



中心話題

百分百家長65期



親子運動 疫中怡情

文：孔兆偉、于謙、利安琪

自新型冠狀病毒疫情出現後，變種病毒帶來疫情反覆，傳播地域範圍廣、時間週期長，嚴重衝擊着世界經濟與民衆生計。疫情背景下，經濟下行、企業停業停工、公司裁員減薪，多數父母面臨着工作與生活的雙重壓力。與此同時，傳統教學模式被打破，學生正經歷着線下

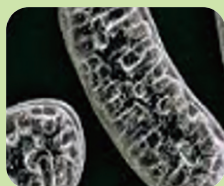
線上雙重授課方式的轉變，同輩社交及升學就業亦相繼變化。居家隔離生活將人們長期限制於居所，兩代人不同的生活方式容易導致衝突，親子關係從而受到影響。“如何緩解父母子女壓力，增進雙方溝通交流，積極應對工作、學業與生活”成為“後疫情時代”的熱議話題。



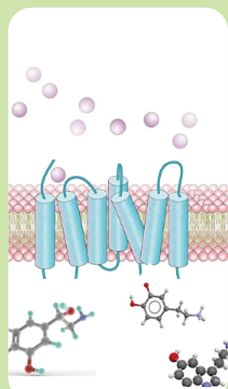
體育活動作為一種生活方式，影響着身心發展，具有紓緩壓力及負性情緒的心理效益。研究表明，體育活動能夠緩解緊張、焦慮、敵意、沮喪和困惑等不良情緒，降低應激狀態，積極調整個體的心境狀態。同時，體育活動通過有效調節細胞因子（脂肪因子、神經營養因子、肌肉細胞因子等）表達、改變神經遞質（去

甲腎上腺素、多巴胺、5-羥色胺等）釋放、抑制炎症通路、改善線粒體功能、抑制海馬神經元細胞凋亡、促進神經元再生及調控神經細胞microRNA表達等機制，顯著改善焦慮、抑鬱症狀。體育活動也能夠通過情緒調節（愉悅、自信等情緒體驗），增加自我效能、自我價值感及幸福感，進一步提升心理品質。

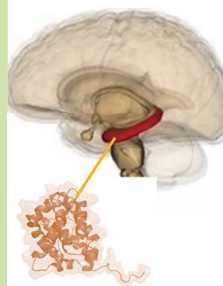
線粒體功能



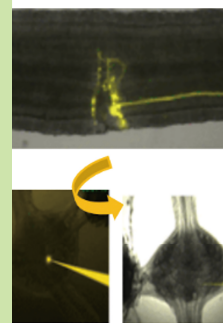
激素調節



海馬體積與功能



神經營養因子



緩解壓力，調節不良情緒，增加自我效能、自我價值感及幸福感。



親子體育運動是“父母”與“子女”共同參與的、以身體運動為基本手段、促進彼此身體及心理健康，並以加強親代與子代感情聯繫與和諧發展為主要目的的體育活動內容和手段的總稱。研究顯示，親子體育運動不僅提升了學生的機體免疫力、適應能力及抗壓能力，也為父母與子女雙方提供一個具有情感性、發展性、互動性及隨機性的溝通平台。親子體育運動是學校體育與社會體育的良好補充，是全人發展教育的重要組成部分；同時，親子體育運動引領父母捕捉親子生命教育契機，拓寬生命教育思路，運用體驗式教育策略，理解生命教育內涵，積極承擔起科學教養子女的責任，與教師共同營造家校共育的良好氛圍。

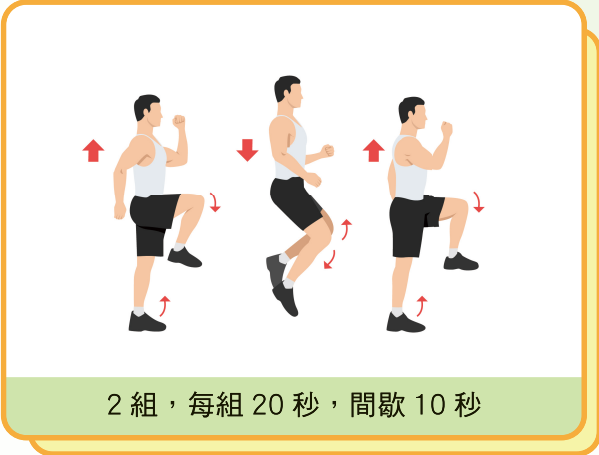
眾多體育運動項目當中，Tabata 訓練適合作為其中一項居家親子體育運動。Tabata 訓練由前日本速度滑冰國家隊主教練入澤孝一

(Koichi Irisawa) 提出，後經田畑泉教授 (Izumi Tabata) 等人開發為訓練方法。作為一種高強度間歇性訓練法，Tabata 訓練要求受試者在 4 分鐘內連續完成 8 組動作，每組 20 秒（20 秒內盡全力運動），間隔 10 秒。Tabata 訓練法可以同時訓練到學生的有氧耐力和無氧能力，提高耐力、速度、力量、靈敏、平衡、柔韌等一般體能素質。Tabata 訓練耗時短、效率高、規則簡單、所需器材易得，可在有限的空間進行，適合疫情期間居家練習。本文參考日常體育教學內容，結合居家環境特點，特別設計如下 Tabata 訓練方案（共包含四個動作，每個動作各兩組），以供各位學生、家長於疫情期間居家訓練使用。



Tabata 訓練示例圖

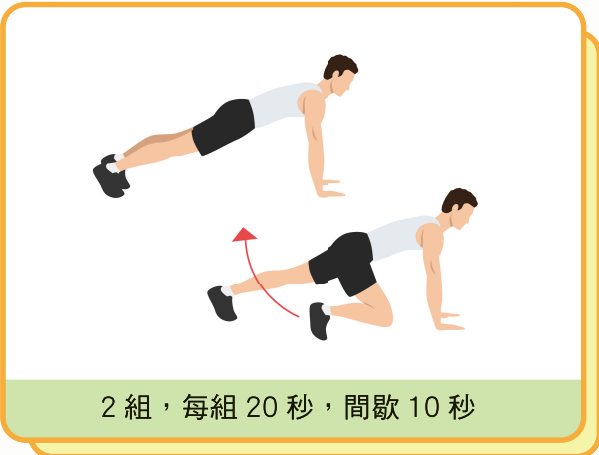
動作 1：高抬腿跑



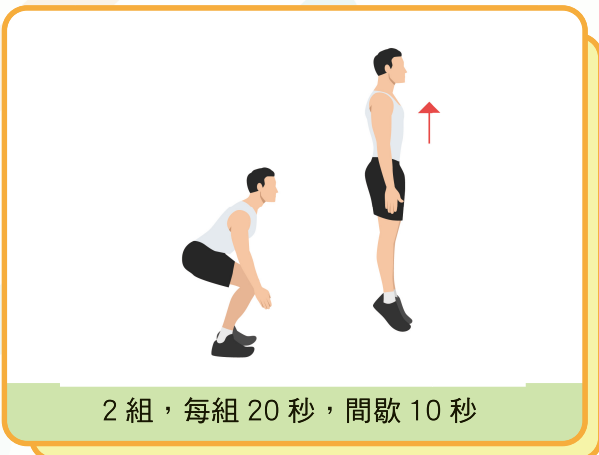
動作 3：波比跳



動作 2：登山跑



動作 4：深蹲跳



(作者：澳門大學教育學院師生)