

焦點新聞	1	每日精選	1 版	時事討論	2 版	時事討論	4 版	得獎的事

# 古亭報

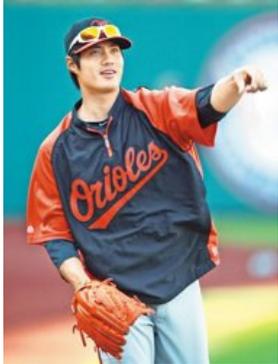
《X》  
古亭報  
古亭報  
古亭報

---

發行人 邱豐盛 編輯 教務處



## 『體能是未來最大考驗』



不止金鶯隊總教練修瓦特喜歡陳偉殷，讚譽他是「目前金鶯最好的投手」，就連華府、巴爾的摩媒體記者也喜愛上了這位活潑有才華的台灣左投，紛紛致意讚他送大家好球。

昨日賽前，又有一些華盛頓媒體帶著好奇又欽佩的口吻採訪他，記者問：「大家都在讚美你，現在就已投出那麼好的成績了，你認為還有什麼需要進步的地方？」殷仔旋即認真回應：「這只是剛開始的現象，我還有好多要成長的，我希望漸漸的能將投球局數掌握到可以投 7 局。」

他不諱言說出自己接下來還有適應與體能上的考驗：「希望球季中時，自己不要太疲累，體能要好好調整。」昔日他在日本職棒大約 1 周先發 1 場，如今來到棒球最高殿堂，泰半 5 天 1 輪的「投 1 休 4」節奏，正是他深知在體能上、專注度上的超級考驗。

殷仔今晨登板前的 7 場賽事奪 4 勝 0 敗，幫球隊進帳 6 勝，他不願太「看好」自己的戰績：「獲勝原因有許多應該是面對我的球隊，完全不熟悉我的球路。」

因為有所領悟，很想汲取，殷仔面對媒體的應對，從容裡都有著尊敬場上對手的心思。【曾文祺／華盛頓報導 | 中時電子報 - 2012/5/21/】

圖：國民隊與金鶯隊 20 日進行 3 連戰的第 2 場比賽，金鶯隊投手陳偉殷與隊友們進行傳接球訓練。（許正宏攝）

其實我們常說「運動 333」，就是指三個要素，每週運動至少三次（運動頻率），每次 30 分鐘（運動時間），運動時讓每分鐘心拍數跳到 130 下（運動強度）。

但在忙碌生活中，大部份的人總有理由與藉口說：「沒空運動呀」之類的話，其實運動就像刷牙一樣，是可以養成習慣的，只要有心，一週撥出一點時間來運動，有益身心健康，又可窈窕身材，真是一舉數得呢！

同學們，日常生活中，無論是在家裡或在學校，你有什麼運動的好方法嗎？



504 班 11 號 買正一

我覺得人要活就要動，多運動不但有益身心健康，也可以當成是一種休閒活動，真是一舉兩得。在學校時可利用下課時間，到操場打球或踢球，而在家裡，可以跳跳繩、做做伸展操，每天運動一下，對身體都會有幫助的。



601 班 26 號 劉彥伶

每天運動可以讓身體更健康，又可以窈窕身材。在我們 601 班，都有在晨跑，但是我每次都沒有跟上同學的腳步。我要讓自己的體能愈來愈好，也要讓自己能跟上同學的步伐，這樣我才會更多的自信，相信自己可以每天做運動。

**601 班 05 號 梁鈺銘**

平常假日可以騎腳踏車，不但健身還能散散心。最令我喜愛的地點，是位於永福橋旁的河堤公園，先騎到籃球場再繞回去休息站，有時也會繞著台電大樓騎，累了就回家喝杯水，再繼續騎。暑期時，也會到水悟空游泳或到樂園區玩一玩，度過一整個上午。在學校裡，下課就打打籃球，其實只是曬曬太陽而已。或者是打躲避球或玩鬼抓人遊戲，最近我們班上同學，都去跑 10 圈操場呢！每個人都可以做運動，不分老少，即使身體有小疾病，那也不會有太大的影響。就從現在開始，運動「趣」吧！

**603 班 10 號 劉志剛**

我覺得陳偉殷與林書豪一樣，很符合「愈飽滿的稻穗，愈會低頭」這句話。即使成為媒體的焦點人物，還是很謙虛，把功勞都歸為隊友，一點也不居功；不像有些人，一有特殊的表現，就驕傲起來了，這種不居功、不驕傲的人，現在已經很少了

**303 班 26 號 徐履言**

運動真的很重要，連目前金鶯隊最好的投手陳偉殷也說過：「希望球季時，自己不要太疲累，體能要好好調整。」，可見平常管理身體是多麼的重要，所以我也要撥出時間來運動，讓我的身心都達到健康的境界。

**504 班 10 號 鄧顯**

我覺得一個人的體能如果不好，很多事都不行做；像是運動、走路、曬太陽，可能都撐不久，而且都很容易就會累，這樣子容易會造成肥胖、高血壓、糖尿病...等疾病。所以我一週至少運動兩次，靠運動來訓練我的體能。

**603 班 02 號 尤偉瀚**

其實許多人，時常因為整天必須窩在電腦前工作，所以沒時間運動；但你只需花少許時間，做幾下的伏地挺身，就可以達到運動的效果；如果時間允許的話，出去打打球、跑步、騎腳踏車...，都是很好的運動項目。運動其實有許多好處，除了有益健康外，還可以訓練意志力、耐力、毅力..等，受益可是良多呢！

**607 班 28 號 趙子儀**

臺灣之光-陳偉殷，他的努力及付出，造就了現在的好成績；我們沒看到他的努力，只看到他在球場上的風采；他謙虛的態度、努力的付出，都值得我們去學習。我們也常說：「運動 333」，但你是否真的有做到呢？不要再有任何的理由，而影響自己的健康。如果你都有做到了，相信你一定是一位健康的人哦！

**603 班 04 號 鄧鎧晨**

每個週末，我們全家人都會到住家附近的運動場所運動。最近我們常常去打籃球，打完籃球後再去跑步，流了滿身大汗，感覺到身體好舒服。每次運動完回來後，感覺好像長高、又變瘦了，真是一舉兩得。所以不管功課再忙，也要抽出時間去運動，因為身體的健康比學業更重要。

**504 班 07 號 李晉宏**

我覺得運動並不困難，而是要養成習慣，並且持之以恆的做下去，這才是不容易的。找出自己有興趣的運動，維持運動的好習慣。有時運動也有可能成為自己的專長之一呢！例如：喜歡游泳，還因此參加比賽得獎或取得專業證書，喜歡爬山，還因此成為攝影好手或生態專家，那都是有可能的。

**607 班 31 號 陳黎瑋**

在學校時，當然就是把握下課時間多運動，而上體育課時，也要好好的動一下；如果在家裡的話，可以試著一邊看電視、一邊動一動；其實只要能養成「運動 333」的習慣，根本就不難。沒空運動，只是藉口而已。現代人常因不運動而過於肥胖，然後再以不健康的方法來減肥，那是錯誤的觀念。所以我們不如養成運動的好習慣，不是更健康嗎？



### 303 班 29 號 葉子誼

看完這篇文章，才讓我更了解，原來名人都很用心的學習，從不氣餒，而且相信自己有像一座山一樣，堅強的意志力，更告訴我們成功也不要炫耀，一山還比一山高，還有比我們更厲害的人呢！而這篇文章也提醒了我們，要養成運動的習慣，「運動 333」：每週運動 3 次，每次 30 分鐘，心跳要跳到 130 下，它可以讓我們的身體更健康、更有體力。

### 601 班 11 號 何邦宇

我覺得陳偉殷和林書豪很像，二人都很謙虛，當自己的球隊贏球時都不居功，把功勞歸於隊友，而自己覺得還可以再進步。我在這兩人身上體會到：縱使人生中有許多挫折與失敗，我們只要努力，成功的機會總是有的。在我們班上，同學們只要一有空，就去跑十圈操場，這樣不僅可以練體力，還能享受早晨輕柔的風。老師說過：「只要有心，運動時就可以很輕鬆、沒壓力，也會成為習慣，也許我們不能像殷仔一樣，但每天的體能訓練，可以累積成無可限量的體力。」



### 601 班 21 號 徐昊安



常聽到有人說：「運動的人都是頭腦簡單四肢發達」，真是這樣嗎？我對棒球選手的印象一直很好，而棒球界中左投的投手並不多，而陳偉殷能投出那麼好的成績，真的是不簡單；我十分佩服他，雖然我不能像他一樣的厲害，但我卻可以學習他的運動精神。

### 603 班 203 號 蔡穹霖

運動必定是重要的上述說「運動 333」，是指每週至少運動 3 次，每次 30 分鐘，運動時心跳跳到 130 下。我覺得忙碌的人們，總以沒空運動來作為藉口，其實只要撥點時間，不僅有益身心健康，又可保持身材，一舉又兩得。



### 504 班 33 號 鄭芸奇

總是有人說：「要活就要動」，很多人都會認為肥胖，是因為吃太多的原因，但其實不是，因為是運動太少。有許多上班族，因為上班而忽略了運動，但是沒運動的話，身體就會不健康。運動並不是一件困難的事情，只要你把它當作重要的事，那麼它就會無時無刻的提醒你。



### 607 班 32 號 楊舒涵

陳偉殷不會因為自己的成就而感到驕傲、自滿，他找出自己還要加強的地方，並且加以改進。若他一直秉持著這種態度，相信一定能擁有更傑出的表現，締造輝煌、燦爛的成果，成為一位更棒的投手。另外運動是一項很好的休閒活動，是一種健身的好方法，也是一種消除壓力的好方法。我們平常就應該要多運動，運動可以幫助我們變得更健康、更活潑，從現在開始，就讓運動成為你的休閒娛樂吧！

### 603 班 27 號 黃悅萍

運動可以讓身體變健康，常聽人說：「要活就要動」，一點都沒錯，如果都不運動，對自己的身體反而會造成負擔，到時候生病了，不但自己沒好處，還會連累了家人。我相信做事只要有心，一定可以做到的，不管需要付出多少心力，那都是值得的。

### 205 班 22 號 陳子馨

我覺得陳偉殷他很厲害，因為他帶著不氣餒的精神去挑戰，我很佩服他。



### 607 班 30 號 黃柏霖

運動是天然的保養品，也是身體最喜愛的休閒活動，體能的考驗是永無止境，永遠都是更完美的表現。苦練的是成就，達成的是目標。不過想要擁有傲人的體育成績，更重要的是要學會包容，並要信任你的隊友。

