

關注學童健康

—運動篇

高美士中葡中學教師

鄧麗湘碩士

本人於九月份參加了由澳門體育發展局舉辦的幼兒體質與健康發展國際研討會，當中令我最驚訝的是澳門幼兒（3-6歲）的體質調查結果，調查發現：

1. 男童體重偏低及肥胖的比例平均較高，而女童則發現營養不良的比例較多。
2. 男女童身體素質的發展相對較慢、較差，與北京、廣東省城市、內地的幼童相比較，澳門男女童在力量、速度、靈敏性、柔韌性等身體素質的平均表現比其他三地均差。
3. 該體質調查結果表明，北京幼童體質綜合評級成績最佳，廣東省城市幼童體質綜合評級好於內地的平均水平，澳門兒童平均水平不合格的比例最高。

從上述結果說明澳門男童在幼兒期發展中有出現營養不良情況，也有因營養過剩出現肥胖的問題。綜觀澳門現今社會經濟穩健，出生率下降，一般家庭成員不多，物質富裕，生活水平並不遜色於內地，澳門男女幼童出現營養不良的原因相信是其偏食行為所引致，而男童肥胖的原因則可追溯其父母

對體育運動的觀念和運動的習慣。

3-6歲學前幼童認知的發展與運動習慣的養成深受父母親或學前教育機構課程設計的影響。如果幼童的父母是一個電視迷，不愛進行體育活動，假日的家庭活動也只是局限於與子女一起看卡通影片、打遊戲機、飲茶及購物等，一旦這些行為模式形成後，相信他們身邊的幼童也將成為一個只懂吃、喝、玩、樂，不愛活動的電視兒童，這些行為嚴重地影響幼童身心的健康發展，美國對於



幼童觀看電視的調查顯示：現在的幼童平均每週看電視超過21小時或以上，同時發現看電視愈多的幼童，其體重也隨之增加。

幼童身體素質的強弱並不單靠天賦的遺傳基因，最重要的還是依賴後天培養而成的，研究發現父母與幼童共同參與有組織的體育活動時，幼童在運動技能及身體素質的發展均有非常顯著的良好效果。因此父母再不要為了多看幾套連續劇而把時間花費在電視上，也不要為了滿足購物慾而在百貨公司內渡過假日，應當為我們的小孩著想，多利用閒暇時間與他們共同參與體育運動，例如：游泳、跑步、踏單車、打球等等，從而培養出身心健康的未來主人翁。當然幼童是否喜愛體育活動除了受到父母的薰陶外，社會環境及學校教育方面也擔當著十分重要的角色。因此建議有關政府部門在進行城市規劃設計時按照人口與活動面積的比例興建充足的活動場所設施，以滿足市民所需，同時多推廣及拓展社區的體育活動，提供足夠的途徑予市民參



與各類型的體育活動。而學校教育方面，特別是幼稚園的體育活動應多安排遊戲式的教學法，使幼童自小在一片歡樂的笑聲中完成體育鍛鍊課程。多進行戶外體育活動能大大的提昇幼童的身體素質，因此家長為幼童挑選幼稚園時，應把學校場地設施及各項課程安排的質量，作為選擇學校的參考依據。

如果家庭、學校、社會三方面都能為幼童的健康共同努力，相信澳門幼童的身體水平素質應能得到相對性的提昇。最後呼籲為人父母者，雖然在繁忙的工作中休息玩樂是很重要。但是犧牲了部份休息時間而能換來健康成長的小孩，那一丁點兒的時間又算得了什麼！