

2022 年【全國科學探究競賽-這樣教我就懂】

大專/社會組 科學文章表單

文章題目：運動的好處
文章內容：（限 500 字~1,500 字）
為什麼要作運動？從小到大我們都被要求上體育課,為什麼一定要上體育課呢?運動真的很重要嗎?運動確實蠻重要的, 況且現在生活品質日益提高,飲食中攝取的營養成份愈來愈高,如不運動引起肥胖症, 併發動脈硬化、高血壓、心臟冠狀動脈阻塞及糖尿病, 直接影響生活品質及壽命。俗語說：肥胖不是病, 胖起來要人命！如果沒有體育課,又有多少人會主動運動呢? 運動其實也分為很多種,依其效果共分為五大類：彈性運動、心肺強化運動、保持身裁運動、體力增強運動及鬆弛運動。運動的好處則有減少肌肉萎縮、減緩骨質疏鬆、增加心肺活量、降低血中膽固醇、強化心臟肌肉、擴大心臟容量、增加心臟耐受力、增大心臟最大血液輸出量、增加身體各器官對荷爾蒙的敏感度、增強體內免疫力、減緩智力退化速度、增強身體的生理持續力、增強脂肪代謝使體型健美、降低血壓、降低基礎心搏率、降低血糖、減緩動脈硬化速度、減低心肌缺氧再發率、減輕女性經前症候群症狀、降低大腸癌發生率、延長壽命。那麼,如何選擇適當的運動呢?我們可以個別化：根據自己目前的體能水準, 決定合理而安全的運動量。也可以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。然後建立合理的目標, 因而產生滿足感及成就感, 建立自信心。但也要注意氣候條件：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。也可以選擇方便性的運動, 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。運動時最重要的就是安全,也要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。
參考資料
https://org.vghks.gov.tw/orth/News_Content.aspx?n=6D312281C41BB3E8&sms=245CBC1D4FA7E4EF&s=7D878AB01C0C0E87

註：

1. 沒按照本競賽官網提供「表單」格式投稿, 不予錄取。
2. 建議格式如下
 - 中文字型：微軟正黑體；英文、阿拉伯數字字型：Times New Roman
 - 字體：12pt 為原則, 若有需要, 圖、表及附錄內的文字、數字得略小於 12pt, 不得低於 10pt
 - 字體行距, 以固定行高 20 點為原則