

摘要

新科技的應用以及健康概念的改變等，標誌著我們社會新發展趨勢。過去的研究結果顯示，兒童的肥胖是影響健康的主要原因，所以各地政府包括日本、香港和台灣都有意推展健康計畫，以協助小學生培養健康的生活習慣和良好的體適能。根據澳門體育發展局對整體學生的研究結果顯示，經常參與運動者佔 29.8%，偶爾參與者佔 67.3%，經常參與運動的男生的比例較高於女生。由此可見，經常參與運動的比例不是太高，而且總觀本地研究還未有專門針對兒童參與運動模式和參與率的研究。

本研究結果顯示，一半受研究的小學生每星期參與運動的次數為一至兩次，每次參與運動的平均時間為 30 至 60 分鐘的佔 43.0%，表示會經常參與體育運動的小學生比例只得 21.6%。在空閒時經常看電視或看電影的佔六成多，有 46.5% 的小學生認為影響參與運動的主要原因是功課太忙。超過一半的小學生都能注意到運動時的各種事項，同時家長與教師同樣認為子女具備基本的運動常識。超過一半以上的小學生都認為食物的主要功能是在於補充身體能量、提供足夠營養和維持身體健康。以對食物的認知來說，男生較低於女生，選擇食物的要求會隨著年齡的增加而有所改變。小學生最喜歡和最愛吃的食物是水果，最經常食用的食物是五穀類，而經常飲用的飲料是水。

整體來看，大部分小學生的睡眠習慣都是在晚上 8 至 9 時就寢，早上 7 時之前起床。在睡眠質量上只有較少的小學生較難入睡或難以入睡，多數都較易入睡以及非常熟睡。活動模式方面，小學生多以走路方式上學，而坐汽車的就接近四成，汽車是主要的上學工具。上課以外的學習時間，普遍為 1~2 小時，平均有三成小學生的每日玩耍時間最多只有 1 小時或以下。

從以上數據總結，澳門小學生在運動行為上有明顯的不足，主要影響因素是功課太忙、看電視及看電影，因而影響了小學生每星期只能參與一至兩次的運動比率。要小學生得到改善，首要是加強小學生的健康知識，建立對健康的警覺性，

其次是要教授小學生的自我評價能力，如訂立運動目標等。從而引導小學生建立正確的參與動機，學校應提供改善運動行為的方法，並及時或適當地作出支援和鼓勵，這將有效改善小學生的運動行為。

關鍵詞：健康；運動行為；身體素質；運動頻次；飲食習慣；生活模式