

國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 健康 來源 民生報 日期 760103 版面 三版

孩子，動起來吧！

這一代孩子大多太胖，與其靜坐看電視，不如父母身體力行，帶領孩子一起來運動。

本報記者 呂美娟



騎車也是很好的運動。



全家一起運動還可以增進親情。

運動是人類本能，但是文明愈發達，這項本能似乎也就愈退化。即使在有「運動王國」之稱的美國，兩年前根據調查結果提出強烈的警告說，這一代的美國孩子普遍運動量不足，而且大多太胖！

較著名的兩項調查，一是由聯邦政府的預防疾病與促進健康處，針對八千八百名兒童所做的，結論是當今大多數美國兒童運動量都不夠，不論在學校、在家均如此，而且比起六○年代的兒童，體內脂肪顯然多很多。

另一項調查是由美國體育聯盟做的，美國青年體能檔案，接受調查的男女，女孩超過四百萬人，其中幾乎三分之一達不到基本體能水準。

一九八五年這些調查報告相繼公佈之後，引起相當廣泛的注意，關心下一代健康的許多學校和家長，開始修改體育課程，鼓勵孩子運動，更有人極力奔走，為下一代的體能良好成立組織，釐定計畫。原來自己就很注意健身的父母，大都能接受這個事實，並且以自己的親身體驗來影響孩子，帶著孩子一起跑步、騎自行車、滑雪、爬山的人，突然增加了許多。事實上這樣的家庭一般來說問題都較小，小孩子愛運動既是本能，加上父母的鼓勵，很容易建立起運動健身的習慣。比較有問題的，是那面吃零食，一面欣賞電視中精彩比賽的家庭，要他們由靜坐不動到身體力行，由大人運動到全家運動，真是困難重重，這種家庭的孩子要養成健身的習慣，就有賴俱樂部或學校幫忙了。

美國各種運動俱樂部林

立，若是在有能力，有真心關懷孩子的教練指導下從事運動，不論身心方面的收穫都會很大。不幸的是，大多數俱樂部都以運動競技為主，而比賽太強調輸贏，往往又為孩子的心靈帶來陰影。

最近的發展相當令人鼓舞——已經有不少團體注意到這一點，而在兒童間傳遞一項很重要的訊息，那就是比賽只有少數人贏，但其他成千上萬的人可以享受到參與運動的樂趣。美國路跑協會旗下專為學童舉辦的比賽，就注意到除了成績優異者外，還設有參加人數最多學校獎、參加比例最高獎等等名目，對提高參與興趣，發揮很大的效果。

美國學校的體育課程，事實上也受到很多批評，對那些父母都忽視體育的家庭來說，學校本來是孩子

得到適當運動最好的場所，但事實上，學校體育課並沒有得到應有的重視，許多應該運動的孩子，卻可以很輕易地以一張醫師證明或家長便條，藉故逃課。值得樂觀的是，情況也在改變中，美國喬治亞州

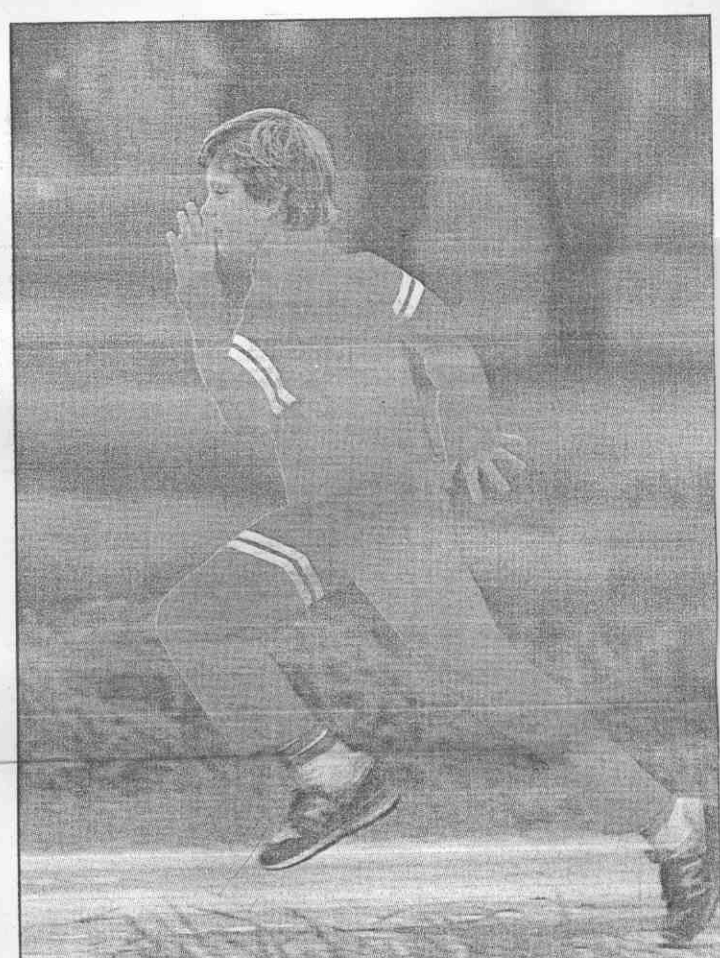
的穆斯康基郡，就明定轄區內的學校推展一套「促進健康計劃」，這是結合了家長、醫生、營養學家、學校老師及體育指導員等人智慧與經驗的一套計劃，實施三年後測驗結果，是大幅度改進了學童的體能狀況，增加了兒童追求本身健康的意識。

另外在密西根州的傑克遜郡也有類似的計劃，而且他們的影響力還在擴張中。此外，和官方組織合作，而由達拉斯有氧運

動研究中心所推展的「健身計劃」，也逐漸普遍被各校接受，這是讓學生接受運動技巧和體能狀況的測驗之後，藉電腦的統計，與全國同齡者的平均價值比較，然後經由該計劃所提供的方式，來改善自己的缺陷。到去年為止，已有上百萬學生接受這套「健身計劃」。

不論在家裡、在學校或在俱樂部，專家們一再強調，健身應比運動技巧重要，而且多數家長也希望孩子們們的運動，是終生可游泳、打網球……，尤其重要的是，千萬不要矯枉過正，讓運動失去樂趣。

（取材自「跑步者」）



跑步是可以終生從事的運動。

- 以下是鼓勵孩子從事終生健身的十個步驟：
- 樹立好榜樣，身教永遠最有效。
 - 讓健身運動輕鬆愉快。
 - 採取適當的獎勵。
 - 別期望奇蹟，小孩子本來就很難對一件事保持興趣太久。
 - 把它當作全家的運動。
 - 不論水準如何，均應積極參加適合的比賽活動。
 - 要為長遠計畫。
 - 不要拿孩子們互相比較。
 - 對孩子學校體育課表示興趣。
 - 限制看電視的時間。
- 以下是詢問孩子有關學校體育課的十個問題：
- 你的孩子參加每天的體育課程嗎？
 - 有沒有體育專家在你的孩子學校教？
 - 體育課的時數和其他課程相當嗎？
 - 體育成績是否以有關學校活動的認知及技巧為主？
 - 你的孩子每週是否參與至少三至五次的劇烈運動？
 - 你的孩子是否在接團隊運動的同時，也被教些終生可以從事的運動？
 - 你的孩子是否每年作一次測驗，以得知他的體能狀況與平均值的差距？
 - 你的孩子喜歡上體育課嗎？
 - 學校是否會以跑步或其他體能活動作為懲罰？
 - 學校是否視體育課為孩子成長的重要課程？

在家

在校

愛運動的孩子大多活潑健康。

