

愛運動的孩子更聰明 摘錄自天下雜誌

運動除了健身，也能益腦。愈來愈多研究證明，愛運動的孩子，記憶力、整合力和應變能力也愈好。運動養成的團隊合作、忍受挫折、耐心、領導等特質，更是人生不可或缺的技能。要培養孩子未來競爭力，就從運動開始。

「很多父母都有迷思，以為運動是浪費時間和體力，其實，運動跟智慧有直接關係，」教育專家、國立陽明大學神經科學研究所教授洪蘭舉出，國外一個實驗研究 500 名學童，發現每天上一小時體育課的孩子，考試成績表現比較好。洪蘭解釋，運動會增加大腦血液流動，促進海馬迴神經營養因子基因的表現，可以幫助記憶，讀書更有效果。

台北體育學院運動教育研究所所長周建智，舉籃球為例。籃球需要眼快、手快、腳快、決策快。球員拿到球，只有零點幾秒的時間做判斷，該怎麼應變，自己投籃或是傳給別人？

這時候，球員需要很強的訊息整合力，這是運動培養出的「後設認知能力」。周建智比喻，「後設認知能力」就像電腦記憶體，每次比賽對手都不一樣，必須隨對手調整作戰策略。而比賽經驗會儲存在記憶體裡，經驗愈豐富，處理比賽的策略就會有更多變化。

曾雅妮父親曾茂炘透露，曾雅妮小時候輸球，「脾氣很大，會摔球桿。」他反覆告誡女兒，「球是死的，愈生氣愈打不好。」經過多年調整，現在曾雅妮就算表現失常，「也是笑笑的，再回去練習，拚下一座冠軍。」

運動除了能鍛鍊「後設認知能力」，陶冶品格、EQ，還能訓練孩子耐力、意志力、受挫力，和遇到困難時不輕言放棄的逆境能力（AQ）。國外研究指出，規律運動，會幫助人正向面對壓力。因為，運動時大腦會分泌腦內啡，讓人有放鬆、快樂的感覺。

兒福聯盟調查，31%台灣兒童與青少年每天都上網，其中 1/3，每天上網超過 3 小時。教育部也做過統計，台灣中小學生有將近 1/4 體重過重。想不出要怎麼把小宅男從電腦前拉開、怎麼讓小胖減肥？猶豫是不是送孩子去補習班學習增強記憶？運動，是最省錢、最有效的方法。