



淺談青少年運動

◆ 復健部物理治療技術科物理治療師 陳佩珊

運動風吹襲全球，在國家政策推廣與運動廠商催化之下，臺灣各地運動中心與健身房林立，每年有難以計數的體育賽事在大大小小城市舉行，報名踴躍甚至必須抽籤限制參與人數。2017 年臺灣首次舉辦世界大學運動會，民眾瘋狂入場支持，售票率創歷屆新高達 87%，決賽門票更是秒殺完售，運動選手備受禮遇敬重，運動的正向價值自此被推上巔峰，運動與健身已不單只為休閒健康，而是流行、是表現自我。

運動的益處

除了強健體力與心肺功能，紓壓更是運動最直接的效益，運動調節自律神經系統與促進腦中分泌多巴胺、血清素、腦內啡、正腎上腺素等快樂荷爾蒙，減輕緊張焦慮，提高自我控制力。運動更會增加大腦神經元的細胞增殖與分化，提升學習與記憶能力，青春期的運動有益於神經認知結構，越來越多的父母親因而鼓勵支持孩子從事運動。



求學期間運動的可能阻礙

但受到 3C 產品普及與升學壓力的影響，許多臺灣的孩子到了國中幾乎只在學校的體育課運動，生活日趨於坐式型態，加上美食隨手可得，於是體適能不及格、體態不佳甚至是肥胖問題開始困擾為數不少的青少年。教育部體育署 107 學年度各級學校學生運動參與情形報告指出，支持國中學生運動的前三大原因為健康因素、家長與成就感；到了高中職階段，支持學生參與運動的主因同樣也是健康因素，其次是成就感與社交。而阻礙國中學生運動的前三大原因為時間、挫折感與家長；阻礙高中職學生參與運動的主因亦為時間，其次是場地與挫折感。運動與閱讀相同，自小養成規律習慣的兒童和青少年較能於成年後持續維持此習慣，如何讓孩子們從小培養運動能力，並且有時間運動，為當前教育專家的困難課題。

跑步不受限於時間及場地

跑步是最不受時間與場地束縛的優良運動，即使是從無運動習慣的素人，透過每日 20 分鐘慢跑的自我訓練，也可晉身為日跑 5 公里的迷你馬拉松跑者，正因為技巧門檻低，路跑成為全民運動，校園操場、河岸堤防都可看見 10 歲到 70 歲跑者的身影。長時間的慢跑可增進骨骼中尚未閉合的生長板縱向壓力，對長高有益，因此對身高有期待的青少

年在學校體育課之外，每日應抽空跑步 15 分鐘，世界衛生組織建議 5 至 17 歲的兒童與青少年每日基本活動量應達 12000 步，或每天至少進行 60 分鐘的中到高強度身體活動，而每週應包括至少三次加強肌肉骨骼的運動。時下流行的計步腕錶可幫助監測每日活動量是否達標，甚至協助跑步配速，是提高堅持度的小幫手。

游泳、打球及騎自行車也是運動方式

游泳、打球以及騎自行車也是青少年容易從事的運動項目，雖說 10 歲前的孩子學習能力發達，可以迅速且同時培養多樣化的運動興趣，但青少年有更好的觀察與判斷力，有更發達的肌肉可以記憶運動的感受，於此階段學習的運動技巧將是終身能力。當然，個體能力是有差異的，青少年可根據身體條件選擇一、二項運動反覆練習，要開始永遠不嫌晚，因為自己想要而去做，就是最佳的學習開始點。

視年齡注意運動訓練

許多孩子熱愛運動，每天練習不以為苦，立志要當出色的運動選手。要注意的是兒童與青少年肌肉骨骼系統尚未成熟，單一過高強度的訓練，例如長跑與舉重，反而妨礙生長，應儘量避免。國小階段應著重於多元體驗，培養各種運動興趣，不同的運動有不同受益，籃球與足球訓練肢體協調與團隊合作，游



泳為生存基本技能也增加肺活量，跆拳道保護自我也矯正儀態。上了國中，體形逐漸接近成人，心肺與肌耐力有極大發展空間，可以依興趣開始強化專項運動，由體育老師或教練指導精進所需的特殊技術與能力，例如羽球選手不僅要反覆練習短球、切球、殺球、長球以將擊球昇華為反射，更要加強體能訓練以及肩腕的肌力與爆發力，因此教練要求羽球選手練習長跑、丟鉛錘或踢足球都不是奇怪的事。

預防運動傷害

競技是每個選手練習的動力，臺上一分鐘，臺下十年功，要有好表現，嚴格的訓練自然不可避免，雖說體育訓練漸趨科學化，教練們也都盡力避免過度訓練，但分寸著實難以拿捏，許多體育班的孩子到了高中時期已傷痕累累。運動傷害耗損選手的運動生命，青少年應對自己的身體更靈敏重視，無論是低重複高阻力的爆發力訓練，或高重複低阻力的肌耐力訓練，肌肉纖維都不免有極

輕微的拉傷，因此訓練後適度伸展減緩肌肉痙攣緊繃、冰敷減少發炎現象、或三十分鐘內立即補充蛋白質，都能幫助肌肉修復以回到最佳狀態。如果肌肉酸痛疲勞持續幾天不退，表示肌肉組織已受損，切勿強行訓練，以免產生更嚴重的傷害。運動前確實熱身減低肌肉關節僵硬度、運動時專心感受身體狀況並且適當使用護具或貼紮以減少運動衝擊，都可以有效預防運動傷害。

結論

許多人的高中回憶就是打球，在球場上就忘了考不好、忘了要交作業，甚至忘了要回家，最快樂的事是贏球的那一場，最難忘的是輸球的那一天…。看運動場上邊上張張燦爛的笑容，運動的魔力，要親自體會。青少年可透過網路資訊獲取運動知識或直接尋求體育專業人士的指導，漸進性的鍛鍊，在繁重的課業之餘以運動放鬆身心，運動不是為誰，是自己想要的，就會恆久。

