

日日運動身體好  
男女老幼做得到

普及健體運動



兒童體重

控制知多少

主辦



合辦



協辦



# 兒童體重控制知多少？家長應留意！

## I. 甚麼是體重控制？

「體重控制」是指以正確的方法把體重控制或調節在一個適當的範圍內。

## II. 為甚麼我們要控制體重？

如果體重過高，脂肪可能積聚過多，這會使我們容易患上例如

(1)高血壓、(2)冠心病、(3)糖尿病，(4)膽石症等疾病，危害我們的健康。

過胖的壞處包括：

行動較遲緩

體型不理想

較難維持正確的身體姿勢，如腰椎前凸等

身體負荷過重，較易令關節損傷，尤其是膝關節

運動能力降低



## III. 怎樣才是超重？

A) 體重與身高比例是否適中，可從體重與身高比例看出來。

超重的定義：體重超過（體重與身高比例）中位數的20%

	體重與身高比例					體重與身高比例			
	男孩		女孩			男孩		女孩	
身高(厘米)	中位數(公斤)	中位數 x 120% (公斤)	中位數(公斤)	中位數 x 120% (公斤)	身高(厘米)	中位數(公斤)	中位數 x 120% (公斤)	中位數(公斤)	中位數 x 120% (公斤)
111	18.3	21.9	17.8	21.4	137	30.5	36.6	30.3	36.4
113	19.0	22.8	18.4	22.1	139	31.8	38.1	31.8	38.1
115	19.7	23.6	19.1	22.9	141	33.1	39.7	33.3	39.9
117	20.4	24.5	19.8	23.8	143	34.5	41.3	34.8	41.8
119	21.2	25.5	20.6	24.7	145	35.9	43.1	36.5	43.7
121	22.1	26.5	21.4	25.7	147	37.4	44.8	38.1	45.7
123	22.9	27.5	22.3	26.7	149	38.9	46.6	39.8	47.8
125	23.9	28.6	23.2	27.9	151	40.4	48.5	41.6	49.9
127	24.8	29.8	24.2	29.1	153	42.0	50.4	43.3	52.0
129	25.9	31.0	25.3	30.4	155	43.6	52.3	45.1	54.1
131	26.9	32.3	26.5	31.7	157	45.2	54.3	46.9	56.2
133	28.1	33.7	27.7	33.2	159	46.9	56.2	48.6	58.3
135	29.2	35.1	29.0	34.8	161	48.5	58.2	50.3	60.4

B) 對照體重與身高比例是檢查體重是否過輕或過重的方法之一，但如遇到下列兩種情況則不適用，而量度皮下脂肪會較為準確：

- a) 經常運動的小朋友，肌肉可能較多，脂肪卻很少，他們的體重可能超出標準，但這是健康的；
- b) 有些小朋友的體重很理想，並無超重，但他們的肌肉質量可能遠低於標準，而脂肪量卻遠高於正常水平，他們的體重雖然理想，但也屬於過胖。

## IV. 如何避免過胖？

A) 控制飲食，家長有責，飲食中應包括各類食物。



你每天應喝六至八杯流質飲品（包括開水、清茶和湯）

若能按照以上的建議進食，並養成習慣，全家人便能做到體重控制的第一步。

B) 適當的運動

控制體重除了要注意飲食外，運動也是重要的一環。適當的運動除可消耗多餘的熱能，避免脂肪積聚及有效地促進身體的新陳代謝外，更可增強肌肉、骨骼系統及心肺系統。



以下是一些運動的指引，敬請各家長留意：

1. 選擇一天中最合適的時間陪同子女運動。
2. 選擇最喜愛的環境做運動，如附近的公園或健體中心。
3. 選擇合適的運動是非常重要的

- 兒童選擇喜愛和合適的運動才可長久維持運動的習慣。
- 在一次練習當中，可多於一類的運動。
- 強調珍惜日常生活中的活動機會，如做家务、步行等。
- 強調全身運動的益處，如步行、長距離慢速游泳、踏單車等。



4. 訂立可達到的運動目標，建議的運動量如下：

類別 — 最佳運動是步行、其次是游泳、踏單車、踏步、踏台階健康舞或一些低至中等運動量的全身運動。

強度 — 運動至產生少許辛苦的感覺，但為可接受的程度。

時間 — 運動要維持最少30分鐘，初學者開始時可分段運動，如分3次，每次10分鐘等。

頻度 — 每星期5至7次 (強調每天應運動)

註：以上建議的運動量必須維持18星期或以上，才可見消耗脂肪之效。

5. 運動宜按部就班，循序漸進，如適當地增加每次步行的距離。
6. 鼓勵父母、其他家庭成員或朋友與兒童一起運動。
7. 兒童如付出努力並有進步時，如體重減少、脂肪減少、運動量增加等，父母應給予讚賞和鼓勵。
8. 記錄每次的運動量，如步行距離、時間、辛苦程度及消耗熱量 (卡路里) 等，以便記錄每次運動的成果，並作為日後的進度比較。
9. 步行消耗的熱量 (卡路里) 公式如下：



**步行消耗熱量 (千卡) = 0.7768 × 距離 (公里) × 體重 (公斤)**

(參考書目：ACSM(1995) ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription. Williams & Wilkins)

### C) 修正行為習慣

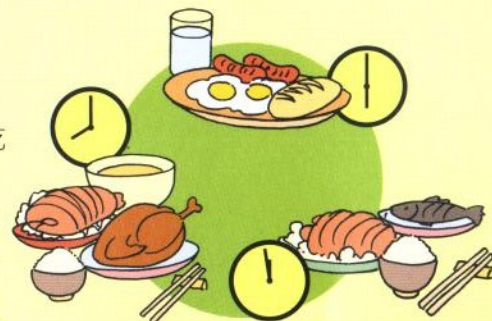
修正行為的目的在於建立一些新的和有建設性的運動習慣來取代以往不適當的飲食和運動習慣，以下是一些可行建議：

1. 父母須以身作則，與子女一起運動，例如以步行代替短途車程或短距離電梯 (如地鐵的扶手電梯)。



2. 小心認識自己的情緒，情緒欠佳時可做點運動，如掌上壓、仰臥捲腹等，而非大吃大喝，並多與父母及師長溝通。

3. 每天三餐均衡飲食，不可偏吃，也不可缺乏其中一餐，亦不可吃得太飽。



4. 不要讓子女養成吃零食的習慣，下午茶可選一些適量的健康小食。



5. 慢慢地進食，這會更真確地反映飽的感覺，並有助消化。



如家長能引導子女養成適當的飲食和運動習慣，並留意修正他們不適當的行為習慣，這樣，孩童將可更有效地控制體重，而且會更為健康和充滿活力。

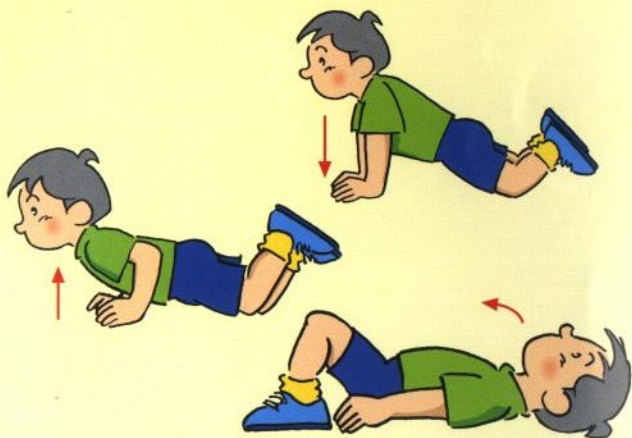
## V 簡易循環練習

如要控制體重，除了做帶氧運動外，還需多做結實肌肉的運動，才能達到理想的效果。以下介紹一些簡單的徒手練習，大家可以按能力嘗試依照圖示進行2至3組練習。為達致更佳效果，家長可陪同小朋友一同練習，提示正確姿勢及呼吸節奏，給予鼓勵：

### 屈膝掌上壓(上肢及胸部)

12次

- 保持上身與大腿成一直線
  - 向下壓時手肘屈曲約90°
  - 向下壓時吸氣，向上挺時呼氣
- 家長：小朋友轉移手部重心，單手觸及家長掌心



### 仰臥捲腹(腹部)

15次

- 由仰臥姿勢開始
  - 曲膝約90°
  - 向前仰起時呼氣，手指觸及膝部
  - 臥下回復原位時吸氣
- 家長：按實小朋友的腳面

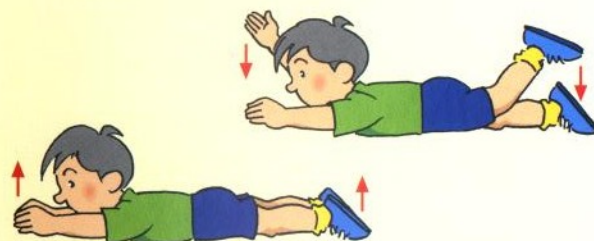
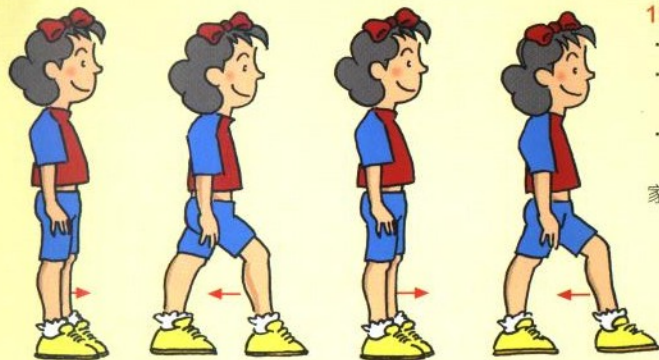


### 前跨步(大腿)

15次

- 站立時保持雙腳與肩膀的寬度一致
- 右腳向前跨出一大步，然後回復站立姿勢
- 左腳又向前跨出一大步，然後回復站立姿勢

家長：站立在小朋友前面，保持一定距離，小朋友踏前時要觸及家長



### 背部伸展(背部下方)

15次

- 由俯伏姿勢開始
- 右手左腳向上挺起，同時呼氣
- 右手左腳回復原位及吸氣
- 左手右腳向上挺起及呼氣，然後回復原位吸氣。(左/右兩組運動交替進行)

家長：半蹲在小朋友前伸出手，讓小朋友觸及

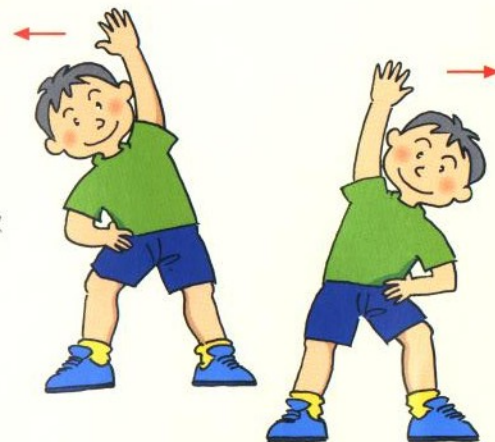


### 側彎腰(腰側)

12次

- 膝部須隨側身的方向屈曲
- 向側伸直手肘
- 側身時呼氣，回復站立姿勢時吸氣
- 每次側身伸直手肘，視為完成動作一次

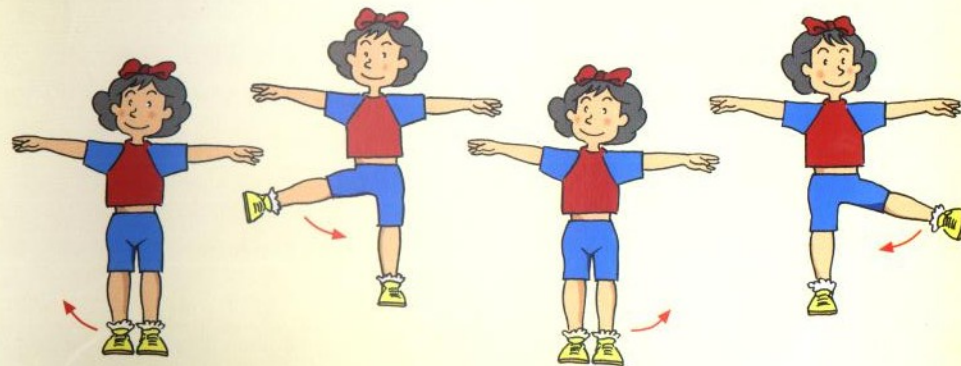
家長：面對面與小朋友一起練習



### 側擺腿(大腿外側及臀部)

10次

- 由站立姿勢開始，雙手向外平伸，右腳向側上擺後，然後回復站立姿勢
  - 左腳向側上擺，再回復站立姿勢。重覆以上動作
- 家長：與小朋友面對面，手牽手一起練習



## 仰臥挺腹(下背及臀部)

### 12次

- 仰臥地上屈膝90°
- 抬高臀部，向上挺腹至上肢與大腿成一直線為止，挺腹時呼氣
- 臥下回復原位時吸氣

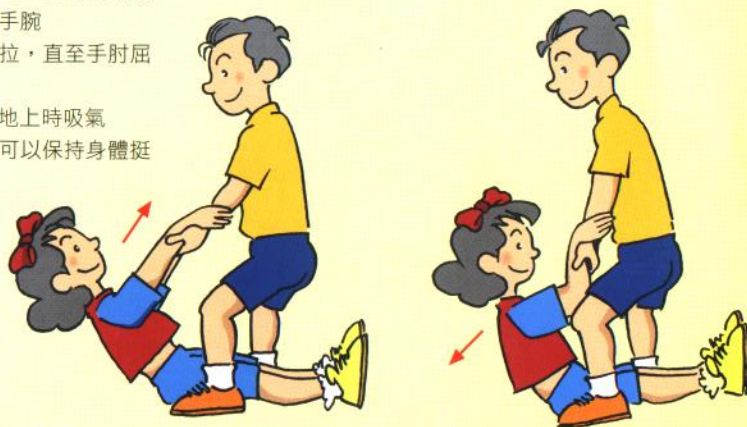
家長：把手放在小朋友腹部之上，小朋友挺腹觸及家長手部才算完成動作一次



## 引體向上(上側背部及二頭肌)

### 10次

- 家長面向孩子分腿站立，孩子仰臥地上，與家長互相緊扣手腕
- 孩子用力把自己向上拉，直至手肘屈曲少於 60° 左右
- 向上拉時呼氣，回到地上時吸氣
- 能力較高的小朋友，可以保持身體挺直，提高臀部離地



## VI 兒童健體訓練班

康樂及文化事務署各區康樂事務辦事處會為年齡介乎8至14歲的兒童舉辦這項健體訓練班。查詢有關詳情，請致電政府熱線1823或2414 5555，或瀏覽康樂及文化事務署網頁 [www.lcsd.gov.hk](http://www.lcsd.gov.hk)。如欲知道更多健康資料，請致電衛生署熱線2833 0111或瀏覽衛生署網頁 [www.cheu.gov.hk](http://www.cheu.gov.hk)

鳴謝：本小冊子內容由中國香港體適能總會提供，謹此致謝。

參考書目：梁淑芳 (1995) 兒童生長與營養評價指南 MEDI-proficient