



體育鍛煉 讓孩子健康一輩子

文·龔志明

培養學生德、智、體、群、美全面發展，一直是多數中、小、幼學校教育工作中重要的一環。但是，學生在兼顧各文化科目學習的同時，又有多少人能夠認識到身體健康的重要性呢？中、小學期間是學生增長知識、發展智力的重要階段，但不能忘記，這更是學生身體發育的重要時期。其時無論是知識、人格和體質的發展，皆缺一不可。因此，培養學生對體育鍛煉的興趣和習慣應作為中、小、幼整體教學的重要任務，絕不能忽視。

本澳學生面對學習時數不斷增加、學習壓力不斷加大的情況，再加上大部分學校均存在運動場地不足的問題，導致學生鍛煉身體的機會減少。近年亦有不少調查數據顯示，學生身體素質日趨下降，加上學生的餘暇時間利用不當，以本澳青年人為例，喜好大多以玩電腦遊戲、上網、

逛街、看電視為主。那種興趣不但對學生的體質提高沒有幫助，反而對學生的健康和視力有負面影響。據本校的“學生健康檔案”所顯示，本校就讀2626名學生中，須配戴眼鏡的學生已有834人，佔全校學生總數31.7%以上，反映了學生視力問題日趨嚴重。

因此，如何提高學生的體質及改善學生視力，應成為我們關注的課題。有見及此，澳門坊眾學校在03-04學年開始推行“每日兩操計劃”，堅持每天全校進行“課間操”及“眼保健操”鍛煉，以保證學生每天的鍛煉時間，教育學生具有正確的眼睛保健知識。

體育場地和設備是保證體育活動正常開展的基礎。眾所週知，澳門土地資源十分缺乏，直接對學生的體質造成負面影響。



有鑑於此，我校推行了一系列的活動來培養學生良好的鍛煉習慣。針對本校場地不足的問題，“課間操”設計了一套適合本校情況的方法，校方每天利用上午小憩前的5分鐘進行校內廣播，全校師生在班房裡進行伸展運動。雖然在課室內不能做動作較大的運動，卻可針對人體各個關節和經常疲勞的部位如頸、肩膊、背等，做有效的伸展運動，適當調整動作幅度。這樣就可緩解運動場地不足的問題，與現在衛生局推行的“辦公室操”有異曲同工之妙。


眼睛是“靈魂之窗”，我們從小就應該培養學生愛護眼睛，教會他們正確的眼睛保健知識。本校為配合教育暨青年局開展的“健康校園計劃”邀請了三十多位眼睛專科醫生及護士，特別為全校師生作眼睛檢查，並對視力有問題的同学加以跟進。

在眼睛健康方面，本校採取了“教育”及“預防”雙結合的措施，一方面通過常規教育灌輸正確使用眼睛的知識，例如：讀書時坐姿、使用眼睛的時間、看電視或電腦的距離、如何放鬆眼睛等；另一方面，學校堅持每天開展眼保健操練習，利用下午2：50兩節課的交替時間，進行全校廣播，由隨堂老師帶領做眼保健操。自開展三年以來，老師和同學均養成了放鬆眼睛的習慣，校方不時發現學生自發性地做眼睛放鬆運動。在此基礎上，校方更為各班學生加設每週一節的“體

育活動課”，讓學生選擇自己喜歡參與的運動項目，對學生身心舒緩有更大的作用。

以上的活動普遍受到同學們的歡迎。他們一致反映，在進行課間操和眼保健操後，皆令上課的疲倦感有所減輕。老師亦反映兩操已經成為同學們的鍛煉習慣，這樣學生的體育鍛煉不但加強了，而且教與學的質量也產生了積極影響。放學後，常見到很多同學走到操場、羽毛球館、乒乓球室等進行各項運動，全校的體育鍛煉氣氛大為改善了。

為配合本年度教育暨青年局的“健康校園活動”計劃的推行，本校除了已開展的課間操、眼保健操、體育活動課外，更邀請了牙醫學會三十多名專業牙醫為全校二千六百多名學生進行全面牙齒普檢，港澳眼科醫生也前來為本校學生進行視力檢查，黑沙環衛生中心則為全校教師進行身體檢查。校方為學生及教職員工建立了健康檔案，所有牙檢和眼檢的資料都記錄在師生健康檔案中。

我們作為一名教育工作者，應該讓學生認識到“沒有健康，甚麼也沒有”這個道理。在緊張的學習生活中，我們應關注每一個學生的身心健康發展，致力於培養學生良好的健康意識及鍛煉習慣，讓澳門下一代公民健康、快樂地成長。
(作者為澳門坊眾學校教師)