Fun健康一生＆活力無限

（運動＋健康）ｘ毅力^n *＝人生變彩色*

祁崇溥老師
通識教育中心講師
國立海洋大學食品科學系博士生

第一單元

Fun健康體適能

什麼是健康體適能？

- 體適能即個體適應生活、運動與環境的綜合能力

- 沒生病、遠離死亡、長壽 ≠ 健康體適能

- 健康體適能包含：身體質量指數、柔軟度、肌力、肌耐力、心肺耐力

健康體適能的意義？

身體質量指數～～

- 定義：體內脂肪與非脂肪組織的比例
- 意義：比值愈低表示罹患高血壓、糖尿病、高血脂症等疾病就愈低

柔軟度～～

- 定義：指人體關節能活動的最大範圍
- 意義：柔軟度好可防止關節老化、肌肉扭傷或拉傷等傷害

肌力～～

- 定義：肌肉一次作功所能產生的最大力量。
- 意義：肌力隨年齡增加而漸衰，肌力愈大者較能輕易應付吃力或負重的活動，且不易受傷。

肌耐力～～

- 定義：肌肉收縮能持續的時間或重複次數。
- 意義：肌力亦隨年齡增加而漸衰，肌耐力愈大者，不易產生疲勞或表現活力十足。

心肺耐力～～

- 定義：人體心臟、肺臟及循環系統運送氧氣到全身的能力。

- 意義：心肺耐力較佳者，較能適應長時間的身體活動、不易疲勞及罹患心血管疾病。

自己開立運動處方

原則～～

- 依健康體適能五大要項開立自己的運動處方。
- 處方內容應針對個人的需要及身體狀況來擬訂。
- 執行並紀錄每個要項及其數值。
- 評估每項數值並調整處方內容做爲下次執行的指標。

五大要項配合之舉例運動～～

- 身體質量指數：指數低者需增重（重量訓練）、指數高者需減重（有氧運動）。
- 柔軟度：具有柔軟度的伸展操（瑜珈）。
- 肌力：重量健身（啞鈴或重量器材）。
- 肌耐力：重量健身（啞鈴或重量器材）。
- 心肺耐力：有氧運動（跑步、騎單車）。

運動處方要素～～以初學者爲例

- 運動型式：有氧運動、初級重量健身。
- 運動強度：有氧運動（心跳率以110－140區間）、啞鈴1－3磅。
- 持續時間：有氧運動一次30分鐘；重量健身一次30分鐘。
- 運動頻率：有氧運動一週3次；重量健身一週2－3次。

特殊族群從事原則

- 本節之特殊族群包括兒童、老人、孕婦。

兒童族群～～兒童≠小大人

- 選取具娛樂成分、短期持續的運動類型。
- 運動中體溫容易升高，身體導熱、散熱較慢，穿著易排汗的服裝。
- 運動中每15-30分鐘應補充90-150c.c.的飲料。

老人族群～～

- 選擇強度較輕和姿勢不致突然變化過大的運動型態。
- 運動前可多做熱身和放鬆運動，增加關節活動範圍和避免突發性傷害。
- 每次可增加運動量，維持健康體適能適性。

孕婦族群～～

- 建議孕前有習慣運動、懷孕3個月後並經醫生同意適合運動者，可於懷孕期間做適當適量之運動。
- 選擇無負重、負荷量低的運動型態。
- 如選擇陸上運動，爲預防胎兒體溫過高，孕婦需穿著寬鬆衣物及多補充水分。。
- 何時須停止運動，務必諮詢醫生建議。

第二單元

Fun體重管理

體重管理概念

- 體重管理：把體重控制在「理想範圍」內。
- 體重過重、過輕都應從事體重管理，因爲體重和健康的關係密切。
- 熱量消耗與熱量攝取的等式
  體重增加＝熱量消耗＜熱量攝取
  體重下降＝熱量消耗＞熱量攝取

- 具有理想體重的優點：

一、提升生活品質

二、降低慢性疾病罹患率

三、保持年輕體態和活力

四、增加自信心和享受社交生活

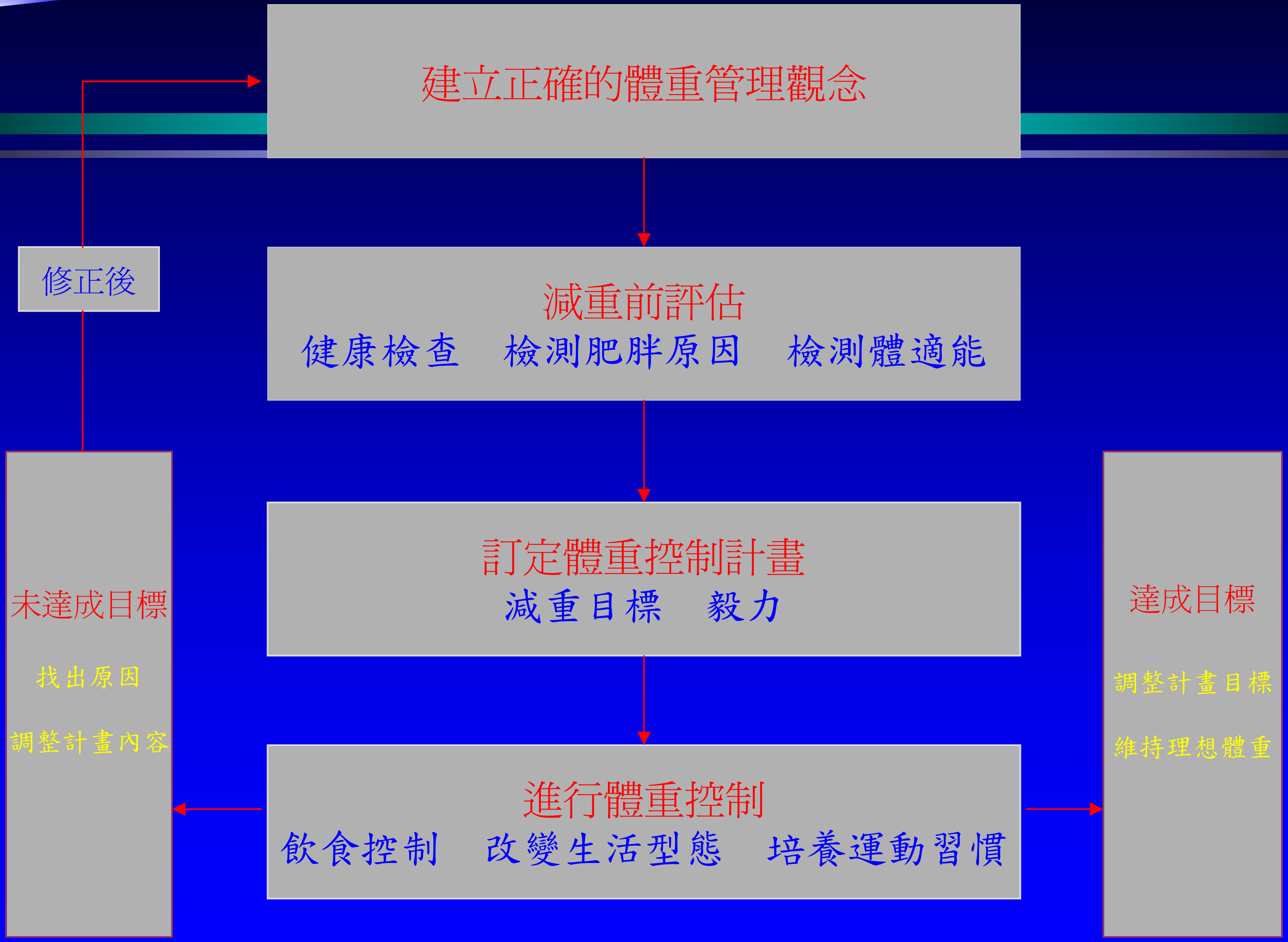
五、提高自我實現的機會

體重管理方法

原則：

- 飲食控制－減少熱量攝取
- 改變生活行爲模式－可增加熱量消耗
- 培養運動習慣－增加熱量的消耗

方式流程：



建立正確的體重管理觀念

減重前評估
健康檢查　檢測肥胖原因　檢測體適能

訂定體重控制計畫
減重目標　毅力

進行體重控制
飲食控制　改變生活型態　培養運動習慣

未達成目標
找出原因
調整計畫內容

修正後

達成目標
調整計畫目標
維持理想體重

紀錄～紀錄！

飲食紀錄表

個人飲食熱量及份量　總熱量____________千卡
食物份量：五穀跟莖類________份　魚脂類__________茶匙　蔬菜__________碗以上
魚肉豆蛋__________份　低脂奶類________杯　水果類________份

日期	早餐	午餐	晚餐	均衡	低熱量	可改進之處
星期一 （　　　）						
星期二 （　　　）						