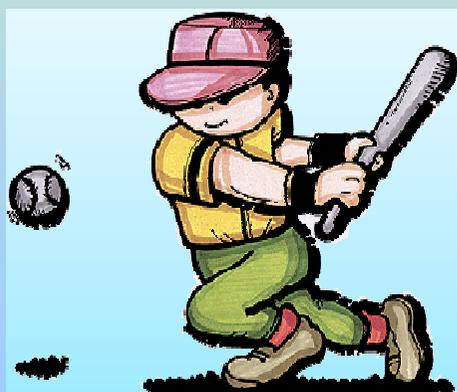
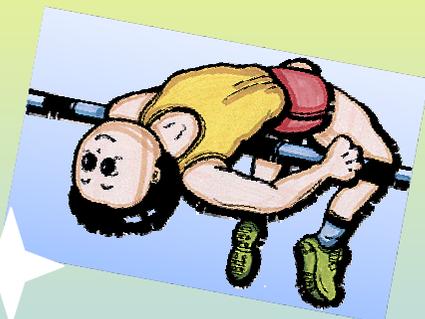




博愛醫院陳楷紀念中學

關愛課程

運動與健康



運動的目的



運動的目的，是為**維持健康**，想要達到健康，必需適時適度運動。要使身體機能達到最佳狀態，除了要飲食均衡和有良好的生活習慣外，**適量運動亦非常重要**。



Queenie Tsang



Wing Yeung



Agnes Chan



影響人體健康的因素



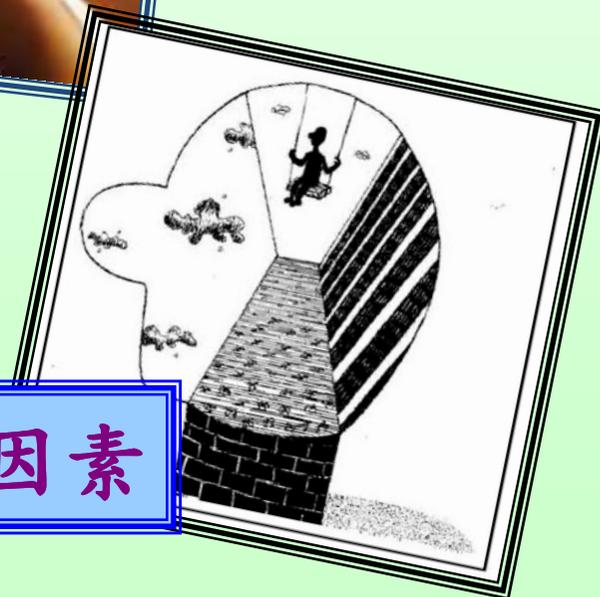
遺傳



體育鍛煉



環境



心理因素

1. 遺傳



人的外貌、體態，甚至性格、氣質等方面都會受到遺傳的影響。

經常從事**體育鍛煉**，不僅能促進個人的身體發展，而且**能改善下一代**的**體質基礎**。遺傳對身高、體型、運動能力和身體質素也有直接影響。

2. 環境

「環境條件」包括「自然環境」和「社會環境」。

「自然環境」對人的健康影響也很大；清新的空氣、充沛的陽光和沒有污染的生活環境促進人的健康。



「社會環境」是指人們的物質生活條件；經濟落後物質生活貧困，人的體質必然很差，平均壽命也短。

3. 體育鍛煉

先天的遺傳因素，固然影響體質強弱，但卻不是一成不變的，通過後天的調節和鍛煉，弱者可以變強。特別是在青少年時，身體正處於生長發育階段，尚未定型，可塑性很大。



4. 心理因素

情緒對健康產生直接的影響，良好的情緒給人體適度的刺激，協調大腦皮質、神經、體液的調節，增進健康。

反之，不良情緒會給皮質帶來惡性刺激，使血壓升高、心跳加快、胃腸功能紊亂、食慾減退以及機能抵抗力下降。
經常保持精神愉快，心情舒暢是人體健康的重要因素。





運動的好處



運動除可增強身體抵抗能力之外， 還有許多其他好處，例如：



1. 促進新陳代謝，消耗熱能，防止脂肪積聚。



2. 有助舒展身心，消除學業、工作及生活所帶來的壓力。



3. 增加社交生活，改善溝通和社交技巧。



4. 鍛練心肺功能和強壯肌肉，可減低兒童在成年後患上心臟病、高血壓、糖尿病等嚴重疾病的機會等等。

體重控制



肥胖乃是體內脂肪過多的現象。

一般而言，

男性體內脂肪量約佔體重10-20%，女性為15-25%，

若男性超過25%，女性超過30%，則可稱為**肥胖**。

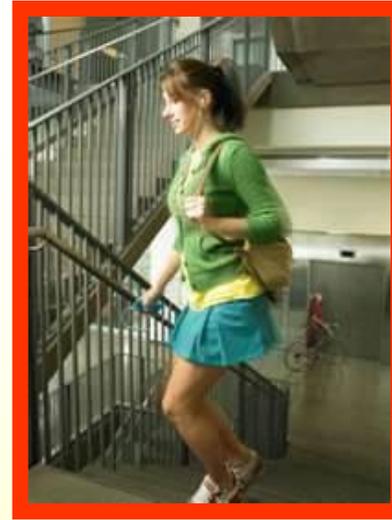


體重控制原則與要點



1. 肥胖的預防重於治療
2. 理想體重控制計劃要包括運動、飲食和行為改變
3. 正處於發育階段的青少年，減肥時宜鼓勵多作運動，不要過於限制能量攝取，以免造成營養不良現象

4. 最佳運動方式為有氧運動，因可維持較長的運動時間，不會太激烈且可以消耗較多的能量



5. 快走、爬樓梯、游泳、慢跑、球類運動等，都是體重控制的理想運動



6. 從事運動初期由於肌肉質量增加，體重可能不會減輕，但脂肪量會減少，因此實施運動減肥必須有耐心



運動 與 節食減肥 的差異

 運動減肥	 飲食減肥
增加能量消耗	減少能量攝取
短時間較不會有減肥效果	短時間內有減肥效果
減少脂肪，維持或增加肌肉	減少脂肪和肌肉質量
促進健康、增進體能	無法增進體能或健康
積極鼓勵	消極限制
增加基礎代謝率	降低基礎代謝率
改善心理壓力、減低及消除焦慮、沮喪和建立自尊	無法改善心理壓力、減低及消除焦慮、沮喪和建立自尊

爲什麼每天運動半小時？

據研究顯示，每天進行半小時或以上的運動，可減少疾病和保持身心舒暢，對健康有莫大的裨益。



試想只用你每天百分之二的時間來做運動，便可換取無價的健康，這是多麼的化算！除了每天連續進行半小時運動外，也可試試累積運動時間，只要每次不少於**10**分鐘，於一天內運動半小時，或每星期累積做**3.5**小時的目標是很容易達到的。

全校運動日

2012/13 運動會

全校運動日



29, 30/10

新增設運動會獎項



1. 學生參加和完成最少一項運動會比賽項目
體育科考績分加 10 分。
2. 學生獲得運動會各項比賽冠、亞、季軍，
將獲得『書面獎勵』以示嘉許。
3. 各級增設『運動會班際學生參與大獎』，
獎勵各級最踴躍參與運動會比賽的班別。

加油! Win the Day 加油!



<http://www.youtube.com/watch?v=7pq7TDEkxzo>