高雄市立海青工商109學年度第2學期體育科期末體育報告：高二版

水與運動

班級：＿＿＿＿＿＿＿學號：＿＿＿＿＿＿＿姓名：＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿分數：＿＿＿＿

**＊請參考體育課本45-61頁（謳馨版）並於6/27前完成繳交，繳交方式請與各班體育老師確認。**

第一部分：問答題50%

一、水是構成人體組織的主要成分，人體所含的水分大約是體重的 60%，且對身體的功能 和效益不容忽視。因此，請試著簡述五種水對於人體生理功能和代謝的效益(30%)。

答:

二、人體在運動時，就像汽車啟動引擎會發熱，汽車的引擎發熱，需要借助水箱裡的水來降溫冷卻，而人體運動時發熱藉由排汗和補充水分來散熱降低體溫，由此可知，水分對引擎和人體運動是不可或缺的機轉元素。因此，請試著簡述在運動前、運動中與運動後的水分補充與攝取方法(30%)。

答:

第二部份 我的喝水日記50%

請紀錄一整天喝水的次數以及喝水量並完成自己的喝水目標。

請先算出自己每天的總需水分攝取量＝＿＿＿＿＿＿＿＿毫升（公式：體重X30-35毫升）

|  |  |
| --- | --- |
| 挑戰日期： | 每次的喝水量 |
| 早上  （起床＿＿＿—午餐＿＿＿） | 次數：＿＿＿＿＿＿次，共＿＿＿＿＿＿＿＿＿毫升 |
| 下午  （午餐＿＿＿—晚餐＿＿＿） | 次數：＿＿＿＿＿＿次，共＿＿＿＿＿＿＿＿＿毫升 |
| 晚上  （晚餐＿＿＿—睡前＿＿＿） | 次數：＿＿＿＿＿＿次，共＿＿＿＿＿＿＿＿＿毫升 |
| 總計 | ＿＿＿＿＿＿＿＿＿毫升 |
| 完成喝水目標的感想，若未完成請說明原因與改進方法： | |
|  | |