

積極運動

健康

有型

每日運動身體好

江先生表示，體育對小朋友的心理、生理及人際關係有直接影響。「運動對發展小朋友的心肌功能、血液循環系統、骨質、神經反射系統、平衡、協調等有相當重要的作用，若運動量不夠，除了會導致肥胖外，對肌力及脊柱的發展也會有影響。」他建議小朋友每天抽出一小時進行一些跑跳的運動。

體育分為三個過程：玩耍(play)、遊戲(game)及運動(sports)，玩耍以發揮小朋友的創意為多，而後兩者的規則較多。江先生認為，家長應以簡單及有趣味的遊戲引起小朋友對運動的興趣，而親子運動如「馬騮爬樹」、拋球等，更可令親子關係和諧融洽；而集體運動亦能吸引小朋友，從而建立人際關係。

近年，政府積極推廣全民運動，「日日運動身體好，男女老幼做得到」的宣傳口號，大家一定耳熟能詳。不過，香港小童群益會早前一項調查卻顯示，約2,000名受訪青少年中，近四成於過去一星期內，除學校體育課外並沒有做運動。

青少年缺乏運動的情況令人關注，今期我們請來中國香港體適能總會的主席江峰先生，為我們剖析背後原因，詳述勤做運動的重要性，並介紹一些簡易的親子運動，讓小朋友活動手腳，舒展筋骨！

中國香港體適能總會副主席
江峰先生



簡單而有趣味的遊戲如擲豆袋可引起小朋友對運動的興趣。

江先生補充，「德智皆寓於體，只要有健康的體，才能成為有智慧的人。」因此，從今天起，我們必須正視勤做運動的重要性。



江峰先生親身示範「馬騮爬樹」遊戲，他建議由爸爸擔任樹的角色，小朋友則扮演猴子，在爸爸身上爬，加強親子關係。

隨時隨地也可以做運動啊！

日日運動身體好，不論甚麼時間、地點及人數，我們也可以隨時隨地做運動，強身健體！在這裡為小朋友介紹幾種方便易做的運動，多做運動，身體好！



球類運動

一個人做運動，小朋友易感到沉悶，因此一些親子運動，有助提高小朋友做運動的興趣。一家大小最適合進行球類運動，如羽毛球、籃球、乒乓球等，需要經常大口吸入氧氣，有利於加大肺活量，促進血液循環。

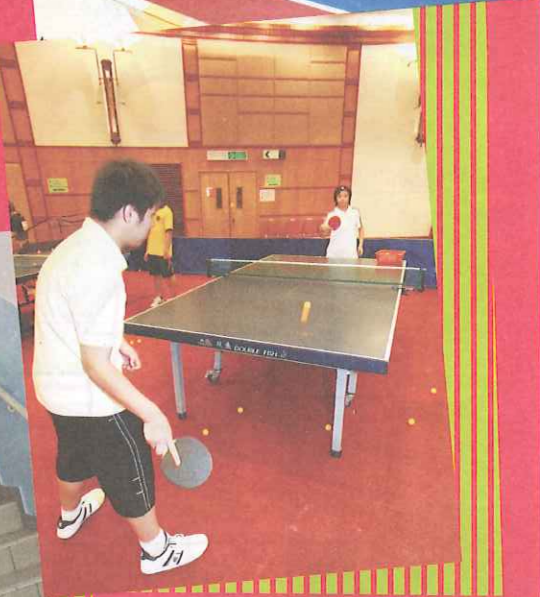
呼拉圈

一個人也可以做運動？只要有一個呼拉圈在手，就算你身在家中，一個人也可做運動，只要持續轉動呼拉圈十數分鐘，就能增加身體柔軟度和協調能力，好玩又方便！



行樓梯

日常生活中，隨時都可以做運動，小朋友放學後，不妨以樓梯代替搭乘升降機返家，是最經濟的運動呢！



跳繩

相信不少小朋友都愛跳繩，因為跳繩節拍快慢皆可，又可玩花式，參與人數不限，可單獨一人進行，亦可以兩人甚至多人一起參與，是一項涉及全身的運動，幫助訓練手腳的協調。

除了上體育課外，小朋友也應每天抽時間做適量運動，保持身體健康。

