

標題：學校相關靜態行為 – 給兒童青少年的建議

前言：

這些建議適用於學齡期兒童及青少年（通常為 5 至 18 歲），涵蓋不同性別、文化、國籍和社會經濟地位。

這些建議的提出基於現有的最佳證據、專家共識和持分者的意見，旨在推動健康促進學校。此建議認為學童可受益於平衡日常的多種學習活動，包括室內和室外，以及各種靜態和動態的活動。

教育工作者、學校行政人員、政策制定者、家長/監護人、看護者、醫生和其他醫療保健提供者應支持學童達到這些建議。同時，這些建議的實施應針對不同學童的優勢、需求和興趣進行調整。

有關這些建議的研究背景以及未來研究方向，請瀏覽 www.sedentarybehaviour.org

辭彙：

兒童：5-11 歲的學童

健康促進學校：健康促進學校採取一切措施促進學童的健康和學習 (WHO, 2021)

功課：學童在日常上課時間以外需完成的功課 (Merriam-Webster, n.d.) ；這也包括以提高學業成績為目的的私人機構提供的補習和功課。

媒體多任務：同時使用兩種或更多類型的電子屏幕媒體 (例如，一邊觀看電視一邊發送短信) ，或在從事非電子屏幕活動的同時使用電子屏幕媒體 (例如，在學習或步行的同時發送短信或使用社交媒體) (van der Schuur et al., 2015)

精神活躍的電子屏幕時間：需要認知努力的電子屏幕行為，例如閱讀或問題解決 (Hallgren et al., 2020)

精神被動的電子屏幕時間：幾乎不涉及認知參與的電子屏幕行為，例如觀看娛樂性質的視頻 (Hallgren et al., 2020)

身體活動間歇：在兩段靜態行為之間進行的任何強度 (即站立、低強度、中等強度或劇烈) 的體能活動 (Tremblay et al., 2017)

體能活動：在清醒狀態下，所有非坐姿的行為 (例如，站立、行走、玩耍) (Tremblay et al., 2017)

學校相關：發生於在校期間 (例如，課堂、課間休息) 或受到學校影響的課外時間 (例如，功課，分配給學生的學習任務)

電子屏幕時間：花費於使用電子屏幕產品的時間，包括智能手機、電子白板、平板電腦、電腦、電視和視像遊戲，這同時包括以教育和娛樂為目的的活動 (Tremblay et al., 2017)

靜態行為：在清醒狀態下，任何以坐著、斜倚，或躺著的姿勢進行的極低能量消耗行為 (例如，坐著、閱讀、看電視) (Tremblay et al., 2017)

青少年：12-18 歲的學生

建議：

一個健康的學校日包括：

- 透過預設和非預設的體能活動間歇打斷長時間的靜態行為
 - 5-11 歲：至少每 30 分鐘一次
 - 12-18 歲：至少每小時一次
 - 考慮各種強度和持續時間的活動（例如，站立、伸展活動、行至另一間教室、活躍式課堂、活躍休息間歇）。

- 盡可能將不同類型的身體活動（例如，需要移動任何身體部位的低強度活動，和需要更大體力的中等至劇烈強度的體能活動）融入到功課中，並將靜態的做功課時間限制在每年級每天不超過 10 分鐘。例如，在香港，這通常意味著小學一年級的學生每天不超過 10 分鐘，或者小學六年級的學生每天不超過 60 分鐘¹。

- 無論在什麼地方，學校相關的電子屏幕時間都應該是有意義的，精神上或身體上活躍的，並且與其他方法相比以提高學習效果為特定的教育目的。當必須進行學校相關的電子屏幕行為時：
 - 限制使用電子產品的時間，尤其是 5-11 歲的學童。
 - 每使用電子屏幕產品 30 分鐘，至少休息一次。
 - 不鼓勵在課堂上和做功課的同時使用其他媒體。
 - 避免在睡前一小時內使用電子屏幕產品做功課。

- 爲了進一步促進學童的健康和福祉，應以動態的學習活動（包括站立）代替靜態的學習活動，以使用非電子屏幕的學習活動（例如戶外課程）代替使用電子屏幕的學習活動。

¹其他國家的示例請瀏覽 www.sedentarybehaviour.org。

如何實施這些建議²：

教育工作者、學校行政人員、政策制定者、家長/監護人、看護者、醫生和醫療保健提供者可以使用四個 M 的方法來實施這些建議：

- **管理靜態行為。**
 - 請參閱上述建議。

- **鼓勵有意義的電子屏幕使用。**
 - 優先使用面對面的互動，而非使用電子屏幕。
 - 當電子屏幕是最佳教學工具並可能增強學習效果時，才使用它。
 - 優先考慮有精神和身體參與的電子屏幕活動，而不是被動觀看。
 - 在不使用電子屏幕時將其關閉，包括在做功課時關閉電視或視頻。
 - 避免在用餐和吃零食時使用電子屏幕。
 - 避免將使用電子屏幕作為內容傳授或課堂管理的默認方式。
 - 鼓勵學童回顧和自我調節他們的電子屏幕使用情況，並計劃戶外玩耍和體能活動的時間。

- 教育工作人員、醫療保健提供者、父母和看護者應**以身作則**，健康及有意義地使用電子屏幕產品。

- **監測**使用電子屏幕問題行為的跡象，一旦出現問題，與醫生或醫療保健提供者進行跟進。
問題行為的跡象可能包括：
 - 抱怨由於不能使用電子產品而感到無聊或不快。
 - 難以接受限制電子屏幕的使用時間。
 - 電子屏幕的使用干擾到學校、家庭活動、睡眠、體能活動、線下遊戲或面對面的互動。
 - 長時間玩視像遊戲、發送短信或使用社交媒體後產生的負面情緒。

²經加拿大兒科學會許可改編（Canadian Paediatric Society, 2019）。

參考文獻

Health Promoting Schools. World Health Organization, 2021, https://www.who.int/health-topics/health-promoting-schools#tab=tab_1. Accessed September 17, 2021.

“Homework.” *Merriam-Webster.com Dictionary*, Merriam-Webster, <https://www.merriam-webster.com/dictionary/homework>. Accessed 15 Sep. 2021.

Hallgren, Mats, et al. "Cross-sectional and prospective relationships of passive and mentally active sedentary behaviours and physical activity with depression." *The British Journal of Psychiatry* 217.2 (2020): 413-419.

Van Der Schuur, Winneke A., et al. "The consequences of media multitasking for youth: A review." *Computers in Human Behavior* 53 (2015): 204-215.

Tremblay, Mark S., et al. "Sedentary behavior research network (SBRN)—terminology consensus project process and outcome." *International journal of behavioral nutrition and physical activity* 14.1 (2017): 1-17.

Saunders, Travis S., et al. "School-Related Sedentary Behaviour Recommendations for Children and Youth." *International journal of behavioural nutrition and physical activity*.