

# 新冠肺炎大流行 如何使兒童保持運動

Exercise  
is Medicine®

AMERICAN COLLEGE  
of SPORTS MEDICINE®  
LEADING THE WAY

學校和社區中心關閉，各類體育運動暫停，兒童整日在家。家長應如何在新冠肺炎(COVID-19)大流行期間，仍然使兒童保持運動，同時注意衛生？

為防止感染COVID-19，採取措施保護自己、家人和他人至關重要。我們所有人都應遵循有關社交距離、洗手、不觸摸臉部等建議。社交距離意味著與家人外的其他人（或家中染病的人）保持1.8米的距離。同時，保持運動亦十分重要，進行運動訓練可增強免疫系統，促進健康並緩解壓力。運動同時可以減少兒童的行為問題，並幫助他們更好地專注於學業。

有關COVID-19最新資訊，請訪問香港特區政府『同心抗疫』網站：  
<https://www.coronavirus.gov.hk/chi/index.html>

## 身體活動簡易指南

### 3-5歲:

學齡前兒童每天應以不同的強度（輕度，中度或劇烈）活動3小時。



### 6-12歲:

小童每天需要進行60分鐘的體能活動，包括針對他們的心臟、肌肉與骨骼的活動。每週應有3日進行劇烈運動。每日可進行數次5至10分鐘、或1-2次30-60分鐘的運動。運動的每分鐘都很重要！



**全家一齊做運動！**

**可在您日常活動中間安排積極參與運動的時間。**

# COVID-19之Q&A:

## 可以一起活動嗎?

為滿足保持社交距離的建議，不建議兒童一起運動。可選擇在屋外與朋友遠距離打招呼，或在線應用程式（例如Zoom）中『虛擬』玩耍。

## 在活動中接觸的東西呢？

球，球拍，跳繩，自行車等？這些物品不應在家庭之外共用。如有明顯髒汙或被生病的兒童觸碰過，請勤洗手，並在使用後擦拭它們。

## 受感染子女可以運動嗎？

若子女已感染，只要他們感到舒適且有興趣，仍可以進行體育運動。如果發燒，請避免劇烈運動。病童應大量飲水，並根據需要進行休息。

## 如果我其中一個子女檢測為陽性，應怎麼辦？

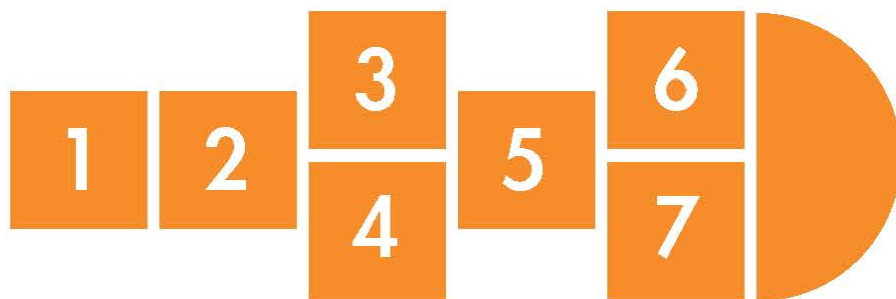
### 是否仍可以同兄弟姐妹一起玩？

如果家庭中有人感到不適或可能感染有COVID-19，最好將他們隔離，以減少傳播給其他家庭成員的風險。健康的兒童往往徵狀較輕，但其他人則可能有更嚴重疾病的風險。



## 室內活動選擇

- 利用活動類遊戲與在線資源，鼓勵兒童做運動：
  - 瑜伽：[cosmickids.com/category/watch/](https://cosmickids.com/category/watch/) (開始瑜伽歷奇)
  - 室內活動視頻：[family.gonoodle.com](https://family.gonoodle.com) (短而有趣的舞蹈視頻)
  - 家庭娛樂活動：[openphysed.org/activeschools/activehome](https://openphysed.org/activeschools/activehome) (多種創意活動與課程計劃)
  - 美國心臟協會 “在家運動的25種方法”：[heart.org/en/healthy-living/fitness/getting-active/25-way-to-get-to-moving-at-home-infographic](https://heart.org/en/healthy-living/fitness/getting-active/25-way-to-get-to-moving-at-home-infographic)
- 舉行舞會！兒童體驗DJ，輪流展示自己最好的舞蹈動作。
- 尋找顏色！將五顏六色的物品藏於房間四周，並讓兒童帶返你指定的顏色。他們可以通過奔跑，跳躍，游泳，彈跳，爬行或跳舞的形式，去尋找不同顏色。
- Nerf籃球，室內障礙比賽，紙板羽毛球（使用紙板擊氣球）。
- 武術-空手道，柔道（亦可於戶外）。
- 久坐間中的快速小憩 – 站起身，每日數次，每次數分鐘的開合跳、原地踏步/跑步或其他有趣的運動。



# 戶外活動選擇 (如條件允許)

在戶外玩耍的兒童運動量更大，更易感知外界，他們可以利用五官感受去探索及創造。



## 公園或社區的戶外活動：

請記住與他人保持1.8米的距離，外出回到家中應立即洗手

- 同兄弟姊妹一起，兒童可於沒有人的開陽場地參與多種活動，例如：踢足球，捉人遊戲及躲避球，也可以嘗試跳繩或花式跳繩。



其它活動性遊戲：

- 障礙跑
- 捉迷藏
- 彩蛋尋寶遊戲（將塑膠彩蛋或者其它塑膠玩具藏起，讓孩子們尋找它們-這項遊戲也可在室內進行！）

散步或跑步，都應好有趣！舉行一場比賽，看誰可以先到終點。玩『I Spy』或唱歌。

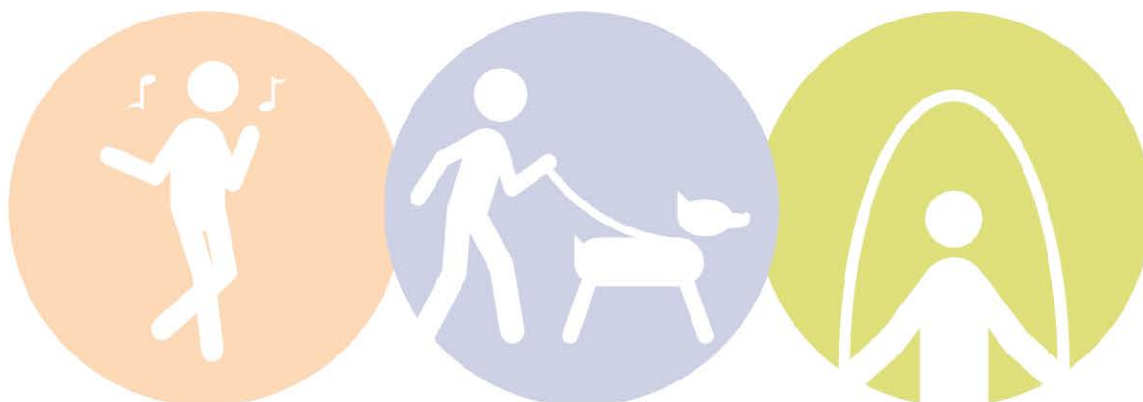
進行『無接觸』尋寶遊戲。尋找不同顏色、形狀或動物（狗，貓，松鼠，鳥類或其它動物）的物件或其它物品（公園內植物，雕像，數字或單車）。

- 於單車徑、空曠的校園內、在社區之間踩單車、溜滑板或騎滑板車，兒童可以在探索的過程中學習踩單車的安全知識。

如果是有參與運動隊或校隊的運動員，可選擇參與一些技術性的重複練習，以使運動技術更加熟練。但仍要避免群體性比賽或活動，以免抵觸1.8米COVID-19防疫距離的要求。

探索當地公園的小徑。大自然有利於舒緩壓力，並強化免疫系統。

每天遛狗。寵物也需要離開室內！



**全家齊歡樂，明智選擇，保證安全。**