

主題：動作行為 (Summer 05/23)

## 家長之教養模式與幼童之體能活動行為

葉佩芬女士 中國香港體適能總會 前項目總監



### 家長之教養模式與幼童之體能活動行為

父母在兒童成長過程中擔當重要一環，對於 3-6 歲的幼童而言，父母的取態對他們的體適能發展尤其重要。本會開展兒童體適能服務已經十多年，由 2010 年與康樂及文化事務署一起開始推出「學前兒童體能發展計劃」；2013 年在優質教育基金資助下於五所幼稚園推廣「親子愛運動計劃」；2015-2018 年為超過 100 所幼稚園推行「賽馬會學童 Keep Fit 方程式」；至 2020 年起為接受 150 所幼稚園推行「賽馬會家校幼兒體適能學堂」。在這十多年的服務當中，本會了解到家長的教養模式對幼童體能活動行為上所起之作用與影響。

香港衛生署建議幼兒每天分段進行並累積至少 180 分鐘的體能活動量，「賽馬會學童 Keep-Fit 方程式」2019 年研究報告發現幼兒週末或假日的體力活動時間遠少於上課日子，只有 31%家長表示其子女在假日或周末達標，而上課日子達標比率則為 51%。有趣的是，家長認為體能活動對子女重要的比率有明顯上升，由 2015-2016 年 54% 上升至 2017-2018 年 63%。「賽馬會家校幼兒體適能學堂」家長運動習慣問卷結果 (2020 年 10 月至 2023 年 2 月) 亦發現極相類似的情況。結果顯示 70.7% 家長認為體適能活動對小朋友發展很重要，超過六成五(65.4%)的家長表示十分同意或同意會以身教方式鼓勵小朋友參與體能活動。可是，家長每星期都與小朋友共同參與體能活動之比率只有 9.7%，接近七成(69.6%)家長表示從來沒有或每月只有 1-2 次與子女一起參與體能活動。至於平均每次共同的運動時間方面，42.8%家長表示每次親子運動時間少於 30 分鐘，另外 45.4%的家長表示每次會花 30 分鐘至 1 小時與子女進行親子運動。「賽馬會學童 Keep-Fit 方程式」2019 年研究報告更指出，儘管項目經過三年努力後得以改善校園的體適能氛圍，並增加了幼師及家長組織體適能訓練及教育活動的意願，但父母對幼童參與體能活動的態度及支持度卻未有太明顯的積極變化。研究數據續指，相比於幼童周邊環境設施及配備的數量，父母對體能活動及戶外活動的取態更能決定幼童參與戶外體能活動的機會。

根據「賽馬會家校幼兒體適能學堂」最新研究指出，家長及子女每周的體能活動頻率與子女的雙腳連續跳表現有關。另外，根據疫情期間計劃提供的線上親子體適能工作坊的評估問卷結果顯示，線上工作坊對於子女每周參與運動、舞蹈或遊戲活動的次數和步行次數有正面的影響。這兩點顯示出，體能活動對促進兒童的身體活動水平有相關影響。此外，問卷亦顯示參加線上親子體適能工作坊後，家長鼓勵子女參與體能活動或做運動的次數有所提高，六成受訪家長表示更頻繁地鼓勵子女參與體能活動或做運動，另外又有六成家長表示他們現在會更頻繁地與子女一起參與體能活動或做運動，而父母教導子女體能活

### 健康體適能社區期刊

動對健康的好處的次數亦有所增加。由此可見，與子女一同做運動或一起參與親子運動工作坊，可以提高父母對體能活動和健康的認識及了解，從而增加子女的體能活動機會，對他們身體活動水平有所裨益。

從「賽馬會學童 Keep Fit 方程式」及「賽馬會家校幼兒體適能學堂」的直接服務經驗中，我們明白到家長認知上是同意體能活動對幼童身心發展有著重要的關係，尤其是經歷疫情後，大家更加重視健康及參與體能活動。但在於家長的實質支持及取態方面，似乎有點心有餘而力不足。

在「賽馬會家校幼兒體適能學堂」宣傳影片中，有一句標題是本人十分喜歡的 - 「與孩子同行」。本身作為父母者，認為「同行」不僅有助於促進父母與子女之關係，更重要的，是一同成長。「同行」能讓父母與子女以第一身了解彼此的能力及興趣，互相支持、鼓勵及扶持，以戰友的身份一同成長。謹此希望各位家長能重視「同行」的力量，珍惜與子女的親子時光，包括一起參與親子體能活動的機會。



### 中國香港體適能總會「賽馬會家校幼兒體適能學堂」計劃簡介

中國香港體適能總會一直致力推動「兒童體適能」服務，促進兒童健康成長及改善下一代的體質指數。

承蒙香港賽馬會的支持，承接「賽馬會學童 Keep-Fit 方程式」計劃，於 2020 年開始推行一項為期三年之「賽馬會家校幼兒體適能學堂」計劃，為全港超過 150 所幼稚園和有需要之家庭提供體適能支援，倡議有益於幼兒體能與健康發展的家校活動，推動幼兒體適能方面的親職教育。計劃以幼兒及家庭為核心，透過與伙伴協作關係，轉介有需要之學生及家庭接受「評估及活動中心」專業服務，以多元性與跨專業介入，促使有體重問題之幼童，建立以家庭為基礎，有活力及健康之日常生活。



**JOCKEY CLUB HOME-SCHOOL**  
**Physical Fitness**  
ACADEMY FOR KINDERGARTENERS  
賽馬會家校幼兒體適能學堂

主辦機構：



捐助機構：

