



體能運動與幼兒的關係

不少家長認為，幼兒過份活躍可能會影響他們的學業表現，甚至是「百厭」，擔心子女不夠專注力。筆者接觸過有家長希望子女能更安靜地坐着，專注於學習。然而，這種觀點可能忽視了運動對兒童發展的重要性。

幼兒基本活動模式

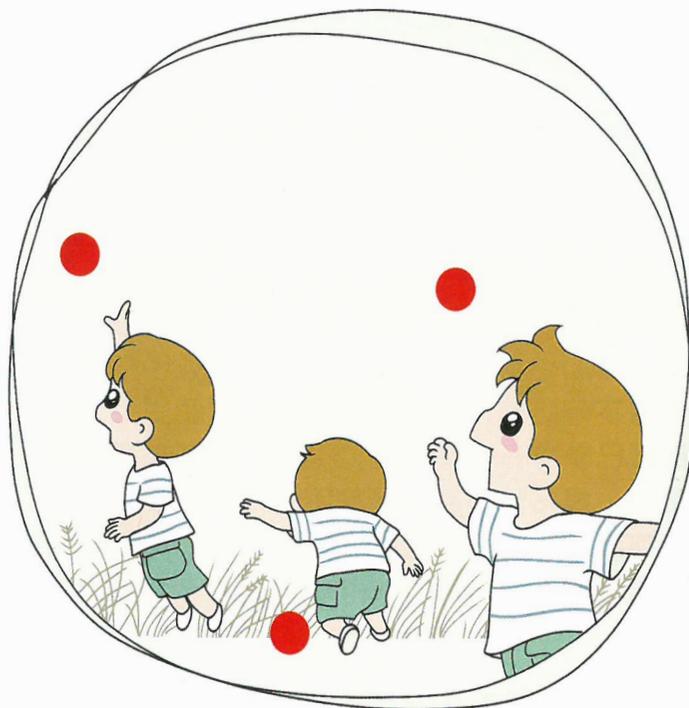
先讓大家認識幼兒一天的活動模式，一天24小時的活動由睡眠、靜態活動，以及低等、中等和劇烈強度的體能活動組成。世界衛生組織（2020）的指引建議學前的幼兒每天應進行三小時或以上的體能活動，當中需包括至少一小時的中度或高強度的運動。另有研究指出具有恆常運動習慣的學生，他們的成績可能更好。體能運動是如何讓幼兒健康成長？筆者從幼兒身心發展向各位分享當中好處和方法。

達至幼兒健康體格

恆常的體能運動有助幼兒達至健康體格的重要步驟，幼兒參與強度較高的體能活動，有助提升心肺功能和促進骨骼生長。家長可為幼兒在課餘時安排體能活動，除日常帶幼兒到公園外，亦可鼓勵幼兒嘗試各種動態遊戲，並建立步行的習慣；或與他們一起參加戶外體能活動；或送給幼兒一些可促進體能運動的玩具或禮物，例如球類、跳繩或自行車等，並與他們一起玩樂，享受其中。

促進幼兒心理健康

運動不但有助減少罹患非傳染性疾病（如肥胖和心臟病）的機會，亦能促進心理健康，當中運動可提升幼兒的心理幸福



感。參與健康的競爭和體育運動，有助於培養兒童的情商，可以幫助幼兒學會管理自己的情緒與行為，提升自信和自律能力。家長於活動後可讓幼兒表達運動時的感覺，通過與孩子的對話，幫助他們認識和理解運動帶來的情緒和體驗，讓幼兒利用運動放鬆和處理壓力，建立自信和自尊。

全人發展，由小培養

家長幫助幼兒從小養成恆常運動的習慣，對全人發展均有着深遠的影響。運動對幼兒的學習和成長是不可或缺，衛生署（2018）發表文章指出能改善幼兒學業表現。體能活動能加強幼兒的認知功能（例如記憶力和專注力）和改善他們的課堂行為。誠然，家長樹立榜樣、積極參與運動，能夠有效地促進孩子的健康發展和運動習慣。

各位爸爸媽媽，現在就坐言起行，讓運動陪伴幼兒成長，促進他們的大腦發育和學習效率，加強幼兒運動的意識，灌輸正面的健康生活概念。他們長大後可能會成為另一位香港「劍神」和「泳后」。

參考文獻：香港特別行政區衛生署（2018）。〈非傳染病直擊二零一八年二月：活躍兒童的學業成績更佳〉。☑