

中華民國 97 年 04 月 15 日

發行- 屏教大體育系學會

系主任：林瑞興

指導老師：涂瑞洪

會長：郭瑞鵬

總編：俐伶、秀敏、壹信、岱竹

編輯：體育系學會文書股

指導單位：體育系

大聯盟--旅美打擊手 陳金鋒

大聯盟--旅美打擊手 陳金鋒

2001 年受中華隊徵召，為第三十四屆世界盃棒球錦標賽效力，獲得打點王及最佳外野手。2002 年陳金鋒在小聯盟的表現終於獲得肯定，9 月 14 日首度登上大聯盟，獲得大聯盟生涯第一次保送，隨後即跑回本壘得到大聯盟生涯第一次得分，並成為台灣棒球史上在美國職棒大聯盟出賽的第一人。2003 年 7 月 10 日再度登上大聯盟，但因無建樹，再度被下放至小聯盟。2004 年陳金鋒持續在大、小聯盟之間浮沉，同年八月代表台灣參加雅典奧運，台日之戰自讀賣巨人投手原浩治手中擊出 3 分打點全壘打使中華隊突破 0:0 僵局而取得暫時領先，全國歡騰。2005 年 7 月，陳金鋒第六度登上大聯盟。陳金鋒自 2002 年 9 月起就在大、小聯盟中來回，曾經六度登上大聯盟，但在大聯盟效力期間多以代打身分上場，在歷經 17 打席無安打之後，終於在第六度登上大聯盟的 2005 年 7 月 4 日擊出大聯盟生涯首支安打。2005 年，陳金鋒與洛杉磯道奇隊隊合約到期結束賓主關係，在美國職棒大聯盟闖蕩 7 年的陳金鋒，在 3A 留下 2 成 86 的平均打擊率，總計累計 146 支全壘打、579 分打點，卻也被三振了 807 次；2002 年到 2005 年數度登上大聯盟舞台，累計繳出 22 個打數 2 支安打的成績單。2005 年底，陳金鋒赴日參加東北樂天金鷲隊測試未獲青睞，雖然洛杉磯道奇隊仍然邀請陳金鋒參加 2006 年的美國職棒春季訓練營，但在陳金鋒的雙親希望他留在台灣，而陳金鋒本人也想要把畢生所學和經驗回饋給台灣球迷，因此婉拒道奇的邀請，返台投入中華職棒選秀，而擁有中華職棒第一順位選秀權的 La New 熊隊因而獲得陳金鋒的加盟，成為中華職棒史上「最大支」的選秀狀元，La New 熊隊保障陳金鋒 3 年年薪新台幣 3,000 萬元，並將其薪水交付信託，並成為中華職棒史上最高薪球員。2006 年陳金鋒完成在故鄉台灣的第一個完整職棒球季，多項打擊成績均名列前茅，並以 81 分打點拿下個人職棒生涯以來第一個年度獎項，La new 熊隊則在其帶領之下，與隊友共同拿下成軍以來第一座總冠軍，陳金鋒是系列賽最有價值球員，隨後在第二屆亞洲職棒大賽的打擊表現又有驚人之舉，再度吸引日韓職棒目光，唯陳金鋒深受隊友齊心協力為球隊目標共同奮鬥的決心與態度感動，因而婉拒日職歐力士猛牛隊的熱情邀約，決定至少續留台灣一年。

全集結束



四月的壽星寶寶 祝你們 Happy Birthday



正宏
04 / 02



祥聖
04 / 28



崇暉
04 / 29



彥輝
04 / 28



幸潔
04 / 22



況彥
04 / 11



威伶
04 / 26



彥志
04 / 29



錫安
04 / 19



耀文
04 / 12



君翔
04 / 28



秀敏
04 / 15



創宇
04 / 09



姿儀
04 / 07



雅玲
04 / 06



薪融
04 / 07



楚允
04 / 01

本月重要事項 本月重要事項

97/04/04

四

掃墓節放假

97/04/11-12

五

97 學年度大學甄選入學指定項目甄試

97/04/14

一

大一戲劇比賽

97/04/18

上課達 1/2 週

97/04/21-25

期中考週





燃燒吧！脂肪



如果你運動的目的是為了要減肥，那你應該考慮到你所從事的運動項目，所燃燒的能源物質是否是脂肪，如此對症下藥才能在強化心肺耐力、增進體能的同時也達到消耗脂肪的目的。

消耗脂肪的管道

從運動生理學的觀點，人類有三個管道支持運動的進行。分別為：磷化物系統、乳酸系統、以及有氧系統，這三個系統分別負責不同強度運動時的能量來源，如磷化物系統主要是支撐 10 秒以內爆發性運動的『能』，而乳酸系統則是提供數十秒乃至二、三分鐘完成之短而激烈的運動，而大家耳熟能詳的有氧運動如慢跑、有氧舞蹈等，提供活動時能源的，自然屬有氧系統。

有氧系統也有三個管道提供 ATP 支持運動的進行。分別是醣的有氧分解產生 38ATP 分子，脂肪的有氧分解產生 129 分子的 ATP 及蛋白質的有氧分解。在運動中能量提供方面，氧的消耗越多，代表能的使用越多，也就是 ATP 使用越多。因此，醣類、脂肪或氨基酸，於活動進行中提供能量所佔比例的多寡，與運動的激烈程度有關，即運動愈激烈，越偏向醣類的無氧分解，越緩和，就會變成醣類與脂肪的有氧分解，而隨著身體活動程度從安靜、輕度、中度到激烈，其食物使用百分率會從脂肪慢慢的偏向醣類，因此，如果我們要以燃燒脂肪為目的，重要的是運動的持續時間，而不是強度（運動的激烈程度），例如，以 28 分鐘跑步 4 英哩的能量消耗是 403 卡，而若改以 40 分鐘同樣跑完 4 英哩，其能量消耗也有 400 卡，由此可見，重要的是跑步的距離，而不是跑步速度的快慢。要想減肥就要做到能量的負平衡，也就是每天所消耗的能量要多於你所攝取的，這樣脂肪才會被燃燒作為提供不足的能量之用，但若純粹靠飲食的節制來控制體重，從長遠觀點來看是不健康的，最理想的方法還是以良好的飲食習慣，配合規律的運動來進行。

燃燒脂肪的運動方法

一公斤體脂肪等於 7700 大卡的熱量，換言之，要消除一公斤脂肪就必需消耗 7700 大卡的熱量，因此，除了減少能量攝取外，如何藉由運動來消耗熱量，是以下要討論的重點。

1. 選擇全身性的運動
2. 持續時間比運動強度更為重要
3. 理想的減重計畫



睡眠不足 大腦短路

美國科學家表示，睡眠不足可能造成大腦不穩定，使大腦突然短路。新華網報導，美國賓州大學醫學院研究人員說，大腦清醒和睡眠兩種狀態就好比是燈亮著和熄滅的狀態。當睡眠不足時，大腦會在清醒和睡眠兩種狀態間頻繁快速轉換。在轉換過程中，大腦會出現瞬間功能喪失現象，就好像大腦短路。研究人員透過核磁共振技術，觀察二十四名成人大腦。在一夜沒睡情況下，大腦多個區域都發生明顯瞬間功能喪失現象，像是注意力下降和視覺處理程序突然中斷等。而當這些人得到很好休息後，這些短路情況就不會發生



研究人員警告，睡眠不足導致的大腦短路在生活上會有危險，例如汽車駕駛人，在行車過程中一旦出現幾秒短路，就可能釀成重大交通事故。



恭

賀



本系排球女子代表隊參加
大專特優級排球聯賽獲得第六名

本校男子籃球代表隊參加南區甲二大專籃球聯賽第八名

4月教學資源補助計畫 提升全人健康產學論壇

4/9 (三) 代謝症候群 潘湘如 (醫界) 五育樓四樓視聽教室



4/10 (四) 我常胸悶嗎？我會得心臟病嗎？—預防影像醫學簡介



吳銘庭 (醫界) 五育樓四樓視聽教室

4/15 (二) 從德國黃金計畫談台灣未來運動設施 劉田修 五育樓四樓視聽教室

4/22/ (二) 體適能與全人健康 (學界) 方進隆 五育樓四樓視聽教室

4/28 (一) 運動生物力學的研究趨勢 (實務課程) 相子元 科技館一樓會議廳

4/21 (一) 運動生理學的歷史與發展 (學界) 林正常 五育樓三樓視聽教室

請系員們踴躍參與



參加4/29永達技術學院運休盃的系員們加油囉！
拿出你們的魄力，為本系爭光。

