

主題：運動員和健康人口的體適能測試及表現 (Spring 02/22)

賽馬會家校幼兒體適能學堂—幼兒體適能評估及介入服務概況

朱嘉文小姐

賽馬會家校幼兒體適能學堂項目主任

「賽馬會家校幼兒體適能學堂」是一項為期三年計劃，為全港 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。當中「賽馬會家校幼兒體適能學堂」設有幼兒體適能評估及介入服務，希望透過體適能評估測試、多元支援服務及運動介入課程，解決患有過輕、過重或痴肥幼童之家庭，以及有關運動量不足或久坐之生活問題。

幼兒體適能評估測試

體適能評估測試分為 7 個主要範疇，包括 BMI、柔軟度、協調性、平衡力、上肢力量、下肢力量及反應。透過遊戲及故事形式，讓幼兒在輕鬆和愉快的環境下完成測試。而幼兒進行評估測試時，也會為家長安排一節幼兒體適能親職教育分享，除了講解幼兒體適能的重要性，更有正向教育的分享，盼望家長能與孩子同行，言教身教，為孩子的將來著想。測試完成後，專業教練團隊會透過應用程式，現場分析幼兒的體適能發展，從而建議家長如何有效改善或提升幼兒的體適能，讓幼兒有更好的體適能基礎。整個評估測試約 2 小時。



體適能評估測試內容

項目	範疇
項目 1：度高磅重	BMI
項目 2：坐地前伸	柔軟度
項目 3：立定跳遠	下肢力量
項目 4：雙腳連續跳	協調性
項目 5：擲豆袋	上肢力量
項目 6：平衡木	平衡力
項目 7：反應測試	眼手反應



親子體適能與健康介入課程

測試成績分為 5 個級別，5 星為最高，1 星為最低，如幼童其中一項成績為 1 星或 2 星時，則需要進入親子體適能與健康介入課程，專業體適能教練會建議幼童選取合適的課程。希望透過家長與幼童共同參與，提升家庭互動和諧關係，並加強家長對幼兒體適能發展的認知及技巧，而每節課堂後，亦有相關的練習，家長須回家跟幼童進行訓練。

課程共有 8 節，家長可透過本計劃的手機應用程式（apps: JCHSPFA）預約課程。

課程主要分為 5 大範疇，包括協調、平衡、柔軟度及上下肢肌肉力量，例如：體適能、籃球、足球、跳舞、瑜伽、Boxing 等課程，每節課程時間約 1 小時。



服務流程

伙伴學校

發現幼童有“過重”或“過輕”或
運動技能/體適能相關問題

轉介「賽馬會家校幼兒體適能學堂」
轄下之「評估及活動中心」跟進

一般家庭

發現幼童有“過重”或“過輕”或
運動技能/體適能相關問題

家長透過本計劃網頁預約評估
www.jchspfa.hk

到本中心進行體適能與健康評估及分析 (前測)

如未有需要：
可參與本會其他網上
或公開體適能活動

如有需要：
由專業體適能教練建議參與
體適能與健康介入課程

家長透過本計劃手機應用程式預約體適能與
健康介入課程 (apps 名稱：JCHSPFA)

參與體適能與健康介入課程及進行體適能與
健康評估及分析介入課程成效 (後測)

「賽馬會家校幼兒體適能學堂」至今已成立了一年多的時間，近 500 名幼兒先後來到學堂進行體適能評估測試，當中有 40% 的幼兒需要參與親子體適能與健康介入課程，顯示幼兒的體適能發展並不理想，並發現當中只有少部分的家長重視幼兒體適能發展，卻不了解幼兒體適能及其重要性，透過教練的講解及分享，家長們才恍然大悟。

從家長的反應中觀察，部分家長看到了測試結果，最常說的是，小朋友平時在家也會跑跑跳跳，以為他的體適能發展也不錯，怎料成績並不理想。相反亦有家長認為小孩的體適能較弱，但測試成績顯示卻不錯，這 2 個情況主要因為家長們對幼兒體適能的認識大多不足。其實 3 至 6 歲是小孩的黃金發展時機，及早介入幼兒的體適能發展是迫切的，家長的體適能知識或認知會更直接影響小朋友的發展，而家長的運動習慣會否對幼兒體適能發展有重大影響，還有待觀察。

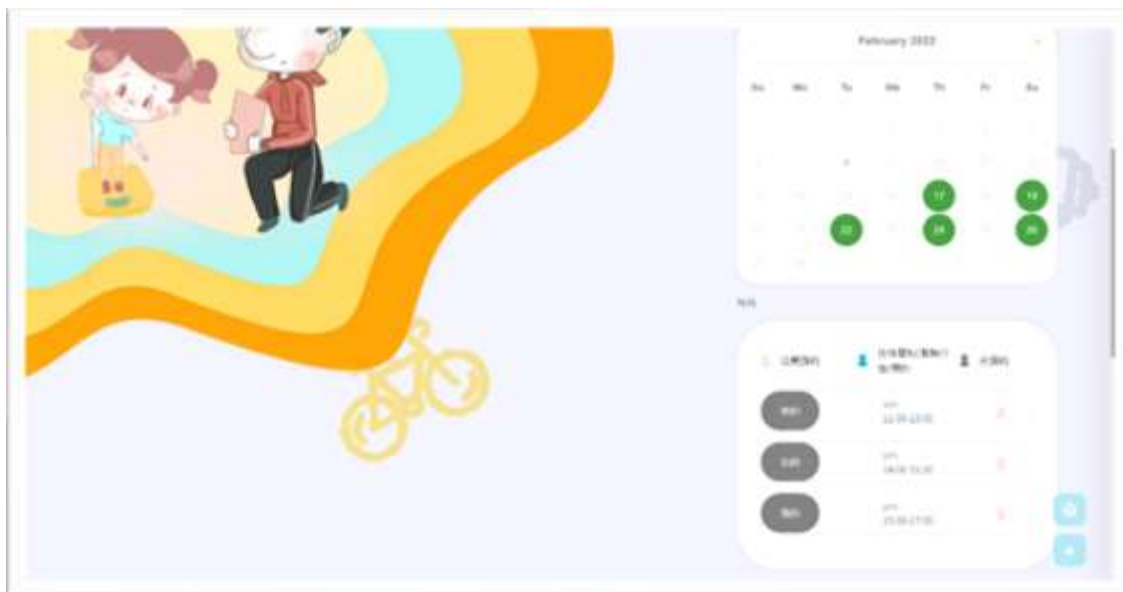
此外，從學堂體適能評估測試結果分析顯示，幼兒表現最不理想的項目為立定跳遠，有 40% 的幼童於立定跳遠表現未達到 3 星或以上，顯示現今幼兒的下肢肌力較弱。因受疫情的影響，小朋友外出的機會也減少了，家居活動的空間並不足夠，自然行少了、跑少了和跳少了，直接影響小朋友下肢肌力的發展。第二位是坐地前伸的表現，有 34% 的幼童表現只有 1 粒或 2 粒星，幼童柔軟度欠佳已是多年來的問題，於 2015 年「賽馬會學童 keep-Fit 方程式」計劃中已顯示幼童柔軟度不足，而針對此項目，學堂加入了親子瑜伽介入課程，希望透過親子伸展，提升家長及幼兒的柔軟度，有趣的是在課堂中教練發現，除了幼兒外，家長的柔軟度亦有很大的改善空間，因此透過介入課程，讓家長更了解自己的體適能情況，然後跟幼童一起練習。此外，當中也有 30.5% 的幼童於擲豆袋表現並不理想，原因除了是上肢肌力較弱外，投擲的時間及動作也會影響，部分幼童卻不懂上手投擲技巧，而最常見的問題是太早或太遲放手，相信因為疫情下，幼兒面授的時間大大減少，家長普遍將幼兒體能活動之責任交給老師或興趣班導師，在家缺乏練習，從而直接影響幼兒的體適能發展。

而於介入課程中，家長的參與度也十分重要，家長全程投入，跟從教練指示，協助小朋友或一起合作完成練習，便看到他們有明顯的進步，當中最為深刻的是一個 K1 的小朋友，未能掌握投擲豆袋放手的時間，教練設計了遊戲讓小朋友練習，他起初卻做不到，教練教了家長指導的方法，家長一步步耐心地指引和示範，小朋友終於慢慢掌握了，完成練習，並露出滿足的笑容。家長的參與直接影響幼童的進步及發展，當你願意花時間帶小朋友來上介入課程，更需要花體力跟小朋友一起練習。

「動一動，為孩子的將來著想，現在與孩子同行，強健的不只是體魄，還有精神、價值觀、社交能力，健康成長，其實需要動手動腳來堆砌」，家長的同行及對體適能的認識，對幼兒的體適能發展影響深遠。

本中心更提供一站式服務，家長可透過網站預約系統，預約評估測試日期，並下載 JCHSPFA 應用程式，測試完成後，家長可即時於應用程式查看幼童測試成績，及預約介入課程。

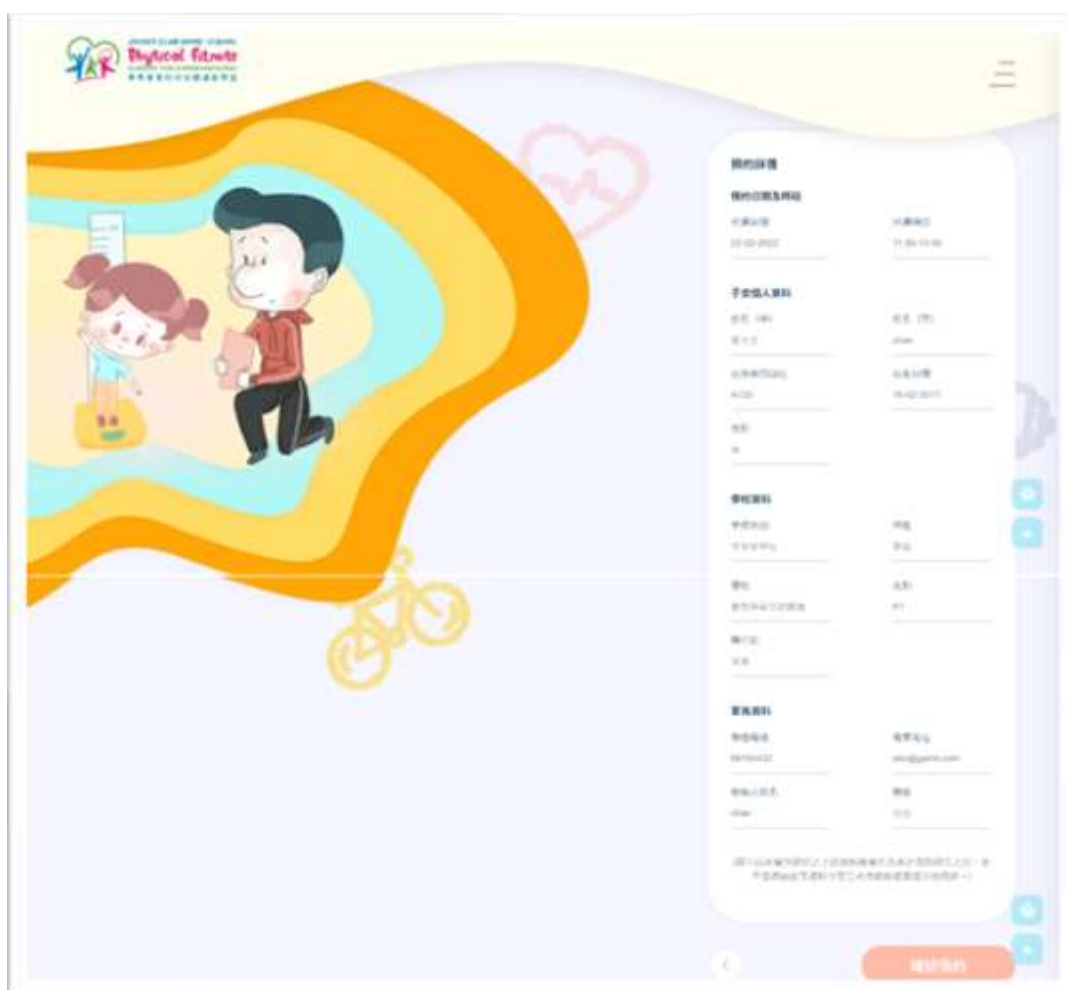
第一步：到網站預約評估測試日期



第二步：填寫個人資料



第三步：確認預約資料正確



第四步：成功預約



第五步：下載及註冊 JCHSPFA 應用程式



第六步：查看評估測試成績



第七步：預約介入課程

