

運動與健康簡介

National Taiwan Normal University

講師：方進隆

一、運動與健康簡介（一）

● 課程目標

- 1, 學習運動保健知能.
- 2, 培養正向運動態度.
- 3, 養成規律運動習慣和動態生活方式.
- 4, 提升體適能和健康.



一、運動與健康簡介（一）

● 大綱

1, 認識運動與健康有關的名詞.

2, 了解身體活動, 運動, 體適能和健康的關係.

3, 區別健康和競技體適能.

4, 了解改善體適能的方法



一、運動與健康簡介（一）

● 運動就是良藥

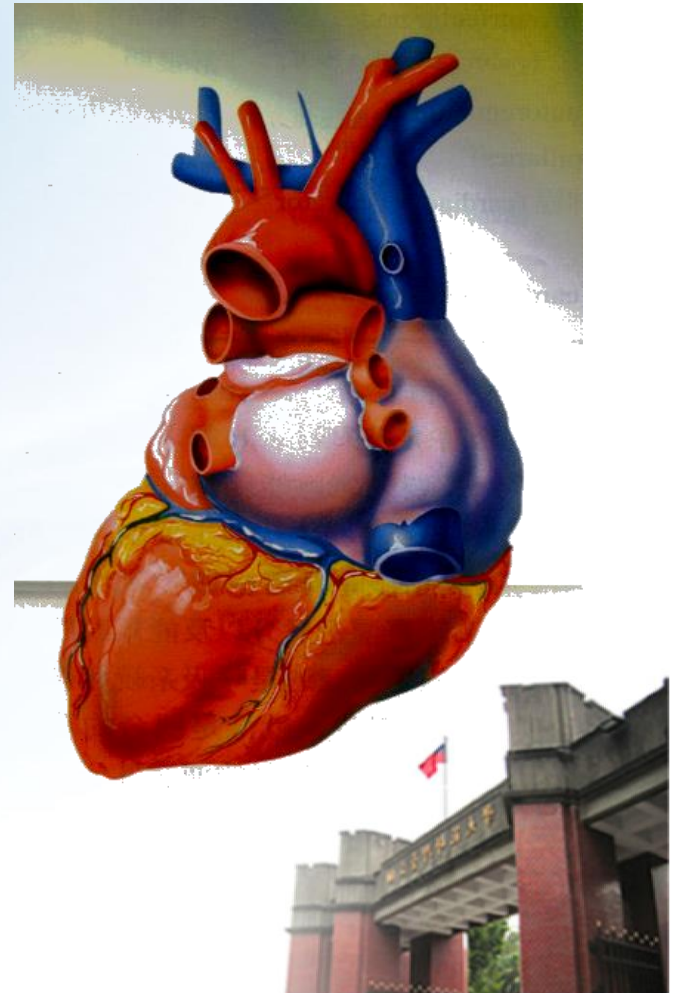
● **Exercise is Medicine.**

(美國運動醫學會 American College of Sports Medicine)

<http://youtu.be/GYBLR7DhjVY>

● 規律適度運動的好處很多：

- 提升體適能, 預防與治療慢性疾病和危險因素
- 提升全人健康(身心靈與人際等)



一、運動與健康簡介（一）

● 身體活動量不足

- 沒有規律運動或身體活動量不足的結果？
 - 運動不足症或疾病 (hypokinetic symptom or disease).
 - 運動不足是心血管疾病的主要危險因素.



一、運動與健康簡介（一）

● 衡量優劣

● 評估有無規律運動的優缺點：

- 規律運動有何優缺點？
- 不運動有何優缺點？

- 將兩種生活方式的優缺點列出來...
- ✓ 有助規律運動習慣養成



一、運動與健康簡介（一）

● 身體活動量, 體適能與健康

一般而言, 身體活動量, 體適能與健康有正相關, 彼此互相影響.

- 身體活動與健康有劑量反應關係(dose response) (ACSM, 2014).
- 流行病學研究：身體活動量越大, 健康狀況越好, 罹患心臟病, 糖尿病, 癌症(乳癌和結腸癌)和死亡率越低.



一、運動與健康簡介 (一)

● 身體活動. 運動. 體適能與健康狀況

- **身體活動** (physical activity) 是身體肌肉收縮導致能量消耗的動作.
- **體適能** (physical fitness) 是身體適應運動與生活的特質或能力.
- **身體活動**範圍較廣, 包括**運動** (如跑步或打球等) 和**一般性的身體活動** (如家務或園藝等工作).



一、運動與健康簡介（一）

● 您的身體活動量夠嗎？

- 動態生活方式？
- 靜態生活方式？
- 有日行萬步嗎？
- 生活中利用機會活動？
- 有規律運動習慣嗎？



一、運動與健康簡介（一）

● 體適能與健康是所有活動的基礎



- 有足夠體能來適應環境，工作，生活與學習，而不會疲憊。
- 缺乏體適能與健康會影響工作和學習效率與生活品質。

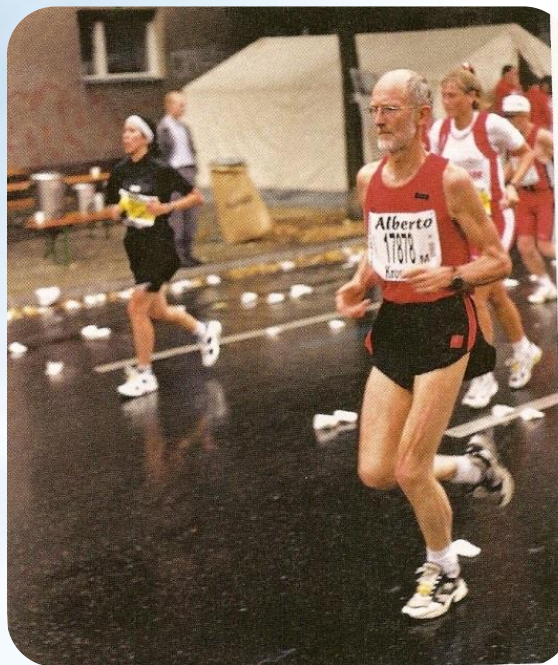


二、運動與健康簡介（二）

● 心肺適能和肌肉適能

● 心肺功能和肌肉適能

- 這兩個體適能的好壞是決定中老年人未來是否失能, 死亡與生病的重要因素(ACSM, 2014).



二、運動與健康簡介 (二)

Health

The World Health Organization (WHO) defined health in its broader sense in 1946 as "a state of complete physical, mental, and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity."

- 世界衛生組織(WHO)於1946年將健康定義為：一種身體，心理與社會特質處在良好(complete)的康寧(wellbeing)狀態，而不僅是沒有疾病與虛弱。



二、運動與健康簡介 (二)

Health

In humans, it is the **general condition of a person in mind, body and spirit**, usually meaning to being free from illness, injury or pain (as in “*good health*” or “*healthy*”).^[1]

- 健康：一個人心理，身體與靈性維持在健康的狀況，通常是沒有疾病，受傷與疼痛。
- (Merriam-Webster. [Dictionary - "Health"](#), 21 April 2011).



二、運動與健康簡介（二）

● 運動Exercise - 維基百科Wikipedia

- **Physical exercise** is any bodily activity that enhances or maintains physical fitness and overall health and **wellness**.

- 身體運動: 促進或維持體適能(physical fitness)和整體健康(overall health)和全人健康(wellness)的身體活動.
- <http://youtu.be/r293BZYx3rU>



二、運動與健康簡介（二）

● 體適能

行動能力

心肺功能

肌肉適能

柔軟度

身體功能

運動的能力

防衛能力

自然環境

病毒細菌

溫度氣候

免疫功能

心理壓力



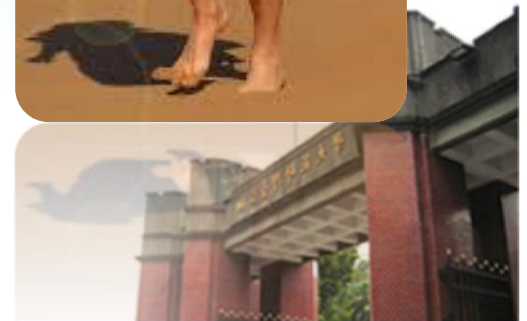
二、運動與健康簡介（二）

● 體適能

分為**健康體適能**和**競技體適能**。

● **健康體適能**與民眾和學生較有相關包括：

- 1, 心肺功能
- 2, 肌肉適能
- 3, 柔軟度
- 4, 理想體重(身體組成)



二、運動與健康簡介（二）

● 競技與健康體適能差別

選手

- 破紀錄. 顛峰體能
- 除與健康體能外, 亦重視速度, 協調等
- 訓量的質與量較激烈
- 訓練過程辛苦激烈
- No Pain, No Gain.

一般民眾

- 健康促進疾病預防
- 心肺功能 肌肉適能
- 柔軟度 體重控制
- 適度的訓練質量
- 可享受運動過程
- No Sweat, No Gain

二、運動與健康簡介（二）

● 身體活動,體適能與健康狀況, 三者互相影響

● 也受到其他因素的影響：

- 1, 遺傳(不可改變)
- 2, 生活方式(營養, 藥物, 抽煙, 酗酒, 休息等)
- 3, 環境(空氣, 水質, 光線, 衛生, 溼度等)
- 4, 個人因素(性別, 年齡, 個性, 成長, 生活品質等)

養成健康生活方式(Healthy lifestyle)影響最大。



二、運動與健康簡介 (二)

改善體適能的要素

- 五個要素 → **MRFIT principle (體適能先生原則)**

M	Mode	運動方式
R	Rate of Progression	漸進負荷原則
F	Frequency	頻率
I	Intensity	運動強度
T	Time or duration	持續時間

- 兼顧五個要素**注意事項**: 每個有其目的需求與健康等狀況 要注意運動的安全



二、運動與健康簡介（二）

● 改善體適能的策略

1, 傳統結構式介入

(traditional structured intervention)

2, 生活方式介入

(lifestyle intervention)

這兩種介入方式有何不同？



二、運動與健康簡介（二）

● 傳統結構與生活方式介入訓練的差異

傳統結構式介入 (structure intervention)

- 像體適能333的方式
- 特別抽時間出來運動
- 運動強度較強
- 每週至少運動三天，每天至少30分，運動心跳率大每分130次左右
- 訓練效果很好
- 最大攝氧量提升效果較大



二、運動與健康簡介（二）

● 傳統結構與生活方式介入訓練的差異

生活方式介入 (lifestyle intervention)

- 在生活中增加身體活動機會，利用時間多走路。
- 日行一萬步 健康有保固
- 運動強度較低。
- 促進健康 提升體適能
- 身體活動量與心血管疾病或某些症狀成反比。
- 最大攝氧量的改善效果較小。



二、運動與健康簡介（二）

● 全方位的運動

- **有氧運動**: 改善心肺功能.
- **重量訓練**: 改善肌力與肌耐力.
- **伸展操**: 改善柔軟度.
- **平衡運動**: 有需要改善平衡的人, 尤其是高齡者.

知道正確從事這些運動,
也能幫助別人運動.



二、運動與健康簡介（二）

● 全方位的運動

- The purpose of life is to serve and show the compassion and will to help others.

生命的目的是服務和展現幫助別人的熱忱與意願。---史懷哲。

二、運動與健康簡介（二）

● 自我負責 self-responsibility

- 建立為自己健康與體適能負責的理念
- 養成良好健康行為習慣
- 除規律運動和增加身體活動量提升體適能外，亦應顧健康生活方式及全人健康 (wellness)

