



“體適能” 讓健康富起來

文·龔志明

中國恢復對澳門特別行政區行使主權已將近十年，每個澳門市民都能感受到社會正發生巨大變化。昔日寧靜休閒的小城，已變成五光十色的國際旅遊城市，社會的經濟水平不斷提高，人們會用更多時間去賺取經濟成果，為家人創造更優質的生活。我們的生活確實變得越來越方便、舒適，隨之而來的是生活節奏緊張，作息、飲食時間不定時，運動鍛鍊更每況愈下，“忙碌”、“疲倦”、“無時間”等卻成為了大家少運動鍛鍊的理由，漸漸很多人已經記不起上次運動的時間相隔多久了，這種現象不僅出現在一般澳門市民身上，甚至連學生群體中亦不時可見。除了學校每週一至兩次的體育課以外，學生未必能夠自發地參與體育鍛鍊。根據“澳門青年指標”2008社會調查顯示，13-29歲年青人的閒暇活動中，參與體育活動的比例僅佔11.2%。因此，近年社會上有不少人談及學生缺乏運動，對體育鍛鍊興趣不足，體質及身體的適應能力均有下降的問題。筆者曾與一位資深老師談話得知，學校進行例行火警演習時，學生要從各個課室走到操場集中，全程最高樓層是由三樓往下走到地下，須在5分鐘內完成！但老師透露每次均有學生因體力不足出現頭暈、眼花等情況，需要校醫照顧，這說明了澳門學生鍛鍊太少了！須知學生為適應未來社會環境的變化，無論在體質、心理，還是抗逆能力都必須提高，這也就是促進學生的“健康體適能”。

到底甚麼是體適能呢？體適能是身體一切活動的基礎，包括學習、工作、休閒及日常生活。它是指身體適應生活與環境（例如溫度、氣候變化或病毒等因素）的綜合能力。體適能較好的人，從事體力及學習活動皆有較佳的適應能力，而不會輕易產生疲勞感覺。擁有良好的體適能，身體運動能力亦會較佳。

現今，本澳的學生花相當長時間在娛樂消遣的活動上，根據“澳門青年指標”2008社會調查中顯示，13-29歲年青人的閒暇活動分佈最多分別百分比為：上網58%、看電視42%、逛街/購物35.1%。不少研究發現花在上述興趣的時間越長，體育活動的動力就越低，而健康體適能也就越差；因此越喜歡消極性活動，必得形成惡性循環。而從事和體適能相關的運動到底有甚麼好處？人體在長期規律運動後，除了在生理上會產生一連串對健康有利的變化與適應外，也對生活品質有所提升。學生想擁有足夠能力去學習、適應及發展，就必須具備健康的體適能。要提升體適能或促進身體健康，可藉著體育和運動的合理規劃與實施，來達到目的；而從事體育和運動訓練對心理、情緒、精神、社交與智能等各層面都會產生積極正面的影響。

學生在求學階段須學習各種文化知識，為日後投身社會做好準備，這是家長的共同願望，但



體質



亦不能為此忽略了運動對孩子健康的重要性。因此，近年不少先進國家或地區，如美國、日本、新加坡、台灣等地均認為，培養學生運動習慣以及提升身體素質是教育的一個重要環節，並且開始推動不同形式的“健康體適能計劃”，以逐漸提升當地學生身體及心智上的適應能力。當中不少寶貴經驗值得本澳教育工作者探討。

美國健康體適能計劃推行的形式及範圍較為多元化，包括制定校園的健康政策、營養的飲食結構與選擇、健康知識課程、體育活動、員工健康等幾大範疇，並對各範疇制定各項指標，鼓勵學校按不同程度完成計劃內的指標，並對參與及達標的學校頒發獎項，以示鼓勵。其中美國在推動學生參與體育鍛鍊的工作上，值得我們借鏡。他們針對現今學生喜歡電子遊戲的特點，在校內設立“高科技鍛鍊中心”，中心內合理地佈置各種可供鍛鍊身體素質的設施，在結合電腦遊戲、新穎器材的環境下，學生既可暢快地娛樂又同時可以有效鍛鍊身體。學校設立該中心後，學生的自覺運動意識大大提高了。

日本教育界非常重視學生的體適能發展，為了自小培養學生重視自身體質，2008年起要求每間學校的學生都參與體能測試，並將計劃擴展至全國的幼稚園學生，參加的學生人數多達155萬。

日本認為學生的健康成長是政府、家庭、學生的共同責任，尤其針對社會普遍存在的鍛鍊意識薄弱，強調學習比運動重要的問題，日本學校透過不同方式鼓勵家長根據家庭的狀況，與學生共同調整鍛鍊策略，亦根據不同年齡學生的特徵舉辦各類型有助提升學生體質的活動。計劃從家長層面開始，舉行親子交流會，讓家長意識到子女體適能的重要性，親身體驗運動帶來的好處，藉此培養學生的運動習慣。此外，部分學校更增加新穎的體育項目及運動遊戲，令學生對運動產生興趣，培養學生個人持恆運動的習慣。

日本文部科學省、全國學校以及家長為學生體質提升作出了各種的努力。根據2003至2005年文部科學省的地區性調查，通過這些活動，學生的體質都有提升的趨勢，這些令人鼓舞的數據，正反映日本在提升學生體適能計劃的成果。



鍛鍊



台灣是較早提倡學生健康體適能的地區之一，近年更有計劃建立從小學、初中、高中到大專院校學生的體適能資料庫；將體適能檢測成績，納入申請入學特別條件而加分，資料庫可讓所有學校掌握學生的體能狀況，一方面讓學生隨時了解自己的體能特質，另一方面讓學校更能針對體能弱的學生，提出校本體育策略來補救。

台灣早從2000年起實施學生的“健康體育護照”，學生每週把個人運動習慣記錄於“護照”上，若學生成績達標者按所得的分數頒發獎章，並設體適能網上系統，內設有健康運動訊息及如何養成恆常運動習慣的方法，讓學生、學校、家長共同參與，加強對體適能的認知。

健康是人生最寶貴的財富，這個道理相信無人置疑。作為體育工作者，筆者認為要讓學生真正地健康成長，首先要改善學生薄弱的鍛鍊意識，尤其隨著社會的變化，學生的興趣發展多以消遣娛樂為主，忽略身體的活動，這樣只會導致學生的身體素質下降，影響正常的學習能力。學校作

為學生成長的重要基地，本澳學校、老師應先向學生灌輸運動對健康的重要性，逐步在體育科、常識科、健康教育、德育科等課題內滲透正確的鍛鍊意識，建立增強學生體質的校本政策，並開展各項有利鍛鍊身體的措施。

要讓學生養成持恆運動習慣，除了透過上述國家或地區的一些先進經驗以及推行“健康體適能計劃”等相關措施外，另一方面，家庭亦是孩子健康成長的重地，雖然學校是教授學科知識、培養品德及團體協作的主要地方，但對於培養良好的生活習慣、正確的健康態度等，作為子女主要學習對象的家長更是責無旁貸，若父母自身已形成健康的生活習慣，經常參與體育鍛鍊，子女亦必重視自身的健康素質。在此，引用一句從電視上聽到的公民教育口號：“你做的未必有人會讚，但總有人會學”，指的便是你的下一代。在現今世界各種衛生、疫情風險不斷升級的情況下，只有養成健康的生活方式，增強自身的體質及免疫能力，才是預防各類疾病最持久有效的方法，就讓我們攜手，共同為孩子的未來創出健康、美麗的人生。🧘

（作者現職教育暨青年局高級技術員）

【圖片來源】

由作者提供