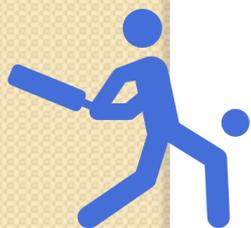


健康體適能



工作時

- ☆ 常常伸展筋骨
- ☆ 少搭電梯，多走樓梯
- ☆ 避免久坐，每30分鐘離開位置，簡單動一動
- ☆ 上下樓層多爬樓梯

通勤時

- ☆ 走路前往搭乘大眾運輸工具
- ☆ 騎腳踏車上下班
- ☆ 提前一站下車，爭取走路的機會

放假時

- ☆ 室內 - 游泳、有氧舞蹈、羽球、排球
- ☆ 室外 - 健走、慢跑、騎腳踏車、網球、籃球
- ☆ 假日與家人去爬山或從事戶外活動
- ☆ 步行前往超市、傳統市場、花市

在社區

- ☆ 到公園散步、溜狗
- ☆ 到社區民眾活動中心打球
- ☆ 參加運動社團(如元極舞、太極拳、土風舞...)

在家裡

- ☆ 伸展運動
- ☆ 居家簡易肌力訓練(如仰臥起坐、伏地挺身、彈力球、彈力帶)
- ☆ 家庭有氧健康操
- ☆ 幫忙家事(擦地板、園藝、抱小孩...等)
- ☆ 到前一站或下一站倒垃圾

心肺適能(Aerobic fitness)



- 心臟輸送血液與氧氣至全身的能力。
- 任何有氧代謝的運動皆可訓練心肺耐力，訓練時以大肌肉群為主，具節奏性、能持續一段時間的活動，運動過程變成受到「可以說話，但不能唱歌」的強度。
- 檢測項目:國小800公尺，國、高中、職、大專男1600公尺 女800公尺，三分鐘登階測試

肌力(Muscular fitness)：



- 肌肉對抗某種阻力時所發出的力量
- 一般而言是指肌肉在一次收縮時所能產生的最大力量。
- 肌耐力是指肌肉維持使用某種肌力時，能持續用力的時間或反覆次數。
- 檢測項目:
 - 一分鐘仰臥起坐/握力測試

柔軟度 (Flexibility)：



- 關節在可動範圍內作移動的能力
- 柔軟度對傷害的預防和維持身體的可動性是很重要的。
- 柔軟度佳關節活動範圍大，減少肌肉僵硬酸痛的情況，讓身心放鬆，降低受傷的可能性。
- 檢測項目:
 - 坐姿姿體前彎



可以加強心肺耐力的運動類型有:

- 健走、慢跑、登山、騎腳踏車、上下樓梯
- 有氧舞蹈、跳繩、健走
- 水中走路、水中有氧、持續游泳...等。

可以達到肌力與肌耐力訓練的運動類型有:

- 徒手：爬樓梯、走路、跳繩、伏地挺身、抬腿
- 輔具：彈力帶、彈力繩、啞鈴、踝部加重器
- 機械器材：腿部推舉機、胸大肌推舉機...等。



可以增進柔軟度的運動類型有:

- 單人徒手伸展運動
- 雙人徒手伸展運動
- 毛巾操、瑜珈、皮拉提斯...等。

運動可以很簡單

- 從自己有興趣的運動項目開始，或從最簡易、不受時間、場地限制的健走開始，慢慢增加每次運動的時間，再加強每次運動的強度及次數。
- 最佳運動方式為有氧運動，因可維持較長的運動時間，不會太激烈且可以消耗較多的能量。如快走、爬樓梯、游泳、慢跑、球類運動等，都是體重管理的理想運動。
- 從事運動初期由於肌肉質量的增加，體重可能不會減輕，但脂肪量會減少，因此實施運動減肥必須有耐心。
- 國民健康署建議國人每天運動至少**30**分鐘，分段累積運動量，效果與一次做完一樣，不過每次至少要連續**10**分鐘。例如每天應至少運動**30**分鐘，可以拆成**2**次**15**分鐘，或**3**次**10**分鐘完成。

運動時的穿著

- 穿著寬鬆、舒適的衣服，女生運動時最好穿著運動用的胸罩，來防止胸部的傷害和保持外在的美感。
- 適當的襪子及保護性佳的運動鞋。
- 鞋子不可太大，以防止小腿跟腱受到外來的傷害和腳踝關節的扭傷。同時，鞋墊如果過厚或過硬，則在行走時，會因為地面對腳所產生的反作用力較大，所以腳會受到較大的衝擊，容易受傷。

運動的好處

快樂

- 分泌腦啡
- 睡眠：褪黑激素

長高

- 中等費力的運動刺激生長板成長（非長期重強度的訓練）

變聰明

- 刺激神經髓鞘生長、網路發展
- 增加反應力及專注力
- 促進腦部血液循環
- 人際關係、正向思考

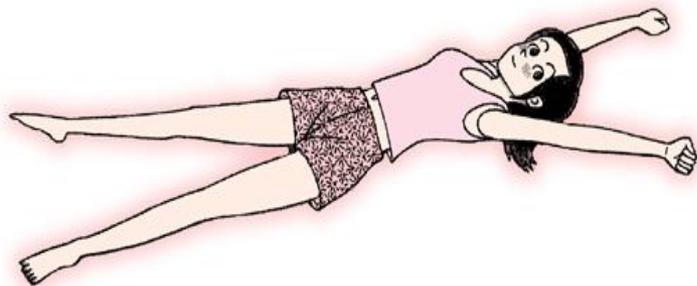
規律運動的好處(增重)

1. 運動可以促進**肌肉**的生長，提高食慾，可以吃進足夠的熱量。
2. 若是只吃**不運動**，多出來的熱量會轉換成**脂肪**而儲存，不會變成肌肉，只是長胖而已。
3. 全身性或主要利用腿部肌肉的運動，例如籃球、游泳、網球跑步等，比只利用小部份肌肉的運動效果佳。

體能活動金字塔



運動生活化-居家



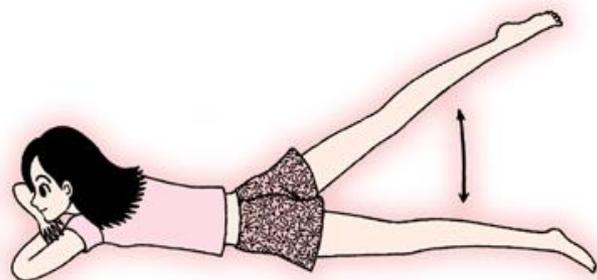
貼平地板

維持動作
20秒

運動生活化

交替背伸

- 由俯伏姿勢開始
- 提起右臂和左腿，同時呼氣
- 回復原位時吸氣
- 提起左臂和右腿時呼氣，回復原位時吸氣 (兩組動作交替進行)。



運動生活化



- 屈膝掌上壓(上肢及胸部) -- 10次
- 雙手按在地上，向上撐起時保持上身與大腿成一直線
- 身體向下壓，手肘屈曲約**90**度角
- 向下壓時吸氣，向上撐時呼氣
- 家長參與： 兒童交替使用左/右手支撐身體，並以另一手觸碰家長掌心。



運動生活化

快走基本動作

軀幹

- 眼睛輕鬆平視，下巴微抬
- 挺胸，頸部放鬆，肩膀微微後拉
- 雙手並肘呈呈60~90度
- 小腹微收，肋骨上提
- 臀部稍微夾緊

腳部動作

- 膝關節伸直
- 步伐伸展前跨
- 落地時以腳跟著地

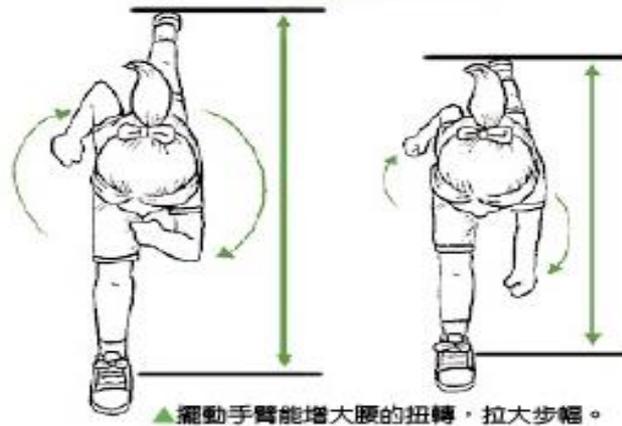
速度與呼吸

- 呼吸要配合步速，保持韻律性的換氣
- 採用兩個短吸一個長吐的呼吸節奏來快走

1. 快走之標準姿勢



2. 盡量擺動手臂快步走



運動生活化-親子

拔蘿蔔

- 運動效果
 - 手拉動作可以訓練上肢肌肉
 - 腰部轉動可以訓練腹部肌群
 - 腳步站穩可以訓練腿部肌肉,同時提升平衡感
- 執行方式
 - 兩人拿一條大毛巾繞過腰部成S型
 - 在地上為兩個圈並站在裡面
 - 可以採跪姿或坐姿



運動生活化-親子



平衡球

運動效果

- 利用韻律球的不穩定,學習身體核心肌肉的運用及強化平衡感

執行方式

- 將韻律球下方鋪一條毛巾止滑
- 讓孩子躺趴坐站在韻律球上保持穩定
- 家長需在旁邊協助

運動生活化-親子

我是不倒翁

運動效果

- 利用互推動作來訓練上肢及維持穩定所運用到的腹部肌群

執行方式

- 雙方在床上盤腿而坐
- 距離以膝蓋碰膝蓋微遊戲位置
- 雙方雙手互相合掌較勁



運動生活化-交通



圖六



圖八



圖七

運動生活化-伸展

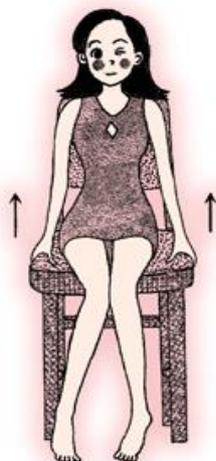
圖九



圖十



圖十一



圖十二



圖十三



圖十四



圖十五