

# 談談終身學習與終身體育的互動關係

文：梁洪波

人生歷程與社會、時空及萬物的變化息息相關。人的身心發展，是在人與外界不斷進行物質及訊息交換過程中進行的，一旦停止這種過程，就意味著生命的終止。據專家研究報告，人在母親體內就已開始接收外界的訊息。胎教對胎兒有良好的影響，人在這時期就已開始了學習。

終身學習倡導者郎格郎提出：“學習並非終止於兒童和青年期。它應伴隨人的一生而持續地進行。學習應當借助這種方式，滿足個人及社會的永恆要求。”活到老學到老，對於不同年齡階段的人們來說，學習並沒有階段的終結，人在不同階段都需要持續進行學習，隨著現今社會迅速發展的需要，終身學習是每一個人必須經歷和擁有的。





人的身心全面發展，當中認知、情意及技能都是通過學習得來，而身體的發展也離不開學習的體驗。人的一生中，身體發展經歷不同的時期，從胚胎形成開始，經歷了嬰幼兒、兒童、青少年、成年及老年等時期。隨著人們對體育本質的認識和了解的加深，以及現代社會發展不斷對人提出更高的要求，人體在不同年齡階段都需要體育鍛鍊，用以維持健康的身心和良好的體魄，滿足學習、工作與生活的需要。終身體育理念與個人實踐的融合，為人的發展需要提供了有力保證。

終身體育的提倡，除了受終身教育及終身學習理念的影響外，還受人類自身發展需要的影響。當中，奧林匹克運動和大眾體育全球化的深遠影響，使終身體育以迅速發展的趨勢融入世界各地人們生活當中。以下就終身學習與終身體育有關的問題，談談兩者的互動關係對人的終身發展產生怎樣的影響。

## 終身體育 促進人生不同階段的健康

金錢並非萬能，且不能買到健康。健康是人生最寶貴的財富，可以使人終身受用。人如果終日處於患病的狀態，就不能好好學習，也不能有效地工作，以致不能正常地生活。體弱多病影響人的一生，為個人、家庭及社會增加不少負擔。

青少年兒童在學校接受德、智、體、群、美等教育，是培養學生成為全面發展的教育途徑，學校體育為人的全面發展自小打下良好的健康基礎。在此階段，學生



身體正值發育成長期，身體器官和系統的新陳代謝處於旺盛的發育期，身心發展的可塑性極高，學生接受訓練掌握基本的體育技術和技能，培養學生對體育的興趣和習慣，通過合適的鍛鍊，使學生擁有強健的體魄，對終身進行體育鍛鍊及促進體質與健康的發展影響極其深遠。

一般人體生長發育具規律性。人到了大約25歲左右的青年階段，各器官系統均已發育成熟，處於學習、工作及生活最活躍的時期，身體處於成熟階段，精力與體力比較充沛，正是人生的黃金時期。此時期，能繼續進行合適的體育運動，除可保持身體各器官和系統更有效地正常運作

外，還可把青少年兒童時期建立起來各方面的身體條件加以鞏固，為以後的日子打下更加紮實的身體資本。

人到了35 — 40歲的階段，是人生發展過程中的一條分界線，此前是成熟期，此後是衰退期。隨著年齡的增長，人到了中老年階段，人體各方面的組織、器官和系統的改變，使得人體機能、適應能力和抵抗力逐漸衰退。此時期，堅持進行合適的體育運動，可產生延緩機體衰老，保持良好的健康狀態的效果，還可使身體保持良好的體形，經常進行體育運動，更可調和精神上的壓力，保持飽滿的精神和舒暢的心情，使中老年的生活顯得富有朝氣。

終身體育就是依循上述的過程，根據人體生長發育與發展的規律，以及人體由興盛到衰老的自然現象，提出了人生不同階段採取積極而富於效用的體育理念和具體操作方法，使機體適應生長發育和減低機能衰退的影響，達到強身健體和延緩衰老的目的，從而使參與終身體育的人們終身受益。



## 終身體育為終身學習提供可持續發展的條件和基礎

終身體育是指個人遵從體育理念終身進行體育鍛鍊，持續接收和學習體育訊息和知識的過程。終身體育是人在不同時期都進行體育鍛鍊，不僅在嬰幼兒階段、學前階段、中小學及大學階段，還包括走上社會進行工作，直到年邁退休後的生活中，人們必須持續不斷地進行體育鍛鍊，才能使我們處於不斷發展的狀態。

體育運動除了可以強身健體之外，還對人腦的發展和情緒的控制有意想不到的功效。長期保持合適的運動負荷，使我們的機體保持良好的代謝和活動機能；而長期缺乏運動，身體的代謝和活動機能則會減弱，用進廢退的原理正好說明這點。人在進行體育運動時，除了肢體及肌肉進行運動外，在運動中接收外界的訊息，這些訊息通過各種傳遞方式被運動者所接收，尤其是主要接收訊息來源的視覺和本體感覺，把訊息傳至大腦，大腦根據人體運動過程中變化的規律，對身體作出調整，控制身體做出相應的動作。大腦經常處於這種狀態，可使人腦的神經元連結得更加緊

密，處理訊息的速度也得到提高，從而記憶力也可得到改善。此外，經常進行體育運動，可使人的大腦獲取更多的氧氣，保持清晰和靈活的頭腦。故此，從嬰幼兒到老年人的不同階段，經常保持運動，同樣可以產生上述的效果，對於人在不同年齡階段進行學習，具有積極的推動作用。

擁有良好的體質與健康狀態，同時有一個清晰和靈活的頭腦，有利於實現終身體育，為我們的身體打下良好和持續的健康基礎，為終身學習提供了必要條件，是終身學習的基本保證和持續發展的基礎。



## 終身體育 需要終身學習持續的推動

科技發展日新月異，新的知識和技術不斷創新，人類對自身的認識，也在不斷更新，終身體育同樣需要科學的指導。過往，許多人認為進行體育運動只是作為一種簡單的遊戲，只是抱著玩的心態進行，其實要想體育運動做得好，不容易受傷，鍛鍊對於身體能產生良好的影響，這就沒有那麼簡單了。

體育運動隨社會各方面的發展也同步得到了進展，新興的體育項目不斷被人們發掘出來；傳統的體育項目因為得到宣傳推廣，重新發掘出新的價值；場地及器材設施不斷被先進的科學技術所更新和換代；體育項目的規則，也隨社會及項目

自身發展的需要，不斷地進行修改；運動技術也不斷有所創新；體育鍛鍊方法的改進，也使鍛鍊的效果有所提昇。

上述各項因素的改善和發展，使得新的資訊不斷產生，如果想持續而有效地進行體育運動，不斷提昇自身的體育興趣與能力，使自身的健康能持續得以保持良好的狀態，對體育運動各方面的知識和技能持續進行學習，是進行終身體育必經的途徑。故此，終身體育能否獲得持續的發展，終身學習將起著重要的推動作用。

作者梁洪波博士現職澳門體育發展局

