

班級	五年信班	學生姓名	曾采彤
指導老師	周玉琳 老師		
作品名稱	《運動》		

### 壹、探究動機

常常聽人說, 如果我不是在運動, 就是在運動的路上, 為什麼人們這麼重視運動呢?

讓我們一起來探討原因吧!

### 貳、探究架構

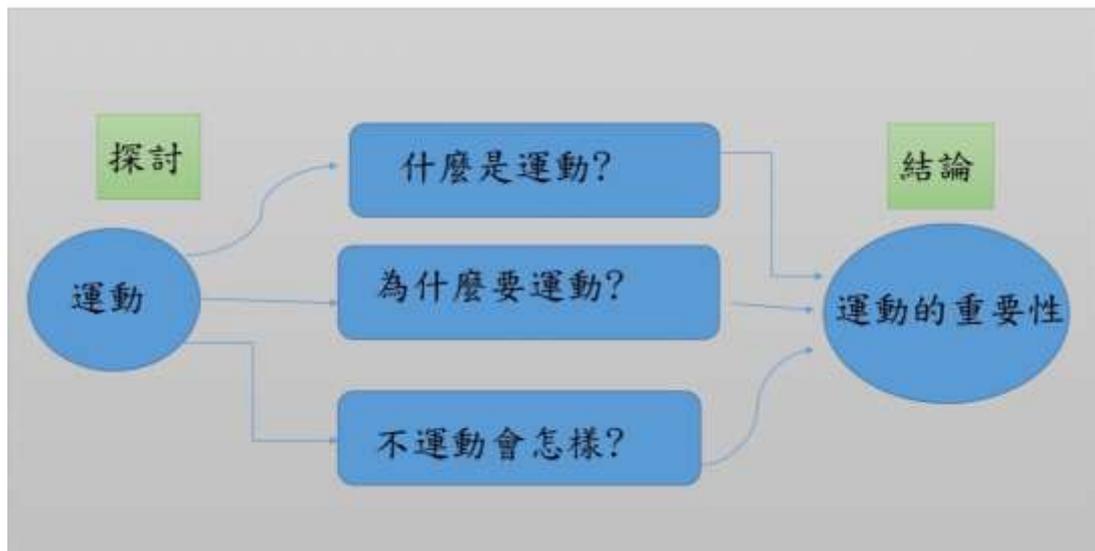
#### 一、探究子題

子題一: 什麼是運動?

子題二: 為什麼要運動?

子題三: 不運動會怎樣?

#### 二、探究架構圖



#### 資料重點整理:

- 1 運動是透過人的肢體以活動的方式來進行完成的, 也就是人體從事不同運動種類, 使身體各項適能獲得刺激而產生變化, 如此一來運動就具備了影響人體健康與技能表現的功能。
- 2 研究顯示, 運動可促進健康, 因此世界衛生組織建議每人每天最少要進行 30 分鐘中度強度的運動。
- 3 運動能增加肌肉的柔韌度, 減低受傷機會 促進新陳代謝, 消耗熱能, 防止脂肪積聚 有助舒展身心, 減輕精神壓力, 增強身體的抵抗力除了增加死亡率, 還會使心血管疾病、糖尿病、肥胖的風險加倍, 並增加大腸癌、高血壓、骨質疏鬆、脂質失調症、憂鬱、焦慮的風險。

## 肆、結論與發現

### 一、各子題小結

#### 子題一：什麼是運動？

運動是透過人的肢體以活動的方式來進行，使身體各項適能獲得刺激而產生變化，如此一來運動就具備了影響人體健康與技能表現的功能。

#### 子題二：為什麼要運動？

研究顯示，運動可促進健康，減少罹患高血壓、糖尿病、高血脂、肥胖、骨質疏鬆等疾病的風險，並且運動對各年齡層都有好處，兒童規律運動能降低成年後被慢性病纏身的機率，年長者多從事強化肌肉和平衡的運動，有助於預防跌倒，可改善自我照顧功能。

#### 子題三：不運動會怎樣？

增加死亡率，還會使心血管疾病、糖尿病、肥胖的風險加倍，並增加大腸癌、高血壓、骨質疏鬆、脂質失調症、憂鬱、焦慮的風險。

### 二、結論與發現：

結論：我發現運動是日常生活缺一不可的，如果不運動的話就會造成許多疾病來找碴，因此努力運動才能保持身體健康。

發現：規律運動的好處

1. 運動幫助減肥
2. 改善情緒
3. 提升睡眠品質
4. 改善膚況
5. 提升大腦功能
6. 增強體力
7. 幫助強壯骨骼和肌肉
8. 預防慢性病
9. 減緩慢性疼痛……

### 三、本結論可能的限制：

現在人因為繁忙的事業，而心有餘而力不足，想運動，但是苦無時間，更有些年紀大的長者，因為體力不足，而無法付諸實際行動

調查發現，國人不運動的五大原因為沒有時間(52.1%)、工作太累(24.6%)、懶得運動(18.5%)、健康狀況不能運動(9.4%)、沒有興趣(6.6%)等。

## 伍、省思：

經過這次的探究，我覺得運動不足對我們的影響很大，不僅身心健康方面受到影響，沒想到也會造成許多疾病來找碴，不過只要了解解決的方法，就有助於改善運動不足的問題，**所以我們是一定要運動的。**

那麼要如何選擇適當的運動呢？

**個別化**：根據自己目前的體能水準，決定合理而安全的運動量。  
循序漸進的運動方式，才不會造成運動傷害或因而喪失興趣，停止運動。  
建立合理的目標，因而產生滿足感及成就感，建立自信心。  
記錄每次運動的脈搏次數、運動時間、運動距離及運動後的感覺，以作為下次改進的參考。

**注意氣候條件**：酷熱潮濕的中午應避免運動，流汗後注意補充水份，心臟病患者避免在寒冷的氣候作運動。

選擇方便性的運動，如步行、跑步、游泳及騎腳踏車等，不一定須特殊器材、特殊場地或昂貴費用的運動。

運動時選擇適當及安全的場地，並避免運動傷害。

結伴運動：彼此照顧，彼此鼓勵，增加趣味性。

## 陸、參考資料

### 一、書籍雜誌：

丹尼爾博士跑步方程式  
原本以為跑步的人都是笨蛋

### 二、網路資料：

運動使人體的神經系統與肌肉活動(中華民國高爾夫協會)  
一定要運動身體給你的功課 - 中國醫藥大學附設醫院  
衛生福利部國民健康署  
高雄榮總