

多運動以提升幼兒的體能水平

體適能的表現反映身體適應生活、運動與環境的綜合能力。擁有良好的體適能有助減少健康問題，促進身體的活動能力，過往很多研究顯示良好的體能水平對兒童身心多方面的健康有正面影響。

為了解參與計劃幼兒的體能狀況，本中心於2017年11月至12月期間為555位參與 SING 計劃的幼兒及其家長進行了幼兒體能測試，測試項目包括坐前伸、網球擲遠、雙腳連續跳、平衡木、立定跳遠和10米折返跑。該6項體能測試是參照國民體質測定標準手冊(幼兒部分)所載的方法進行，並按孩子的年齡及性別作評分，最後以各項目合計的綜合評分得出幼兒體能的所屬級別。

是次體能測試初步結果顯示，戶外活動時間較多、有參與定期運動或訓練的幼兒在個別及整體的體能項目傾向有明顯較佳的表現，而正常體重的幼兒在雙腳連續跳、平衡木及立定跳遠則比過輕及過重的幼兒有較好的表現。與國內的綜合評分比較，2016年廣東省國民體質監測的結果中3至6歲幼兒達到「合格」等級以上的人數百分比為91.5%，較 SING 計劃所得的71%為高，反映香港幼兒的體能表現普遍較弱。為促進幼兒身心健康的均衡發展，家長可參考香港衛生署的建議讓孩子每天累積不少於180分鐘的體能活動，例如：散步、踏單車、拋皮球、跑步等，我們亦鼓勵家長可多讓孩子走出室內狹小的空間，到寬闊的戶外空間走動玩耍，以提升孩子的體能狀況。

555位完成測試幼兒的體能級別分佈情況

等級	人數	佔整體之百分比(%)
一級(優秀)	9	1.6%
二級(良好)	65	11.7%
三級(合格)	320	57.7%
四級(不合格)	161	29.0%

日期：2022年10月3日

撰文：註冊營養師張嘉文