



衛生署
Department of Health

彩橋

本通訊旨在加強衛生署學生健康服務和學生之溝通。二零一七年一月 第七十二期 衛生署學生健康服務出版

體能活動與身心的健康成長

編者的話

有科學證據顯示，透過定期地參與體能活動，能促進個人身心全面健康發展。兒童和青少年階段是養成健康生活習慣的關鍵時候，希望同學能養成定期和恆常運動的習慣，將體能活動融入日常生活中，獲得均衡的發展和豐富的體驗。今期彩橋與大家分享，體能活動與身心發展的關係，及定期進行運動的好處，希望讀者能實踐恆常運動的健康生活模式。

本刊物由衛生署學生健康服務出版

電話：2349 4212 / 3163 4600 傳真：2348 3968 網頁：www.studenthealth.gov.hk

英文版刊載於網頁上 English version is available on our web site.

如有意見，可電郵至 shsbridge@dh.gov.hk 給本刊編輯部



體能活動與身體發展

一般來說，五、六歲兒童的體能發展已經能應付日常生活的要求，例如走路、上落樓梯、去公園玩耍等。在這基礎上，中、小學階段的學生若果能夠適量地參與體能活動，例如戶外活動、參加運動會和運動方面的興趣班、訓練班等，對促進身體健康成長是很有幫助的。恆常體能活動對身體的好處包括：

- ◆ 增進心肺功能，加強免疫力
- ◆ 強化骨骼及肌肉成長
- ◆ 增加肌肉柔韌度
- ◆ 增強動作協調及身體平衡能力，使身體更敏捷，以減低活動時受傷的機會



體能活動與預防慢性疾病

世界衛生組織建議年齡5至17歲的兒童及青少年，每天應做不少於一小時的中等強度至劇烈強度的體能活動，有助預防日後患上慢性疾病的機會。

◎ 心臟病

◎ 高血壓

◎ 乳癌及大腸癌

◎ 糖尿病

◎ 中風



體能活動與心智發展

除了身體方面，運動對於學生的心智發展也是十分有益的。由於腦部與身體各部分緊密聯繫的關係，學生在運動中的體驗，能幫助他們在心智方面有更好的發展。例如騎單車的時候，就能感受自行控制單車的方向和速度，也能獲得自由探索四周景物的有趣經驗。騎單車前進時，為了使自己安全到達，會運用控制單車的技巧，同時又發揮了專注力和判斷力。當成功完成旅程，便會增強了自信心。這對於日常處事和解決問題方面，也會有幫助的。

除此之外，參加運動也有助學生在多方面得以成長及培養更佳的個人素質。透過參與團隊運動的過程，需要配合團隊的練習時間及要求，學生藉此學會：

- ✓ 遵守紀律
- ✓ 分配時間
- ✓ 培養專注力及耐性、做事會更有恆心
- ✓ 克服困難、培養堅毅不屈的性格



團隊運動著重合作精神及策略運用，能培養學生靈活機智的思維，也能增強人際溝通的能力。有一班興趣相同，目標一致的朋友，互相支持鼓勵，心靈發展也會更健康。



建立運動習慣的建議

即使現時沒有運動習慣，也可按部就班，為自己訂下計劃和做好準備，逐漸培養經常運動的生活方式。希望同學有個好開始，並且有恆心地維持這習慣。以下是一些培養運動習慣的建議：

- 應以較短的運動時間作開始，之後可以循序漸進加長運動的時間；
- 可先進行容易的運動，其後再按進度，進行較高難度的運動；
- 可按自己的能力選擇不同程度的體能活動。中等強度的體能活動，是指那些可以在進行時，仍能說話的活動，例如急步行、在平路或微斜路上踏單車，又或是打乒乓球等。劇烈強度的體能活動，是指活動時，要停下來才能說完整句子的活動量，例如跑步、跳繩、足球等；
- 與父母、家人或朋友一齊運動，互相鼓勵，成功機會更大。

同學亦可瀏覽學生健康服務網頁

http://www.studenthealth.gov.hk/tc_chi/health/health_pe/health_pe_ekf.html，獲得更多有關運動的健康訊息，再依照自己的喜好和根據自己的能力來選擇運動。

總結

教育的理想是追求德、智、體、群、美全面發展，而運動是培養以上各方面成長的上佳選擇。希望同學在兒童或青少年階段開始，養成運動習慣。若是持之以恆，必能促進身體與心智的發展，享受當中的樂趣，受益一生。



彩橋Blog

運動有助身體發展，我會：

- 天天跑步一小時
- 每天做帶氧運動，例如：踏單車、游泳
- 做喜歡的運動，例如：打羽毛球

運動有助心智發展，因此我：

- 參加體操隊，培養不屈的精神
- 持續參與游泳比賽，鍛鍊恆心
- 接受籃球訓練，增強與人合作的能力