

港隊在成都世界大學生運動會獲得4金1銀7銅的佳績，「劍神」張家朗更成今屆世大運「雙冠王」，中國香港代表團團長麥美珠表示，在特區政府政策支持下，本港很多精英運動員入讀大學，雙軌發展，如張家朗和網球的黃澤林等不少星級運動員都是去年才入大學，大大加強今年大運會港隊的實力。證明雙軌發展，學習加運動就是現今教育提倡的大前提。

眾所周知，運動對身心健康有很多好處，不過在現今緊張的學習氣氛下，要定期抽時間做運動似乎是一種奢侈，即使平日有運動習慣，但每逢考試旺季，孩子的運動時間往往是第一個被犧牲的。不過，外國有調查就發現，恆常運動能有效提升學童的學術成績及能力，包括閱讀理解能力、數學和總平均分，打破了中國人「四肢發達頭腦簡單」的說法。其實，長時間「死讀書」只會讓專注力和學習能力下降，事倍功半。而恆常運動除強身健體外，亦能提升孩子的學業成績，雙軌發展更能令孩子學得更愉快。

運動和學習表現 相輔相成

教育不只要讓孩子學知識、更要具備良好的態度和能力，才能達到終身學習的目標。大量文獻指出，良好的「身體素養」讓孩子有自信心、健康的身體、並展現好的能力和情緒管理，甚至可以預測孩子未來的認知發展以及課業學習表現。運動和學習表現是相輔相成的，幼兒階段，孩子做多少遊戲活動、認知執行功能便有多少的發展，不但可以預測未來學業發展、課外活動與人際活躍度，甚至也能預測成長後會不會積極參與公共事務，成為一個好公民。

專家一致強調，運動不應只是想到醫學或減重，而是要考量全人的發展，在家庭或課堂中都可以從引導孩子認識自己的身體和肢體動作開始。值得注意的是，身體素養強調的是對自我身體的覺醒，除了身體靈活或肌肉控制，還包含學習動機、認知能力、情緒管理等心智和社會人際各個面向的生活能力。



■小孩應多做運動。



雙軌齊發展



■港隊在世大運男子花劍團體賽奪金；圖右為張家朗。

3種提升腦部功能的運動

帶氧運動：如跑步、游泳、跳繩、球類活動等，建議每星期至少進行三次，而每次不少於45分鐘。

阻力運動：強化主要肌肉群的活動，例如掌上壓、仰臥起坐、深蹲運動等，建議每星期至少進行兩次，每次針對每個肌肉群組重複5至10次。（注意：發育中兒童不適宜進行舉重運動，以免影響骨骼發展。）

協調運動：訓練四肢輪流協作的活動，例如：跳飛機、對側步操、前後踏跳步、左右手輪流拍球等。建議每星期至少進行三次，每個項目約3至5分鐘。



■恆常運動有效提升學童的學術成績及能力。

運動對學習的好處

大腦運作更靈活：許多實驗結果顯示，運動有效提升正常學童、學習障礙學童在注意力、記憶力、認知控制能力、高層執行功能(如推理、規劃、解決問題)等方面的表現，實驗一結束都能看到效果，而且經過一段時間，仍然可以持續觀察到運動所帶來的成效。

提高記憶力：運動能增加發育中兒童腦細胞在大腦皮層不同區域的生長，包括腦部記憶區、認知功能區、運動控制區及海馬體。而運動亦能激活腦細胞及增加腦神經傳遞物質的分泌(如腦內啡、多巴胺和血清素)，這些物質負責連結腦部各個功能區，增加分泌能有助提升學習能力。

有益專注和穩定情緒：運動不但能讓人精神飽滿，也可以增進孩子的專注力與情緒的安定性。因為運動可以緩衝我們所遭遇的壓力，並減輕壓力帶來的不適；研究指出，透過身體活動有助於維持高度專注，當整個身體覺醒提高之後，孩子就可以更專心。

改善控制能力：運動會讓多巴胺和血清素快速分泌，所以比較難控制的小朋友在做完運動之後，他們的自我控制會變得比較好。而藉由運動遊戲的過程中，孩子會互相學習，自我抑制、調節的能力也能從學習或同儕互動之間強化。

有益認知發展：許多文獻顯示，孩子每天至少要有60分鐘的身體活動；小時候重要的是透過多樣性的活動，讓動作技能得到良好的基礎，這與認知發展也很有關係。透過活動設計，孩子能在看似簡單的遊戲中，做到自我控制、把遊戲規則記住、彈性地在一個行動切換到另一件事，增進能力。