



已不再支援「Adobe Flash Player」

電子報專欄

- 本期摘要
- 校園焦點
- 行政會報
- 陽明訊息
- 山腰部落格
- 課輔部落格
- 捐款芳名錄

副刊專欄

- 山腰電影院
- 閱讀旅行

相簿集錦



這是什麼？

相簿適用IE6, IE7, FireFox, Safari

IE8請開啟「相容性檢視」瀏覽

發行人：梁 慶 義
總編輯：王 瑞 瑤
執行編輯：方 諾 妮
網頁維護：凱 笛 資 訊

快訊



【校園焦點】陽明iGEM團隊榮獲2011 iGEM亞洲區競賽金牌

校園焦點

陽明iGEM團隊榮獲2011 iGEM亞洲區競賽金牌



劉影梅老師研究團隊發現：跳繩有助學童長高、腦力好

《早安神農坡系列1》～關懷，從愛開始

薛仁明先生蒞校演講：專業之外，專業之上

院級演講：我的生涯規劃與太陽電池

「健全學校內部控制」研習會

「趨吉避凶，安全護一生」講座

東方世界音樂聯盟－Aashti汎絲路樂團

劉影梅老師研究團隊發現：跳繩有助學童長高、腦力好



劉影梅老師說跳繩有助於長高

本校臨床暨社區護理研究所副教授、學校衛生研究中心主任劉影梅老師，指導碩士生楊雅嵐同學針對宜蘭縣四鄉鎮，超過千位小四學童進行研究，發現只要每天跳繩30分鐘，連續跳20周，就能比對照組同齡生多長高1.5公分。日前劉老師針對這項研究，接受平面媒體專訪。18日上午多家電子媒體湧進學校，在行政大樓二樓會議室爭相採訪劉影梅老師。

劉影梅老師指出，教育部體適能檢測發現，宜蘭縣國小生平均身高低於全國。於是該研究團隊針對宜蘭南澳、壯圍、五結及宜蘭市，四鄉鎮27所國小，1173名小四學童

進行實驗。實驗顯示持續跳繩的小四學童，平均身高從2010年9月的137.1公分，長至2011年1月的139.9公分，比不跳繩的對照組高出1.5公分，而且女生比男生顯著。

跳繩的學童每週身體活動達420分鐘，是不跳繩對照組學童的2.6倍。這項實驗採用本校郭博昭老師研發的心率頻譜計進行對比測試後，發現跳繩的學童具有較佳的迷走神經及交感神經的控制能力。劉影梅老師說，跳繩不只能長高，還能有效增加學童身體活動量，提昇自主神經的調控，讓學童變得更聰明、學習表現更好。

劉老師表示在股骨和脛骨的兩端都有生長板，當我們在跳躍時，因為有肌腱的拉扯，它會刺激生長板的成長。但是劉老師提醒大家，最好進行中強度的跳躍（每分鐘60-100下），高強度、長時間的訓練，可能會破壞生長板，反而不利增長。劉老師說戶外運動如追趕跑跳，都有利於長高，選擇跳繩是因為它容易推廣，既使下雨也能在室內進行。

當天各大電視台都以顯著的新聞時段，報導劉老師的實驗成果。劉老師的專訪也不斷被海外媒體轉載。劉老師團隊的研發成果，也於10月25~27日在香港舉行的「全球健康與公眾健康教育國際研討會」中發表。

參照媒體報導如下：

1. 聯合報：學者研究：每天跳繩30分鐘 孩子長高腦力好
2. 中視新聞：每天跳繩30分鐘 孩子長高腦力好
3. 三立新聞：宜蘭公館國小-跳繩長高變聰明



媒體爭相採訪劉影梅老師

4. 公視新聞：跳繩刺激生長板助增高
5. 民視新聞：每天跳繩30分 學童「高」人一等
6. 華視新聞：每天跳繩30分鐘 孩子"高"人一等!
7. 東森新聞：每天跳繩30分鐘 平均身高多1.5cm
8. TVBS新聞：每天跳繩30分鐘 學童長高腦力好
9. 人間福報：想長高 每天跳繩30分鐘
10. 大公網：每天跳繩30分助學童長高腦力好

[\[←\] 回上一頁](#)[\[◎\] 回到首頁](#)[\[↑\] 回到最上](#)