

心肺耐力適能 2 小組討論議題

班級：

組別：

現代社會年輕人熬夜是家常便飯，花時間打線上遊戲、打麻將、夜遊、夜唱、趕報告...等等。這樣的生活型態與習慣已成常態，但是這樣的生活模式對於我們的身體是大有影響的...試想你一週在十一點前就寢的天數有多少呢...

1.請寫出讓你們小組成員熬夜的因素(可個別寫，也可將組員熬夜共同因素統整)。

2.請寫出熬夜或不良的生活型態會造成哪些疾病?

3.你覺得要如何做，才能讓你遠離熬夜的生活與上述疾病的威脅?