

## 健康體適能

行天宮醫療志業醫療財團法人恩主公醫院

復健科 黃芝毓物理治療師

健康體適能是健康的基礎。健康包括了身體生理健康和心理社會情緒健康兩種。所謂健康體適能是指影響個人現在和未來的重要因子。兒童有良好的健康體適能,表示他們有很好的生長發育,有足夠的體能可以應付學校課業與活動。

目前健康相關專家都認為健康體適能的要素,包含有身體組成,心肺耐力,肌力和肌耐力及柔軟度等四大要素,缺一不可,應同時維護這些要素。事實上,健康體能活動習慣所指的並不是一般人所想像制式且大量的運動習慣,而是指運用生活中零散時間進行活動,並且變成生活中的一部份。

健康體適能和兒童身長發育：

心肺耐力	指心臟,血液,血管,和呼吸系統在個體運動時供給氧氣和必要養分到肌肉組織的能力。心肺耐力「佳」的人,能有效的利用進入人體內的氧氣,因此精神充沛,活動力也足夠,有能力從事長時間的活動與工作。 *常見指標: 六分鐘行走距離。 *一般兒童心肺耐力較差者平日比較容易精神萎靡,稍微活動即氣喘如牛,容易顯出疲勞狀。
肌力與耐力	肌力指身體肌肉的最大力量。耐力指身體肌肉持續使用力量。 *常見指標: 仰臥起坐(次/分),俯臥仰體(秒)。 *日常生活活動,如: 坐著玩耍或寫功課,行走,上下樓梯等,都需要有良好的肌力與肌耐力,活動才能持久且有良好的表現,不易疲勞,或是彎腰駝背,姿勢不良。
柔軟度	指人體各關節所能活動的最大範圍。柔軟度差的人,因為關節活動範圍少,與軟組織延展度不足,容易影響動作執行時的協調性與良好姿勢的維持。也容易造成拉傷,扭傷,腰酸背痛...等等。主要看下肢與下背部伸展能力為重點。 *常見指標: 坐姿體前彎。
身體組成	指的是身體組成成分的表現。可分為體脂肪組織與非脂肪組織(肌肉、骨骼、內臟、血液、神經系統...等等)的淨體重組織兩大部分。 *常見指標: BMI,體脂肪百分比 *兒童過瘦或是過胖均是身體組成不理想,代表發育不良

	=>過胖: 易造成高血壓,糖尿病,心血管疾病,代謝症候群,憂鬱,低自信心 =>過瘦: 免疫力差,職業體能不足
--	---

一生中，各個階段體適能狀況是互相影響的。兒童時期的健康狀況將影響成人時期的健康狀況，且要有良好的抵抗力與適應力，以應付發育與高階動作發展，促進各方面的學習能力，所以兒童早期健康促進是非常重要的，且**每一個孩子都適合並需要健康體適能活動**。

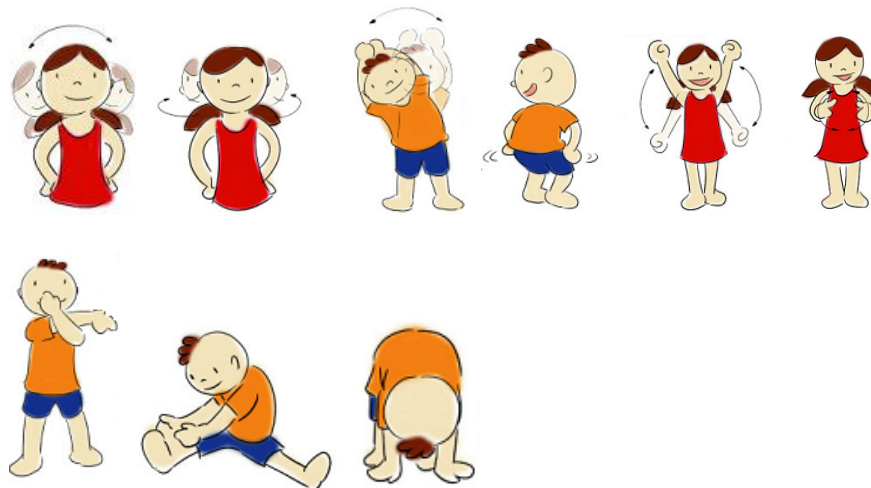
理想的體適能活動應為每次至少三十分鐘以上維持中強度之活動，且希望每天都能執行。

促進健康體適能應由三個方面著手，營養、結構化體能訓練、從生活中做起(改變生活型態)。

	結構化體能訓練	生活型態改變
時間	集中	零散:分成幾個小活動每次 5-10 分鐘,一日若能累積超過 30 分鐘,也可以達到類似健康促進功能。
原則	運動處方,動作技能	減少靜態活動的時間,增加體能活動時間
實例	肢動課,體育課	爬樓梯,走路上學,拉筋或仰臥起坐...等等。

「有氧活動」、「背肌肌耐力活動」與「腹肌肌耐力活動」等,可以不同天來交替實施。但應注意在實施之前與實施後應做「伸展操」來避免運動傷害與肌肉痠痛。

★常見之伸展操:



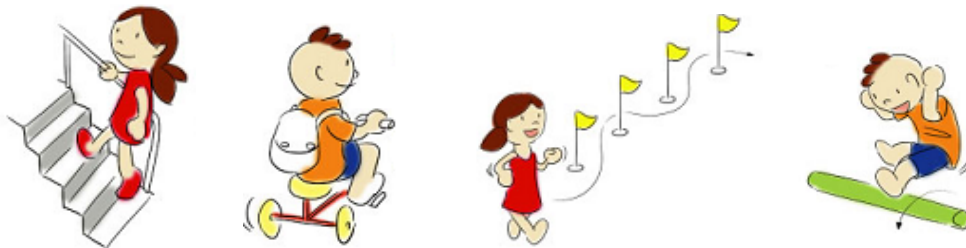
★常見之背肌肌耐力運動:



★常見之腹肌肌耐力運動:



★常見之有氧運動:



### 自覺活動強度指標

圖示	指標分數	孩子的表現	備註
	6		適合「暖身活動」和「緩和活動」的活動強度。這樣就夠了！
	7	非常、非常輕鬆	
	8		
	9	非常輕鬆	
	10		這樣才叫做「有氧活動」！
	11	普通輕鬆	
	12		
	13	有點辛苦	
	14		
	15	辛苦	
	16		
	17	非常辛苦	太激烈了啦！緩和一下吧！這樣會有反效果喔！
	18		
	19	非常、非常辛苦	
	20		

活動傷害之預防：活動傷害是維持與建立活動習慣的頭號殺手！

常見原因：

- 熱身不足
- 動作錯誤
- 疲勞
- 高估體能負荷過大
- 環境器材的不當

此外,宜注意運動過度的徵兆,給予適度調整,避免傷害：

- 情緒改變
- 無精打采

- c) 胃口不佳
- d) 睡眠不佳
- e) 運動表現下降
- f) 安靜心跳率增加
- g) 全身疲憊
- h) 頭痛

參考資料與圖片來源: 讓家庭動起來 慢飛天使健康體適能家長手冊