

主題：全民運動 (Autumn 03/18)
體育課重要嗎？

侯燦小姐
中國香港體適能總會委任講師

過往有不少研究都證實，恆常運動有助提升小孩子的學習專注力，但本港學校的體育課節均比例過少，不少學校更寧願犧牲體育課來安排補課^{1,2}。事實上，體適能課程對青少年的重要性遠大於想像。



美國伊利諾州近芝加哥的一所中學，早在 2003 年起已經開始籌劃一項名為「零時體育」的計畫 (Zero Hour P.E.)³，讓學生在每天正式上課前早上七點就回到學校，進行一系列的心肺及體適能運動，並利用運動心率監測帶，要求他們在 20 到 35 分鐘的過程中，心跳至少要達到每分鐘 155 至 200 下。一周有三天為帶氧心肺運動，兩天為其他活動如室內攀岩、體操、游泳和團隊練習。緊接運動過後的第一課，就安排了最令學生頭痛的數學課。試想像，我們在中學時代，本來就不願意早起來上學，現在還要提早到學校去運動？這樣豈不是一上課就「釣魚」？不少老師及家長更加覺得早去學校的時間與其運動，還不如用來補課。但是實驗結果卻發現，參加了此項計畫的學生在接下來一整日的上課時間，反而比其他沒有早上運動的學生更專注、更愉快，不但記憶力增強了，連自信心也提升了。

調查更發現，把「零時體育」安排在閱讀課或數學課前，學生的閱讀能力比非「零時體育」組別提高了 53%至 56%，他們的數學成績也比非「零時體育」組別學生高出 93%。之後，這所中學 97%的學生也參加了「國際數學與科學趨勢研究」（簡稱 TIMSS），在科學測驗部分更擊敗了新加坡，成為全球第一；數學方面的表現也不錯，排名第六。對此，美國哈佛大學精神科專家 John Ratey 指出⁴，我們的大腦在運動時會產生腦源性營養神經因子 (BDNF)，滋養腦細胞並促進神經元功能，所以持續運動不但能刺激大腦的吸收及處理資訊能力，更能鞏固長期記憶。顯然而見，運動能更容易激發大腦吸收知識的能力，促進學習新事物。簡單來說，持續運動可以令小孩子變得更聰明。Ratey 更提議，除了帶氧運動外，

在設計及鼓勵小孩子做運動時，可加入具有複雜動作的選項（如跳舞、跆拳道等），才能同時刺激大腦記憶的功能。

其實，這項「零時體育」計畫不僅僅是在教育青少年運動技能或習慣，裡面有很多元素是在傳授一種正面、健康的生活態度，培育良好的心理品質。背後的理念在於體適能運動不僅僅是用來提高身體素質，還是卓越人格的養成。例如：利用運動心率監測帶能教會學生監察自己的健康；記錄運動數據、看見自己的進展能鼓勵學生訂立目標超越自己；更早回到學校能夠訓練學生克服惰性，提高自律能力；團隊練習能增強同學間的交流、提升社交及溝通技巧；多元化的運動練習選項能增加樂趣，培養學生維持運動習慣、磨鍊意志。

「零時體育」計畫在這所中學取得的成功，當然也有賴一眾老師的課堂設計，才能讓學生享受並堅持出席體育課，以下是他們的活動選項設計以供大家參考：

體育課設計內容要求：

- 6 項體適能運動
- 4 項團體活動
- 3 項個人運動
- 2 項水上運動
- 2 項舞蹈活動
- 2 項體操活動
- 1 項 C.P.R. 證書

參考資料：

1. 家校輕視體育 學生難做運動
<http://paper.wenweipo.com/2016/11/30/ED1611300001.htm>
2. 鍵盤戰士勝體能戰士 港中學「剋扣」體育堂補課
<https://topick.hket.com/article/1548558/%E9%8D%B5%E7%9B%A4%E6%88%B0%E5%A3%AB%E5%8B%9D%E9%AB%94%E8%83%BD%E6%88%B0%E5%A3%AB%20%20%20%E6%B8%AF%E4%B8%AD%E5%AD%B8%E3%80%8C%E5%89%8B%E6%89%A3%E3%80%8D%E9%AB%94%E8%82%B2%E5%A0%82%E8%A3%9C%E8%AA%B2>
3. Physical Education Department Mission/Vision. (n.d.). Retrieved from <https://www.naperville203.org/Page/3215>
4. Harvard Health Publishing. (2013, May). Regular exercise releases brain chemicals key for memory, concentration, and mental sharpness, from the May 2013 Harvard Men's Health Watch - Harvard Health. Retrieved from https://www.health.harvard.edu/press_releases/regular-exercise-releases-brain-chemicals-key-for-memory-concentration-and-mental-sharpness