

運動競技

簡介

現代人皆希望能夠擁有良好的健康體適能(health-related physical fitness)，但是對於健康體適能的認識卻往往不夠。事實上，一位沒有疾病或病痛者並不表示他（她）就有好的健康體適能。健康體適能是心肺適能、肌肉適能、柔軟度與體重控制等四種不同特質的身體能力所構成。一般來說，擁有良好的健康體適能才是建立良好生活品質的最基本條件，健康體適能較佳者，較有活力完成每天的工作、感覺活力充沛、有餘力享受休閒娛樂生活，亦可輕鬆應付偶發的身體活動。

資料來源：

王順正（2000）。健康體適能。2009年9月30日，取自運動生理學網站：<http://140.123.226.100/epsport/fitness/show.asp?repro=49&page=1>

推薦影片

中文片名：網住愛情 (欲觀賞影片，請洽櫃檯)

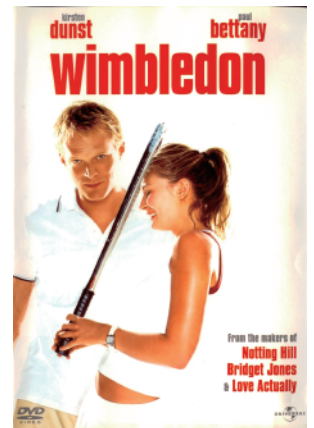
Film Name: Wimbledon

索書號：987.8 登錄號：VB002186

內容大綱：

她是網壇嬌嬌女，他是球場常敗軍，卻意外成為天作之合……英國網壇老將彼得柯特想要達到事業巔峰的梦想尚未實現，每況愈下落到119名。當他要告別網球生涯在最後的溫布頓網賽中，意外碰上網壇明日女將，二人擦出愛的火花。他球運好轉大爆冷門，打入決賽而成為此次賽事耀眼明星。她發現真正愛上了他，是否兩人也能夠在情場上網住愛情？

※特別收錄：溫布敦網球賽的魅力、視效解構、幕後專訪、隨片講評。



中文片名：翻滾吧!!男孩 (欲觀賞影片，請洽櫃檯)

Film Name: Jump! boys

索書號：987.8 登錄號：VB002659

內容大綱：

幾位來自不同家庭的小男孩，有著截然不同的個性與脾氣，唯一的共同點是下課後，不打電動不去麥當勞，直奔體操訓練場。「再苦也要練下去、哭完繼續練下去、生完氣繼續練下去、摔倒爬起來再繼續練下去、再痛也要練下去…」難道，這些小朋友都瘋了嗎？跳脫沉重批判式的傳統紀錄片，本片在熱鬧無比的流暢節奏中，呈現輕鬆幽默的影像觀察，從教練對小朋友嚴父兼慈母的關愛、教練自己的心路歷程，到當年隊友失聯四散的感嘆，今昔對比之間，點出對國內體育養成環境的省思。

※特別收錄：幕後花絮、特效NG大公開、電影預告片、人物介紹。



片名：奇蹟的夏天 (欲觀賞影片，請洽櫃檯)

Film Name: MY football summer

索書號：987.8 登錄號：DO005695

內容大綱：

一群年輕原住民小朋友所組成的足球隊，經過了三年的努力，就看這一場準決賽，他們是否能夠圓夢，獲得全國總冠軍呢？那是影片的開頭，接下來鏡頭帶我們看到這群足球小將的故事。臺灣後山—花蓮縣美崙國中，一群皮膚黝黑的陽光大男孩正在炎炎夏日裡作著他們的年少大夢；最大的願望就是一輩子都跟足球當好朋友；為了培養絕佳的默契以及接受嚴密的訓練，這群青少年們打從上國中的第一天，就一起生活在6坪大的球員宿舍裡，說他們是同學，其實更像是兄弟，受傷時互相扶持，贏球時一起慶祝，親密緊貼的生活令他們情同手足，可愛的大男孩們甚至半夜還會在作夢時起腳！而球隊教練，就如同他們的父親，跟他們生活在一起，不但要指導他們踢球，更要教導他們做人做事的道理！他們用熱情燃燒生命，面對理想全力衝刺，面臨國中生涯最後一個夏天的全國戰役，這個夏天，命運之神會以怎樣奇蹟的方式出現呢？他們是否會一起贏得畢業前最終的一場戰役呢？