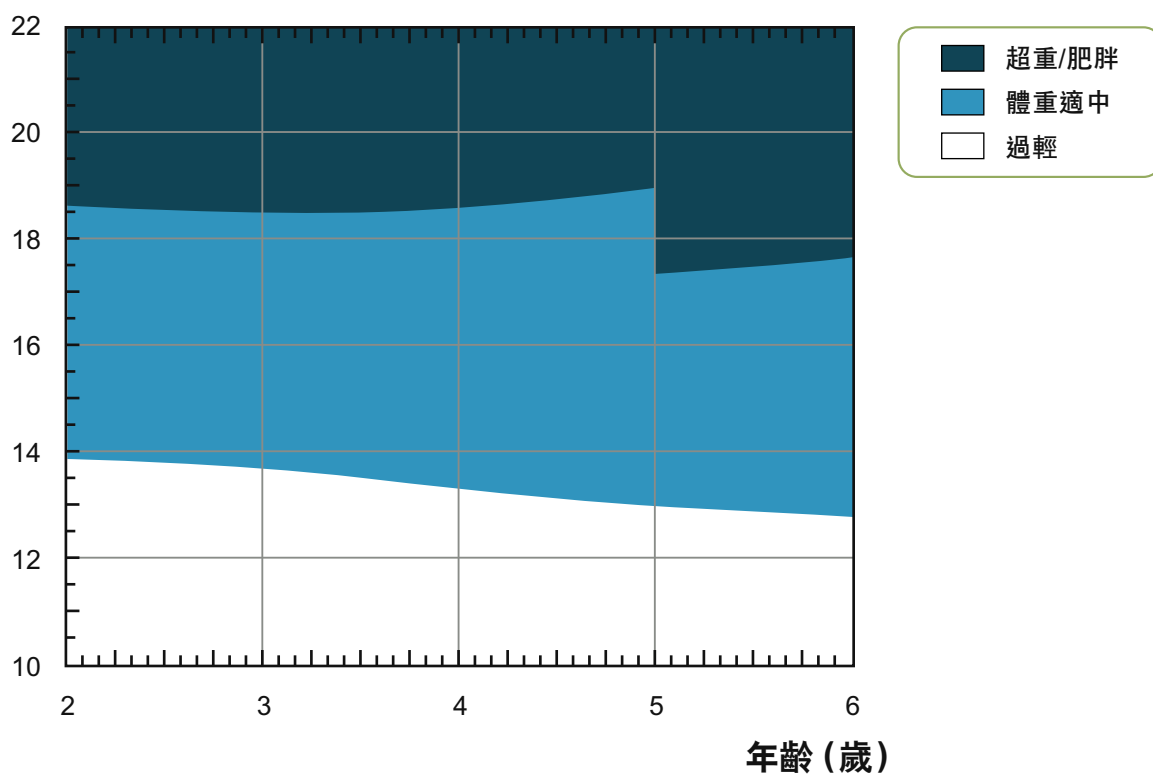
體重指數 = 體重（公斤）÷ 身高（米）²。

例如：幼兒身高為 98 厘米，體重為 14.5 公斤。

體重指數 = $14.5 \div (0.98)^2$ ，即 15.1 公斤 / 米²。

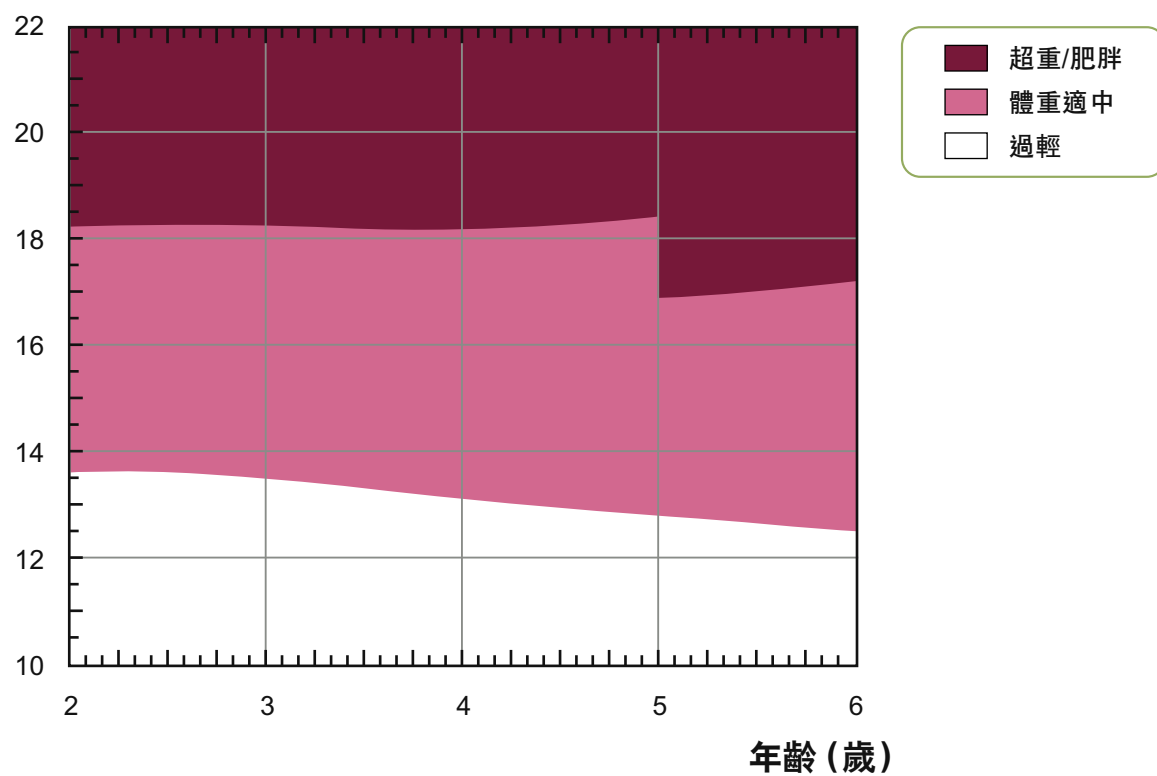
然後請按幼兒的性別，選擇男童（圖四）或女童（圖五）的「體重指數圖表」作評估。在圖中找出該幼兒體重指數及年齡的位置，再分別向右及向上拉，直至找出會合點。

公斤/米²



圖四 男童體重指數圖表（2 至 6 歲）¹⁹

公斤/米²



圖五 女童體重指數圖表 (2 至 6 歲) ¹⁹

步驟（三）找出幼兒的體重狀況

參考圖例，便能分辨體重狀況是為過輕、適中或超重 / 肥胖。

例子：

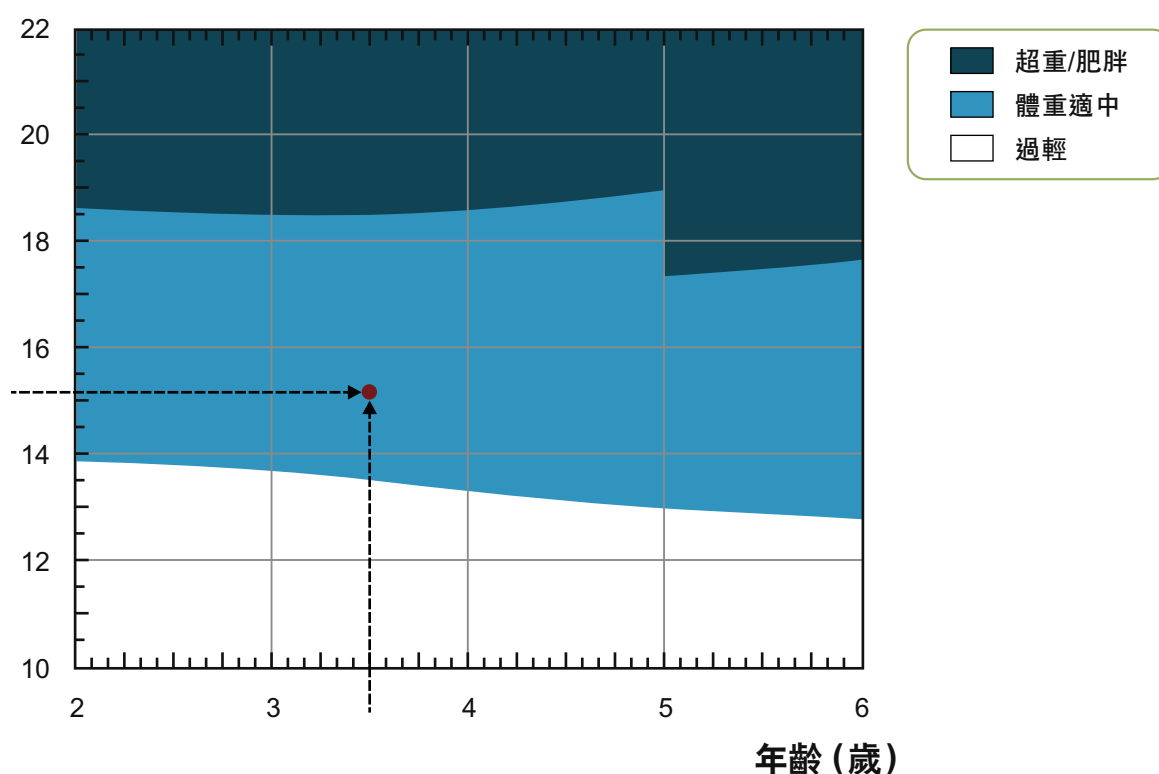
男童的年齡是 3 歲 6 個月。身高為 98.0 厘米，體重為 14.5 公斤；

體重指數 = $14.5 \div (0.98)^2$ ，即 15.1 公斤 / 米²。

如下圖找出年齡及體重指數的會合點 ●。

會合點於體重適中的範圍，即是他的體重適中。

公斤/米²



圖六 使用體重指數圖表的例子¹⁹

若幼兒體重過輕或超重 / 肥胖，請與家長溝通及建議家長諮詢家庭醫生或聯絡所屬母嬰健康院安排作進一步評估。

(二) 問題

1. 替幼兒量度身高時，以下哪項 不 正確？
 - A. 背靠牆身直立，雙腳合併及伸直；腳跟、小腿、臀部、背及頭應靠著牆身
 - B. 眼望下方，保持呼吸
 - C. 測試員應以水平方向閱讀高度，以厘米作紀錄單位
 - D. 重複量度多一次，以兩次結果的平均數為準

2. 幼兒身高為 100 厘米，體重為 15 公斤。幼兒的體重指數是多少？
 - A. 0.0015
 - B. 1.15
 - C. 15
 - D. 150

答案：

1. B（請參考 P.21）
2. C（請參考 P.22）

第四部分

鼓勵家校合作

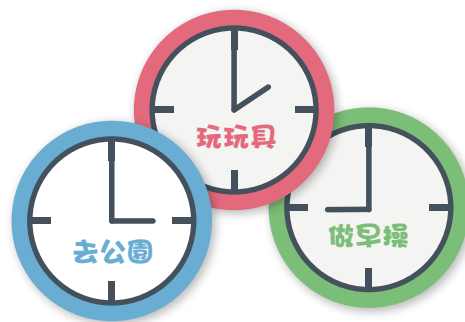


(一) 家校合作

確保幼兒參與足夠的體能活動是學校和家長的共同責任。我們建議學校訂立幼兒每日進行校內體能活動的平均時數，並通知家長有關的體能活動安排。學校亦應鼓勵家長配合學校，為幼兒在課餘時安排體能活動，讓幼兒每日進行至少 180 分鐘的體能活動，而 3 至 6 歲的幼兒則每日進行至少 60 分鐘中等至劇烈強度的體能活動。

一些實用錦囊如下：

- ◆ 以不同渠道，通知家長幼兒所參與的校內體能活動和遊戲，以加深家長對幼兒校內活動的了解；
- ◆ 邀請相關專業人士舉辦講座或工作坊，講述有關體能活動對幼兒成長的重要性；
- ◆ 鼓勵家長通知學校有關幼兒的健康情況和他們在課餘時所參與的體能活動；
- ◆ 鼓勵家長以身作則，在日常生活中積極參與體能活動，讓幼兒效法並養成恆常體能活動的習慣；
- ◆ 每學年舉辦更多與健康有關的體適能活動，特別是推動家庭、學校和社區合作的活動（例如親子活動日及運動日）；
- ◆ 建議家長限制幼兒進行靜態活動（例如看電視和玩電腦遊戲）的時間；
- ◆ 鼓勵家長與子女共度寶貴時光，例如聊天、閱讀、玩耍和進行體能活動，以取代屏幕時間；以及
- ◆ 建議家長確保幼兒擁有充足的睡眠。



(二) 問題

1. 誰有責任確保幼兒有足夠的體能活動量？

- A. 學校與家長
- B. 家長與幼兒
- C. 幼兒與學校
- D. 以上皆否

答案：

1. A（請參考 P.27）

第五部分 常見問題



1. 幼兒每日建議進行至少 180 分鐘體能活動，這是否太多？

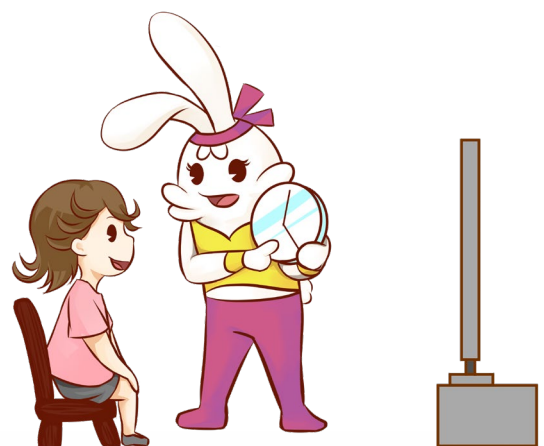
答：幼兒的 180 分鐘體能活動建議，涵蓋低等強度的活動（例如玩玩具、穿衣和收拾書包）以至較劇烈的活動（例如急步行、跳繩和玩捉迷藏）。由於幼兒傾向以間歇性的模式進行體能活動，中間以小休分隔，因此建議的 180 分鐘體能活動應以全日累積計算。另外，隨着年齡增長，幼兒需參與強度較高的體能活動，以提升心肺功能和刺激骨骼成長。因此，衛生署建議就 3 至 6 歲的幼兒而言，每日 180 分鐘的體能活動應包括 60 分鐘中等至劇烈強度的體能活動。

2. 建議的 180 分鐘體能活動應達至中等或劇烈強度嗎？

答：不一定。誠如本《指南》所提及，2 歲的幼兒每日 180 分鐘的體能活動可為任何強度（參閱表一）；至於 3 至 6 歲的幼兒，180 分鐘的體能活動應包括 60 分鐘中等至劇烈強度的體能活動。對幼兒而言，每日有足夠的體能活動量，較着重體能活動的強度更為重要。然而值得注意的是，較高強度的活動能更有效率地提升幼兒的心肺功能和刺激骨骼成長。因此隨着幼兒年齡增長，在鼓勵他們建立多活動的生活模式之餘，亦應鼓勵他們參與更多強度較高的體能活動，以獲取額外的健康裨益。

3. 屏幕活動對幼兒有甚麼影響？為何要限制他們的屏幕時間？

答：過多的屏幕活動不但會減少幼兒探索周圍環境和學習新事物的動力，更會佔用體能活動和睡眠的時間，繼而導致肥胖和睡眠不足，影響社交技能發展，甚至引起眼睛不適和其他健康問題。父母應避免讓幼兒在吃飯時看電視，以免影響他們的胃口和妨礙他們建立自我餵食的能力。根據衛生署所發表的「使用互聯網及電子屏幕產品對健康的影響諮詢小組報告」²⁰，兒童使用電子屏幕產品與其生理健康（例如體適能及肥胖、視力、肌肉骨骼問題、聽覺、損傷和意外）和心理社交健康（例如成癮、認知發展及學習、睡眠不足和暴力行為）有密切的關係。因此，教師和家長應限制幼兒的屏幕時間，並以體能遊戲代替，讓他們獲取最大的健康裨益。



4. 如幼兒有超重或肥胖問題，應如何安排體能活動？

答：超重或肥胖的幼兒或因缺乏體能活動，導致運動耐力和敏捷度較差，故此可對他們採用「循序漸進」的方法。教師可以本《指南》第一部分有關幼兒體能活動量目標的建議作為基礎，按幼兒的需要作出適當調整（例如起初把每次活動時間訂為 15 至 20 分鐘）。此外，教師亦應在運動期間讓幼兒間歇性休息。一些負重的活動（例如爬攀爬架、跑步或跳繩）對幼兒來說或會過於吃力，可考慮以踏單車、緩步跑或游泳代替。待幼兒的體適能和體重有所改善，便可按情況增加他們的體能活動量，以期獲取更大的健康裨益。

5. 幼兒肥胖只屬暫時，長大後體重便會回復正常，是否因此毋須予以理會？

答：缺乏體能活動或會導致肥胖幼兒的運動耐力和敏捷度變差，繼而影響他們承受體能訓練的能力和發展相關技能。更重要的是，有研究顯示肥胖問題很可能會伴隨幼兒持續至青春期甚至長大成人，因此教師應透過讓幼兒參與恆常體能活動，協助他們自小建立多活動的生活模式，讓他們維持最佳體重和改善體格。



6. 幼兒在進行體能活動時大量排汗，是否代表活動過於劇烈，需即時停止？

答：進行體能活動時排汗是正常的生理反應，目的是為了調節體溫。隨着活動時間和強度增加，排汗亦會增加，因此毋須因排汗而讓幼兒停止體能活動。然而，在炎熱的夏季月份卻不應忽略預防中暑的措施。如天氣炎熱，應選擇室內場地；若需進行戶外遊戲，則應選擇正午以外的時間（例如早上）。更為重要的是，教師應確保幼兒多喝清水補充水分，避免中暑。

7. 幼兒在校內是否應以學術為重，而非花過多時間進行體能活動？

答：教育局課程發展議會發布的《幼稚園教育課程指引》(2017)¹⁶ 指出，「體能與健康」是六個重點學習範疇之一，這點出了體能活動對幼兒成長的重要性。事實上，體能活動能改善幼兒的專注力、耐性、服從性和學習能力，或會對幼兒的學習表現構成正面影響。老師應以不同渠道，告知家長體能活動對幼兒的健康裨益，並透過家校合作，鼓勵幼兒經常運動，以享受箇中樂趣和健康發展。

.....

8. 玩玩具也算是體能活動嗎？

答：算。雖然玩玩具的運動量不大，但有助訓練小肌肉。拼圖和砌積木等遊戲可提升幼兒的精細動作技能，而涉及大肌肉的活動，例如拋、擲和接細小軟球，則可訓練手眼協調。因此，教師應為幼兒提供足夠的活動訓練他們的大小肌肉，以促進他們身體全面發展。

.....

9. 幼兒有行為和紀律問題，是否應以體能活動作為懲罰？

答：萬萬不可。體能活動的目的，是要讓幼兒發展重要技能、強健體格和促進心智發展。以體能活動作為懲罰，不但會損害幼兒的自尊和影響他們的自我形象，更會減少他們進行體能活動的動力，甚至令他們在長大後對參與體能活動失去興趣和動力。

.....

附錄（一）學校體能活動政策檢討（範例）

檢視日期：23/8/2024

政策聲明

本校致力透過建立健康、有活力和有助幼兒養成每日恆常體能活動習慣的環境，向學生、家長和教職員長期推廣體能活動的重要性。

學校行政	已執行	待執行	需改善	備註
• 委任至少一名教職員專責成立委員會或小組，並邀請家長擔任成員，協助制訂及執行體能活動政策。	✓			
• 每學年通知教職員、家長和學生有關「學校體能活動政策」和所有相關措施的內容。	✓			
• 每學年以問卷和會議的方式，檢討學校政策和各項措施的推行情況。	✓			
• 由學校體能活動小組檢討和草擬修訂的政策內容，並諮詢其他教職員及家長的意見。經修訂的政策會由校長批准後生效。	✓			
• 確保負責個別帶領體能活動的教職員獲得足夠支援，包括人手、資源，以及籌備活動和參與相關培訓的時間。	✓			

有關學校行政方面的其他意見：

註：此範例可於以下網址下載：<https://www.startsmart.gov.hk/tc/others.aspx?MenuID=23>

體能活動安排	已執行	待執行	需改善	備註
在設計和開展體能活動時，優先考慮幼兒的年齡、其動作技能發展和生理需要，以及有關健康的教育訊息。	✓			
訂立幼兒每日進行校內體能活動的平均時數，並通知家長有關的體能活動安排；鼓勵家長配合學校，為幼兒在課餘時安排體能活動，讓他們每日有足夠的體能活動量，藉此符合《體能活動指南 - 幼稚園及幼兒中心適用》第一部分的建議。	✓			
每學年至少為幼兒量度身高和體重兩次，並通知家長有關結果。	✓			
鼓勵幼兒在每節體能活動時段期間或之後多喝清水。	✓			
不會對行為和紀律有問題的幼兒，以體能訓練作為懲罰。	✓			

有關體能活動安排方面的其他意見：

宣傳和溝通	已執行	待執行	需改善	備註
以不同渠道（包括通告、電郵及學校網站）通知家長有關幼兒參與校內體能活動的情況，以加深家長對幼兒校內活動的了解。	✓			
鼓勵家長通知學校有關幼兒的健康情況和他們在課餘時所參與的體能活動。	✓			
告知家長有關課餘體能活動的重要性，並鼓勵他們以身作則，於日常生活中進行恆常體能活動。	✓			
每學年至少推行一項特定體適能活動，以促進家庭、學校和社區合作（例如親子活動日及運動日）。	✓			

有關宣傳和溝通方面的其他意見：

例：親子活動日深受學生和家長歡迎，日後會更頻繁舉辦同類活動。

附錄（二）「幼營喜動校園」評估表

此評估表有助學校了解校內推廣健康生活（健康飲食和體能活動）的情況，以及監察營造健康生活環境的進度。學校可就表內不同範疇評估自身的表現，並列出實質的改善措施和跟進行動，務求營造及維持對健康飲食和恆常運動有利的環境與文化。

此評估表可於以下網址下載：<https://www.startsmart.gov.hk/tc/others.aspx?MenuID=23>

學校名稱：_____

評估人員姓名及職位：_____

評估日期：_____

評估範疇	請在適當的空格上加上✓號			備註
	是	否	不適用	
A. 學校行政				
1. 學校是否已委任至少一名教職員專責成立委員會或小組，並邀請家長擔任成員，協助制訂及推行有關健康飲食和體能活動的政策？	☐	☐	☐	
2. 學校有否每學年通知教職員、負責膳食的職員和家長有關學校在健康飲食和體能活動方面的政策和所有相關措施的內容？	☐	☐	☐	
3. 學校有否每學年以會議、問卷和面談的方式，檢討有關政策和各項在健康飲食和體能活動方面措施的推行情況？	☐	☐	☐	
4. 膳食安排及體能活動小組有否在檢討和修訂政策內容前，諮詢其他教職員及家長的意見？	☐	☐	☐	
5. 經修訂的政策有否由校長批准後方生效？	☐	☐	☐	
6. 負責推廣健康飲食／膳食安排和帶領個別體能活動的教師和職員有否獲得足夠支援，包括人手、資源，以及籌備活動和參與相關培訓的時間？	☐	☐	☐	
改善措施及跟進行動：				

評估範疇	請在適當的空格上加上 ✓ 號			備註
	是	否	不適用	
B. 膳食安排				
1. 在設計膳食和準備需提供食物的特別活動（例如生日會）時，有否優先考慮幼兒的營養需要、食物營養價值和衛生問題？	☐	☐	☐	
2. 學校有否在告示板及/ 或學校網站張貼餐單（包括所用食材），供家長參考和提出意見？	☐	☐	☐	
3. 學校有否在每學年初發出通告，鼓勵傾向自攜食物的家長跟從學校的健康飲食政策，並準備符合《營養指南》建議的食物？	☐	☐	☐	
4. 膳食安排小組有否監察食物的種類、營養質素和衛生情況，每學年與負責膳食的職員進行檢討，以及就有待改善的範疇作出跟進？	☐	☐	☐	
5. 學校有否定時供應膳食（例如早餐、茶點及午餐），並提供舒適的環境及充裕的時間，讓幼兒和教職員用餐？	☐	☐	☐	
6. 正餐之間有否相隔至少 4 小時？	☐	☐	☐	
7. 茶點與正餐之間有否相隔至少 1.5 小時？	☐	☐	☐	
8. 學校有否禁止在校內推廣不健康的食物，並拒絕接受食物製造商以該等食物的形式贊助學校活動（例如運動日或生日會）？	☐	☐	☐	
9. 學校有否以其他小禮物（例如文具、貼紙、故事書和毛巾）代替食物作為獎勵或生日會禮物？	☐	☐	☐	
10. 學校在舉辦生日會或其他慶祝活動前，有否通知家長有關的食物安排，並鼓勵傾向自攜食物的家長配合學校的健康飲食政策準備食物？	☐	☐	☐	
改善措施及跟進行動：				

評估範疇	請在適當的空格上加上 ✓ 號			備註
	是	否	不適用	
C. 食物供應（正餐及茶點）				
1. 學校有否參考《營養指南》中的「正餐的建議分量」（表三）和「茶點的建議分量」（表六），決定每次正餐和茶點的分量？	☐	☐	☐	
2. 學校有否利用《營養指南》附錄（四）的「餐單評估表」，確保每日提供的食物均符合建議？	☐	☐	☐	
3. 幼兒是否在任何時候皆可取得飲用水？	☐	☐	☐	
4. 學校有否在生日會期間如常提供健康小食，而非高脂肪、高鹽或高糖的食物（例如腸仔、火腿、雞翼或忌廉蛋糕）？	☐	☐	☐	
改善措施及跟進行動：				

評估範疇	請在適當的空格上加上 ✓ 號			備註
	是	否	不適用	
D. 體能活動（執行部分）				
1. 體能活動是否切合幼兒的年齡和身體發展需要？	☐	☐	☐	
2. 每項體能活動的前後有否任何伸展或緩和運動？	☐	☐	☐	
3. 學校有否參考《體能活動指南》中有關體能活動安全的建議？	☐	☐	☐	
4. 幼兒在進行體能活動時有否足夠的空間和機會，發運創造力及想像力和表達自我？	☐	☐	☐	
5. 學校有否鼓勵幼兒在每次體能活動期間或之後多喝清水？	☐	☐	☐	
改善措施及跟進行動：				

評估範疇	請在適當的空格上加上 ✓ 號			備註
	是	否	不適用	
E. 健康教育 及 家校合作				
1. 學校有否參考《營養指南》和《體能活動指南》，在課程中加入健康飲食和體能活動的元素？	☐	☐	☐	
2. 學校有否活用不同的教學活動（例如參觀、剪報、講故事和唱歌/ 遊戲），協助幼兒學習健康生活？	☐	☐	☐	
3. 學校有否每學年舉辦加強家庭、學校和社區合作的活動，以推廣健康飲食和恆常運動（例如參加由衛生署舉辦的開心「果」月）？	☐	☐	☐	
4. 學校有否以不同的溝通渠道（例如通告、告示板和內聯網），鼓勵教職員和家長以身作則，遵從健康飲食和恆常運動的原則？	☐	☐	☐	
5. 學校有否以不同渠道（例如學生手冊、通告、內聯網和告示板）與家長溝通和交換意見，以鼓勵家校合作，在學校和家中營造健康生活環境？	☐	☐	☐	
6. 學校有否向家長提供有關健康飲食或體能活動的資料（例如透過派發傳單、小冊子或健康通訊）？	☐	☐	☐	
7. 學校有否在任何情況下均避免以食物作為獎勵，或傳達與健康飲食和恆常運動原則相違背的訊息？	☐	☐	☐	
改善措施及跟進行動：				

參考資料

1. 世界衛生組織（2020）。《世衛組織關於身體活動和久坐行為的指南》。日內瓦：世界衛生組織。見以下網址：
<https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/337001/9789240014947-chi.pdf>
2. 香港特別行政區衛生署（2018）。〈新聞公布：幼童健康生活調查 2016/17〉。香港：衛生署。見以下網址：
<https://www.info.gov.hk/gia/general/201809/18/P2018091700717.htm?fontSize=1>
3. 香港特別行政區教育局（2023）。《學前機構辦學手冊》。香港：教育局。
4. 香港：香港中文大學。香港中文大學醫學院公共衛生學院健康教育及促進健康中心與香港教育學院幼兒教育學系（2007）。《健康幼稚園獎勵計劃促進幼兒運動能力實用指引》。香港：香港中文大學。
5. 香港特別行政區衛生署（2024）。《2020-22 年度人口健康調查報告書》。香港：衛生署。取自：<https://www.chp.gov.hk/tc/features/37474.html>
6. World Health Organization (2019). *Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age*. Geneva: World Health Organization. Available at: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/311664>
7. 中國疾病預防控制中心及國家體育總局體育科學研究所〈中國人群身體活動指南〉編寫委員會（2021）。〈中國人群身體活動指南〉。《中國公共衛生》，38(2)，129-130。見以下網址：<https://www.zgggws.com/cn/article/doi/10.11847/zgggws1137503>
8. Health Promotion Board, Ministry of Health, the Government of Singapore (2022). *The Singapore Physical Activity Guidelines (SPAG)*. Singapore: Ministry of Health. Available at: <https://ch-api.healthhub.sg/api/public/content/48f34036205644b8ac9961d16e68c-d7e?v=bec573c8>
9. Ministry of Health, Wellington, New Zealand (2024). *Sit Less, Move More, Sleep Well: Active play guidelines for under-fives*. Wellington: Ministry of Health.
10. Department of Health and Aged Care, Australian Government (2021). *Physical Activity and Exercise Guidelines for infants, toddlers and preschoolers (birth to 5 years)*. Australia: Department of Health and Aged Care. Available at: <https://www.health.gov.au/topics/physical-activity-and-exercise/physical-activity-and-exercise-guidelines-for-all-australians/for-infants-toddlers-and-preschoolers-birth-to-5-years>

11. U.S. Department of Health and Human Services (2018). *Physical Activity Guidelines for Americans, 2nd edition*. Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services. Available at: https://health.gov/sites/default/files/2019-09/Physical_Activity_Guidelines_2nd_edition.pdf
12. 中華人民共和國國家衛生和計劃生育委員會（2017）。《0歲～5歲兒童睡眠衛生指南》。中華人民共和國：中華人民共和國國家衛生和計劃生育委員會。見以下網址：
<http://www.nhc.gov.cn/ewebeditor/uploadfile/2017/10/20171026154305316.pdf>
13. U.S. Centers for Disease Control and Prevention (2024). *About Sleep*. Available at: https://www.cdc.gov/sleep/about/?CDC_AAref_Val=https://www.cdc.gov/sleep/about/sleep/how_much_sleep.html
14. National Sleep Foundation (2024). *How Much Sleep Do You Need?*. Available at: <https://www.sleepfoundation.org/how-sleep-works/how-much-sleep-do-we-really-need>
15. 香港特別行政區衛生署（2018）。〈非傳染病直擊二零一八年二月：活躍兒童的學業成績更佳〉。見以下網址：
https://www.chp.gov.hk/files/pdf/ncd_watch_february_2018_chin.pdf
16. 香港特別行政區教育局課程發展議會（2017）。《幼稚園教育課程指引》。香港：教育局。
17. Malina, R.M. (1996). Tracking of physical activity and physical fitness across the lifespan. *Research Quarterly For Exercise And Sport*, 67, 3 Suppl: S48-S57.
18. 香港特別行政區衛生署（2018）。《二零一八年非故意損傷統計調查》。香港：衛生署。見以下網址：https://www.chp.gov.hk/files/pdf/report_of_unintentional_injury_survey_2018_tc.pdf
19. 香港中文大學（2024）。〈香港生長研究 2020〉。香港：香港中文大學。見以下網址：
https://www.cuhk.edu.hk/proj/hkgrowth/background_tc.html
20. 香港特別行政區衛生署（2014）。《使用互聯網及電子屏幕產品對健康的影響諮詢小組報告》。香港：衛生署。

鳴謝

- 香港明愛
- 香港中文大學醫學院賽馬會公共衛生及基層醫療學院健康教育及促進健康中心
- 家庭與學校合作事宜委員會
- 香港教育大學幼兒教育學系
- 教育局
- 香港肥胖醫學會
- 香港幼稚園協會
- 香港營養學會
- 康樂及文化事務署
- 香港非牟利幼稚園聯會
- 中國香港體適能總會
- 保良局
- 社會福利署
- 香港兒科醫學會
- 救世軍
- 東華三院
- 仁濟醫院
- 仁愛堂

（按英文字母順序排列）



《體能活動指南 - 幼稚園及幼兒中心適用》
電子版



「幼營喜動校園計劃」網頁
<https://www.startsmart.gov.hk>

衛生署 2024 年修訂



《體能活動指南 - 幼稚園
及幼兒中心適用》
電子版



「幼營喜動校園計劃」網頁
<https://www.startsmart.gov.hk>

