

運動是一種生活方式

文／甘思元Kenny（運動健護教練）

如果你有小孩還在念書，你希望孩子從學校畢業後能擁有什麼能力？一般的答案是：解決問題的能力、與人溝通的能力、團隊合作的能力……，而且還要有健健康康的身體、快快樂樂的心理。這些都是可在體育課中學到的！

但在過去，我們沒有上過真正的「體育課」，只上過「運動課」。因為學校的體育課通常只是讓學生去運動，而不是真正的體育課。體育課，英文叫做PE（Physical Education），直譯為「身體的教育」。但現行的體育課，一些對身體有益的常識，我們都沒有好好教、好好學。

為孩子建立體育成長表

我認為體育課要教的，應該是讓人一輩子都可以受用且常保健康快樂的態度、知識與技能。每個學生都該有一份像病歷表一樣詳實的「體育成長表」，記錄個人成長過程中在運動心理、體能表現、恢復保養、運動營養的優點和需要加強的地方，例如：面對挑戰的心態、體脂率、動作模式、心肺功能、每天的睡眠時間、食物中蛋白質的含量與熱量等，當小朋友國民義務教育結束後，可以看到體育課帶給他的實際成果報告書，讓他一輩子受用不盡。

我理想中的體育課，不該只有運動，更要有教育，不只是對身體的教育，也要重視對心理的教育，更不該只是少數運動細胞特別發達者的舞台，而應該是讓每一個人都有機會跟自己挑戰、突破自我的課程；最重要的是，讓身體可以更健康地發展體能才是主軸，因為體能是健康的要素，是生活表現甚

至工作與學習表現的基礎。

近十多年來的科學更證明

了，體能好的人，頭腦比較好，人緣比較好，心理調適能力也比較好，甚至可以讓你更年輕，減緩人衰老的速度，讓你遠離老年癡呆症。

我認為體育課是最重要的課，和品格一樣要修鍊一輩子。不管是求學階段、出社會或退休之後，都應該養成適合自己的每天運動習慣。

推廣運動即生活的觀念

台灣已經不可避免地步入老年化社會，如何讓每個人在老化的過程中盡可能保持身體健康、心情快樂，不成為自己的痛苦與別人的負擔？這是整個社會不可迴避的重大議題！只有我們提早做好準備，養成運動健護的好習慣，不放縱自己身心，才不會造成個人、家庭及社會不必要的負擔。

因此，我結合在德國和美國學習的 Physiotherapy Exercise 和 Performance Coaching，推廣「運動健護」理念：「運動是一種生活的方式和對生命的態度，不只是鍛鍊身體的一種方法。運動的目的是讓身體健康、心靈快樂，防護我們身體免於受傷、心靈免於受苦。」期望大眾一起來運動，重視「體育課」，建立身體動作與心理認知二方面的正確見解，在這個基礎上行住坐臥、運動、進行日常工作，乃至建立生活模式，讓身體不再一直受傷，心理得以紓壓。 ❀

