

柔軟度

訓練柔軟度前應先做好暖身運動，以提高溫度，增加肌肉與韌帶的延展能力，避免傷害的發生。



身體組成

避免累積過度體脂肪為原則，應均衡攝取營養和維持規律的中強度運動。

建議參考：健康九九健康教育網

<http://health99.doh.gov.tw/default.aspx>

衛教主題館 → 動態生活邁向健康 →

讓家庭動起來慢飛天使健康體適能家長手冊

文 / 物理治療師 黃芝毓



財團法人恩主公醫院 兒童發展聯合評估暨早療中心

臺北縣三峽鎮復興路399號

聯絡電話：(02)26723456 轉 6920

E-mail：eck6800@hotmail.com

網站：http://www.eck6800.idv.tw



恩主公醫院

早期療育 / 復健科 物理治療

體

適

能



臺北縣三峽鎮復興路399號
電話：(02)26723456轉7418

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

》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。心肺耐力較差的兒童，易感冒、精神萎靡、注意力較不集中，影響到活動參與及學習效能。

肌力與肌耐力

肌力指身體肌肉的最大力量。肌耐力指身體肌肉持續使用力量。

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，不易彎腰駝背與疲勞。

柔軟度

指人體各關節所能活動的最大範圍。

柔軟度差者易影響動作執行時的協調與良好姿勢的維持，也容易導致關節老化、扭傷、肌肉拉傷及腰酸背痛。

身體組成

可分為體脂肪組織與非脂肪組織的淨體重組織兩大部分。

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

》健康體適能的評估與促進方法

心肺耐力

建議選擇中高強度的全身性有氧運動，例如跑步行進、跳躍、球類和水中活動。運動時間最好能維持 20-30 分鐘，對於心肺耐力較差者，可以採每次約5-10分鐘短暫運動時間，一天分多次進行，使總運動時間仍達 20-30分鐘。每星期至少3次以上才具增進效果。

肌力與肌耐力

肌力訓練：原則為重負荷,重複次數少。

肌耐力訓練：原則為輕負荷,重複次數多。

以上兩種訓練，主要以訓練軀幹的肌肉群為主，例如仰臥起坐（腹肌）運動、小飛機（背肌）運動。

