

## 減肥、增高、成績進步

同學有沒有想過，只要你做以下這一件簡單的(as easy as pie)事情，就可以使你的學業成績進步，又可以助你保持完美體態(flawless figure)，更可以助你增高？

### 運動提升learning efficacy

不少同學、家長都非常注重(attach importance to)學業成績，不斷四出尋找方法，希望可以提升學習效能(learning efficacy)。有人會求神拜佛、問卜(consult the oracle)占卦，希望可以得到關於學習的秘訣。然而，提升學習效能的方法原來遠在天邊近在眼前！只要透過適時、適合、適量的運動，再配合有系統的學習，就可以大幅提升學習效能，達到事半功倍(half the work, twice the effect)的效果！

哈佛大學(Harvard University)醫學院教授約翰維他(John Ratey)曾經進行一項關於如何提升學習效能的研究，實驗發現同學於上學術課前先參與適量的體育運動，相對(relative to)於上學術課前沒有參與任何體育運動的同學，前者更能有效吸收課堂上的學科知識，因為運動可以促進血液循環(blood circulation)的速度，把更多氧份(nutrition)帶到腦部，使人有更高的集中力(power of concentration)和理解能力(comprehension ability)去接收新知識，從中提升學習效能。

位於港島的高主教書院(Raimondi College)，今年更率先(take the lead)引入「繩晨計畫」，鼓勵中一學生每星期抽兩天提早半小時回校，先參與跳繩運動，然後才返回課室開始晨讀和上課。

盧詠琴校長表示希望透過此跳繩計畫，提升學生的學科學習效能，並使他們變得更有毅力(endurance)，不怕面對困難，而且學會持之以恆(perseverance)的重要。助理校長楊世德補充，適量的跳繩運動有助學生增高和鍛煉身體，因此，對他們的個人體格、學科學習和運動發展都有莫大裨益。

### 「跳」出conscious和專注

最令我感到驚訝的(astonished)是，雖然同學須提早半小時回校，但是他們都異口同聲地(in unison)表示樂意之至。馮熙元同學說他在參與跳繩運動後，當日在課堂上感到更精神(conscious)和專注、更踴躍回答課堂問題，有助提升他的學科學習效能。另外，陳詠琛同學和潘健弘同學亦

認為跳繩能提升他們的體能(physical fitness)，使他們在參與其他學校運動項目時，提升腦部「轉數」和有更佳的表現，因此他們在課後都會主動(of one's own accord)抽時間額外練習跳繩，希望有機會入選學校的運動代表隊。

由此可見，同學在上課前先參與體育運動，除了能夠強身健體，更能幫助提升學科學習效能，的確有不少好處呢！

同學們，既然哈佛大學已經證明了運動可以幫助同學提升學習效能、香港學生亦親證(bear witness to)上課前運動的益處，同學們下次上補習班前，有沒有打算(intend)先運動一下，例如行樓梯、快步行到補習社上課，以提升自己的課堂吸收能力，令學習事半功倍呢？



英皇教育英文科新星，持中大雙學位、雙主修及雙副修學歷，具專業教師資格；六度榮獲大學獎學金，獲全港性獎項逾五十個；曾留學英國及法國，並以青年大使身分兩度進行亞洲外訪，實力及親和力兼備。不甘平凡，故經歷非凡。