

投稿類別：各類議題

篇名：
看“健”立山

作者：

高宇杰。花蓮縣卓溪鄉立山國民小學。六年甲班
許浩恩。花蓮縣卓溪鄉立山國民小學。六年甲班
徐恩承。花蓮縣卓溪鄉立山國民小學。六年甲班
蘇慕辰。花蓮縣卓溪鄉立山國民小學。五年甲班

指導老師：
陳羽涵老師
張正杰老師

看“健”立山

壹、前言

一、研究動機

我們學校的團隊除了田徑隊、合唱團和傳統射箭隊，從去年9月開始成立了健康運動班，參加的人是體位過重和過輕的學生。

自從有了智慧型手機，本來已經長年坐式的生活型態，現在更是侷限在小肌肉的手滑運動。為了我們的健康著想，學校非常重視全校學生的全人健康技能和觀念，不但支持我們參加各項體育競賽，更重視體位不良學生的身體健康和體態。學校對我們的身體健康與競爭力是雙管齊下的。

不管是健康運動班或著是運動訓練隊，透過這次的研究，我們發現有許多意想不到的益處，尤其我們親身經歷這些活動後，獲得的感觸更深刻。藉由這次的研究與整理，我們看見：

運動，可以促進身體健康，可以讓心情變好。

運動訓練可以看見卓越自我。

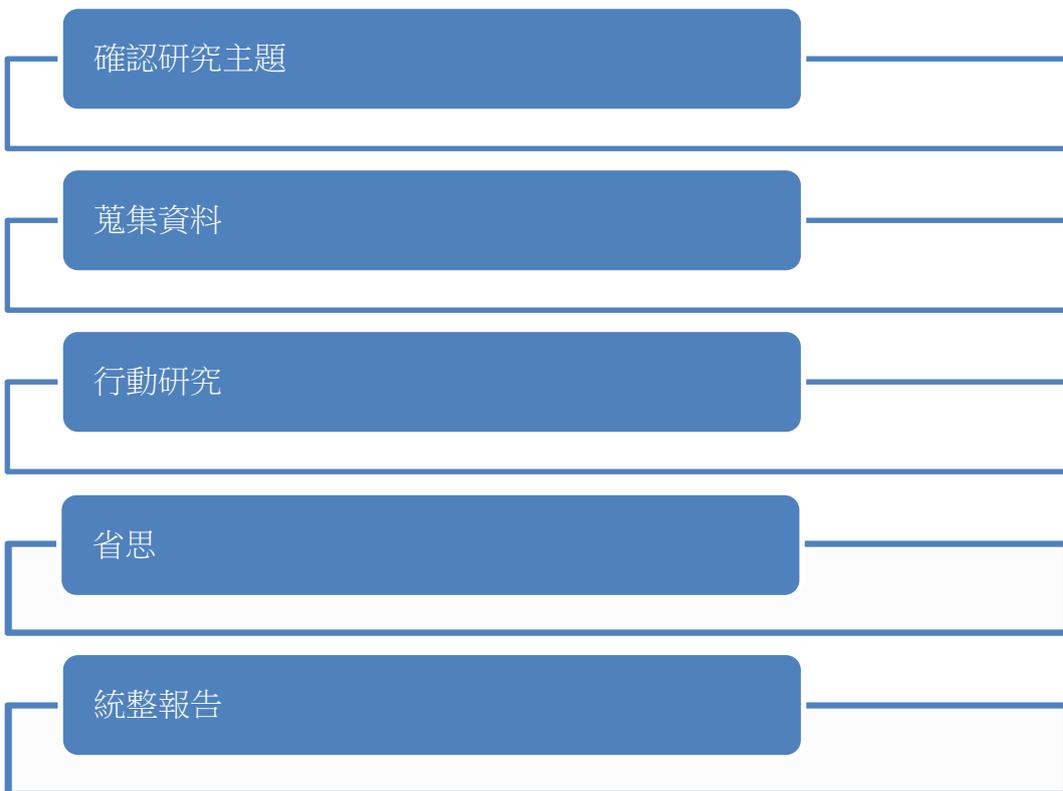
運動競賽可以培養抗壓力，強健心志。

看“健”立山，從健康運動開始；看見卓越，從自我鍛鍊起步。

二、研究目的

- (一)、藉由書籍及文獻的閱讀，了解健康體位的知識。
- (二)、透過親身體驗，了解運動能達到健康體適能。
- (三)、透過運動訓練課程，能發掘田徑運動的潛能。
- (四)、經由自我省思，確立運動帶來健康、正向與自信。

三、研究架構



貳、正文

一、文獻資料蒐集

(一) 健康體位

所謂健康體位就是活躍的生活、健康的體型意識，以及健康的飲食。現代人坐式生活增加，身體活動機會相對減少，加上精緻化飲食，熱量攝取過剩，肥胖比率增加。以衛生署「肥胖定義」來看，理想體重應該以身體質量指數（Body mass index, BMI）來計算。身體質量指數的計算方法為： $BMI = \frac{\text{體重(公斤)}}{\text{身高}^2(\text{公尺}^2)}$ ，理想的身體質量指數應該介於 18.5 到 24 之間，體重過重或過輕都是不好的，當 BMI 超過 24 稱為體重過重，超過 27 就屬於肥胖，萬一 BMI 超過或低於理想範圍，就應該著手進行體重控制計畫。另外，東方人罹患心血管疾病的機率較高，當男性腰圍超過 90 公分，女性腰圍超過 80 公分，也視為肥胖。健康體位包含肌肉質與量俱足的健康 BMI、健康的體脂肪率、優質化的血脂生化值表現、合宜的腰腹圍和挺拔有精神的體格。

(二) 健康密碼

「85210」健康成長密碼是什麼呢？「8」是每天睡足八小時，充足的睡眠不只讓學童學習成效佳，也有足夠的生長激素促進健康生長；「5」是每日五蔬果，攝取足量蔬果不僅提供學童成長所需的營養素，也養成學童注重均衡飲食及良好的生活習慣；「2」是每日觀看 3C 螢幕時間少於 2 小時，久坐只動眼球的行為會讓學童喪失「動」能；「1」是每 1 日運動至少 30 分鐘，養成動態的生活習慣，吃與動的平衡來促進健康成長；「0」是零糖飲足喝水，現代學童飲食中添加糖無所不在，過量添加糖的攝取導致肥胖也影響學童的生長，需注意養成學童足夠飲水量，避免過量添加糖攝取的飲食習慣。

(三) 運動健身

1. 心肺耐力

個人的肺臟與心臟，從空氣中攜帶氧氣，並將氧氣輸送到組織細胞加以使用的能力。心肺耐力較佳，可以使我們運動持續較久、且不至於很快疲倦，也可以使我們平日工作時間更久，更有效率。

2. 肌力與肌耐力

前者是肌肉或肌群的最大力量，後者為肌肉或肌群能重複活動的次數。良好的肌力和肌耐力對促進健康、預防傷害與提高工作效率有很大的幫助，而增進肌力與肌耐力的訓練就是一般我們熟知的重量訓練。

3. 柔軟度

是指人體各關節所能伸展活動的最大範圍。柔軟度好的人活動自如、體態優美，柔軟度不好的人關節活動範圍會受到限制，而良好的柔軟度，也可以使我們運動時更有效率。

(四) 運動健心

運動不只能獲得健康，打造更強健的身體，同時也對心理健康有相當多的幫助，也有許多研究指出，運動能分泌快樂指數多巴胺，運動有助於改善焦慮、憂鬱…等情緒，另外還有這 5 種好處！

- 1.有助改善抑鬱和焦慮
- 2.降低壓力水平
- 3.增加自信
- 4.更好的睡眠
- 5.改善記憶力

(五) 運動健智

「很多父母都有迷思，以為運動是浪費時間和體力，其實，運動跟智慧有直接關係，」教育專家、國立陽明大學神經科學研究所教授洪蘭舉出，國外一個實驗研究 500 名學童，發現每天上一小時體育課的孩子，考試成績表現比較好。洪蘭解釋，運動會增加大腦血液流動，促進海馬迴神經營養因子基因的表現，可以幫助記憶，讀書更有效果。研究指出：愛運動的孩子更聰明，運動除了健身，也能益腦。愈來愈多研究證明，愛運動的孩子，記憶力、整合力和應變能力也愈好。運動養成的團隊合作、忍受挫折、耐心、領導等特質，更是人生不可或缺的技能。要培養孩子未來競爭力，就從運動開始。

(六) 運動健碩

1. 運動體適能

運動體適能則與運動能力表現的關係較為密切，除了包括健康體能的以上要素外，還包括敏捷性、協調性、平衡感、速度、反應時間及爆發力等要素。擁有好的運動適能將可以促進運動表現，提升競技成績。

2. 核心訓練

核心訓練對我們在進行運動時，是非常相當重要的，所有運動以及日常生活上的動作都需要靠核心訓練來為我們打基礎。像是：站立、坐直、彎腰取重物等，也需要依靠核心這個地方出力。當核心肌群力量足，不僅能保護腰椎穩定、幫助身體尋回重心還可以改善我們不正確的姿勢，更可收緊腹部肌肉線條，塑造我們想要的體態。

3. 田徑運動

田徑是運動之母，涉及了人體力量、速度、耐力、靈敏、協調和柔韌等多種基礎性運動能力，而跑、跳、投、走等各個運動項目又對專項體能訓練提出了許多個性化的特殊要求，因此，田徑運動的體能訓練體現出高度的綜合性和專門性的和諧統一。

4. 楊俊瀚

楊俊瀚是花蓮縣優秀子弟，是藉由世界奧運積分排名，取得 2020 年東京奧運男子 100 公尺的參賽資格。他專長為田徑 100 公尺、200 公尺楊俊瀚最佳成績是 100 公尺跑 10.11 秒；200 公尺項目則有 20.23 秒的最佳成績，曾獲 2017 年夏季世界大學運動會 100 公尺金牌、2018 年亞洲運動會 200 公尺銀牌，為台灣奪得極高的榮譽。他是我們的目標，更是我們花蓮之光。

二、行動研究

(一) 健康運動班

1. 健康體位測量(前側)

110 學年度第 1 學期健康體位測量(前側)

項目 班級	學生人數	體重過輕	體重適中	體重過重	體重超重
一年級	10	0	9	1	0
二年級	15	1	13	0	1
三年級	7	3	4	0	0
四年級	10	0	5	2	3
五年級	3	0	2	0	1
六年級	7	0	7	0	0
合計	52	4	40	3	5
百分比	100%	8%	77%	5%	10%
體位不良		12 人，占全校 23%。			

2. 體位監控

110 學年度第 1 學期健康體位不良學生名單每月體位監控-體位過輕

110學年度卓溪鄉立山國民小學健康體位不良學生名單－體位過輕														
年級	學生	9月/身高體重	BMI	體位	11月/身高體重	BMI	體位	12月/身高體重	BMI	體位	11101月/身高體重	BMI	體位	建議體重
二	邱0淑	126.9/19.6	12.1	過輕	128.3/21.5	13.1	過輕	128/22	13.4	適中	128.9/21.7	13.1	過輕	22.5
三	伊0宇	128.2/21.6	13.1	過輕	129.4/22.9	13.7	過輕	129/22	13.2	過輕	129.5/23	13.7	過輕	24
三	蘇0杰	140.6/24.8	12.5	過輕	141/26	13.1	過輕	141/27	13.6	過輕	142/26.5	13.1	過輕	30
三	蔡 0	122.3/20.9	13.9	過輕	123.1/21.3	14.1	過輕	123/21	13.9	過輕	123.4/21.4	14.1	過輕	23

110 學年度第 1 學期健康體位不良學生名單每月體位監控-體位過重

110學年度卓溪鄉立山國民小學健康體位不良學生名單－體位過重														
年級	學生	9月/身高體重	BMI	體位	11月/身高體重	BMI	體位	12月/身高體重	BMI	體位	11101月/身高體重	BMI	體位	建議體重
一	武0安	117.5/25	18.1	過重	118.9/27.3	19.3	超重	120/26.5	18.4	過重	120/26.5	18.4	過重	23.7
四	時0久	136.3/41.6	22.3	過重	136/41.2	22.3	過重	137/42.3	22.5	超重	137/41.8	22.3	過重	36.4
四	武0杰	143/40.2	19.6	過重	144.4/41.9	20.1	過重	144.3/42.7	20.5	過重	144.8/42.6	20.3	過重	40.1

110 學年度第 1 學期健康體位不良學生名單每月體位監控-體位超重

年級	學生	9月/身高體重	BMI	體位	11月/身高體重	BMI	體位	12月/身高體重	BMI	體位	11101月/身高體重	BMI	體位	建議體重
二	高0瑄	130.8/34.9	20.4	超重	133/37.3	21.1	超重	133.5/37.6	21.1	超重	134.1/36.5	20.3	超重	30.6
四	陳0傑	142.7/47.9	23.5	超重	144.1/51.3	24.7	超重	144.6/53.5	25.6	超重	144.6/54.3	26	超重	39.9
四	高 0	142.5/61.8	30.4	超重	143/64.6	31.6	超重	144/66.9	32.3	超重	146/67.7	31.8	超重	39.4
四	胡 0	140.6/45.1	22.8	超重	141.2/47.1	23.6	超重	142.1/47.6	23.6	超重	142.7/46.7	22.9	超重	38.7
五	許0恩	142.1/50.7	25.1	超重	143.7/52.3	25.3	超重	144.1/53.2	25.6	超重	144.7/52.5	25.1	超重	40.2

3.健康運動紀錄

110 學年度健康體位不良體重過重超重學生每日健康運動紀錄表

日期	競走或跑步	武0安	時0久	武0杰	高0瑄	陳0傑	高 0	胡 0	許0恩
11月29日	5圈/300	100下	250下	125下	406下	450下	病假	401下	420下
11月30日	5圈/300	8	8	5	11	7	7	6	7
12月1日	5圈/300	3	5	3	6	5	5	6	7
12月2日	5圈/300	3	12	11	10	11	11	11	11
12月3日	5圈/300	4	6	5	9	6	5	5	5
12月6日	8圈/500	10	8	6	7	10	病假	11	14
12月7日	8圈/500	3	12	9	5	9	11	10	11
12月8日	8圈/500	5	合唱比賽	5	5	合唱比賽	合唱比賽	合唱比賽	合唱比賽
12月9日	8圈/500	6	9	8	5	8	10	8	8
12月10日	8圈/500	戶外教學	戶外教學	戶外教學	戶外教學	戶外教學	戶外教學	戶外教學	戶外教學
12月13日	10圈/800	6	10	10	11	10	10	10	7
12月14日	10圈/800	5	請假	12	7	10	12	10	10
12月15日	10圈/800	請假	12	12	8	12	12	12	12
12月16日	10圈/800	6	14	12	9	14	12	12	14
12月17日	10圈/800	6	12	12	10	12	12	15	請假
12月20日	12圈/1000	8	14	15	10	15	15	15	15
12月21日	12圈/1000	255下	800下	682下	975下	886下	786下	840下	960下
12月22日	12圈/1000	8	15	15	10	15	15	12	12
12月23日	12圈/1000	請假	15	15	8	15	15	12	15
12月24日	12圈/1000	10	15	15	10	15	12	12	15
12月27日	15圈/1200	10	17	15	12	18	18	15	15
12月28日	15圈/1200	8	17	15	10	18	18	18	16
12月29日	15圈/1200	戶外教育	戶外教育	戶外教育	戶外教育	戶外教育	戶外教育	戶外教育	戶外教育
12月30日	15圈/1200	請假	17	15	12	18	16	16	18
12月31日	15圈/1200	10	17	15	10	15	15	18	15
1月3日	18圈/1500	412下	1000下	981下	1000下	1000下	924下	890下	1000下
1月4日	18圈/1500	10	20	20	15	20	20	18	20
1月5日	18圈/1500	10	20	20	16	20	20	20	20
1月6日	18圈/1500	12	20	20	18	18	請假	20	18
1月7日	18圈/1500	10	20	20	15	20	請假	20	20
1月10日	20圈/1800								
1月11日	20圈/1800								
1月12日	20圈/1800								
1月13日	20圈/1800								
1月14日	20圈/1800								
1月17日	25圈/2000								
1月18日	25圈/2000								
1月19日	25圈/2000								

★1圈150公尺	5圈	8圈	10圈	12圈	15圈	18圈	20圈	25圈
	750公尺	1200公尺	1500公尺	1800公尺	2250公尺	2700公尺	3000公尺	3750公尺

4.健康運動六大範疇

		
【健康政策】 學校重視我們的健康	【健康教學】 健康體位海報設計競賽	【社區面】 親職教育親子健走
		
【環境營造】 立山國小健促牆	【健康服務】 校護阿姨每月體位監控	【健康技能】 85210 健康運動班

5.健康體位測量(後側)

110 學年度第 2 學期健康體位不良學生體位測量

花蓮縣卓溪鄉立山國小110學年度體位不良學生測量(後側)																									
編號	年級	學生	開學 身高	開學 體重	BMI	體位 判讀	3月			4月			5月			6月									
							身高	體重	BMI	腰圍	身高	體重	BMI	身高	體重	BMI	身高	體重	BMI	腰圍	體位				
1	二	邱0淑	129.3	22	13.1	過輕	130.2	22	13	47	131	22	12.8					132.3	22.7	12.6	46	過輕			
2	三	伊0宇	130.6	23.5	13.7	過輕	130.6	24.2	14.2	53	130.6	23.9	14					131	24	14	52	過輕			
3	三	蘇0杰	142.7	27	13.2	過輕	142.7	27.7	13.6	57	143.2	28	13.7					145.3	28	13.3	56	過輕			
4	三	蔡 0	124.6	21.6	13.9	過輕	124.6	22.7	14.6	54	124.6	22.3	14.4					124.9	21.6	13.7	53	過輕			
5	一	武0安	121	26	17.7	原過重	體位已正常																		
6	二	蘇0安	137.1	38.5	20.4	過重	137.3	38.8	20.6	71	138.6	40.6	21.1					140.3	41.8	20.9	69	過重			
7	四	陳0怡	139.9	40.1	20.4	過重	140.6	39.5	20	61	141.5	40.3	20.1					143.5	40.2	19.6	60	適中			
8	四	時0久	136.9	42	22.4	過重	137.3	44.5	23.6	80	137.6	44.9	23.7					138	44	23.1	78	過重			
9	四	武0杰	146.1	43.8	20.5	過重	146	44.1	20.7	74	146.6	45.2	21					148.8	45.9	20.5	73	適中			
10	二	高0瑄	134.2	37.6	20.8	超重	134.4	38.1	21.1	72	135	35.5	19.5					136.4	35.7	18.9	67	適中			
11	四	陳0傑	142.7	55.3	26.4	超重	144.3	55.8	26.8	89	146.5	55.6	25.9					147.3	58.4	26.8	89	超重			
12	四	高 0	142.5	68.9	32.8	超重	143.8	69.6	33.7	100	146.9	70.1	32.5					147	71	32.9	95	超重			
13	四	胡 0	140.6	48.4	23.6	超重	143.3	48.4	23.6	80	144.3	49.4	23.7					145.2	48.5	22.8	80	過重			
14	五	許0思	142.1	53.6	25.4	超重	145.1	53.1	25.2	83.5	146	53.4	25.1					147.3	54.5	25	81	超重			

疫情影響無法實施

(二) 田徑訓練隊

1. 田徑訓練方法



馬克操
培養正確的跑姿



深蹲訓練
保加利亞蹲



繩梯訓練
敏捷及反應能力



彈力繩訓練
提升肌耐力



核心訓練
訓練跑步重心平穩



線上運動訓練
持續不間段的練習

2. 參加比賽殊榮



110年10月30日~10月31日參加花東原住民族中小學區域聯合田徑賽秋季場比賽-美崙田徑場



110年11月12日~11月14日代表卓溪鄉參賽參加花蓮縣全民聯合運動會-美崙田徑場



110年11月27日~11月28日參加花蓮縣基層訓練站區域性田徑對抗賽暨太平洋西岸聯盟田徑邀請賽-光復高職操場



111年2月16日~17日參加花蓮縣縣長盃中小學聯合田徑錦標賽-光復高職操場



111年3月12日參加卓溪鄉全鄉運動會-卓鄉卓溪國小操場



111年3月30日參加花蓮縣太平洋盃中小學田徑錦標賽暨全中運測試賽-德興運動場

三、省思

我是慕辰，就讀立山國小五年級，從二年級加入田徑隊，到現在已經三年了。當初看到同學都說要參加田徑隊，讓我也想參加田徑隊。田徑隊每週一、二、四練習，一開始練的時候很累，練一段時間後就習慣，我發現自己體力變好，不再覺得像剛開始練習時全身痠痛，而且精神也變得不錯。我曾經參加過的比賽項目有：鋸木、200 公尺、壘球擲遠、跳高、4*100 公尺接力、4*200 公尺接力……。第一次比賽時，我很緊張，參加了幾場比賽，讓我不再緊張，變得更有自信。加入田徑隊不但能讓跑步變快，還能讓精神和體力變好，變得很有自信。參加田徑隊，我很開心。我們研究了我們自己參加田徑隊的運動練習，讓我知道許多和運動有關的健康知識和運動技術，運動不但可以讓身體變得強壯，更能讓我們的頭腦變靈活，還可以讓我們的心情愉快，因為流汗釋放多巴胺，更可以磨練我們強健的心志，在挫折中不斷的強壯。

我是六年級浩恩，經過了這次的小論文研究，我讀了一些和自己有關的好文章，文章中告訴我們運動能刺激大腦的成長，也能消除壓力。我覺得大人不要一直不讓小孩子出去玩，不要一直叫小孩子念書就好了，因為讓小朋友出去玩不但可以讓我們變得更健康也可以很開心。如果讓我們去跑步，可以讓我們因為很放鬆而變得開心，這樣子我們的壓力就會沒有了。另外，透過和朋友一起玩躲貓貓，可以讓我們觀察力和聽力變強，也可以增進人際關係，交到很多好朋友。運動也可以讓我的脾氣不暴躁，也比較不會有身體的病痛，所以運動是紓解壓力的最佳方法。我要呼籲爸爸媽媽們，為了小朋友的身心健康快樂，一定要鼓勵我們多多除了多讀書，還要鼓勵我們多運動喔！我自己是體重過重的學生，當我研究完這一次的小論文，我獲得了許多很好的知識和觀念，讓我更了解去年參加健康運動班的好處，我會更喜歡參加各項健康運動，我今年也加入了學校的田徑隊。

以前我爬樓梯或是稍微走一下路就會喘，整個人覺得非常不舒服，這個現象是因為我太胖了，而且沒有規律的運動造成的。後來護士阿姨叫我參加運動減重班之後這個現象就越來越沒有了。我喜歡健康運動班！

我是六年級宇杰，現在擔任田徑隊的隊長，以前看哥哥跑步時覺得他很帥，所以從小就想要跟他一樣，所以我在三年級的時候就加入田徑隊到現在。雖然參加訓練很辛苦，但是哥哥鼓勵我，他說：「練習苦沒關係，只要有努力就好了。」記得第一次參加鄰校接力比賽獲得第一名時，我超級開心的！我覺得教練的要求是對的，我一定要好好記住教練的各種指導，不要怕辛苦，要好好練習。最近我的努力真的有回報了，我在全國布農族運動會的比賽中獲得 200 公尺個人賽第三名，團體接力比賽第二名，我超級開心，同時也覺得自己太帥了，所以一切的辛苦都是值得的。現在我也鼓勵弟弟加入田徑隊，我希望他也可以跟我一樣帥。

經過了這次的研究，讓我更贊同透過運動有 6 大好處，(1) 不但可以增強心肺功能，保持身體健康，還能促進心理健康。(2) 運動過程中，會增加血清素，讓心情變好。(3) 提升記憶力。(4) 改善睡眠週期 (5) 消耗壓力，讓人身體放鬆，同時轉移注意力。(6) 確立自我價值，增加自信心。這些運動的優點都是我在運動過程中感受到的，因此我強烈推薦大家，為了身體健康及享受美好的生活，大家一起來運動吧！

我是六年級恩承，我從文章中了解體適能是身體適應生活、活動與環境的綜合能力；也就是說要擁有良好的體適能才能有良好的體能來應付日常活動及享受最佳生活。體適能的五

個重要組成(1)肌力、(2)肌耐力、(3)心肺耐力、(4)柔軟度、(5)身體組成。

這些和我之前練田徑都有很大的關係，其中 1-4 項如果好的話，就可以在 100 公尺、200 公尺及大隊接力上有好的表現。第 5 身體組成說的是身體體脂肪的百分比，和遺傳、生活作息和飲食習慣都有關!我的 BMI 是 18，有一點點瘦。護士阿姨說太胖或太瘦都不行，所以我要努力讓自己的 BMI 在正常的範圍內，讓自己更健康。我參加的學校的田徑隊和射箭隊，本來我以為這只是學校要我們參加社團而已，經過此次研究，才知道原來這是對我們健康有很大幫助的事，讓我確立一件事情，從現在到未來，我要持續參加跟健康有意義的活動。

我們學校的雅玲老師在 98 年有寫過一篇論文叫做花蓮縣卓溪鄉立山國民小學學童健康體適能之比較研究~以 92~96 學年度為例~(蔡雅玲, 2009)。有訪問過雅玲老師當時學生的體能狀況，當時的學生都是坐校車到學校，加上好幾年沒有重視學生體適能上的變化，已經漸漸忽略我們傳統的路跑運動，導致學生的體適能逐年下降是其中一個原因。現在又是科技時代，已經是坐式生活，加上學生坐校車到學校，很少運動，回家後又沉迷手機的手滑世界，如果不再重視健康與運動，我們立山國小的學生都慢慢會有體位過重的現象，這樣在各方面就沒有競爭力了。

肆、結論與建議

綜合以上的分析，我們得到以下結論，分別敘述如下：

一、看“健”立山，從健康運動開始。

- (一) 我體驗到健康體位讓生活輕鬆有活力。
- (二) 我參加健康運動班，修飾了我的體態。
- (三) 我參加健康運動班，增加了我的健康體適能。
- (四) 我參加健康運動班，減少了同學間相處的摩擦，變成運動夥伴了。
- (五) 我參加健康運動班，讓我的大腦靈活，我的反應變快了。

二、看見卓越，從自我鍛鍊起步。

- (一)我參加田徑訓練隊，榮獲許多的殊榮。
- (二)我參加田徑訓練隊，發揮無限的潛能。
- (三)我參加田徑訓練隊，獲得成就感和自信。
- (四)我參加田徑訓練隊，學習競賽的抗壓力。
- (五)我參加田徑訓練隊，找到屬於自己的目標。
- (六)我參加田徑訓練隊，學會從基礎鍛鍊才能達到卓越。

肆、引註資料

一、書籍

- 1.林冠廷(2019)。下班運動學。天下雜誌出版有限公司。
- 2.高雪芳譯(2017)。保暖睡眠法。天下雜誌股份有限公司。
- 3.劉德正譯(2021)。深蹲法則。城邦文化事業股份有限公司。
- 4.本島彩帆里(2018)。想要成功瘦，先戒掉變胖的壞習慣！。台灣角川股份有限公司。
- 5.潘懷宗(2019)。一輩子都受用的健康寶典。出色文化出版事業群。

二、雜誌

- 1.編制/彤雲 漫畫/毛怪田(2022)。食品安全要重視漫畫。少年飛訊。
- 2.張馨予(2022)。不失敗寒假計畫。未來少年。

- 3.鄧桂芬(2022)。6 大新法平衡免疫力，養出不生病體質。康健雜誌。
- 4.李政純主編(2022)。越動越胖 5 壞習慣。常春月刊。
- 5.呂維振主編(2022)。憂鬱情緒與肌少正相關。早安健康雜誌。

三、網站

1.運動星球

適合初學者的 5 種基礎核心訓練

<https://www.sportsplanetmag.com/article/desc/16110310592537046>

2.財團法人董氏基金會

運動紓壓

<http://www2.itf.org.tw/psyche/sportrelief/about.php>

3. Heho 健康

專家用 5 招教你增加快樂激素

<https://heho.com.tw/archives/51384>

4.未來-親子學習平台

從小運動，培養孩子的抗壓性。

<https://futureparenting.cwgv.com.tw/family/content/index/3372>

5.自由時報

楊俊瀚、謝喜恩參加東奧！花蓮縣府號召縣民「替優秀子弟加油」

<https://sports.ltn.com.tw/olympic2020/news/breakingnews/3612870>

6.天下雜誌

研究：愛運動的孩子更聰明

<https://www.cw.com.tw/article/5031707>

7.The World Gym Taiwan Blog

運動同時也健心 運動對於心理健康還有 5 大好處

<https://blog.worldgymtaiwan.com/5-mental-benefits-of-exercise>

8.健康體位生活網

認識健康體位

<https://healthybodybuild.nhri.edu.tw/index.php/wadw/>

9. joiup 揪健康

認識體適能：體適能的五個重要組成。

<https://www.joiup.com/knowledge/content/1165>

10.新北市教育電子報

85210 健康密碼進行健促宣導

<https://epaper.ntpc.edu.tw/index/EpaSubShow.aspx?CDE=EPS20140902090850IRF&e=EPA20131229104311176>

四、論文

1.蔡雅玲(2009)。花蓮縣卓溪鄉立山國民小學學童健康體適能之比較研究

~ 以 92~96 學年度為例 ~國立東華大學國民教育研究所。碩士論文。取自花蓮縣卓溪鄉立山國民小學蔡雅玲老師。