

運動

運動與大腦的關係

- 運動時大腦會釋放大量內安多芬（endorphin），此激素能令人產生愉快感覺。
- 運動大腦中也會分泌一種叫多巴胺（Dopamine）的化學物質，馬上就會讓你感到快樂。而且物質亦是專注力不足的缺乏的成因之一

實際學校生活的例子

- 美國有一所小學, 科羅拉多州
- 每天開學前讓小朋友做20分鐘帶氧運動
- 發現他們專注力有明顯進步

研究

- 美國另一所小學
- 對200多個二年級嘅小朋友進行研究
- 課堂加入中至強的運動
- 兩年內比常上課的二年級, 在串字及數學上學快四個月

林耀豐博士台灣2014年報告

- 83名小四學生
- 為期六星期每週三次每次30分鐘跳繩訓練
- 分強度中度及輕度跳繩
- 對專注力及反應時間有明顯好轉
- 強度越大的跳繩運動
- 專注力的進步較明顯

運動可否作為專注力不足的治療

- 評述文章
- 帶氧運動對腦部功能有直接影響
- 初步認為帶氧運動可對過度活躍專注力不足的小孩有正面幫助

Curr Psychiatry Rep; available in PMC 2013 Oct 1.

運動對已接受治療的專注力不足有幫助嗎？

- 研究顯示帶氧運動
- 能輔助藥物更有效地協助專注力不足
- 直接減低臨床癥狀
- 增加堅持
- 減少失誤

帶氧運動對兒童的好處

情緒較穩定

改善專
注力



提升認知
能力



高效處
理能力



提升動
機



提升學
習能力

一起與孩子們享
受做運動的樂趣
！

