

繽紛暑期活學篇



暑期運動 有益身心

強化「體適能」迎新學年

雖說「日日運動身體好」，不過平日忙於上學、補習已沒剩下太多時間，趁距離暑假還有個多月，不妨為子女精心安排各項暑期運動，趁機舒緩筋骨、鍛煉體魄、提高讀書效率，以最佳狀態迎接開學新生活。

文：陳懿菁 圖：星島圖片庫

香港學童運動不足

根據去年由香港基督教女青年會的問卷調查顯示，小學生運動量偏低，逾六成運動量不足，平均每日少於三十分鐘，學童多專注學業或上網，反映家長對運動的重視程度不高。

其實，做運動不但可以消脂減肥，還有助鍛煉體適能，即身體對外界環境的適應能力，除了應付日常工作之餘，身體又不會感到過度疲倦，並且還有餘力去享受休閒及應付突發事情的能力。

體適能可分為與健康較有關連的「健康體適



■進行肌肉訓練時，小朋友宜用膠圈、健身球、運動橡膠帶或絲巾等低強度的輔助工具代替啞鈴，同樣能達到負重訓練的目的。

能」及與運動較為密切的「運動體適能」，前者對象為任何年齡的人士，就其心肺功能、肌力與肌耐力、關節柔軟度、身體肥瘦的組合以及神經肌肉鬆弛狀態五個範疇作出持續改善，後者對象則為職業運動員，着重速度及瞬間爆發力。

兩大項目各有所長

中國香港體適能總會總主任黃永森透露，現時一般學童想做運動，除了在學校接受常規體育綜合課外，主要參加運動專項或體適能訓練班，只是很多人也不清楚兩者的分別。

「無可否認，每一項運動也可達到強身健體的目的，但始終各有不同的側重點，例如游泳、行山、踏單車等可鍛煉心肺功能，健身練習或舉啞鈴有助鍛煉肌肉等，較難有系統地改善整體的身體素質。」

黃永森稱，相較之下，體適能訓練班透過熱身、整理、伸展、帶氧、肌力訓練等運動，配合跑、跳、投、擲的團體競技遊戲，較全面地鍛煉心肺功能、肌力與肌耐力、關節柔軟度、身體組合的比例及神經肌肉等領域。

另外，導師會不時因應學員的身體狀況作針對

性的鍛煉，有機會加入不同的運動項目作輔助工具，靈活度甚高。

炎夏運動各式其式

乘着暑假，黃永森建議，家長可留意由政府機構或非政府組織所舉辦的各項運動課程，例如康文署每年均會舉辦青少年大型運動項目，近年坊間不少非政府組織、各屋村中心及豪宅俱樂部等，都有開設兒童運動專項的興趣班，甚至體適能課程等，可因應小朋友的興趣、專長等選擇合適的運動參予。

運動備忘小貼士

最後，黃氏不忘補充，學童的肌肉力量還未發展成熟，切勿過份訓練同一身體部位，容易招致肌肉勞損。此外，進行肌肉訓練時，小朋友宜用膠圈、健身球、運動橡膠帶或絲巾等低強度的輔助工具代替啞鈴，同樣能達到負重訓練的目的。

除此之外，他亦強調，學童的骨骼發展尚未完全，不宜進行一些有太多身體碰撞的球類運動，因為單從肉眼難以察覺撞傷與否，最常見的是骨頭出現輕微裂痕或變成彎曲，若不及時照X光片發現矯正，勢必影響發育，後患無窮。



■跑步除可提升速度，還可鍛煉心肺功能。

不同運動項目的訓練重點

鍛鍊重點	可選擇的運動項目
1 心肺功能	跑步、游泳、踏單車
2 肌力與肌耐力	掌上壓、仰臥起坐、引體向上、舉啞鈴
3 關節柔軟度	伸展運動
4 速度	短跑、下坡跑
5 爆發力	舉啞鈴、立定跳高
6 敏捷性	來回穿梭跑