

運動力=學習力=競爭力

鍾淑芳 高雄市中山國民小學

多元競爭時代，孩子的身心靈能夠均衡發展，絕對是未來競爭力高低的關鍵。

當孩子努力提升各種能力的學習成長過程當中，我們常會擔心孩子在學習、身體健康、人際關係、情緒、品格德性…等方面會不會出現問題，這時我們學校能提供給予孩子解決問題、增進學習的新處方就是「運動」。

運動能帶給我們的好處非常多，除了促進血液循環，增加身體攝氧量，更可以為大腦帶來更多所需的氧氣，增進大腦功能提升新陳代謝，也可以產生血清素，釋放大量安多酚（endorphin），這種激素能令人產生愉快感覺。當我們處於焦慮和抑鬱或壓力大的狀況時，會降低學習能力，並且影響大腦的工作狀態。若透過運動改善情緒，以及舒緩壓力過大的狀況，則可讓大腦處於清醒狀態，有效提升學習效能。運動時也會刺激腦內褪黑激素的分泌，有助人們提升睡眠質素，當睡眠品質好，身體的各項機能運轉也就會跟著順暢，身體各個器官跟組織的修復能力也會跟著變好，身體就自然健康起來。亦有

研究發現指出運動能提升個人自信心及自我形象，解決問題的能力亦相應提高。以上這些都是運動能改善身心的功用，提升學習效能，這證明孩子多運動，能增強面對各項問題時的身心靈抗壓能力。

親子天下雜誌28期「運動力，學習的新處方」一文，作者張潯文提到：運動是各種「學習病」的新處方，運動能提升學習力、培養品格力、幫助好情緒。長期研究大腦與運動的美國哈佛大學教授約翰·瑞提表示「運動除了能讓我們的心態做好準備，還能從細胞層面直接影響學習，提高大腦輸入及處理新訊息的潛力。」

知名期刊《Nature》（2008）以及臺北科技大學豐東洋教授（2013）的研究指出，運動會促進大腦分泌一種名為「腦源性神經生長因子」（Brain Derived Neurotrophic Factor, BDNF）的營養因子，運動鍛鍊越多，腦源性神經營養因子（BDNF）產生的越多，它會作用於掌管記憶、情緒、感覺處理中樞等地方，對於發展中的孩子，會促進其運動神經元的發育，可以幫助學習。

高雄市鼓山區中山國小的體育課程，在李美金校長帶領的課程小組團隊用心規劃下，數年前已發展出符合108課綱精神的體育核心素養課程，朝著提升孩子愛運動並培養運動習慣建立的素養導向課程為目標，於104學年開始低年級健康與體育課程就規劃出每週多一堂體育課（體育課2節、健康課1節），除了自小學一年級開始就教授孩子運動的相關「知識」（knowledge）與「技能」（skills）之外，更透過課程培養孩子對於愛運動的「態度與價值」（attitudes & values），進而



▲一年級跳繩



▲二年級班際闖關競賽

讓孩子能訴諸於行動（action），最終希望學生整合實踐於日常生活中，落實愛運動的行為與習慣。整個社區家長跟學校老師全體也都能夠基於學生的正向發展有共識，大家都能夠認同身體健康、精神好、活動力強的孩子，學習才會有效率，學習表現才會優異。因此在中山國小學習的孩子所上的體育課程內容，都是按照不同年段的學生身體能力發展狀況做為規劃基準，用以設計不同的體育課程：

低年級課程主軸

低年級的體育課程內容強調以遊戲方式進行，透過遊戲融入增加兒童探索環境的動機。在老師的帶領之下給予更多的刺激，增加兒童探索的豐富性和趣味性，希望藉由一些有趣而且



▲三年及樂樂足球



▲四年級樂樂棒球

能夠真正引導兒童身心健康發展的教學，帶領孩子運用大肢體活動，訓練平衡及協調能力，並藉由探索達到提昇體能及動作發展的目標。在學習的過程中，增進同儕之間互動，讓孩子在遊戲的過程中體驗學習與自己、與他人、與環境探索世界。主要的教學內容包括：墊上運動、單人跳繩、跳格子、鑽山洞、呼拉圈、小球投擲、體能闖關活動……等。

中年級課程主軸

中年級的體育課程內容是除了趣味化遊戲方式進行之外，增加一些體能及操作性的運動技能，藉由一些分組練習，及分組競賽，能讓孩子在小群體當中，能展現自己的能力，也能協助同儕提升運動能力，並發展小型的社會化人際互動關係。教

學內容包括：飛盤擲準擲遠、飛盤躲避球、花式跳繩、足壘球、樂樂足球、樂樂棒球、游泳……等。

高年級課程主軸

高年級的體育課程增加技能項目的操作及練習之外，也增加提升體能的運動課程，包括耐力訓練及有氧運動。藉由技能性的反覆操作，增加對自己體能狀況的瞭解，並提升對自己的自信。在課程中更著重透過分組競賽及團隊練培養學生合作的團隊精神，運用團隊合作的運動項目的教學活動，培養個人對於團隊的認同感，使學童對於自己在團體中的人際關係成長、以及自我認同的多元層面向上提升發展。

在高年級的體育課程中，球類運動在學生運動心理發展、自我挑戰、成就需求，及運動樂趣上有很大的助益。愛運動的學生，受同儕的歡迎程度高，進而強化運動參與動機，使其運動社會化程度越高。因此高年級主要的教學內容包括：籃球、排球、羽球、桌球、壘球擲遠、游泳……等。

校本體育課程與班際體能競賽

除了體育課程外，中山國小每年春季都舉辦路跑及健走活動，規劃從幼稚園、一到三年孩子依照不同年段孩子不同的體能以健走環美術館數個不同的步道的活動；四至六年級則是進行路跑或跑走環繞美術館外圍一圈，在平時練習或者活動進行當天，除了身體不適的孩子之外，全校師生包含家長，都會共同投入參與。



▲五年級3對3籃球賽

▲六年級畢業杯籃球賽

另外，本校亦規劃不同年段在不同時間進行的班際體能競賽活動，每學年的班級競賽項目及活動內容都是有階段性計畫，從低年級的（一年級）班際跳繩競賽、（二年級）綜合性體能闖關活動班際賽，到中年級的（三年級）樂樂足球班際競賽、（四年級）樂樂棒球班際競賽，進而高年級的（五年級）

班際3對3籃球賽，以及（六年級）畢業杯班際籃球競賽，希望透過競賽的方式讓孩子從小能鍛鍊自己體魄，並認識從實踐中了解團體合作關係的重要。同時，藉由班際競賽來凝聚班級向心力，增加同學之間的默契與培養感情，奠定孩子未來進入社會環境中，培養未來適應團體生活的素養。

孩子從小接觸不同的運動項目，體會運動帶給人身心舒暢、身強體健的效益，運動就能輕易地成為生活的必須一環。健人就是要腳勤，要活就要動，動得越多姿，活的就會越精彩。雖然每個人天生運動能力的確有差別，但透過有系統的體育課規劃以及樂趣化教學，加上不同年段的班際體能競賽，孩子有效學習及自我練習反覆的操作下，也可使學生建立起對自己的信心，「原來我也可以做得到！」

每天清晨中山國小的操場總是熱鬧，學生的心情亦是雀躍，因為他們很期待每一次的班際比賽。在操場周圍的加油聲此起彼落，除了學生和老師的加油聲，更多是家長一同參與的吶喊聲，不論是從課程中或是班際競賽中，我們看到了學生積極的參與動機，也看到了學生能夠投入團隊比賽的合作精神，更看到了家長支持孩子在中山學習與成長的認同。

中山國小有一群支持學生體育運動的家長志工，專門幫忙班級體育競賽以及體育活動的庶務性工作；另外，更有一大群肯定、支持、認同學校的家長，在學校舉辦班級比賽或者運動會田徑賽進行時，親師共同以培養出身體健康、精神好、活動力強的孩子為共識，一起陪伴孩子參與練習，一起討論策略並當場運用。孩子在學校學習的時間是有限，除了學校課程規劃脈絡的學習鷹架，要達到養成規律運動習慣的目標，最重要的

還是需要有家人的陪伴，親子能共同運動，才是培養感情的最佳方式。透過運動過程中，家長可以隨時隨地的在運動過程中分享各種人生經驗與道理給孩子，亦可隨時了解孩子身心的發展情況。

著名廣播電台DJ聶雲曾說：現在孩子大多得失心很重，挫折耐受力較差，在球類運動中，最能學習面對失敗，因為每一次比賽都會有輸有贏，透過親身體會，孩子慢慢會明白勝敗乃兵家常事。聶雲建議所有父母「要怎麼找出適合孩子又好玩的運動，是父母的功課。」

《今周刊》1038期〈運動要從家庭開始〉詹益鑑提到：「四肢發達，頭腦簡單」的傳統觀念已被淘汰，唯有在家庭的培養下規律運動，才能訓練出面對人生重要關卡時，必須的抗壓性與適應能力。

由此可見「運動力=學習力=競爭力」，這不是口號，要提升孩子未來的競爭力，除了有正確完善的體育課程及活動規劃之外，更需要家長一起支持與陪伴孩子共同投入各項運動，養成良好的終身運動態度與習慣，進而獲得更開朗健康的身心。身心健全的孩子，將會有足夠的應變能力來面對未來接踵而來的各項困難與競爭！所以，建議所有父母，從今天起，開始跟孩子一起運動吧！