

38.1 運動的好處

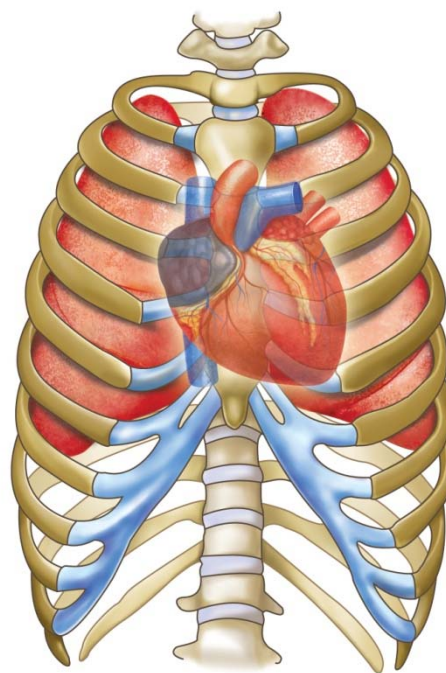


學習要點

- 經常運動的各種好處

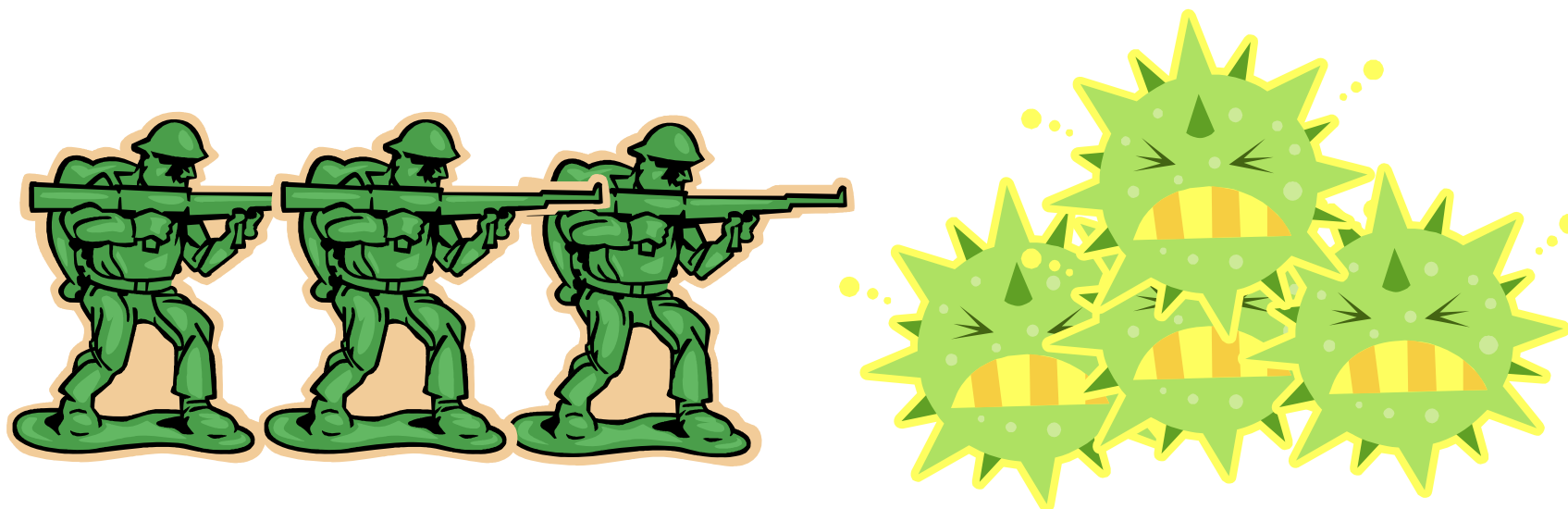


經常運動的好處



- 1 增強心肺功能，減低我們患心血管疾病的機會

經常運動的好處



② 鍛鍊強健的體格，增強身體對疾病的抵抗力

經常運動的好處



③ 消耗體內多餘能量，有助控制體重

經常運動的好處



④ 強化肌肉及骨骼，提高關節的柔韌性

經常運動的好處



5 鬆弛神經，紓緩壓力



經常運動的好處



⑥ 增加自信，擴闊生活圈子



活動 38.1

我們如何將運動融入日常生活中？

香港人生活繁忙，因此往往未能抽空做運動。其實，我們可以將運動融入日常生活之中，步行和行樓梯便是其中兩個例子。





活動 38.1



乘搭公共交通工具時可提早一或兩個站下車，再步行往目的地。



活動 38.1



盡量行樓梯，減少使用升降機或電梯。



活動 38.1

除了上述的例子外，試舉出把運動融入日常生活中的兩個例子。

幫助做家務，例如吸塵。／觀看電視時可進行一些伸展運動。（或任何合理答案）





摘要

- 經常運動對身心都有好處。運動可以增強心肺功能，並增強身體對疾病的抵抗力。





摘要

- 我們可以把運動 (如步行和行樓梯) 融入日常生活中。

