

如何培養孩子對 運動的興趣

澳門理工學院體育暨運動高等學校校長

※梁洪波博士

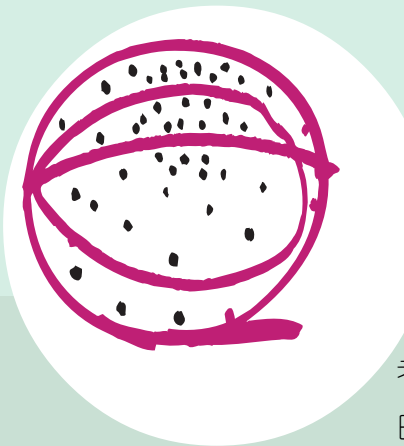
健康是人生最珍貴的財富，擁有強健的體魄，可使人一生受用。幼兒是發育成長的黃金時期，智力開發固然重要，身體發育對人一生的發展，也不容忽視。想要孩子健康成長，就要養成良好的生活習慣，培養孩子對運動的興趣，讓孩子接觸大自然，享受新鮮空氣和陽光，享受運動的樂趣。因為運動能舒緩繁重學習帶來的精神壓力，鍛煉出強健的體魄，達致身心全面均衡發展。





後天的培養對體質的發展有著非常重要的作用。孩子通過不同種類運動的鍛煉，促進新陳代謝機能，保持充沛的精力，提高免疫力，更可使形體勻稱發展，為養成終生的強健體魄打下良好基礎。

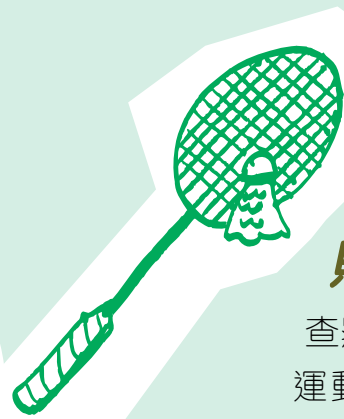
父母在孩子成長過程中，起著舉足輕重的作用，如何培養孩子對運動的興趣，養成終生運動的習慣，使孩子健康成長，我們不妨從以下幾個方面著手，想一想和做一做。



健康第一 許多父母以為孩子沒有病痛，就等於身體健康，首先我們要更新對健康的觀念。運動可以強身健體，陶冶性情，這是眾人皆知的道理。但在現實生活中，父母更多關心的是孩子的學業，往往忽視了孩子的健康狀況。幼年時期身心健康獲得良好發展，是終生健康重要的基礎。

樂在其中 運動的樂趣不僅僅在於取勝，更重要的是親身體驗運動過

程中的挑戰和滿足感，懂得與別人合作和分享樂趣。讓孩子選擇自己喜愛的運動，切勿強迫孩子，否則，孩子不但對運動失去興趣，更會影響日後參與運動的動力。只有讓孩子享受到運動的樂趣，才能使孩子樂此不疲，身心歡暢地進行有益於健康發展的運動。



以身作

則

據專家調查顯示，父母愛好運動，其子女多數同樣愛好運動。正所謂近朱者赤，近墨者黑，要想孩子對運動產生興趣，父母的帶頭作用不容忽視。父母與子女一起進行運動，一起觀看運動比賽，可以激發孩子對運動的興趣，還可加強親子關係，使家庭更融洽，更和諧。



持之以

恆

良好的習慣，不是一朝一夕就可培養出來的。一時興起，三分鐘熱度，只會使行為出現短暫的結果。孩子對運動的興趣，需要父母耐心的潛移默化，多加關心和鼓勵，使孩子進行運動成為一種習慣和興趣。