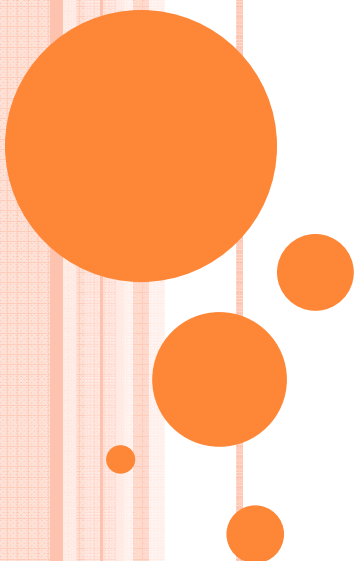


# 體適能與運動



# 何謂體適能

- 身體適應生活、環境（溫度、氣候變化或病毒等因素）的綜合能力。
- 世界衛生組織定義：體適能（Physical Fitness）是精力充沛並警覺地從事日常工作之餘，又不會感到過度疲累，並且還有餘力去享受休閒及應付突發事情的能力。
- 體適能較好的人在日常生活或工作中，從事體力性活動或運動皆有較佳的活力及適應能力，而不會輕易產生疲勞或力不從心的感覺。



# 體適能的分類

- 健康體適能 ( Health-related Fitness )

要求有最低限度的心肺耐力、肌肉力量與耐力、柔軟度及適宜的身體組成。

- 競技體適能 ( Performance-related Fitness )

除了要求有較高的健康體適能作為基礎外，還額外要求有一定程度得肌肉爆發力、靈活性、速度及協調能力等。



# 身體組成

- 定義：指身體內脂肪、骨骼及肌肉等所佔的比例
- 肥胖造成的影響
  - 心血管疾病
  - 糖尿病
  - 呼吸功能障礙
  - 增加退化性關節炎的危險因子
  - 社會適應力較差



# 運動處方 ( FITT )

- 運動頻率 ( Frequency )
- 運動強度 ( Intensity )
- 運動型態 ( Type )
- 運動持續時間 ( Time )



# 心肺適能

- 定義：心臟、肺臟、血管及血液等機能
- 長期進行心肺訓練的生理效果
  - 提高最高攝氧量
  - 降低心跳率、血壓
  - 血液成分改變
  - 控制體重
- FITT運動處方建議



# 肌肉適能

- 肌力
  - 肌肉組織對阻力產生單次收縮的能力
- 肌耐力
  - 肌肉在負荷阻力下可以持續多久的能力
- FITT運動處方建議



## 良好之肌肉適能對健康的好處

- 可降低罹患心臟疾病的危險
- 可改善身體組成
- 可預防運動傷害
- 可用於復建
- 可提升運動能力





# 柔軟度

- 定義：是指身體肢體和關節周遭活動的範圍（ Range of Motion, ROM ），或指能移動單一或一連串關節的能力。
- FITT運動處方建議



## 良好的柔軟度對身體的效益

- 能使身體姿勢對稱
- 放鬆緊張和壓力
- 放鬆肌肉
- 減輕肌肉疼痛
- 預防下背痛
- 預防肌肉抽筋與傷害



# 有氧舞蹈的意涵

- 起源：

1973年由Jacki Sorensen所創

- 目的：

改善心肺耐力和達到消耗熱量，減少身體脂肪，提升肌力與肌耐力，增進柔軟度及協調性。

- 特色：

是配合節拍音樂與全身大肌肉活動一起實施的健身運動。



# 有氧運動對人體的好處

- 對心肺系統的益處：
  - 能強化心臟血管機能，提高心跳效率。
  - 對於心血管疾病，有預防和復建的效果。
  - 提高呼吸效率，強化呼吸器官功能。
- 對人體體格的益處：
  - 雕塑女性優美體態，使身材更加勻稱。
  - 強化骨骼、減緩骨質流失，預防骨質疏鬆症。
  - 紓解肌肉緊繃，防止運動傷害。

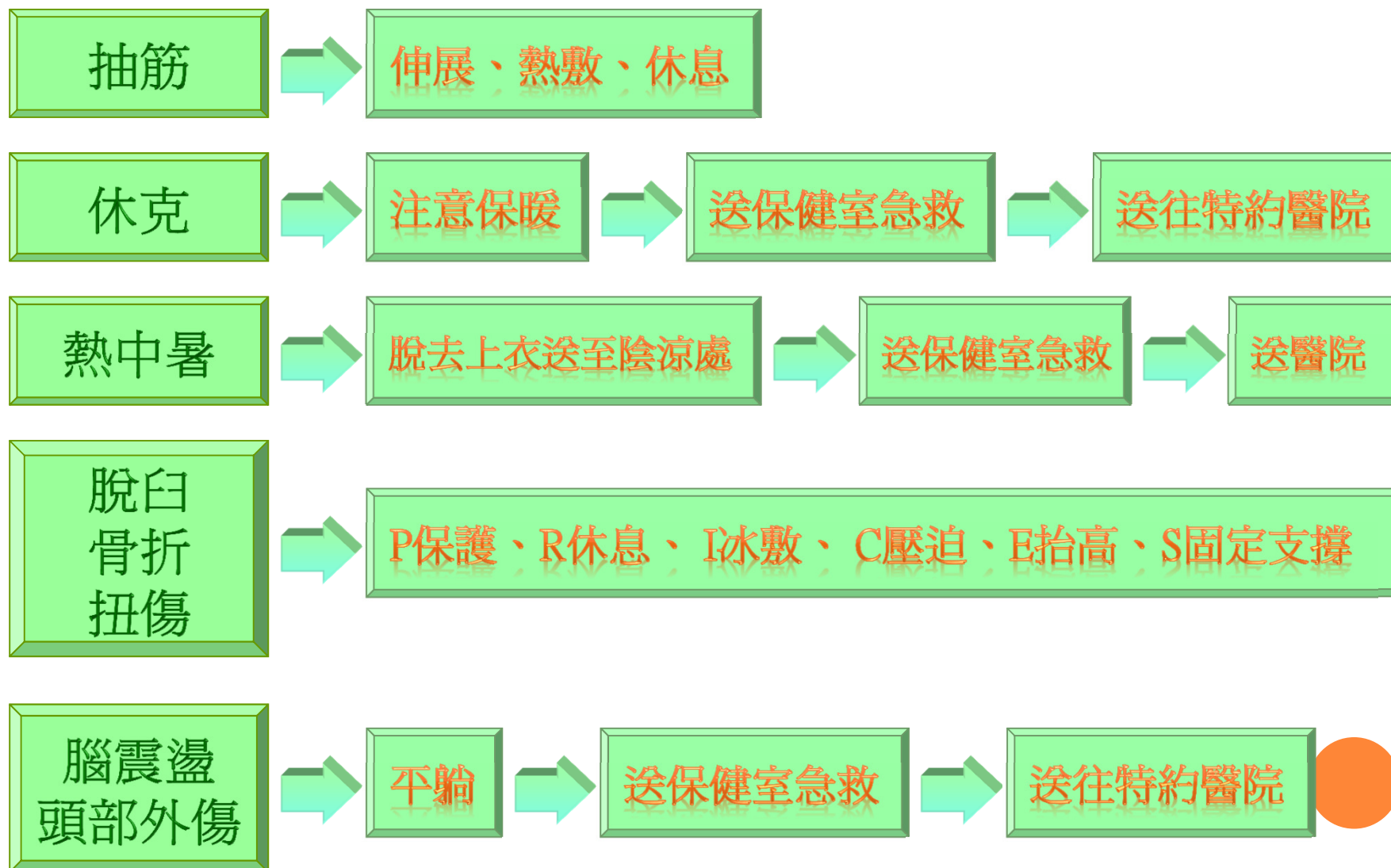


# 有氧運動對人體的好處

- 對體重控制的幫助：
  - 提高基礎代謝率，增加對脂肪的消耗。
  - 控制體重，使人更有精神和意志力。
- 對心理健康的影響：
  - 能紓解身心壓力。
  - 延緩老化過程。



# 運動傷害處理流程



謝謝聆聽

