

製作、繪圖：李恬媿、黃宇萱



目錄

- 前言
- 林書豪給我們甚麼啟示
- 生活與運動
- 實際行動
- 為甚麼要運動
- 體育給我們甚麼好處
- 運動的重要
- 甚麼是體適能
- 我們可以怎麼運動
- 規律的運動
- 不運動導致的病痛
- 如何讓我們的腦子更健康
- 運動可以帶給來健康嗎
- 運動與心理健康
- 健康適能五種條件
- 感想
- 資料來源

前言



林來瘋讓大家都瘋，但林書豪也有許多值得我們學習的地方，讓一起了解一下林書豪的秘密吧！

快來



運動吧



林書豪給我們甚麼啟示

林書豪不只在球場上有驚人的表現，在學習上更是花了許多心思，他也教導我們很多道理，是值得我們效法的對象。



生活與運動

你今天運動了嗎？



運動可以算是最便宜的「預防醫學」。愈先進的國家愈重視生活品質與健康。世界各已開發國家的死亡率及罹病率不斷上升的主要原因，大多為慢性疾病（如心血管疾病、糖尿病?? 甚至心理性的憂鬱症等）。

實際行動



人類只要持續跑步、騎自行車或是游泳，就能改善腦部功能，讓思緒清晰、變得愈來愈聰明。

為甚麼要運動

對於擁有「士大夫」情結的華人社會來說，運動向來不受重視，「頭腦簡單，四肢發達」一詞最為代表。



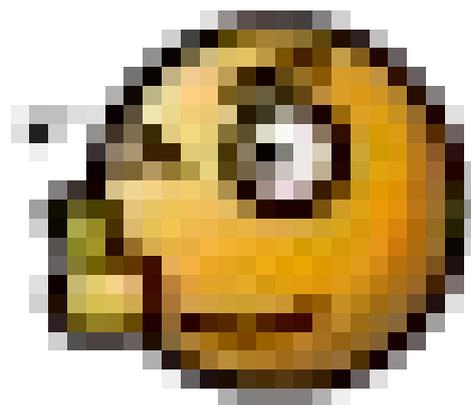
體育給我們甚麼好處



動物實驗也證明了運動可以加強神經的再生，也就是增加與失智症息息相關的海馬迴神經元，其他假說還包含讓神經元更為健康，增加神經元與神經元之間的突觸等。

運動的重要

在現今科學發達的工商社會中，物質條件與環境因素都帶給人類生活上無限的方便，但這樣的方便卻也相對使人類減少了勞動的機會。



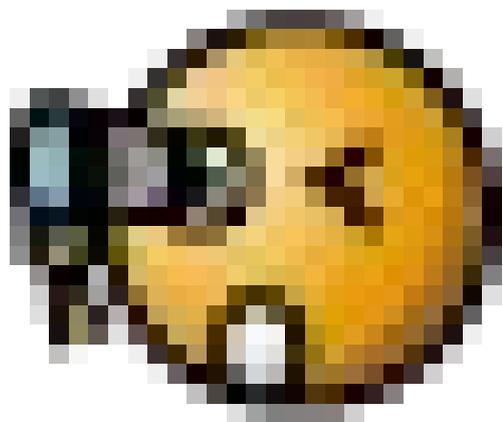
好用

甚麼是體適能

良好的體適能通常需要通過正確的營養、運動、足夠的放鬆與睡眠，才能夠獲得。



我們可以怎麼運動



好奇

體適能，字面解釋為身體適應外界環境之能力，可視為身體適應生活、運動與環境（例如，溫度、氣候變化或病毒等因素）的綜合能力。

規律的運動

最近的研究表示
規律的運動可以
減少得到疾病的
危險性以及改善
生活品質，規律
的運動可以幫助
預防一些健康上
的問題。



不運動導致的病痛



高興

- 一、心臟病和中風
- 二、高血壓
- 三、非胰島素依賴型糖尿病
- 四、肥胖
- 五、背部疼痛
- 六、骨質疏鬆症
- 七、緩和並控制情緒

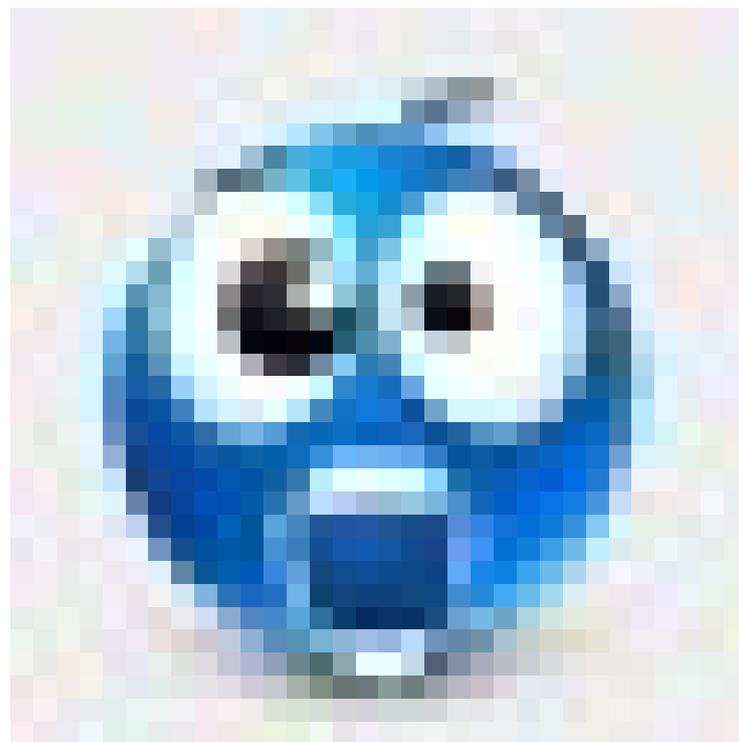
如何讓我們的腦子更健康



運動時腦血流量的需求增加，長久以來會刺激腦內血管的增加，在這些側枝循環增加的影響之下就會讓腦子缺血的機會大為減低。

運動可以帶來健康嗎

適當的運動，是改善現代城市人的生活，達至健康的生活方式。進行適當的運動，以健康為目標，作為優化生活方式的首要活動；同時注意運動安全，減少因不適當運動，而帶來的傷害。



運動與心理健康



在我們生活之中，有許多的活動是有助於促進及改善心理健康的，而「運動」是一項最具經濟效益的方法之一。

健康適能五種條件

1. 心肺耐力適能——心肺循環系統攜氧及養料到肌肉的能力。
2. 肌力適能——肌肉或肌群的最大力量。
3. 肌耐力適能——肌肉或肌群能重複活動的次數。
4. 柔軟性適能——肌肉周圍組織及關節可活動的範圍。
5. 身體組態——脂肪百分比、腰臀比例、身高體重指數。



感想



多運動使我越來越健康，也給我許多新知識，所以以後也要好好運動，永保健康！

資料來源

比賽單位提供



The End

