



## 每天一萬步？冷知識大解析

2017-04-23 記者 王廷瑄 文

G+1

Tweet

讀取中

你有想過「每天要走一萬步」的口號是從何而來的嗎？本文藉由Flash媒材互動，向各位讀者朋友解釋「一萬步」的源由、健康相關迷思、名人案例，並整理了一個表格比較快走和慢跑的差異，讀者可以選擇最適合自己的運動方式。最後推薦三個近幾年興起的「健教x遊戲App」，藉由遊戲結合GPS的方式，鼓勵玩家走出戶外，讓遊戲不再只是「宅」。

資料來源：YouTube、康健雜誌、華人健康網、Cheers、全民健康基金會、妞新聞、優活健康網、壹讀、REDBULL.COM、Walkr、聯合新聞網



台灣電商 行動新主流

行動裝置購物掀起一波巨大革命，台灣在此浪潮的何處？

編織創意 獨立遊戲



開發遊戲並不只是知名遊戲公司的專利，眾志成城的背後實際上有一大群人正奮力築著屬於自己的夢想之城。

[前往 Facebook.com](#)

▲TOP

媒體歷屆廣告

推薦文章

- 台灣電商 行動新主流
- 就是字 教育與設計並進
- 擁抱靈魂的天使 張艾如

總編輯的話 / 洪于婷



262期喀報頭題為「無性無愛？遲緩兒與性犯罪」，用較為犀利的筆鋒評論，帶領讀者正視弱勢族群的性犯罪議題。

本期頭題王 / 范瑀真



曬太陽有益身心健康

本期疾速王 / 林有成



有成是我，在一個香火鼎盛和四周都是田地的地方長大，不管如何，開心的過每一天，才是最重要的！再怎麼平凡的事情，一定含有其不平凡的內涵！

本期熱門排行



就是字 教育與設計並進  
何家沂 / 人物特寫



無性無愛？遲緩兒與性犯罪  
范瑀真 / 影評



拒絕貪婪 阻止血腥盜獵  
張博倫 / 文化現象



擁抱靈魂的天使 張艾如  
林有成 / 人物特寫



每天一萬步？冷知識大解析  
王廷瑄 / 文化現象

關於喀報 聯絡我們

© 2007-2017 國立交通大學 傳播與科技學系 All Rights Reserved.

Powered by DODO v4.0