

幸福微實驗

健康運動 幸福生活

指導老師：駱育萱 老師 組員：吳松恩、呂芯誼、蔡曜竹、張明涓、羅培津、葉柏亨、陳振明

追尋目標

- ✓ 每天開心運動，保持健康體態
- ✓ 拒絕含糖飲料，享受幸福生活



實驗方式

- ✓ 不喝含糖飲料多喝水
- ✓ 每天配合運動健康過



預期成果

- ✓ 養成不喝含糖飲料的習慣，加上持續運動的習慣
- ✓ 讓自己能享受健康幸福的生活



拒絕含糖飲料

- ✓ 國民健康署指出，攝取含糖飲料容易引起齲齒、代謝異常與肥胖，肥胖兒童有二分之一的機率變成肥胖成人，未來都是糖尿病、高血壓、高尿酸血症/痛風、骨性關節炎、心血管疾病等慢性疾病的潛在病患。
- ✓ 鼓勵每個人多喝白開水、拒絕含糖飲料

✓ 參考來源：https://www.facebook.com/hpagov/posts/763047467057361?stream_ref=5

相約做運動囉～～



棒球，追逐著投出各種球路及打擊的快感



伏地挺身不但可以訓練肌耐力還可以減少體脂肪，雖然不知道可以持續多久，但盡力吧



仰臥起坐能夠鍛鍊腰部和腹部的肌肉，它不僅能健身還能瘦身，若能夠養成每天仰臥起坐的習慣，相信無論是過程還是成果都會讓自己很開心。



重量訓練是訓練肌肉強壯的有效方法，適量的重訓可以讓骨骼強壯、防止骨骼疏鬆



抬腿10~15分鐘，這個運動可以幫助腿部放鬆並讓腿變直，現在，我已經習慣了這個運動並且每天都會執行



✓ 海報分享

中華中醫學會組織編入醫學七上健康課程
根據教育部頒布實施的《中學各科課程標準》

指導老師：楊寶堂 編寫：齊和志、呂志敏、蔡耀竹、張明漢、羅培培、曾婉寧、陳穎明

幸福微實驗 — 健康運動 幸福生活

追尋目標：每天開心運動，保持健康體態
拒絕含糖飲料，享受幸福生活

實驗方式：不喝含糖飲料多喝水
每天配合運動健康過

預期成果：養成不喝含糖飲料的習慣，加上持續運動的習慣，
讓自己能享受健康幸福的生活



相約做運動囉~



揮球，這是著視自各種球類及打擊的快感



伏地挺身不但可以訓練肌耐力還可以減少體脂肪



仰臥起坐能訓練腰部及腹部的肌肉，它不僅能健身還能瘦身



重量訓練是訓練肌肉強度的有效方法，適量的重訓可以讓骨骼強壯，防止骨質疏鬆

廣東省中醫學會 廣東省中醫院 廣東省中藥學會 廣東省中藥學會 廣東省中藥學會 廣東省中藥學會

THE END

