

## 國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 圖書 自由 三平 三平 三平 三平 來源 自由時報 日期 97.10.-6 版面 十二版

## 曾志朗：運動可增進學習效率

〔記者林嘉琪／台北報導〕「大腦活動的和諧度和肢體律動的協調性，絕對有關聯」，知名的認知神經科學家、行政院政務委員會曾志朗指出，腦部思考還要回饋給四肢，大腦掌握神經通路之間的協調後，就能整合身體各部位，讓一個人整體表現平穩順暢。幼獅文化昨天舉辦「轉轉身體動動

腦」運動科學講座，邀請曾志朗與台北市立教大體育系教授何茂松，與師生、家長分享運動的科學密碼，強調身心和諧發展的重要性。

曾志朗表示，不用上路，人們光是想像自己在駕車，大腦中主管視覺與運動區域就會積極活動；欣賞舞者美麗的舞姿，大腦裡主管美學、運動的

區域就會活潑躍動。透過閱讀，產生想像力，腦神經就會不斷擴展，累積大腦中的資料庫，對智力與學習能力的提升很有幫助。

何茂松則指出，要能維持運動的習慣，人們要能先對運動產生「好感」、「好看」與「卓越」的感受，一旦體會運動的暢快，期待有好看的身體與肯定運動成就，就有可能培養持續運動的習慣。

何茂松以今年在北京奧運拿下八面金牌的「美國水怪」菲爾普斯為例，大部分游泳選手比賽後，平均需要休息二十到三十分鐘，但他只要休息十分鐘就能恢復體力，表示他有效率地使用身體，而這全由長時間規律的自我訓練而來。

何茂松強調，菲爾普斯除了心血管能力與恢復體力較一般人強之外，他已把運動變成生活的一部分，把知識建立成固定模式，這正是他從「過動兒」變成眾所皆知的運動明星的秘訣。



在北京奧運拿下八面金牌的「美國水怪」菲爾普斯。

(法新社)