

課後任務 1

動動身體筋骨勇，健康飲食顧你身！

學號：_____ 姓名：_____

好動任務：跟樓梯做朋友



有此一說

有研究指出，經常爬樓梯的人比乘電梯的人心臟病發病要少，每天上下六層樓 3—5 次，比那些不運動的人死亡率低甚至有的健身專家推論爬樓梯的人每

30 年可延長生命一年。因此，對於保持健康長壽來說，爬樓梯是較好的選擇之一。每天爬樓梯不但能增強心肺功能，而且能增強肌肉與關節的力量，還能提高髖、膝、踝關節的靈活性。這是由於爬樓梯時加強了心肌的收縮，加快了血液循環，促進了身體的新陳代謝。另外，靜脈血液回流的加快，可以有效防止心肌疲勞和靜脈曲張。爬樓梯時腰部、臀部、大腿部都用力較大，從而使這些部位的脂肪消耗加快，有利於減肥。



爬樓梯也要注意技術，上樓時上體微前傾、屈膝抬腿，前腳掌落在台階中部，落穩後隨即蹬伸支撐腿向上邁步；下樓時身體略後仰、肌肉放鬆，前腳掌交替落在台階中部。

<http://www.people.com.cn/BIG5/paper464/12312/1107741.html>

<http://www.tssdnews.com.tw/daily/2006/08/15/text/950815i3.htm>

心得

補充：1.可以表達你對此周的心得或建議（前提是”自己的真實感受”喔！紙張 if 不夠可自行加紙）

注意：

1. 這是個人的成長紀錄，請照實填寫，這樣你才能知道自己最真實的狀況ㄟ！
2. 每日運動時強度至少達 60%，每次從事 20 分鐘以上。
3. 確實完成此任務並用心紀錄心得者，老師收回評量時可以得到加分機會。