



## 第八節 運動與健康

### 一、教學目標

- (一)認識運動與健康的關係
- (二)了解不運動時易造成的身體傷害
- (三)了解肥胖的成因，及運動與肥胖間之關係。

### 二、教材內容

#### (一)運動與健康的關係

經常定期實施適當的運動，可以增強人的體能與身體機能，使人的體力更充沛，並且可以建立適應各種挑戰的自信心。人體的結構及機能都是為活動而造的。當缺乏定期的運動刺激，人體器官組織的功能就會有衰退的現象。運動是維護身體健康最便宜的方法。長期且有規律地實施適當的運動可使人體機能保持在一種正確而有效率的情況下運轉，而使身體的潛能得到充分的發揮。為擁有身心的健康，應將有規律的適當運動融入生活中。

#### (二)運動與疾病

##### 1.心臟

運動可以減少心跳率和血壓，減少心臟的作業、減輕心臟的負荷。長期運動可增加心臟血液輸出量，並能提昇心臟本身的血液供給能力，改善心肌對氧氣和其他營養物的吸收力。因此，定期的運動可預防心臟病的發生。

##### 2.胃腸

持續又有規律地運動，能增進人體器官及組織系統之功能，並符合因進廢退的生理原則。另一方面，運動也可以提高中樞神經系統的功能，尤其運動能使人充滿自信及穩定情緒，使生活充滿朝氣與活力、降低各種疾病的產生，因此，運動促進血液循環，減低胃腸疾病的發生。

##### 3.近視

眼是人的視覺器官，眼的疾病又是青少年最容易得的常見疾病之一。有關近視的發病原因，可以歸納為遺傳（先天）和環境（後天）的影響。預防近視



眼首先是要養成良好的學習習慣，看書和寫字的姿勢要端正，書本和眼的距離要保持在33厘米左右。

眼保健操是保護視力的有效手段之一，特別是對早期近視眼的治療有明顯效果。正確使用眼保健操，能使疲勞的眼睛更快地得到恢復，以預防近視眼的發生。

#### 4. 身體傷害

運動可以促進身體的發育與健康，更可促進心理健康及培養善良的社會行爲。但在運動的過程當中，仍應做好各種準備，以避免因運動而造成身體傷害，運動時應做好體能適應、心理適應、對場地與環境的了解，及各種防護器材的使用等，以避免因運動而造成身體上的傷害。

#### (三) 運動與肥胖

造成肥胖的三大因素為吃太多的食物及運動量太少。肥胖會增加心臟負擔，且過多的脂肪存在於體內是有百害而無益處。避免肥胖的產生應注意下面兩點：

##### 1. 體重控制

要有效的控制體重，一方面要留意我們所吃的東西，另一方面必須注重我們身體作了那些活動。純粹靠飲食的節制來控制體重，會造成營養不足的情形，而且也不會有效果。控制體重最理想的方法是以良好的飲食習慣加上有規律的運動。保持適當的體重必須是一種終身的目標。

##### 2. 營養調適

- (1) 少吃精製糖調製的食品。
- (2) 儘可能以植物油取代動物性脂肪。吃肉品應選擇瘦肉、家禽肉或魚等。
- (3) 少吃膽固醇含量高的動物奶油、蛋及其他乳製品。以脂肪奶取代全脂奶。
- (4) 少吃含鹽量高的食品
- (5) 多吃水果、蔬菜及其他全麥穀類食物。

### 三、教學方法

- (一) 加強學生對「健康」的認知，舉例說明運動與健康的關係，可利用問答法方式進行，加深學生對運動與健康的深悟了解。
- (二) 利用影片教學法了解各種疾病的現象，並說明運動的好處，使學生能深刻體驗運動與疾病間之關係。
- (三) 說明肥胖的成因，並利用分組討論法來探討運動與肥胖間之關係，加深同學了



解運動的好處。

#### 四、教學要點

- (一)加強學生對運動與健康之關係的認知。
- (二)強調運動是最佳的強身之道，並可預防身體疾病。
- (三)說明肥胖可導致的身體傷害，並強調運動對體重控制的正確觀念，避免因肥胖而導致其他病症。

#### 五、教學評量

- (一)以筆試方試了解學對健康的認知。
- (二)以筆試、口試方式，瞭解學生對運動與疾病及運動與肥胖間之關係，並得知其對運動與健康間之正確觀念。