

嘉義縣水上國小 105 學年度第 2 學期【體操社】報名表

記錄片「翻滾吧！男孩」讓國人更認識體操運動，而幼兒體操在歐美、日本等國家風行已久，國立體育大學陸上運動技術學系教授陳光輝也指出，體操教學系統在國外已經行之有年，普遍受到喜愛與青睞。研究報告更發現，幼兒體操有助於增加孩童的正向情緒，可提升專注力與感覺統合，肢體學習對幼兒成長好處多多！

◎特殊彈簧床訓練 促進平衡感、協調性

透過彈簧床進行彈跳動作的訓練，能有效促進孩童平衡感、協調性發展，也能避免運動期間因膝蓋直接與硬地接觸而受傷的缺點。陳光輝教授指出，在孩童的生長期間，適度的身體活動有助於神經元與突觸的發展，而體操運動的翻、滾、攀爬與倒立支撐等動作對身體而言，即為最正向的自然刺激。不僅如此，體操運動亦會促進腦部產生多巴胺、血清素與正腎上腺素的三種神經傳導激素，有助於提升孩童的正向情緒，還可強化學習記憶、專注力。

◎學體操不會長不高 賽事轉播致錯誤觀念

多數人認為孩童練體操會長不高，其實只要透過正確的拉筋動作，就能適度地刺激骨頭兩端的生長板，進而促進幼兒的成長。而身高發展會受到先天遺傳及後天營養是否充足的影響，從事體操活動並不會限制身高發展。陳光輝進一步指出，國人透過網際網路或運動賽會轉播來觀賞體操技術展現，從影像中的直接回饋出現了體操選手的個子比較嬌小的想法，長期下來容易讓人有刻板印象，直接將體操選手的身材與矮小劃上等號，但這是專項教練專業選才的結果導致。因為若選手身體旋轉的力距較短，方能在單槓、吊環、翻滾等方面較容易發揮，且通常表現優於比身材高大的選手。

社團名稱	上課時間	對象	上課地點	師資姓名	備註
體操社	週一、二、三、五 12:30~16:00	本校 一、二年級男生	體操教室	張照圳教練	有慢性病者，請勿報名。

※說明：

1. 家長同意書請於 106 年 2 月 18 日 (星期六) 前送交學務處。
2. 本學期體操社預計自第二週 (106 年 02 月 20 日星期一) 開始上課，評量週停課。
3. 請家長留意放學時間，確保您的孩子放學之接送(統一於學校中廊接送)安全無虞，莫讓孩子久候或無人看管，以免造成危險。

--- 106 年 2 月 18 日 (星期六) 前，送回學務處 ---

嘉義縣水上國小 105 學年度第 2 學期【體操社】家長同意書

本人同意子女

水上國小 _____ 年 _____ 班 座號：_____ 號 姓名：_____

家長姓名：_____ 聯繫電話：_____ 手機：_____