

## 國立臺灣體育大學圖書館剪輯資料

分類 健康

來源 自由時報

日期 99.07.26 版面 B七版



## 體適能加分

## 強身、健腦的撇步

文 / 郭亭君

「老師，學校說，以後體適能要當高中、職升學加分條件，可是阿華寫完學校功課，再加上安親班作業，每天都累翻了，根本沒有時間做運動，要怎麼辦啊？」

體適能是指身體適應環境的綜合能力，體適能狀態比較好的人，在生活中，比較不容易疲勞，也較不容易生病。教育部近年來積極推廣體適能的概念，用加分的方式吸引學生，就是為了儘早培養運動習慣，以加強基本體能，促進健康和發育。

大家都知道「動」的好處，但是該怎麼做呢？很多學生誤以為必須花很多時間做運動，才能加強體適能，所以抱持著「做不到，不如不要做」的心態，早早棄械投降。

## 融入生活 健康兼紓壓

◎其實體適能活動可以融合在生活中，不僅可以讓身體變健康，還能紓解壓力、提升學習效率！舉例來說：

●柔軟操：柔軟度的運動，像是坐姿體前

彎、肩頸的伸展操，搭配舒緩的背景音樂和適度的深呼吸，不僅同時加強柔軟度，也達到紓壓、放鬆的效果，非常適合維持長時間坐姿念書、寫功課後，讓身體與心靈放鬆。

●心肺耐力：腦部在學習時，特別需要足夠的血流帶進足夠的氧氣和養分，才能有足夠的能量在學習時專心跟思考。

國外有研究發現，在靜態活動課之前，讓學生進行跑走、打球的活動，學習效率比沒有運動的學生還要好。

此外，運動後，腦中產生大量的腦內啡，還能讓心情愉悅，提升學習情緒。

所以說，體適能活動和認知學習之間一點都不衝突，也不會因為佔用學習的時間而降低學習表現，相反地，把體能活動放在學習活動裡面，更能提升學習成效和表現，因此，只要動起來就能強身又健腦，當然要趁早開始行動囉！

（作者為台北縣學前特幼學校系統物理治療師）



（資料照片，記者蔡文正攝）

