

享受運動健康一生 -
認識健康體適能

馬偕醫護管理專科學校 林美玲

為什麼要運動？

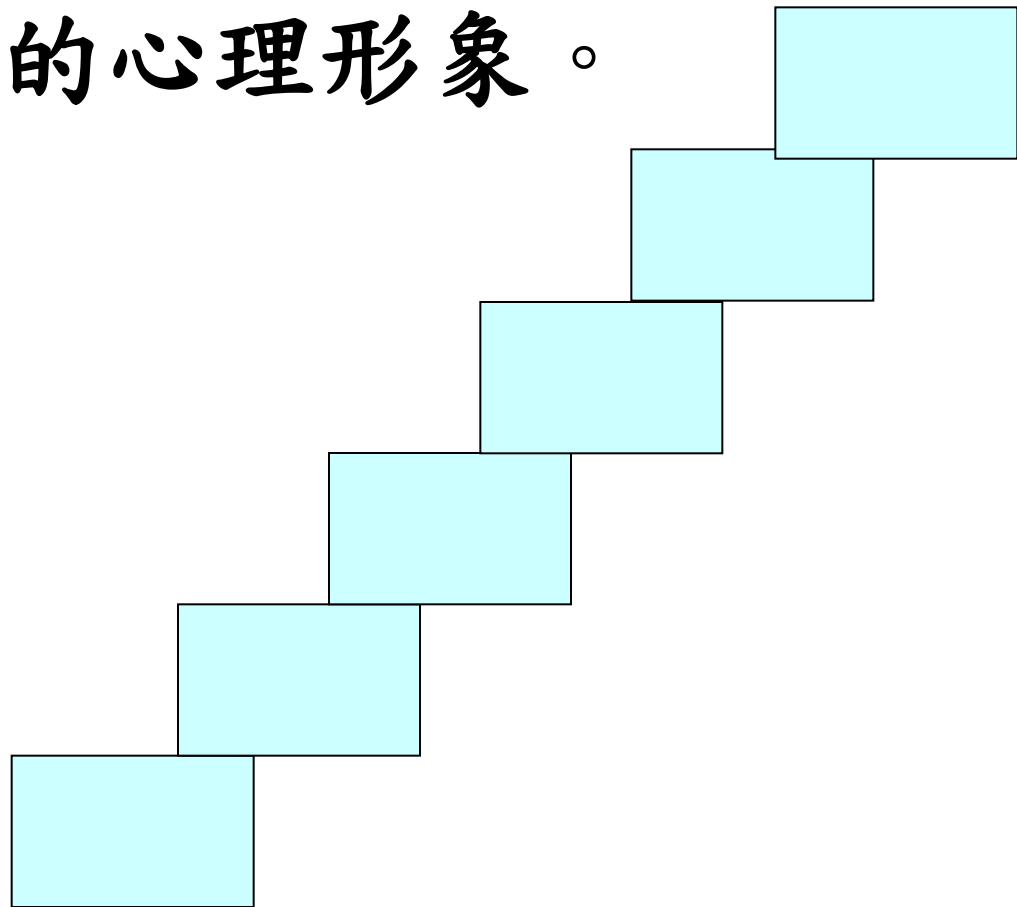
www.mkc.edu.tw



運動的好處

www.mkc.edu.tw

- 生理方面-文明病的防治。
- 心理方面-正面的心理形象。



長久不動的代價--運動不足症

www.mkc.edu.tw

- 冠狀心臟病
- 高血壓
- 肥胖症
- 糖尿病
- 下背痛
- 骨質疏鬆症
- 癌症：結腸癌 / 攝護腺癌 / 乳癌

體適能

■ What ?

何謂體適能?

www.mkc.edu.tw

■ 健康體適能

心肺耐力、肌力、
肌耐力、柔軟度、身
體組成

■ 競技體適能

敏捷性、平衡感、
協調性、瞬發力、速
度、反應時間



健康體適能的組成要素

www.mkc.edu.tw

- 心肺耐力
- 柔軟度
- 肌肉適能——肌力與肌耐力
- 身體組成
- 爆發力

健康體適能的測試與評估

www.mkc.edu.tw

- 一、心肺耐力：九分鐘跑走（十三歲以下）
十二分鐘跑走（十三歲以上）
三分鐘登階測驗
- 二、肌力：三十秒屈膝仰臥起坐
- 三、肌耐力：一分鐘屈膝仰臥起坐
- 四、柔軟度：坐姿體前彎
- 五、身體組成：身體質量指數 = 體重(kg) ÷ 身高(m)²
- 六、立定跳遠



3分鐘登階 心肺耐力



仰臥起坐 肌力 肌耐力



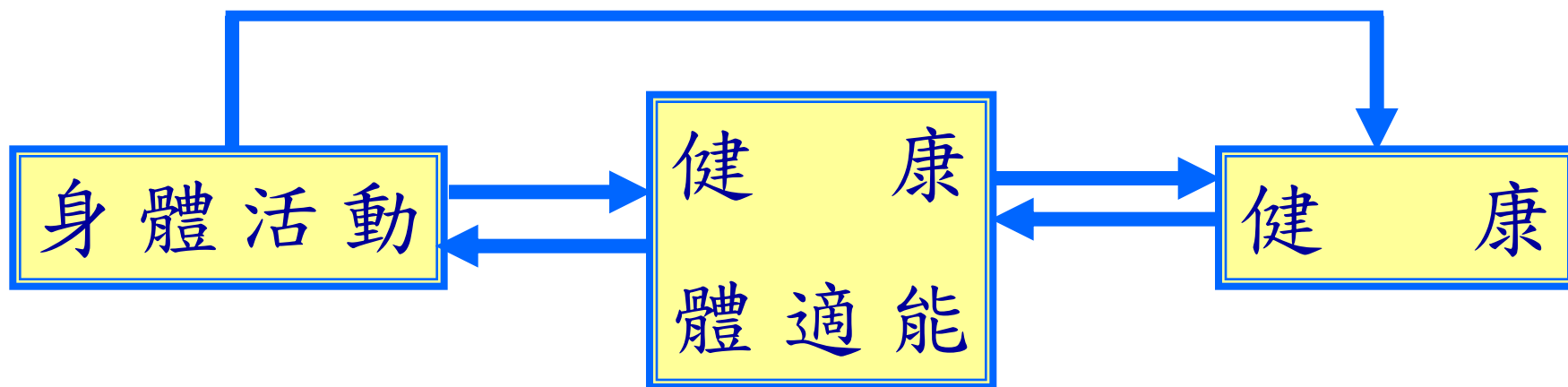
坐姿體前彎 柔軟度



量身高體重身體質量指數

體適能檢測的目的

- 瞭解體能狀況
- 評定體能改善的情形
- 檢討運動計畫的適用性



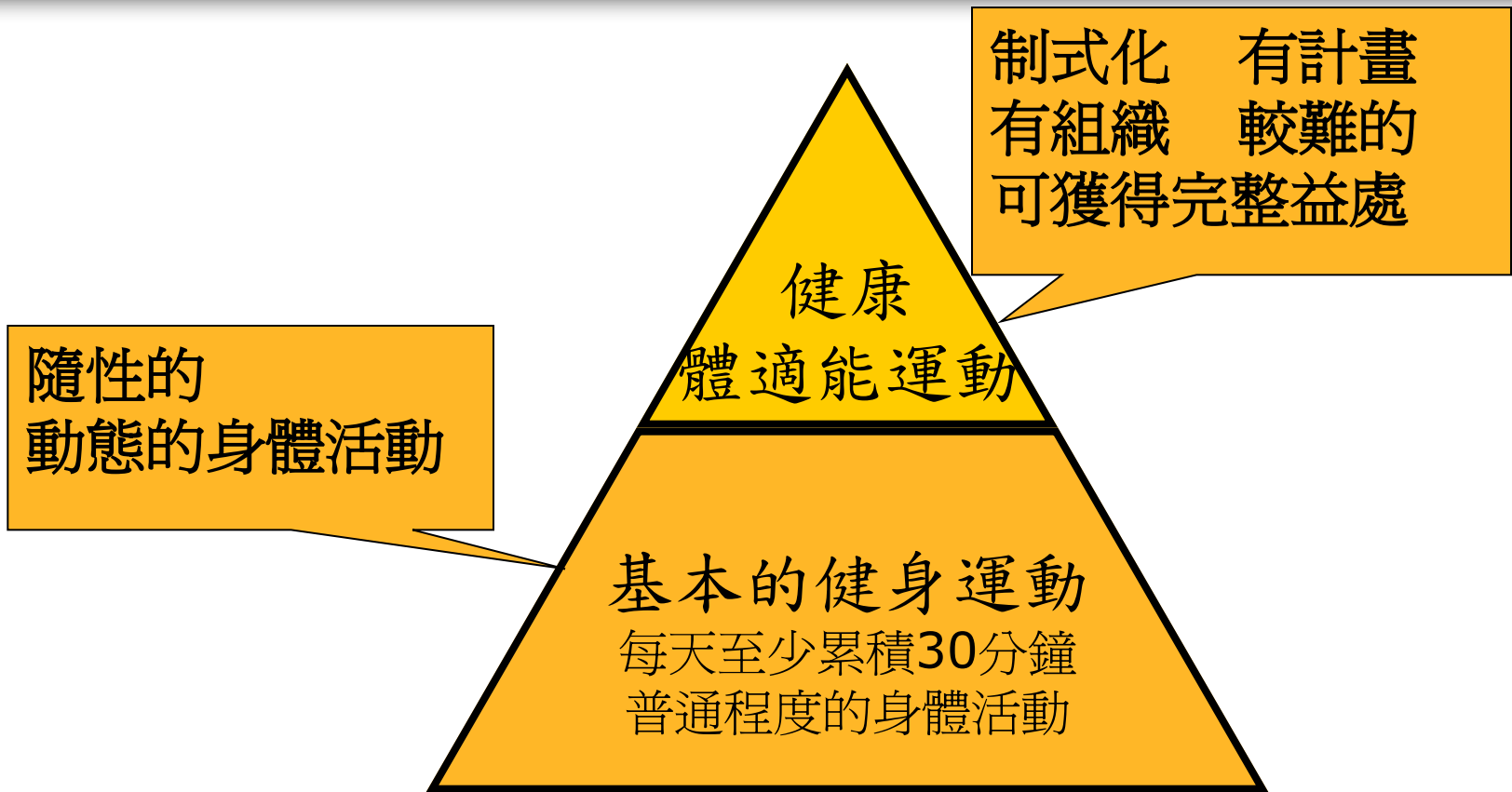
身體活動、體適能與健康關係圖

如何運動更健康

www.mkc.edu.tw



- 水可載舟 亦可覆舟
- 建立正確的運動觀念



理想的健身運動圖

■ 運動處方的定義

有目的、有計劃的從事運動，進而達到健身的效益。

■ 健康評估：運動安全問卷。

- 種類(mode)
- 漸進原則(rate of progression)
- 頻率(frequency)
- 強度(intensity)
- 時間(time)

運動的種類

- 有氧運動：

慢跑、游泳、有氧舞蹈…

- 無氧運動：

百米短跑、舉重…

漸進原則

- 開始運動時，依自己的健康和體能狀況從事適當運動，而後逐漸增加運動時間和強度。
- 避免一次運動量太大，或運動負荷增加太多。

健康體適能的維持

運動333

再升級

210增活力

規律的運動習慣→運動333

www.mkc.edu.tw

- 運動頻率：3次/週
- 運動持續時間：30分鐘/次
- 運動強度：運動心跳 130次↑/m

心肺耐力的運動處方

www.mkc.edu.tw

- 運動型態：有氧運動
- 運動強度：

傾聽身體的聲音

每分鐘最大心跳數 $(220 - \text{個人年齡}) * 60\%$
 $(220 - \text{個人年齡}) * 85\%$

- 運動持續時間：20~60分鐘/次
- 運動頻率：3~5天/週

肌肉適能的運動處方

www.mkc.edu.tw

- 運動類型：重量訓練。
- 反覆次數：8~20次/回合
1~3回合/動作
(依個人肌肉適能而定)。
- 運動頻率：2~3天/週。
- 訓練方式：循環訓練(大肌群→小肌群)。

柔軟度的運動處方

www.mkc.edu.tw

- 運動類型：靜態性的伸展（避免彈振性伸展）。
- 運動強度：肌肉伸展至明顯可承受緊繃程度。
- 持續時間：15~20秒/次。
反覆3~5次/動作。
- 運動頻率：至少兩天一次；理想是一天1~3次全身大關節的伸展。

身體組成

- 體重控制原則：學會調控身體
能量平衡的技巧
- 體重過重（肥胖） → 減少體脂肪
- 體重過輕 → 增加肌肉質量

飲食攝取的觀點

- 攝取 > 消耗 ----- 肥胖。
- 攝取 < 消耗 ----- 減肥。
- 攝取 = 消耗 ----- 維持。

增加肌肉質量

- 適度攝取有助肌肉生長的食物。
- 重量訓練。

何謂理想體重？

◎男生： $(\text{身高} - 80) \times 0.7$

◎女生： $(\text{身高} - 70) \times 0.6$

-10%~+10%

正常體重範圍

+10%~+20%

體重過重

>20%

過胖

肥胖測量指標

www.mkc.edu.tw

- 身體質量指數： $\text{體重} / \text{身高}(\text{M})^2$

正常範圍：20~25

- 體脂肪百分比：

體脂肪比率不等於BMI，但兩者有相關。

正常範圍：男：12%~18%

女：16%~25 %

節食+運動+改變生活習慣

- 主要原則：消耗攝取過多的能量。
- 建立動態的生活方式：如走路、爬樓梯、做家事。
- 養成規律運動的習慣：運動333。

增進健康體能的訓練原則

- 特殊原則：不同的運動項目，有不同的運動效果
- 均衡原則：訓練計畫需涵蓋健康體能的所有要素
- 超負荷原則
- 可逆原則：「用進廢退」的現象與特質
- 完整原則：熱身運動、主運動及緩和運動

■ 日行一萬步 健康有保固

步行對於膝關節及腳踝的衝擊較低
自然的步幅：身高-100

■ 處方建議：10~15分鐘休息
一天2小時以內

■ 選對適合的鞋子：慢跑鞋

■ 後遺症：腳底痛（足底肌膜炎）

謝謝聆聽

www.mkc.edu.tw

走出活力

走出健康

