

體育學系 系刊

第 188 期



發行：國立屏東大學 體育系系學會

系主任：涂瑞洪 老師

系會長：王雅芬 會長

編輯：體育系系學會 文書組

(張心怡、陳子彧、張淑慧、簡正豪、楊曾亮)

指導單位：體育學系

【九月份壽星】



文慧蓉



李智凱



林文凱



林姿吟



林詩雅



林顥倫



徐永翰



翁廷懿



高健杭



張景丞



許遠智



陳其呈



陳脩



黃曾睿儀



黃奕瑄



蔡宗翔



蔣汶谷



鄭羽岑



鄭家聖



蕭逸昇



鍾念佳



羅文秀

【健康體適能】

體適能 (Physical Fitness) 的定義，可視為身體適應生活與環境（例如：溫度、氣候變化或病毒等因素）的綜合能力。體適能較好的人在日常生活或工作中，從事體力性活動或運動皆有較佳的活力及適應能力，而不會輕易產生疲勞或力不從心的感覺。在科技進步的文明社會中，人類身體活動的機會越來越少，營養攝取越來越高，工作與生活壓力和休閒時間相對增加，每個人更加感受到良好體適能和規律運動的重要性。



體適能對學生的重要性可歸納為下列幾點：

1. 有充足的體力來適應日常工作、生活或讀書

學生平常讀書、上課的精神專注程度和效率，皆與體適能有關，尤其是有氧(心肺)適能，一般而言，有氧適能較好的人，腦部獲取氧的能力較佳，看書的特久性和注意力也會較佳。

2. 促進健康和發育 體適能較好的人，健康狀況較佳，比較不會生病。擁有良好體適能，身體運動能力亦會較好。身體活動能力較強或較多，對學生身心的成長或發展都有正面的幫助。

3. 有助於各方面的均衡發展

身體、心理、情緒、智力、精神、社交等狀況皆相互影響，有健康的體或良好的體適能，對其他各方面的發展皆有直接或間接的正面影響。目前教育趨勢強調全面的均衡發展，對於正在發育的學童，更不能忽略體適能的重要性。

4. 提供歡樂活潑的生活方式

教育要讓學童有足夠的時間和機會去學習和體驗互助合作、公平競爭和團隊精神等寶貴的經驗，從運動和活動中享受歡樂、活潑、有生機的生活方式，進而提升體適能。

5. 養成良好的健康生活方式和習慣

學生時期對於飲食、生活作習、注意環境衛生和壓力處理行為習慣，能有良好的認知、經驗和態度，對於將來養成良好的生活方式，有深遠的影響。

資料來源：<http://www.fitness.org.tw/direct01.php>

【新聞快報】

【系出遊】



一年一度的系出遊，大二帶領著大一的學弟妹遨遊。



【全系迎新球賽】



一年一度的全系迎新球賽又開始了，足球比賽開打以及趣味競賽開始之前，大一新生們要一一的自我介紹，讓學長、學姐們認識。

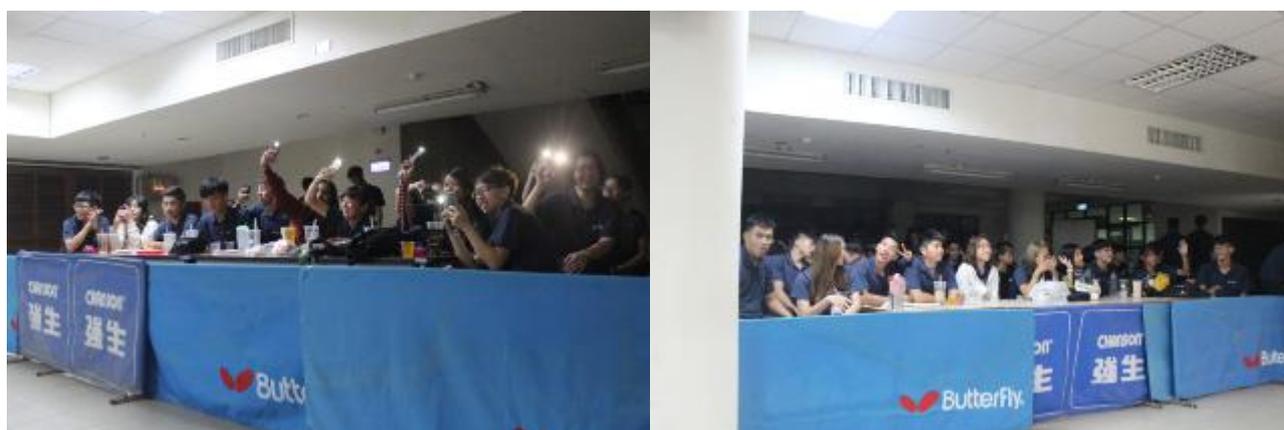


團隊默契、合作無間，可以說體育系最棒的精神與能力。

【全系迎新】



大一學弟、學妹們，好整以暇，已經蓄勢待發、準備就緒，進行系呼傳承的活動。



拿起你的閃光燈，照亮整個會場吧！盡情享受迎新活動的每一刻，注入活力的泉源，灌溉給體育系滿滿的熱情與能量，在一年一度的全系迎新活動，我們可以發揮互信的精神，即使在充滿荊棘的道路上，有學長、學姐的帶領，有同學相互扶持，縱使路再難走，偶爾也會潮濕陰暗，總會有看見希望，充滿光芒的盡頭在等我們。