

115 年 3 月份衛生保健教育宣導專欄-健康從體能開始~您今天運動了嗎?

資料來源:國民健康署

運動其實很簡單，可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。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，每次至少連續 10 分鐘。

以下六個生活化運動小撇步，建議您就從今天開始執行吧!

- 外出或是上下班(學)多利用大眾運輸工具，提早出門提前一站下車，步行至目的地，讓一整天精神更飽滿有活力。走路 30 分鐘可以消耗約 100 大卡的熱量！
- 可以走樓梯就不要坐電梯。不但節省能源，還可以增加每天活動量。步行走上幾層樓後再搭乘電梯，慢慢增加自己的運動量。
- 多和家人相約到戶外，進行腳踏車或互動競賽型活動等，不但促進家庭和諧，更重要的是使全家人都更健康；或是可以帶著心愛的寵物一同快走，一同享受健康活力！你知道嗎？騎腳踏車 30 分鐘，可以消耗 100 大卡喔!
- 利用空的寶特瓶，裝水或沙子替代啞鈴，訓練肌力，並依進步程度漸漸加入更多水或沙子，提升肌力。
- 在上課或上班期間，上午及下午各做 15 分鐘健康操，累積 30 分鐘也可消耗 100 大卡。
- 約好友踏青飲茶，不但能健身，也能增進彼此情誼。



促進健康體能之運動建議表：

體能要素	運動種類	次數	時間
心肺耐力	跑步、快走、游泳、單車、舞蹈、跳繩、球類運動、傳統健身運動...等有氧運動	每周至少三次	20 分鐘/次
肌力與肌耐力	重量訓練、仰臥起坐、引體向上、伏地挺身	每周至少二次	一至三回合/次
柔軟度	伸展操、傳統健身運動、體操...等	每周至少三次	20~30 秒/次
身體組成	有氧運動為主、重量訓練為輔	每周至少三次	20 分鐘/次、 一至三回合/次

Exercise. 運動強度 Intensity

運動除了種類之外，也有強度之分喔！

是依據身體在運動時感到吃力的程度換算成此時大約的心跳數作為判別。

以下是四個類型的定義及說明：

費 **力** **身** **體** **活** **動**
High-intensity Exercise
持續從事10分鐘以上時，無法邊活動，邊跟人輕鬆說話。這類活動會讓身體感覺很累，呼吸和心跳比平常快很多，也會流很多汗。

中 **度** **身** **體** **活** **動**
Moderate-intensity Exercise
持續從事10分鐘以上還能順暢地對話，但無法唱歌。這類活動會讓人覺得有點累，呼吸及心跳比平常快一些，也會流一些汗。

輕 **度** **身** **體** **活** **動**
Low-intensity Exercise
不太費力的輕度身體活動，不能列入每周150分鐘身體活動累積量。

坐 **式** **生** **活** **型** **態**
Sedentary
僅止於靜態生活的內容，不能列入每周150分鐘身體活動累積量。

學生事務處衛保組關心您~