

每日兩操，身體好

教育暨青年局學校體育暨課餘活動事務處

高級技術員

李文林

現代社會對於個人素質的要求，已不局限於知識技能。身體的素質亦成為大家關心的議題。因此作為未來社會棟樑的學生的身體狀況，亦日益被受關注。

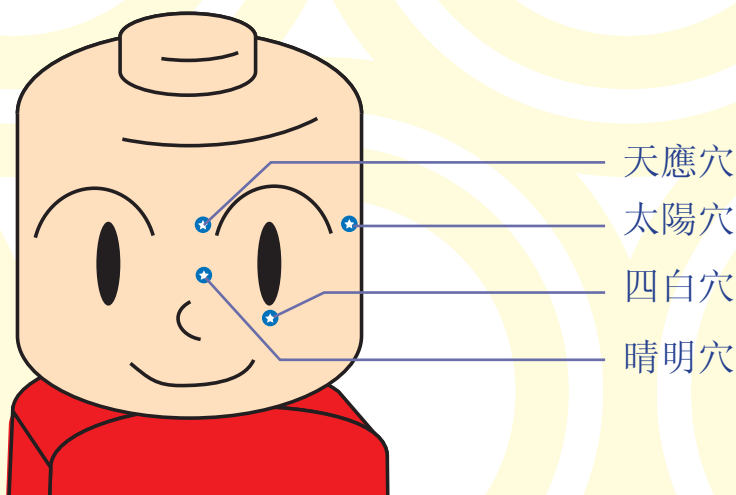
為確保學生每天能有一定量的體育鍛煉，推行「眼保健操」和「課間操」是一個很有效的方法，因為眼睛的保健和健康的體魄同樣重要，這將直接影響到學生德智體全面發展和教學質量的提高。

教青局致力向學校推行「眼保健操」和「全國中小學生(幼兒)系列廣播體操」，因其動作簡單，易學易記，容易開展且成效已為專家所確證。

國內有關的研究統計表明，「眼保健操」能有效地控制學生近視眼的發病率。而廣播體操在國內已推行幾十年，成效顯著，最新的這套「全國中小學生(幼兒)系列廣播體操」在吸取了前幾套廣播體操的優點上，加入了很多新元素，體操的

動作舒展流暢，能加強骨骼肌肉和心血管等系統的功能，特別是對形成正確的身體姿勢具有良好的促進作用。根據學生的不同年齡，分別有中學、小學、幼兒的三套廣播操，都是以健身為目的，運動強度為中等，不會導致過度疲勞，並容易恢復。“兩操”在學校的推廣，對增強學生體質，提高學習效率，培養群體精神和增強組織紀律性等都會起到十分積極的作用。

教育暨青年局為推動學生的體育鍛煉，已分別於2002年7月26日及2003年5月27、29日舉辦了「眼睛衛生與保健工作坊」和兩期「全國中小學生(幼兒)系列廣播體操工作坊」，並向



眼保健操示意圖

學校致送了相關的掛圖、教材、音樂帶及VCD等，以便在學校內推廣這兩項有益的活動。

2002年7月26日舉辦的「眼睛衛生與保健工作坊」，有26間學校共106位老師參加。因眼保健操不受場地限制，具有易於推廣的特點，經調查發現，到目前為止，已有21間學校開展此項活動，佔參加工作坊的學校86.9%，效果相當理想。

2003年5月27、29日舉辦的兩期「全國中小學生(幼兒)系列廣播體操工作坊」參與的學校有53間，出席教師259人。由培訓至今數月間有開展廣播操活動的學校已有18間。

教育局推廣“兩操”活動，是為提升本澳青少年的身體素質，但此項工作仍需各校領導、家長、青少年的配合。若青少年從小養成體育鍛煉的習慣，將來就能造就出大批有健康體魄、有科學文化、能為社會服務的人材。



第一節：按揉天應穴

兩手大拇指羅紋面按天應穴，其他四指並攏，固定在前額上，拇指按揉面不要大，旋轉一圈為一拍（節拍8x8）。



第二節：擠按睛明穴

先用左手大拇指與食指擠按睛明穴，先向下按，再向上擠，一按一擠為一拍，右手平放在桌面上（節拍4x8）。後換右手同法擠按（節拍4x8）。



第三節：按揉四白穴

兩手大拇指固定在下頷骨凹陷處，食指按四白穴，餘指收攏，食指向內旋按揉，旋轉一圈為一拍（節拍4x8）。同法向外旋按揉（節拍4x8）。



第四節：輪刮眼眶

兩手大拇指羅紋面按太陽穴，食指彎曲，用第二節內側面輪刮眼眶，先上後下，由內向外，輪刮一圈為一拍（節拍8x8）。