馬術給青少年的益處　　朋馳馬術俱樂部03-3858676

馬術中有一個專業名詞叫“自我成長”，對馬匹和騎手通用。

孩子經由騎馬的過程，不斷整合理解力、記憶力及平衡感，學習獨立自主，培養自信和勇氣、毅力，增進自我肯定與成長，進而達到 (EQ,IQ,PQ) 體智能的提升。

1健康鍛煉：騎馬40分鐘運動量足以超過打高爾夫球的36洞，騎馬10分鐘等於按摩10萬次，騎馬30分鐘等於慢跑2500公尺消耗的熱量，相當於打一整場激烈的籃球賽所消耗的體能。

2調整姿態：馬術運動有嚴格的姿態要求，能幫助青少年調整因課業壓力、長期使用電腦、愛吃零食等原因造成的不良身體姿勢或姿態，讓孩子的身姿更加挺拔優美！

3知識拓展：馬術是一項全方位的運動，有著悠久的歷史和深厚的文化底蘊以及一整條產業鏈；借由“馬術”自身的神秘感和吸引力，能從興趣入手，擴展孩子的知識面和眼界。

4挖掘潛力：馬術是一項充滿挑戰的運動，能鍛煉孩子處理事情的應變能力和勇氣，激發孩子的進取心，不斷挖掘孩子的潛力。

5培養愛心：馬術是一項人與動物共同完成的運動，要求人與馬之間的親密配合，能引導孩子與動物交流，培養耐心和愛心，讓孩子更加開朗樂觀，樂於與人相處，學習主動付出，從而讓青少年在心理發育階段更健康的成長。

6團隊合作：馬術講求合作與協調，無論是人與馬的，或者夏令營成員之間的。通過馬術，讓孩子以愛好交友，增加社會交往；同時學習團隊的配合、服從和溝通

7回歸自然：現代都市的孩子，被繁重的課業和無所不在的電子產品、網路佔據了大部分的時間和精力，越來越趨向於生活在一個狹小的空間裡。借由馬術，讓孩子將更多的時間用來鍛煉，享受自然、陽光和新鮮空氣，體認生活。

8預備出國：出國學習的孩子，非常需要在異國他鄉的交際圈子；在歐洲以及美國、加拿大、澳大利亞等國家，馬術盛行，且有很多馬術培訓機構乃至公立大學開設的馬術專業。學習馬術，為準備出國的孩子提供了更多的管道，也為孩子出國後的社交生活提供了更多的可能性。

9內在驅動：青少年的心智不夠成熟，其中一個特徵是內在動力不足，學習、生活都比較被動。馬術作為深受孩子青睞的運動，寓教於樂，培養孩子真正的興趣，為孩子的學業提供更多的動力。