

老師姓名	葉芝辰老師
書籍名稱	《人體運動解謎大偵探》
作者/編者	李明喆
分享感言	<p>楊中有很多熱愛運動的同學，相信大家不但喜歡運動，一定也想運動成績能有新的突破。如果想運動更有成效或是避免傷患，我們也應該了解自己肌肉和骨骼系統呀！</p> <p>在書中不但介紹肌肉和骨骼系統怎樣運作，更有很多護理和避免受傷的知識。書中更有很多有趣的知識如：什麼是心肌炎？推鉛球和跳遠有什麼技巧？如何做成健美的肌肉線條？古代的臏刑是什麼？……</p> <p>希望各位同學能認識自己的身體，在運動場上發揮自己所長，也能夠透過運動提升能力感，促進自己的身心健康。</p>

