

港衛生署引述美國 2006 研究顯示：活躍兒童學業成績更佳，兒童及青少年的體能活動表現被評為「A 至 F 級的 D 級」

駐香港臺北經濟文化辦事處派駐人員

衛生署最新一份《非傳染病直擊》引述外國研究結果顯示，相比不活躍或較少運動的同輩，喜歡運動及較活躍的青少年於數學或英文科獲得「A」的比率高出兩成，而且活躍的學童抗逆能力、更高的社交技巧及社會適應力和心理社會功能。不過，香港兒童及青少年在「整體體能活動」方面表現差劣，港童功課繁忙，家庭亦不太支持子女做運動。

衛生署最新一期《非傳染病直擊》，題為「活躍兒童的學業成績更佳」，文章引述美國於 2006 年一項包括近 1.2 萬名青少年的研究報告指出。研究重點指出，兒童參與運動或多進行體能活動與他們有更好學校成績呈正向關係。

運動和體能活動可直接或間接透過生理、認知、行為或心理的機制，為兒童和青少年的學業表現帶來即時和長遠的好處。運動影響兒童成長，亞洲運動及體適能治療中心（AFTC）高級物理治療師林嘉舜說，近年參加矯正姿勢及身高課程的學童大增逾倍，年齡為 12 至 16 歲，絕大部分為身高較同齡偏矮或體型過胖，「主要因為少做運動，經常坐着做功課、玩電腦、電話等」，林更指部分學童因無做充足伸展運動，令肌肉柔韌度追不上骨骼生長，提醒除了運動外，亦要做伸展運動，例如拉筋。浸會大學體育學系副教授雷雄德解釋，恆常運動可令學童腦部的血液循環得到提升，間接引領足夠的氧份物質送到腦部，促進神經元發展，提升專注力，「令腦部更健康，但不等於會變聰明，IQ 不會由 70 急升到 300。」兒科專科醫生陳作耘亦稱，留意到香港的學童欠缺運動，令邏輯思考能力受到限制，他解釋在醫學上，運動除能增強肌肉、平衡力外，亦可產生安多酚及增強腦部血液循環，有助學習能力。

身體活動會影響腦部生理機能，增加腦部（例如支配各樣認知功能和行為的大腦皮質層；作為學習和記憶中樞的海馬體）的血管生長和血液流動，並促進神經元的發展和神經突觸的可塑性。這些腦部結構及功能的變化，可充分提高學習成果和學業成績。報告指有研究顯示緊接着體能活動後，學童可更專注課堂的學習，並減少不適合的課

堂行為。當兒童成長時進行適合其發展階段的體能活動，當中體適能的提升及更健全的頭腦，可為他們的學業表現帶來額外的增益效果，特別是需要思考能力及工作記憶的科目，如數學和閱讀等。另一方面，參與體育運動也可為兒童和青少年帶來心理和社會健康裨益，例如可增強自尊心和社交技巧。當自尊較高，報告形容是激起學習動機、能堅毅不拔及有良好學業成績的決定性因素之一。

在報告中亦引用世衛估算，指香港兒童及青少年在「整體體能活動」表現差劣。衛生署指香港曾有系統性評估以 A 至 F 級評估體能活動行為，港童及青少年的體能活動表現被評為「D 級」，即少於半數兒童及青少年達到每日一小時中等至劇烈強度活動量；只有約三成小朋友每星期最少一次和父母一同參與體能活動，代表家長支持度差劣；僅兩成八中學有制訂體能活動相關的政策文件。學童放學後，因密集的「額外」補習，遊玩空間不足或增加使用電子產品，故參與動態遊戲及課外體能活動的機會顯著減少。同時亦有學校因確保考試成績而輕視體育課，或因擔心學生受傷，而限制劇烈的體能活動。報告指出，證據表明減省體育課不會提升學生的學業表現，反而增加體育課卻能提高考試分數，建議五至十七歲兒童及青少年，每天應累積至少一小時中等至劇烈強度的體能活動，可分段進行，例如上學前或小息時跑步 15 分鐘，放學後可打籃球、排球等。學前兒童應每天分段累積至少 3 小時體能活動，包括不同類型和強度的動態遊戲。殘疾兒童及青少年應避免不活動，他們可尋求醫護意見以進行合適的活動，並達致其年齡組別所建議的體能活動量。學校亦應增加簡短的活動時間，為學童提供體能活動的機會。

資料來源：

2018 年 2 月 21 日，星島日報，研究：活躍兒童英數奪 A 比率高 20%

<http://std.stheadline.com/daily/news-content.php?id=1752419&target=2>

2018 年 2 月 21 日，成報，愛運動小朋友，數學或英文奪 A 比率高 20%

<http://www.singpao.com.hk/index.php?fi=news1&id=61831>

2018 年 2 月 21 日，東方日報，活躍青少年英數奪 A 率高

http://orientaldaily.on.cc/cnt/news/20180221/00176_037.html

2018 年 2 月 21 日，頭條日報，常運動兒童英文數學成績較佳

<http://hd.stheadline.com/news/daily/hk/647487/>

2018 年 2 月 21 日，晴報，學童運動多，英文叻計數快，逾半港生每日不足 1 小

時

<https://goo.gl/Fqufht>

2018 年 2 月 20 日，無線新聞，研究指兒童及青少年參與體能活動，學業成績更佳

<http://news.tvb.com/local/5a8bfeae603837e4c3f8b7a/>

