

# Building a Fitter and Stronger Generation

雷雄德博士  
香港浸會大學體育學系副教授



# 樹熊需要去做運動嗎？



# 人類為什麼要去做運動？





# 什麼是健康?

身體不單只沒有疾病, 而且需擁有良好的體格,  
心理狀態及社會適應力

# 肥胖的危害

- ▶ 超重/肥胖是導致多種非傳染病的主要風險，包括心血管疾病、二型糖尿病、高血壓和某些癌症
- ▶ 全球有10億成年人屬於超重，其中至少3億屬於肥胖，全球有2200萬5歲以下兒童屬於超重
- ▶ 每年至少有260萬人因超重/肥胖而致死



# 恆常運動的益處，研究顯示：

- ▶ 減低早死(Pre-mature Death)的風險
- ▶ 降低罹患心臟病、高血壓、中風、糖尿病、骨質疏鬆及某些癌症的機率
- ▶ 有助控制體重
- ▶ 增加關節靈活及柔軟度，避免跌倒及受傷
- ▶ 強化肌肉、提升功能性體適能
- ▶ 改善心情、減少壓力
- ▶ 增強自信，促進心理健康
- ▶ 擴闊社交圈子

# 香港學童的體重

- ▶ 根據2012年公布的「普及健體運動 - 社區體質測試計劃」調查結果，香港約有四分之一兒童屬於過重或肥胖。
- ▶ 衛生署學生健康服務於2015年的數據亦顯示，大約每五名小學生便有一名屬於過重或肥胖。
- ▶ 這些調查結果都反映出本港兒童的體能活動不足。家長應鼓勵子女培養運動習慣，建立健康的生活模式，並以正確的方法保持適中的體重。



# 學童肥胖的原因：

- ▶ 導致學童肥胖的原因可分幾類：學校、家庭、居住環境、朋輩、食物及心理因素等等，以上都是間接造成肥胖的原因，其實背後的幕後黑手還有「**缺乏身體活動量 (Physical Inactivity)**」。
- ▶ 美國國家疾病控制中心已經把「缺乏身體活動量」列為心臟病的高危原因。他們又警告：學童因缺乏身體足夠的活動量而產生的健康問題，已經到達了危險界線，必須立刻解決。



# 學童肥胖的原因：

- ▶ 由加尼福尼亞州多間大學組成的研究小組，綜合有關學童肥胖的**108**篇研究報導，進行系統數據分析，結果發現，影響學童缺乏身體活動量的因素：
- ▶ 性別、父母肥胖情況、對體育活動的偏好、動機、運動習慣、飲食習慣、環境及設施是否方便、參與戶外活動的積極性等。
- ▶ 除了上述的因素外，心理因素也是致肥的主因，例如集中力不足、抑鬱、朋輩和家長的影響、社區體育氣氛等，都有可能引致肥胖。

# 學童肥胖與社會發展：

- ▶ 先進國家的研究資料指出，肥胖者的個人醫療支出，較正常體重者高出36%；
- ▶ 學童肥胖不單是個人健康和生長的問題，而且是嚴重的社會及經濟問題。
- ▶ 西方社會的研究確認出學童肥胖與成人肥胖息息相關，由肥胖直接及間接引致的各種慢性疾病，將會嚴重影響未來社會的經濟開支。
- ▶ 現時本港成年人的肥胖人口約佔總人口的38.4%，而男性肥胖的比例卻高達50.3%。研究更發現，成人肥胖者在工作上請病假的機會率，也高於正常體重者1.7倍，同樣阻礙了社會的生產力

# 學童健康：適量運動+均衡飲食+充足睡眠

世衛建議：每日累積不少於一小時中等強度運動

- ▶ 健康生長：身高 骨骼 體質 肌肉
- ▶ 敏捷又靈活
- ▶ 增強免疫力
- ▶ 增強社交和與人相處能力
- ▶ 愉快學習
- ▶ 追求卓越

# 學童成長的身體特徵：

- ▶ 身體組成 (脂肪量)
- ▶ 身體發展的特性:體型 – 從頭到腳或由近端到遠端
- ▶ 肌肉骨骼生長與發達
- ▶ 心臟與肺臟生長與發達
- ▶ 運動能力 – 跑、跳、擲 (人類基本求生技能)

# 運動技能:兒童至青春期的四個階段:

- ▶ 第一階段：出生滿月至2歲，屬於本能動作，例如: 坐、爬、滾翻、站立及走動。
- ▶ 第二階段：3-7歲，屬於基本移動，例如: 跑、滑、停、彎、轉、單腳跳、雙腳跳、閃躲、搖擺、伸展等。
- ▶ 第三階段：8-9歲，移動與用手操作的複雜型態技能。給予兒童更快及更準確的協調動作能力。
- ▶ 第四階段：10-12歲，接著第三階段的發展，例如: 競賽、舞蹈或體操等運動所需的動作技能。

《小時不動、大時變鈍》

# 疑問？

- ▶ 游泳是最適合小朋友的運動？
- ▶ 何時開始專項運動訓練？
- ▶ 打籃球有助孩子增高？
- ▶ 小朋友適合跑馬拉松？
- ▶ 舉重適合小朋友做嗎？

# Structure vs Unstructure Physical Activity

## 組織與非組織的玩耍活動

### 非組織的兒童自由活動

- 兒童自己制定自己目標和規則
- 集中力和持續參與時間較長
- 具創造力和觀察力
- 責任心加強
- 學會去選擇
- 增強自信心
- 掌握力較強
- 與朋輩相處的空間較大



### 家長安排/組織的兒童活動

- 在指定的學習課程範圍內
- 活動內容由成人或導師指導
- 活動未必有冒險性或趣味性
- 預早報名/安排
- 由家長接送，較少與朋輩溝通的機會

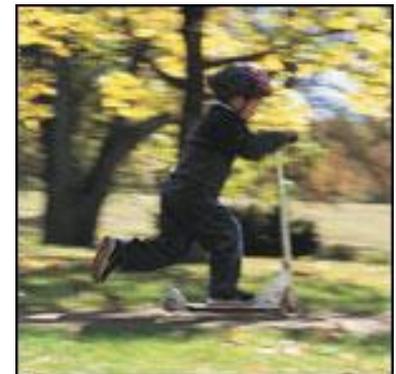


# How much physical activity do children need?

- ◆ Children and adolescents should do **60 minutes (1 hour) or more** of physical activity each day.
- ◆ Encourage your child to participate in activities that are **age-appropriate(適合)**, **enjoyable(愉快)** and **offer variety(多元化)**!
- ◆ Just make sure your child or adolescent is doing three types of physical activity:

# 1. Aerobic Activity帶氧運動

- ▶ Aerobic activity should make up most of your child's 60 or more minutes of physical activity **each day**.
- ▶ This can include either **moderate-intensity**(中等強度)aerobic activity, such as brisk walking, or **vigorous-intensity**(高強度)activity, such as running.
- ▶ Be sure to include vigorous-intensity aerobic activity on at least 3 days per week.



## 2. Muscle Strengthening 肌肉鍛煉

- ▶ boy and father doing sit-ups
- ▶ weight training – Include muscle strengthening activities, such as gymnastics or push-ups 掌上壓, at least 3 days per week as part of your child's 60 or more minutes.



### 3. Bone Strengthening 負重運動

- ▶ Include bone strengthening activities, such as **jumping** rope or running, **at least 3 days per week** as part of your child's 60 or more minutes.



歡迎提問

