



04

# 谈谈终身学习与终身体育的互动关系

人生历程与社会、时空及万物的变化息息相关。人的身心发展，是在人与外界不断进行物质及讯息交换过程中进行的，一旦停止这种过程，就意味着生命的终止。据专家研究报告，人在母亲体内就已开始接收外界的讯息。胎教对胎儿有良好的影响，人在这时期就已开始了学习。

终身学习倡导者郎格郎提出：“学习并非终止于儿童和青年期。它应伴随人的一生而持续地进行。学习应当借助这种方式，满足个人及社会的永恒要求。”活到老学到老，对于不同年龄阶段的人们来说，学习并没有阶段的终结，人在不同阶段都需要持续进行学习，随着现今社会迅速发展的需要，终身学习是每一个人必须经历和拥有的。

人的身心全面发展，当中认知、情意及技能都是通过学习得来，而身体的发展也离不开学习的体验。人的一生中，身体发展经历不同的时期，从胚胎形成开始，经历了婴幼儿、儿童、青少年、成年及老年等时期。随着人们对体育本质的认识和了解的加深，以及现代社会发展不断对人提出更高的要求，人体在不同年龄阶段都需要体育锻炼，用以维持健康的身心和良好的体魄，满足学习、工作与生活的需要。终身体育理念与个人实践的融合，为人的发展需要提供了有力保证。

终身体育的提倡，除了受终身教育及终身学习理念的影响外，还受人类自身发展需要的影响。当中，奥林匹克运动和大众体育全球化的深远影响，使终身体育以迅速发展的趋势融入世界各地人们生活当中。以下就终身学习与终身体育有关的问题，谈谈两者的互动关系对人的终身发展产生怎么样的影响。

## 终身体育促进人生不同阶段的健康

金钱并非万能，且不能买到健康。健康是人生最宝贵的财富，可以使人终身受用。人如果终日处于患病的状态，就不能好好学习，也不能有效地工作，以致不能正常地生活。体弱多病影响人的一生，为个人、家庭及社会增加不少负担。

青少年儿童在学校接受德、智、体、群、美等教育，是培养学生成为全面发展的教育途径，学校体育为人的全面发展自小打下良好的健康基础。在此阶段，学生身体正值发育成长期，身体器官和系统的新陈代谢处于旺盛的发育期，身心发展的可塑性极高，学生接受训练掌握基本的体育技术和技能，培养学生对体育的兴趣和习惯，通过合适的锻炼，使学生拥有强健的体魄，对终身进行体育锻炼及促进体质与健康的发展影响极其深远。

一般人体生长发育具规律性。人到了大约25岁左右的青年阶段，各器官系统均已发育成熟，处于学习、工作及生活最活跃的时期，身体处于成熟阶段，精力与体力比较充沛，正是人生的黄金时期。此时期，能继续进行合适的体育运动，除可保持身体各器官和系统更有效地正常运作外，还可把青少年儿童时期建立起来各方面的身体条件加以巩固，为以后的日子打下更加扎实的身体资本。

人到了35—40岁的阶段，是人生发展过程中的一条分界线，此前是成熟期，此后是衰退期。随着年龄的增长，人到了中老年阶段，人体各方面的组织、器官和系统的改变，使得人体机能、适应能力和抵抗力逐渐衰退。此时期，坚持进行合适的体育运动，可产生延缓机体衰老，保持良好的健康状态的效果，还可使身体保持良好的体形，经常进行体育运动，更可调和精神上的压力，保持饱满的精神和舒畅的心情，使中老年的生活显得富有朝气。

终身体育就是依循上述的过程，根据人体生长发育与发展的规律，以及人体由兴盛到衰老的自然现象，提出了人生不同阶段采取积极而富于效用的体育理念和具体操作方法，使机体适应生长发育和减低机能衰退的影响，达到强身健体和延缓衰老的目的，从而使参与终身体育的人们终身受益。

## 终身体育为终身学习提供可持续发展的条件和基础

终身体育是指个人遵从体育理念终身进行体育锻炼，持续接收和学习体育讯息和知识的过程。终身体育是人在不同时期都进行体育锻炼，不仅在婴幼儿阶段、学前阶段、中小学及大学阶段，还包括走上社会进行工作，直到年迈退休后的生活中，人们必须持续不断地进行体育锻炼，才能使我们处于不断发展的状态。

体育运动除了可以强身健体之外，还对人脑的发展和情绪的控制有意想不到的功效。长期保持合适的运动负荷，使我们的机体保持良好的代谢和活动机能；而长期缺乏运动，身体的代谢和活动机能则会减弱，用进废退的原理正好说明这点。人在进行体育运动时，除了肢体及肌肉进行运动外，在运动中接收外界的讯息，这些讯息通过各种传递方式被运动者所接收，尤其是主要接收讯息来源的视觉和本体感觉，把讯息传至大脑，大脑根据人体运动过程中变化的规律，对身体作出调整，控制身体做出相应的动作。大脑经常处于这种状态，可使人脑的神经元联结得更加紧密，处理讯息的速度也得到提高，从而记忆力也可得到改善。此外，经常进行体育运动，可使人的大脑获取更多的氧气，保持清晰和灵活的头脑。故此，从婴幼儿到老年人的不同阶段，经常保持运动，同样可以产生上述的效果，对于人在不同年龄阶段进行学习，具有积极的推动作用。

拥有良好的体质与健康状态，同时有一个清晰和灵活的头脑，有利于实现终身体育，为我们的身体打下良好和持续的健康基础，为终身学习提供了必要条件，是终身学习的基本保证和可持续发展的基础。

按第17页





**终身体育需要终身学习持续的推动**

科技发展日新月异，新的知识和技术不断创新，人类对自身的认识，也在不断更新，终身体育同样需要科学的指导。过往，许多人认为进行体育运动只是作为一种简单的游戏，只是抱着玩的心态进行，其实要想体育运动做得好，不容易受伤，锻炼对于身体能产生良好的影响，这就没有那么简单了。

体育运动随社会各方面的发展也同步得到了进展，新兴的体育项目不断被人们发掘出来；传统的体育项目因为得到宣传推广，重新发掘出新的价值；场地及器材设施不断被先进的科学技术所更新和换代；体育项目的

规则，也随社会及项目自身发展的需要，不断地进行修改；运动技术也不断有所创新；体育锻炼方法的改进，也使锻炼的效果有所提升。

上述各项因素的改善和发展，使得新的资讯不断产生，如果想持续而有效地进行体育运动，不断提升自身的体育兴趣与能力，使自身的健康能持续得以保持良好的状态，对体育运动各方面的知识和技能持续进行学习，是进行终身体育必经的途径。故此，终身体育能否获得持续的发展，终身学习将起着重要的推动作用。

梁洪波博士(澳门体育发展局)

摘自：《终身学习杂志》第十三期, 2008年8月

## 04 Fala sobre a relação interactiva entre aprendizagem e desporto vitalício

A nossa vida tem uma relação estreita com mudanças da sociedade, de tempo e todas as coisas. O desenvolvimento mental e físico do ser humano é feito no processo de troca contínua de matéria e informação entre ser humano e mundo exterior. Quando este processo para, isto significa a vida terminar. Conforme o estudo dos peritos, o ser humano já começa a receber informação quando está no corpo da mãe. O ensino pré-natal tem um impacto favorável para o feto, o ser humano começa a estudar desde este período.

O iniciador da aprendizagem Parl Lengrand indicou que a aprendizagem não só termina no período da criança e juventude. Ela acompanha a nossa vida e avança continuamente. A aprendizagem deve ser conforme esta maneira, satisfazendo os requisitos perpétuos do ser humano e sociedade. Viver até à velhice e estudar até à velhice. Para pessoas de diferente fase de idade, a aprendizagem não termina com base dos níveis. As pessoas devem continuar a estudar em diferentes fases. Como a nossa sociedade desenvolve-se rapidamente hoje em dia, estudo vitalício é cada pessoa que deve experimentar e obter.

Para o desenvolvimento global mental e físico do ser humano, o seu conhecimento, afecto e habilidade técnica são obtidos através da aprendizagem. O desenvolvimento físico também tem relação estreita com experiência de estudo. Durante a vida do ser humano, o desenvolvimento físico experimenta diferentes fases, desde a formação do embrião, depois é bebé, criança, jovem, adulto e até idoso. Como o conhecimento e entendimento das pessoas em relação à natureza do desporto estão a melhorar, o desenvolvimento da sociedade moderna inicia sempre requisitos mais altos para as pessoas, por isso, precisamos de praticar desporto em todas as fases de idade, com vista a manter saúde física e mental e boa constituição física, satisfazendo as necessidades do estudo, trabalho e vida. A teoria do desporto vitalício funde-se com a prática pessoal, disponibilizando garantia forte para necessidades do desenvolvimento do ser humano.

A promoção do desporto vitalício, além de ser afectada pela teoria da educação vitalícia e aprendizagem vitalícia, ainda é influenciada pela necessidade do desenvolvimento próprio do ser humano. Com o impacto profundo dos jogos Olímpicos e globalização do desporto popular, o desporto vitalício integra na vida das pessoas no mundo, de tendência do desenvolvimento rápido. Em relação aos assuntos do estudo vitalício e desporto vitalício, vou falar sobre a influência da relação interactiva entre estes dois elementos para o desenvolvimento vitalício do ser humano.

### **O desporto vitalício promover a saúde de diferentes fases da nossa vida**

Dinheiro não é de uso universal, e não pode trazer-nos saúde. A saúde é a nossa riqueza mais preciosa, ajuda-nos durante toda a vida. Se uma pessoa fica sempre doente, não pode estudar bem, nem trabalhar efectivamente, assim, não consegue viver regularmente. Com saúde frágil e ficar sempre doente, a vida é afectada, a própria pessoa, família e sociedade têm mais encargos.

Continuação Pág. 18

