

# 運動與健康

## 摘要

### ☐ 羽球

- 老少咸宜的運動
- 深受民眾歡迎的運動

### ☐ 羽球的個別差異性——大

### ☐ 適量羽球運動的優點

- 增進心肺功能
- 增加骨骼、肌肉協調度
- 促進眼睛、手腳協調性
- 增加敏捷度、耐力
- 預防骨質疏鬆症
- 促進人際互動、增進人際關係

### ☐ 易導致的運動傷害

- 肩部肌肉肌腱拉傷或扭傷
- 手腕的肌腱或韌帶扭傷
- 下肢的運動傷害(最常見——膝蓋和踝關節的扭傷)
- 其它運動傷害(眼睛——護目鏡)

### ☐ 運動傷害的處理方式

- P (Protect)----- 保護
- R (Rest)----- 休息
- I (Icing)----- 冰敷
- C (Compression)----- 壓迫
- E (Elevation)----- 抬高患部(高於心臟)

### ☐ 運動傷害的預防~預防勝於治療

- 做好暖身運動——肌肉與韌帶；伸展運動——關節
- 場地的選擇——通風、地面平坦、燈光充足
- 個人的防護措施——護膝、護踝；服裝——吸汗、透氣

## 心得感想

羽球的確是一種滿普遍的運動，之所以普遍的原因，是因為它不須要很高超的技巧，且花費不會太高，為一般大眾所能接受的範圍；大多數的人都只是把它當成一種娛樂，只有少部分人擁有較高的球技，但不論是否真得會打，運動前的暖身、伸展都是不可少的，這些皆可減少且避免運動傷害的發生。

場地的選擇方面，一般大眾可能會在住家的巷子或空地，大多屬於戶外，故常會受到天候、風量的影響，而且附近可能也會有汽機車經過，不太安全；最好的場所是到專門的羽球館或者是公園的球場、平坦空地，以減少意外的發生，應以安全為第一考量。

至於打羽球的優點，除了文章提到的幾點以外，我覺得打羽球可以增進個人的反應能力，而且打羽球可快可慢，可激烈可輕鬆，彈性很大，可依個人喜好而定；羽球可以是競爭遊戲，也可以只是單純娛樂，倘若親子間打羽球，也可增進親子間的感情，優點可說是不勝枚舉。

運動傷害與處理方面，我比較贊成的部分是——下肢的運動傷害，由於打羽球常會有緊急煞車救球的動作，故常造成踝關節的扭傷；肩部肌肉方面，一般人可能會因為姿勢不當或打球時間過長，因而產生肌肉痠痛的情形發生。若不幸發生運動傷害，無論是小傷害或大傷害，我認為都應立即停止運動，避免造成更嚴重的後果，若是肌肉痠痛，洗澡時可以泡熱水澡，以毛巾熱敷，減緩疼痛，但如果是肌肉、韌帶拉傷扭傷，則應至診所檢查，“勿以傷小而忽(略)之”，以免神經發炎或有其它後遺症的產生。

會打羽球的人很多，但真正瞭解羽球的人畢竟為少數，規律的羽球運動，再配合個人的年齡、體力及個別差異化，讓羽球打的好也打的安全、健康。