

5 兒童肥胖問題



閱讀下面的文字，然後回答問題。

近年，香港兒童的肥胖問題**日趨**嚴重，據統計，平均每五名兒童中便有一名過胖。專家表示，導致兒童肥胖的原因有很多，而最主要的原因是缺乏運動。世界衛生組織建議兒童每天最少要花一個小時做「跑跑跳跳」等運動。可是，一項研究兒童每日運動量的調查報告指出，本港五至十二歲的兒童平均每週只做兩小時運動，可見本港兒童的運動量仍遠遠未達到世衛的標準。

專家認為，要幫助兒童養成良好的運動習慣，家長必須**身體力行**。例如在假期裏，家長可以和子女一起運動，這樣既可增進親子關係，又能幫助子女養成定時運動的習慣，有助孩子的健康成長，可以說是**一舉兩得**。

雖然多做運動有助肥胖兒童減肥，但專家同時亦提醒家長，不要為了幫助子女減肥而強迫他們做太劇烈的運動或長時間運動。在選擇運動時，家長應根據孩子的年齡、體能、發育程度及興趣等安排運動項目。此外，由於兒童的骨骼正處於生長階段，雖然修復能力強，但也容易受損，因此不宜選擇如拳擊等危險運動，以避免損害筋骨。家長除了要為子女選擇合適的運動外，還要注意他們的運動量和運動時間是否恰當。值得一提的是，家長亦應教導孩子在運動前要有足夠的熱身，並及時糾正孩子錯誤的運動姿勢。

「身教重於言教」，家長必須**以身作則**，樹立榜樣，才能幫助子女免受肥胖問題的困擾。(約520字)



日趨：漸漸變得；愈來愈

一舉兩得：做一件事得到兩方面的好處

身體力行：親身體驗，努力實行

以身作則：以自己的言行作為他人的榜樣



建議用時：12分鐘

日期：

得分： /17

從文中找出適當的詞語填在第1題的橫線上，使句子的意思完整。

1. 祖父為人正直，光明磊落，為我和弟弟_____了良好的榜樣。(2分)

2. 作者舉出研究兒童每日運動量的調查報告，目的是什麼？(2分)

- A. 介紹香港兒童每日的運動量。
- B. 指出香港兒童的運動量嚴重不足。
- C. 解釋香港兒童的肥胖問題日趨嚴重的原因。
- D. 證實導致兒童肥胖的主要原因是缺乏運動。



3. 在文中，作者提到「一舉兩得」(第11行)，是指哪兩個益處？(4分)

(1) _____ ;

(2) _____ 。

4. 下列哪兩項 不是家長為子女安排運動的依據？(4分)

- A. 子女的興趣。
- B. 子女的體形。
- C. 子女的體能。
- D. 子女的年齡。
- E. 子女的體育成績。
- F. 子女的發育程度。

5. 作者通過文章要表達的是(2分)

- A. 香港兒童的肥胖問題被忽視。
- B. 家長和孩子都要有良好的運動習慣。
- C. 家長應樹立榜樣，讓子女養成良好的運動習慣。
- D. 父母和子女一起運動，可建立良好的親子關係。

提提你

這篇文章告訴家長什麼資訊？概括文章最後一段內容，有助找出答案。

6. 如果子女有肥胖問題，作者提出家長應以身作則，讓子女養成良好的運動習慣。你認為作者提出的方法合理嗎？試說明理由。(3分)
