研究发现增加户外体育课不影响学习

作者：writer 来源：科学网

本文原地址：https://www.iikx.com/news/progress/24514.html

本文仅供学习交流之用，版权归原作者所有，请勿用于商业用途！

研究发现增加户外体育课不影响学习。近日，中山大学中山眼科中心刘奕志/曾阳发团队开展了一项前瞻性随机对照非劣效研究，他们将小学生每天课后在校托管时间用于户外体育活动，发现增加户外体育课不影响学习，是加强青少年体质和防控近视的有效措施。相关成果发表于JAMA Pediatrics。

我们研究证实通过课后托管增加户外活动是促进儿童健康发展的有效措施。论文共同通讯作者、中山大学中山眼科中心助理研究员曾阳发表示，研究团队开展了一项前瞻性随机对照非劣效研究，将小学生每天课后在校托管时间用于户外体育活动，发现增加户外活动时间的学生的学习成绩不低于未参与户外活动的学生，而身体素质改善明显。

增加户外活动时间是预防近视和增强儿童体质的简单有效方法。然而，学生家长和教育机构担心每天增加户外体育课会减少学习时间，影响成绩。因此，提出如何增加户外活动时间的科学可行方案是当务之急。

刘奕志/曾阳发团队对课后校内托管的小学生，开展了增设在校的课外体育课程对中国学龄儿童学习成绩的影响：非劣效、整群随机对照试验的研究。该研究纳入了24所小学的2032名学生，其中干预组（12所学校，1012名儿童）每天下课后增加2小时的在校户外体育活动时间，对照组的学生则自由安排课外时间。项目进行一年之后的结果表明，与对照组相比，参与户外体育活动的干预组学生的学习成绩不低于对照组，并且身体素质改善明显。

干预组学生的近视发生率呈下降趋势，下降约为1.9%。论文共同通讯作者、中山大学中山眼科中心教授刘奕志表示，该研究证实了增加户外体育活动对防控儿童近视、体能不足和肥胖等健康问题具有积极意义，为小学生综合素质发展和整体健康提供了可行方案和范例。（来源：中国科学报 朱汉斌）

相关论文信息：https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2023.3615

作者：刘奕志等 来源：《美国医学会小儿科期刊》

更多 科学进展 请访问 https://www.iikx.com/news/progress/

本文版权归原作者所有，请勿用于商业用途，爱科学iikx.com转发