



# 文武雙全真的可以嗎？

若果說運動與健康關係相連，相信沒有人反對，適量的運動可鍛煉肌肉，強健心肺功能，促進新陳代謝，達致身體健康。那麼，運動與讀書兩者又有沒有關係呢？

## 培養運動習慣

校園較以前更加提倡健康體適能以及運動的必要性，愈來愈多舉辦體適能運動班、大小肌肉訓練班等，讓學童從小培養運動的習慣。然而學童在這方面的需要卻往往被忽略。由於許多父母認為讀書比運動更重要，甚至認為運動會浪費讀書時間而加以壓制，孩子長大後，大大增加了患上心臟病、高血壓等慢性疾病的機會。其實，只要好好分配時間，學業與運動是可以兩者兼備的。

## 運動後學習更專注

美國伊利諾州大學一份研究發現，小朋友做運動後，於考反應的測試中，回答問題時會更專注，答案也較準確，同時若問題難度愈高，學生的準確率也愈高。此外，研究亦發現運動後的

學生在閱讀、單詞拼寫和數學測試的表現也較佳，最有趣的是他們較不容易受噪音等因素的影響。結果證明小朋友參加體育活動後，學習會更加集中，而且學習成績也會更好。

## 運動的種類

運動跟其他科目一樣，有很多學問在其中，你懂得運動共分多少種類嗎？運動的種類包括：

①**熱身運動**——顧名思義於做主項運動前做的熱身動作，有助增強肌肉血液循環，靈活關節，提升反應速度，可減低受傷機會。簡單的熱身運動可包括頭部、背、腹、手和腳，最好做 10 分鐘。

②**整理運動**——跟熱身運動相反，於主項運動後做的緩和動作，令身體各器官和系統慢慢緩和下來。動作與熱身

運動類同，所不同的，就是其動作的速度和幅度由快到慢、由大到小，包括小踏步、慢行、深呼吸和伸展運動，最好做 10 分鐘。

③**伸展運動**——能增強兒童的身體柔韌度，有助減低肌肉、韌帶和筋腱被拉傷的機會。切記要緩緩地作伸展動作至最大幅度，當感到所伸展的肌肉有阻力時，停留在這位置 10 至 15 秒，然後慢慢放鬆，保持呼吸自然。

④**帶氧運動**——「帶氧運動」所需的能源主要經「帶氧新陳代謝」供應，能強化心肺功能，增強耐力，對減少身體脂肪的積聚尤其有效。兒童可依自己的興趣選擇一些合適的帶氧運動，例如跑步、踏單車、游泳、跳舞和球類等。

⑤**肌力鍛煉運動**——可強化肌肉的力量和耐力，不需加額外儀器來鍛煉，每星期平均做 3 次。■