

★林來瘋★

★運動的好處★

製作、繪圖者：鐘偉珊、曾訪晴



前言

★ 林來瘋！林來瘋？它到底是甚麼？跟運動有關？運動干我甚麼事？不做運動會生病？那又該怎麼做才能做的好？如此多的疑問，一起來探討一下吧！



目錄

- ★ 前言
 - ★ 目錄
 - ★ 林來瘋？？？？
 - ★ 介紹林書豪
 - ★ 林書豪的籃球生涯
 - ★ 運動瘋
 - ★ 運動的好處
 - ★ 大家一起做運動
 - ★ 運動注意事項
 - ★ 心得
 - ★ 資料來源
- 

林來瘋？？？？

- ★ 林書豪紐約尼克隊三場優秀的表現，除了讓林書豪在短短幾天成為當週最受注目的NBA 球員外，美國也開始出現以林書豪「林」的英文名「Lin」；搭配「瘋迷熱潮」的英文單字「insanity」所組合出來的新詞彙「Linsanity」（林來瘋）。



介紹林書豪

- ★ 林書豪
- ★ 英文名字 Jeremy Lin
- ★ 1988 年 8 月 23 日出生於美國
- ★ 職業籃球運動員。
- ★ 父母為來自台灣的移民

現為 NBA 紐約尼克隊的控球後衛。他是 NBA 第二位畢業於哈佛的球員、第 7 位亞裔美籍球員，以及第一位台灣華裔美籍球員



林書豪的籃球生涯

☆ 2010 年 NBA 選秀落選

☆ 金州勇士隊時期

2010 年 7 月 21 日簽下兩年合約

2011 年 12 月 9 日將林書豪釋出

☆ 休士頓火箭隊時期

12 月 24 日將林書豪釋出。

☆ 紐約尼克隊時期



因林來瘋而掀起的另一瘋潮

運動瘋

- ★ 因林書豪的傑出表現，許多人也開始打籃球，做運動。其實，自己本身就該養成良好習慣，否則會搞壞身體的，再加上現在的人都在外面亂吃東西或吃豪華大餐，很容易發生膽固醇過高等病態。



運動的好處

促進血液循環；增強體內免疫力；強壯骨骼肌肉，預防骨質疏鬆症；幫助舒展筋骨，減少腰酸背痛；增加身體及關節的柔軟性，減少受傷的機會；提昇睡眠品質，得到更充分的休息；預防疾病、延長壽命.....



大家一起做運動



- ☆ 運動對心理健康的助益
- ☆ 擬定適合的運動計劃



運動對心理健康的助益

運動究竟為何會對心理健康有所助益呢？主要可從生理學與心理學的觀點加以解釋。其中以「生理學」為出發點來加以解釋有三個主要的論點：

- ★ 腦內嗎啡
- ★ 單胺假說
- ★ 熱因假說



1. 腦內嗎啡

- ★ 第一個最為大家所熟知的是「腦內嗎啡」(endorphins)，也就是在運動的過程中，大腦會釋放一種類似嗎啡的化學物質進入血液中，讓人覺得心情放鬆、忘記不愉快。



2. 單胺假說

- ★ 第二個說法即是「單胺假說」，此種觀點認為運動可改善情緒的主要原因，是因為運動可導致正腎上腺素、多巴胺等中樞神經傳導物質的產生，而這些內分泌物質的不足正與情緒失常、焦慮、抑鬱有關。一些抗鬱藥物的主要功能亦是改善這些化學物質的平衡。

3. 熱因假說

- ★ 第三個說法是「熱因假說」，其論點主要是認為運動使身體的肌肉溫度升高，而身體肌肉溫度的上升會導致肌酸的降低，進而使肌肉放鬆，達到身體舒坦，心情愉悅的效果。這也就是為何泡溫泉會讓人達到心情放鬆的因素之一。

擬定適合的運動計劃

- ★ 要如何運動使它達到最佳的健康效益？擬定一個適合自己的運動計畫是相當重要的。在擬訂個人的運動計畫時，應先有一些前置考量與活動注意要點，是需要受到重視的。
- ★ 1. 體適能測量記錄
- ★ 2. 找出最適運動項目
- ★ 3. 重新建立最適運動項目

擬定適合的運動計劃 ~1

★ 體適能測量記錄：

運動前應作身體檢查或評估自身健康狀況，並按照自己的體能狀況來訂定運動計劃與執行方式，，並且將個人的情況紀錄下來。



擬定適合的運動計劃 ~2

★ 找出最適運動項目：



分析你目前所進行的運動項目，一一將運動項目表列出，並針對其對健康體適能各項要素上的影響主要功能，一併列舉寫出。

擬定適合的運動計劃 ~3

★ 重新建立最適運動項目：

重新建立最適宜的運動內容，同時選擇較易持續的運動項目，將較能有效提昇較弱的。



運動注意事項 ~1

★ 適當的運動衣物：

運動時衣服應舒適及不妨礙活動，鞋襪須符合運動的要求。

★ 熱身及緩和：

運動前應作熱身準備活動；當運動結束後，應作緩和運動。

★ 循序漸進：運動的過程應循序漸進，強度由輕到強，次數由少到多，時間由短到長。

運動注意事項 ~2

★ 體能的全面性：

選擇運動類型應注意到體能全面性，切勿只鍛練身體某部份。

★ 飲食配合：

切勿在飽餐後立即作劇烈運動，並應在大量排汗時，立即補充身體水份。



運動注意事項 ~3

- ★ 適宜的場所：選擇適宜的場所、天候及時段從事運動，儘量避免在高溫及濕度高的情況下作劇烈運動。
- ★ 停止練習：遇有身體不適，如暈眩、體力不濟、呼吸不順暢等等時，應立即停止練習，並立即休息。

心得

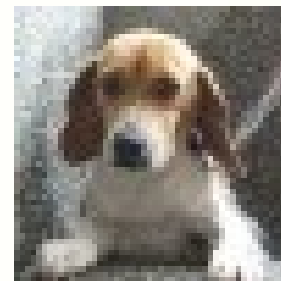
★ 林書豪除了是台灣之光，也是大家的運動榜樣。你，還在等甚麼？快拿起紙筆規劃好運動計劃，帶著家人和朋友去做守護健康的運動吧！



資料來源



比賽單位提供



END

