

2-6 歲幼兒體能活動建議

劉盈綺

花蓮慈濟醫院兒童物理治療師

前言：

近年兒童生活型態漸漸以靜態為主，看電視、滑手機遊戲及寫作業的時間多於戶外遊樂場遊戲時間，世界衛生組織提出警告，缺乏體能活動及不活躍的生活模式是導致肥胖及多種慢性疾病的風險，鼓勵各年齡層的兒童都需要適當的體能活動。

一 什麼是體能活動呢？

根據世界衛生組織的定義，身體肌肉收縮且消耗能量產生動作者都可以是體能活動，所以包括工作、遊戲、做家事、參與休閒活動等，體能活動對於身體成長、心理及發展都很重要，也可以幫助兒童維持適當體重。

二 幼兒體能活動的好處

1. 促進健康包括: (1)促進肌肉及骨骼成長。(2)提升心肺耐力。(3)提高免疫力。(4)促進動作發展，為日後參與運動項目作準備
2. 促進心理健康包括: (1) 建立自信和自尊心。(2)增強意志和毅力。(3)建立自我價值觀。(4)學懂控制情緒。(5)減少焦慮及壓力
3. 促進社交技巧 包括: (1) 加強溝通及表達能力。(2)發揮創意思考及想像力。(3)培養責任感。(4)學習遵守秩序及尊重他人

三 適合幼兒的體能活動量

1. 每天可分段進行但累積至少 180 分鐘（即 3 小時）的體能活動量
2. 日常體能活動需要包括低度、中度和劇烈強度的活動。

表 1. 體能活動強度的生理表現和活動例子(選擇活動需要配合孩子的動作發展)

強度	生理表現	常見活動的例子
低度	● 心跳和呼吸正常，能正常與大人談話	● 散步、玩玩具、穿衣、個人清潔、收拾書包等
中度	● 心跳和呼吸稍微加快，能以短句及單字與大人談話	● 快步走、騎腳踏車、玩滑梯、盪鞦韆、球類遊戲例如丟球等
強度	● 心跳和呼吸明顯加快，不能正常與大人談話	● 跑步、跳繩、跳舞、到公園玩耍、踢足球、游泳

我們以簡單的-活動金字塔-來說明活動的建議與強度



圖2 幼兒體能活動金字塔（由香港中文大學健康教育及促進健康中心和香港衛生署共同修訂）

四 避免過多的靜態活動

1. 歲以下幼兒應盡量避免觀看螢幕（如電腦、電子遊戲機或影片等）；
2. 2至6歲幼兒每天花在使用電子螢幕產品的累積時間不應多於2小時。另外，應盡量避免讓幼兒參與此類形式的靜態活動連續超過1小時。應多以親子活動、唱歌、跳舞和體力遊戲代替。

五 幼兒體能活動時的注意事項。

幼兒從事體能活動仍需要注意以下事項避免意外或傷害的發生，包括：

- (1) 體能活動項目前後要進行足夠的熱身、伸展和舒緩運動
- (2) 建議飯後至少1小時後再進行體能活動
- (3) 幼兒應穿著合適的運動衣服及鞋襪，不要佩戴飾物。
- (4) 活動進行前後鼓勵幼兒喝水
- (5) 避免在氣候過熱的環境下活動。

總結：兒童無論在任何年紀都需要適當的體能活動，體能活動無論對孩子的成長或學習健康都有很大的幫助，讓我們收起平板、手機及關掉電視，帶著孩子到戶外遊戲吧！

文獻參考：

1. 世界衛生組織網站。 www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/en
2. 香港特別行政區衛生署-2-6歲幼兒體能活動建議。