



親子健步跑：步行和跑步的益處



教育局
課程發展處
體育組製作
2023年

親子運動的重要

- ▶ 家長是教育的重要持份者，對於培育學生全人發展尤其關鍵。
- ▶ 為培養學生的健康生活方式，學校可以安排不同的學習活動，讓家長參與其中，期望**家校合力營造一個讓學生健康發展的環境**，共同培養學生的正面價值觀、態度和習慣。
- ▶ 家長與子女一起做運動，可以**增進親子關係**。同時，家長亦可透過運動提升正面樂觀的心態，幫助孩子有效學習及健康成長。



親子健步 / 跑步的樂趣

- ▶ 步行是最簡單和安全的運動，也是最有效促進健康的運動之一。
- ▶ 家長於課餘時間 / 假期與子女結伴同行，既**增加樂趣**，又可**互相鼓勵和照顧**，提升親子關係。
- ▶ 進行親子健步 / 跑步的方法眾多，例如到公園散步 / 緩步跑、到家樂徑遠足、行樓梯、遛狗等。



步行

- ▶ 步行運動分為漫步行(Health walking)、健步行(Fitness walking)、**急步行**(Speed walking)和競步行(Race walking)四大類。
- ▶ 研究證實，經常急步行（在15至20分鐘內走完1,600米），發展成終生習慣，對身體健康有長遠的益處。
- ▶ 以中等速度步行 **30** 分鐘，你可以累積 **3000至4000步**。



參考資料：《運動與健康-急步行》（衛生署）
<https://www.chp.gov.hk/tc/static/90005.html>

急步行的益處

- ▶ 消耗熱量，有助控制體重
- ▶ 減低患上心臟病、高血壓及糖尿病的機會
- ▶ 改善心肺功能
- ▶ 降低血液的膽固醇水平
- ▶ 使頭腦靈活，增強記憶
- ▶ 預防骨質疏鬆症
- ▶ 使骨骼、肌肉及關節強健



參考資料：《運動與健康-急步行》（衛生署）
<https://www.chp.gov.hk/tc/static/90005.html>

跑步

- ▶ 跑步是有氧運動，可鍛鍊心肺功能和增強耐力。
- ▶ 初學者可按個人體能情況由每節不少於**10分鐘**做起。
- ▶ 過重、肥胖、慢性疾病患者或有關節毛病人士應先以「健步行」開始，待身體適應後，才逐步開始練習跑步。



參考資料：《健康跑步指南》（衛生署及康樂及文化事務署共同製作）
<https://www.lcsd.gov.hk/en/healthy/common/download/running.pdf>

跑步的益處

- ▶ 強身健體，增強心肺功能
- ▶ 消耗熱量，有助控制體重
- ▶ 減低因過重而患上多種不同的慢性疾病（如高血壓、糖尿病、心血管疾病）的風險
- ▶ 預防中風、骨質疏鬆、部分癌症（例如：大腸癌）等疾病
- ▶ 調適心情，紓緩生活壓力
- ▶ 有助結交朋友，擴闊社交圈子
- ▶ 容易學習，花費甚少

參考資料：《健康跑步指南》（衛生署及康樂及文化事務署共同製作）
<https://www.lcsd.gov.hk/en/healthy/common/download/running.pdf>



舉隅 - 活力健步跑挑戰賽

- ▶ 挑戰期間：五星期
- ▶ 學生與家人合作，於上述挑戰賽的表現達指定水平，便可獲得金、銀或銅章證書



金章



銀章



銅章

挑戰賽期間累積步數
達**200,000**步
或
任何**30天**完成
親子健步跑達30分鐘

挑戰賽期間累積步數
達**170,000**步
或
任何**25天**完成
親子健步跑達30分鐘

挑戰賽期間累積步數
達**140,000**步
或
任何**20天**完成
親子健步跑達30分鐘

舉隅 - 活力健步跑挑戰賽

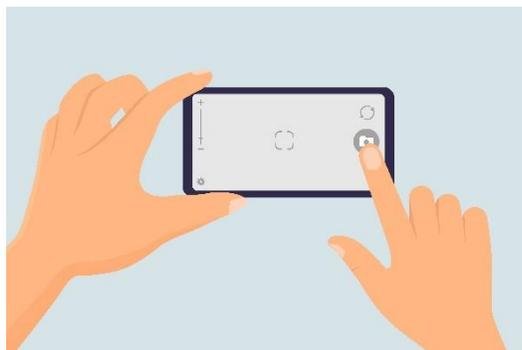
注意事項

▶ 家長和學生在進行挑戰賽時應：

- ✓ 運動前後要正確清潔雙手
- ✓ 了解自己的身體狀況，量力而為，不要勉強做過分劇烈的運動
- ✓ 進行運動前須做熱身運動；先以短距離和較慢的速度練習，然後逐漸增加運動量
- ✓ 避免於過熱的環境進行運動
- ✓ 運動之前、過程期間或之後，需要確保充足的水份補充
- ✓ 如在運動期間或之後感到身體不適或有任何不良反應，請立即停止並尋求醫護人員協助
- ✓ 運動後進行緩和運動
- ✓ 結伴同行，既增加樂趣，又可互相鼓勵和照顧

舉隅 - 活力健步跑挑戰賽

- ▶ 學校亦可配合活力健步跑挑戰賽，安排其他親子比賽，如「快樂一刻」攝影比賽、創意路線設計比賽、活力短片比賽等，進一步提升學校的運動氛圍





有關「ASAP」計劃詳情，請瀏覽
www.edb.gov.hk/tc/pe/asap