

適合家庭的日常體能活動:

幫助子女參與體能活動

幼稚園至第3年班



ActNowBC

適合家庭的日常體能活動:

幫助子女參與體能活動

給家長的片言	3
甚麼是日常體能活動?	4
為何日常體能活動如此重要?	4
小童需要有多活躍?	5
是否須要一次過活動60至90分鐘?	5
所有體能活動均一樣嗎?	6
體育課堂(PE)又如何?	7
你最喜歡甚麼活動?	8
你可知道?	10
你或想試試的活動	10
在家中	11
在社區(與父母或兄姊同樂)	11
上學前後或期間	11
安全為上	12
更多活動—更多獎勵!	13
承諾憑證	15
證書	21
更多建議和資訊:	26
備注	27



給家長的片言

研究和證據均顯示，每天均活動體能的學生，較沒有體能活動的學生更健康而且學業更優異。正因如此，本省規定幼稚園至12班的所有學生，均須每天參與體能活動。

有些體能活動已包括在學校的項目中，例如體育堂等。但在學校活動體能，只達到部分目的。要全面掌握運動的好處，使兒童有最好的發育增長，幼稚園至3年班的小童必須每天均有60至90分鐘體能活動。

對於整天都在跑跑跳跳的小童來說，這是簡單的事。但對於其他小童來說，或許需要更多支持鼓勵，才肯嘗試新活動，或學習定期運動，成為他們的生活習慣。

設計本冊子的目的，便是為你提供協助。本冊子為小童而寫，除了為學習過程加添樂趣，更提供每天活動體能的不同建議。

你或許想和子女一同閱讀本冊子，這視乎子女的年齡而定。又或者，你可以讓子女自行決定，讓他們唸給你聽！無論你選擇哪種方法，一家人都可以齊齊學習每天體能活動在身體、情緒和社交等方面帶來的益處，並努力邁向目標。

所有兒童都需要體能活動，包括有特殊需要的兒童。即使部分兒童做運動有較多障礙，但選擇仍然很多。

如要參考示例，請上網到：

[WWW.MCF.GOV.BC.CA/
SPEC_NEEDS/LINKS.
HTM#REC](http://WWW.MCF.GOV.BC.CA/SPEC_NEEDS/LINKS.HTM#REC)

甚麼是體能活動？

說得平實點，體能活動其實指每天的慢步走路、跑步、跳躍、玩耍、跳舞、跳繩或參與的體育事項。

活動可以是隨意的，例如與狗兒玩樂，也可以是經計劃的，例如步行上學、參加足球隊或在家中幫忙做家务。只要你每天活動身體達30分鐘或以上，便是有體能活動。

看看左邊圖片，想想自己也可以活躍起來。現在，將可以助你活動體能，強身健體的物件圈起來。



為何日常體能活動如此重要？

每天積極活動，有助身體發育，可以使你更愉快，學業成績更佳。活躍的小孩不單有自信，而且更精力充沛，較少生病。參與體能活動你更可與家人和朋友共享歡樂時刻。

你覺得可以活動體能的最大好處是甚麼？你可以說出三種好處嗎？

小童需要有多活躍?

要全面獲得活動體能的好處，幼稚園至3年班的小童必須每天均有60至90分鐘體能活動。

如果你就讀半日制幼稚園，在學校裡最少應有15分鐘的體能活動。如果你就讀全日制幼稚園，或1, 2 或 3年班，每天應有30分鐘的體能活動。

要做最健康愉快的你，即使不在學校你仍要保持活躍。

在家裡和社區中，你會做些甚麼來保持體能活躍？

(要參考更多建議，見第11頁)



是否須要一次過活動60至90分鐘?

不是。你可以將活動時間分成幾個小段，例如每次10或15或30分鐘。將分段活動加起來亦無不可。 $10 + 10 + 10 + 10 + 10 = 60$

將以下數字加起來得出總數多少?

$$15 + 15 + 15 + 15 + 15 + 15 = \underline{\hspace{2cm}}$$

$$15 + 30 + 15 + 10 + 10 + 10 = \underline{\hspace{2cm}}$$

$$30 + 30 + 30 = \underline{\hspace{2cm}}$$

有甚麼活動你可以一次過維持10至15分鐘?

有沒有能維持更長久的其他活動?

所有體能活動均一樣嗎?



不是。體能活動主要分成三類：耐力、柔韌度和體力。你應該在每周均參與各類體能活動。

耐力活動如跑步、跳躍、溜冰、游泳及踏單車等，能促進心肺功能，使你更添活力。做這類運動時，你會感到心跳加速，體溫上升。

本周內你參與過哪種耐力活動?

學校裡

家中



柔韌度活動如拉筋、體操及跳舞，也包括彎腰伸展等動作，可以使你更靈活，身體更柔軟。

本周內你參與過哪種柔韌度活動？

學校裡

家中

體力活動如攀爬猴架搖擺、掃落葉或搬提雜物等，有助肌肉和骨骼增長。

本周內你參與過哪種體力活動？

學校裡

家中

體育課堂（PE）又如何？

學校裡的體育堂不但讓你學習新事物，而且很多樂趣。課堂裡的活動，是你日常體能活動的一部分，但非全部。你仍要在小息、午膳、下課後和周末等其他時間保持活動。



你可以把體育堂的遊戲告訴給家人，然後邀請他們和你在家中一起玩，這樣遊戲便更有樂趣。又或者，你可以自創遊戲，讓家人一起參與。你能想到甚麼遊戲能讓一家人活動體能呢？

（要參考更多建議，見第11頁）

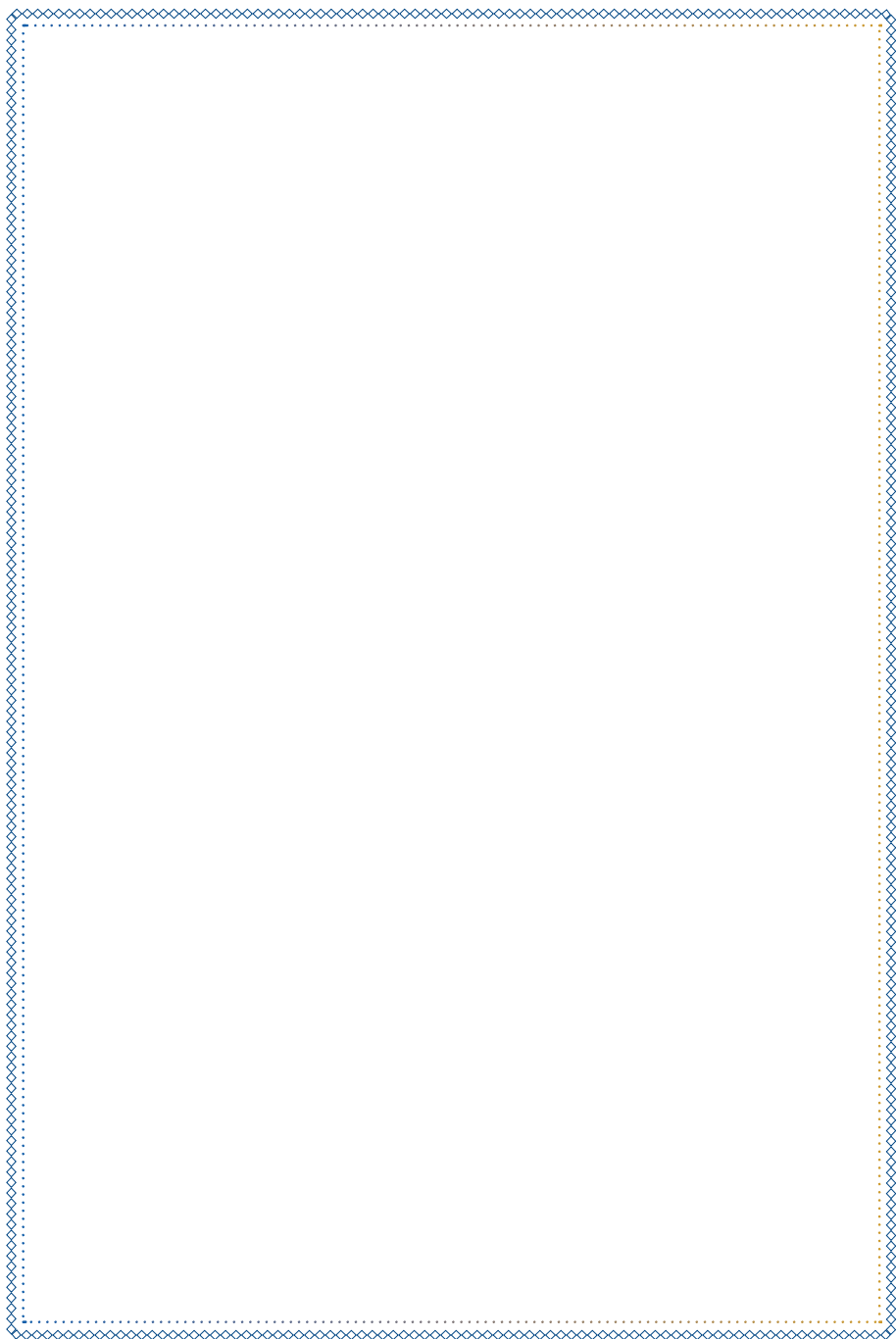
你最喜歡甚麼活動？

幼稚園至3年班的小童，大部分均喜愛慢步、跑步、單車、游泳、一般體育項目和玩平底雪橇、堆雪堡壘等冬天玩樂。

你最喜歡甚麼活動？

你可否畫出自己在活動的情景？如果你喜歡，可以畫出一種以上的活動。把畫展示給家人看，和他們談談你喜歡的活動。







你可知道?

小童看電視或用電腦的時間，每天不能超過兩小時。

你花多少時間玩電視遊戲或電腦遊戲呢？ _____

你花多少時間看電視？ _____

如果兩者總和超過每天兩小時，是時候試試其他新活動了。

你或想試試的活動

本冊子為你提供可以在家和社區活動體能的建議。如果你想有些新嘗試，不妨和家人談談，看看他們是否願意和你一起試試新活動。

選擇一些你覺得好玩的活動。如要參考更多建議，見第27頁所列網路。

在家中：

- 玩足球、互捉遊戲
- 在私人車道上玩跳格子遊戲
- 做體操
- 幫忙清理前後院或園林工作
- 幫忙分擔家務，例如安排餐桌、清洗碗碟或執拾已清潔的衣服
- 設置室內障礙遊戲，可以攀爬和跳躍
- 堆雪人
- 上落樓梯
- 開音樂然後在屋內一起跳舞

在社區（與父母或兄弟同樂）：

- 步行、踏單車或踩踏板前往附近商店、圖書館或朋友的家
- 到公園或遊樂場去，你可以在那裡跳躍、搖擺和攀爬
- 使用家庭游泳或溜冰時間
- 玩冰上曲棍球、足球或其他集體運動
- 射籃圈
- 在社區中心報名參加活動
- 參與社區活動例如每年一度的泰瑞福克斯慈善跑 (Terry Fox Run)

上學前後或期間：

- 小息、午膳和下課後均外出到操場玩耍
- 盡量使用操場的每項設施
- 跳繩：設計你的活動模式
- 玩跳格子遊戲或四大方格
- 參加校內的體育小組
- 下課後留下與朋友一起在室內或室外操場玩樂
- 如果你乘車返校，可以請家人把車停得較遠，然後和你一起步行回去，這樣你們可以有更多機會活動體能。

有甚麼新活動你想試試？

有甚麼活動你想更經常做的？



安全為上

某些活動如步行、跑步和互捉遊戲等無需任何特別用具，但某些活動如踏單車、滾軸溜冰及曲棍球等，你需要有保護才能確保自己安全。

參與以下活動時你需要甚麼安全用具：

單車? _____

滾軸溜冰? _____

曲棍球? _____

要確保帶備適當而合身的用具。家長、老師或教練均可協助你使用適當的用具。



更多活動，更多獎勵!

每天均活動體能為你帶來很多好處。你會更身心舒暢、更活力充沛甚至學業成績更好。你可以和家人一起設計獎勵計劃。

詳情如下：

你承諾更多活動體能，少花點時間看電視或用電腦，或會試試新的活動。你須要立志維持承諾多久（一周、兩周、一個月等）。你可以使用本冊子第15頁起的承諾憑證，亦可自行編制個人承諾。

祝你成功。

請常緊記：活動體能，樂趣無窮！



承諾減少電視遊戲、電腦遊戲 和電視時間

我 _____ (名字)

承諾由 _____ (日期) 至 _____ (日期) 期
間，少點看電視、玩電視遊戲或電腦遊戲。我會
請家人更多和我一起活動體能。

承諾嘗試新的體能活動

我 _____ (名字)
承諾由 _____ (日期) 至 _____ (日
期) 期間，嘗試一種新活動 _____
(列出活動名稱)。
我會請家人更多和我一起活動體能。

承諾更多參與體能活動

我 _____ (名字) 承諾 _____ (日
由 _____ (日期) 至 _____ (日
期) 期間，將體能活動時間增加 _____
(分鐘)。我會請家人更多和我一起活動體能。

本獎狀頒予

作為減少電視遊戲、電腦遊戲和電視時間的獎勵。

本獎狀頒予

作為嘗試新體能活動的獎勵。

本獎狀頒予

作為更多參與體能活動的獎勵。

更多建議和資訊：

ActNow BC（卑詩行動）：www.actnowbc.ca

Active and safe routes to school（往返學校的常用安全路線）：
www.goforgreen.ca/asrts/home_e.html

Action Schools! BC（卑詩學校齊行動！）：www.actionschoolsbc.ca

Aboriginal Sports and Recreation（原住民體育及康樂）：
www.asra.ca

North American Indigenous Games（北美土著居民運動）：
www.cowichan2008.com

Active Living Alliance for Canadians with a Disability（傷殘加拿大人
活躍生活聯盟）：www.ala.ca

Premier Sports Awards Programs（首設體育獎勵計劃）：
www.psap.jwspporta.ca

BC Ministry of Education（卑詩教育廳）：www.gov.bc.ca/bced

BC Recreation and Parks Association（卑詩文娛及公園協會）：
www.bcrpa.bc.ca

BC Special Olympics（卑詩特殊人士奧運會）：
www.specialolympics.bc.ca

Canada's Physical Activity Guides to Healthy Active Living
（加拿大健康活潑生活的體能活動指南）：
www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/paguide

Active Communities（活躍社區生活）：
www.activecommunities.bc.ca

Healthy Active Living for Kids and Youth（兒童和青少年的健康活潑
生活）：www.caringforkids.cps.ca/healthy/healthyactive.htm

Way to Go（安全道路）：www.waytogo.icbc.bc.ca

Pacific Riding for Developing Abilities（康復騎術訓練）：
www.prda.ca



備注:

