**仁愛國小 111學年度第一學期 親職教養文章**別再嫌孩子好動！下課認真「玩」，上課更專注  
 文：[蔡宇哲](https://flipedu.parenting.com.tw/author/818)、 [張育愷](https://flipedu.parenting.com.tw/author/819)**更新：2022-08-18 15:02**

小學生們都覺得做一些戶外活動讓他們精神更好，尤其是在強度中等的戶外隨意散步或跑步15分鐘之後⋯⋯

## 孩子升上國小、國中後，課業難度增加，不少爸媽煩惱，孩子上課總是不專注，老師講的話左耳進右耳出，時不時東摸西摸，看向窗外發呆，究竟有什麼方式，能夠提升孩子學習的專注力呢？ 善用下課 15分鐘，大大提升學習能力

許多孩子利用下課10至20分鐘的時間，到操場或是戶外打球跑步，你可能會好奇「難道不會變成下課一條龍、上課一條蟲嗎？」不過事實上，比起乖乖的坐著，適當的活動，可以提升學生下一堂課的學習表現。

以大腦科學的角度來說，運動能夠讓孩子大腦有更多的血流量，增加不同腦區之間的連結，活化大腦前額葉，提升大腦認知力。心理學家莫蘭（Colin Moran）、布魯克斯（Naomi Brooks）以及布斯（Josie Booth）曾進行一個研究，想要進一步了解運動會如何影響學習。

他們從全英國的小學裡招募了11,613位小學生，並在實驗正式開始進行之前，請他們先回答一些覺得自己快不快樂或是精神好不好的問題，並透過電腦先完成一次專注力及記憶力的測驗。接著請這些學生分別進行「三種」不同強度的戶外活動，分別是：

1. **強度最高**且最累的折返跑
2. **強度中等**的隨意散步或跑步15分鐘
3. **強度最弱**的坐著或站著15分鐘

完成這些活動之後，小學生再做一次專注力及記憶力的測驗，這樣一來，便能知道完成這三種強度不一樣的戶外活動，會對這些小學生產生什麼不同的影響。

結果發現，小學生們都覺得做一些戶外活動讓他們精神更好，尤其是在強度中等的戶外隨意散步或跑步15分鐘之後，而進行折返跑的效果也還不錯；但如果只是在戶外坐或站著，卻不會讓精神變更好。

之外，更神奇的是，相比折返跑與坐著的學生，在戶外隨意散步或跑步15分鐘的學生，專注力變得更佳，且能記住更多的單字，學習情況也變好了！

## 運動要有效益，得留意「時間長度」和「運動強度」

那麼，若是運動能夠正向影響學生的學習表現，我們應該如何掌握運動的時間與強度呢？大多數人會認為，只要運動的時間越長、強度越強，就能帶來越好的運動效果。但事實上是，如果選擇不適合的運動形式，反而會讓認知功能表現下降，甚至帶來反效果。

就時間來說，運動的黃金時間集中在10至30分鐘，少於10分鐘帶來的效益不大，超過30分鐘則效益稍減；就運動強度來說，就運動強度來說，「中等強度」的運動則最為建議！亦即學生若能利用下課10至20分鐘的時間，搭配中等強度的籃球或是跑步等，就能有效促進大腦認知能力，更專心的吸收下一堂課的內容。

至於什麼是促進大腦的「中等強度」運動？這可用從事某項運動的心率來看。假設孩子10歲，先用220減掉10，再乘以65％到85％，得到136到178，也就是說，10歲孩子從事某項運動達到每分鐘心跳約136至178下，就是個「中等強度」的運動。（備註：「中等強度」運動的心率計算公式為「(220-年齡)x0.65到0.85」）

## 透過運動提升專注力，是最省錢、有效的方法

現今許多國中小的體育課都融入了健康體適能的概念，教導孩子如何正確運動，但孩子卻不會主動去了解：什麼強度的運動，會為自己帶來什麼樣的效果。

相較於被動的吸收與學習運動知識，若是能夠培養孩子擁有覺察運動強度與效果的能力，不僅能夠讓孩子更認識自己，也讓孩子意識到：運動是提升學習能力最省錢、最有效的方法。

（文字整理：曹舒涵）