



卫生署
Department of Health

彩桥

本通讯旨在加强卫生署学生健康服务和学生之沟通。二零一七年一月 第七十二期 卫生署学生健康服务出版

体能活动与身心的健康成长

编者的话

有科学证据显示，透过定期地参与体能活动，能促进个人身心全面健康发展。儿童和青少年阶段是养成健康生活习惯的关键时候，希望同学能养成定期和恒常运动的习惯，将体能活动融入日常生活中，获得均衡的发展和丰富的体验。今期彩桥与大家分享，体能活动与身心发展的关系，及定期进行运动的好处，希望读者能实践恒常运动的健康生活模式。

本刊物由卫生署学生健康服务出版

电话：2349 4212 / 3163 4600 传真：2348 3968 网页：www.studenthealth.gov.hk

英文版刊载于网页上 English version is available on our web site.

如有意见，可电邮至 shsbridge@dh.gov.hk 给本刊编辑部



体能活动与身体发展

一般来说，五、六岁儿童的体能发展已经能应付日常生活的要求，例如走路、上落楼梯、去公园玩耍等。在这基础上，中、小学阶段的学生若果能够适量地参与体能活动，例如户外活动、参加运动会和运动方面的兴趣班、训练班等，对促进身体健康成长是很有帮助的。恒常体能活动对身体的好处包括：

- ◆ 增进心肺功能，加强免疫力
- ◆ 强化骨骼及肌肉成长
- ◆ 增加肌肉柔韧度
- ◆ 增强动作协调及身体平衡能力，使身体更敏捷，以减低活动时受伤的机会



体能活动与预防慢性疾病

世界卫生组织建议年龄5至17岁的儿童及青少年，每天应做不少于一小时的中等强度至剧烈强度的体能活动，有助预防日后患上慢性疾病的机会。

⑥ 心脏病

⑥ 高血压

⑥ 乳癌及大肠癌

⑥ 糖尿病

⑥ 中风



体能活动与心智发展

除了身体方面，运动对于学生的心智发展也是十分有益的。由于脑部与身体各部分紧密联系的关系，学生在运动中的体验，能帮助他们在心智方面有更好的发展。例如骑单车的时候，就能感受自行控制单车的方向和速度，也能获得自由探索四周景物的有趣经验。骑单车前进时，为了使自己安全到达，会运用控制单车的技巧，同时又发挥了专注力和判断力。当成功完成旅程，便会增强了自信心。这对于日常处事和解决问题方面，也会有帮助的。

除此之外，参加运动也有助学生在多方面得以成长及培养更佳的个人素质。透过参与团队运动的过程，需要配合团队的练习时间及要求，学生借此学会：

- ✓ 遵守纪律
- ✓ 分配时间
- ✓ 培养专注力及耐性、做事会更有恒心
- ✓ 克服困难、培养坚毅不屈的性格



团队运动着重合作精神及策略运用，能培养学生灵活机智的思维，也能增强人际沟通的能力。有一班兴趣相同，目标一致的朋友，互相支持鼓励，心灵发展也会更健康。



建立运动习惯的建议

即使现时没有运动习惯，也可按部就班，为自己订下计划和做好准备，逐渐培养经常运动的生活方式。希望同学有个好开始，并且有恒心地维持这习惯。以下是一些培养运动习惯的建议：

- 应以较短的运动时间作开始，之后可以循序渐进加长运动的时间；
- 可先进行容易的运动，其后再按进度，进行较高难度的运动；
- 可按自己的能力选择不同程度的体能活动。中等强度的体能活动，是指那些可以在进行时，仍能说话的活动，例如急步行、在平路或微斜路上踏单车，又或是打乒乓球等。剧烈强度的体能活动，是指活动时，要停下来才能说完整句子的活动量，例如跑步、跳绳、足球等；
- 与父母、家人或朋友一齐运动，互相鼓励，成功机会更大。

同学亦可浏览学生健康服务网页

http://www.studenthealth.gov.hk/tc_chi/health/health_pe/health_pe_ekf.html，获得更多有关运动的健康讯息，再依照自己的喜好和根据自己的能力来选择运动。

总结

教育的理想是追求德、智、体、群、美全面发展，而运动是培养以上各方面成长的上佳选择。希望同学在儿童或青少年阶段开始，养成运动习惯。若是持之以恒，必能促进身体与心智的发展，享受当中的乐趣，受益一生。



彩桥Blog

运动有助身体发展，我会：

- 天天跑步一小时
- 每天做带氧运动，例如：踏单车、游泳
- 做喜欢的运动，例如：打羽毛球

运动有助心智发展，因此我：

- 参加体操队，培养不屈的精神
- 持续参与游泳比赛，锻炼恒心
- 接受篮球训练，增强与人合作的能力