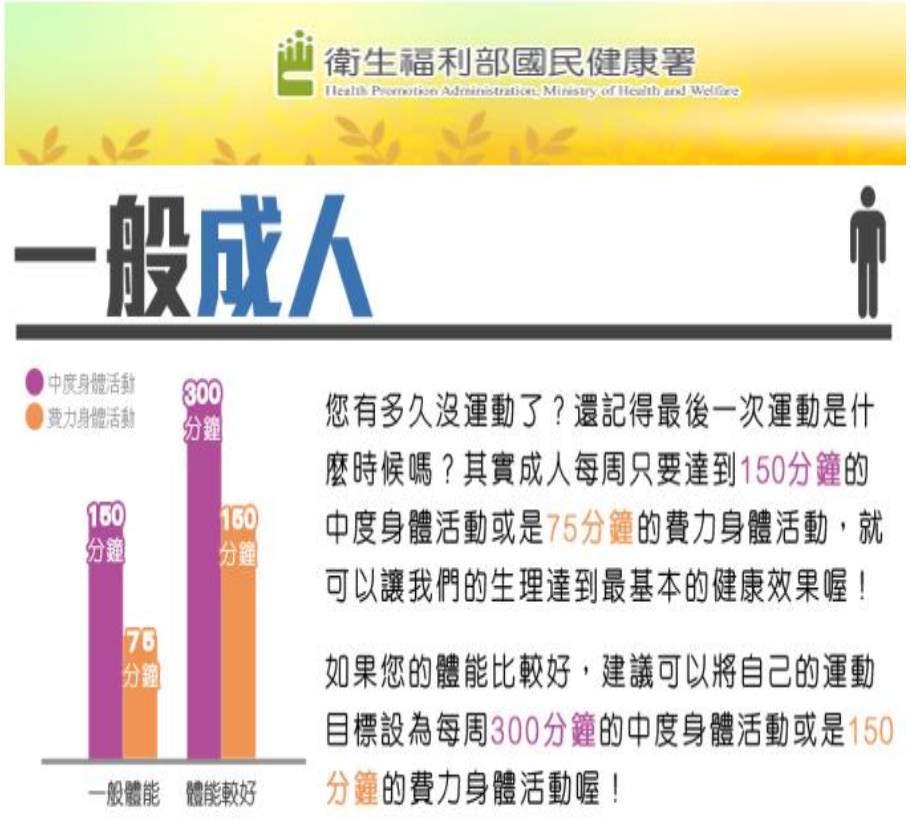
國立虎尾科技大學
NATIONAL FORMOSA UNIVERSITY

健康體能

108-01-03



	中度身體活動	費力身體活動
一般體能	150 分鐘	75 分鐘
體能較好	300 分鐘	150 分鐘

「體適能」(Phyical fitness)與健康有關,稱為健康體能。

一、 健康體能的四大要素:

(一)心肺耐力:心血管循環耐力是體能評量的最重要指標。

(二)肌力與肌耐力:訓練使肌肉纖維變粗,增強肌肉耐久力。

(三)柔軟度:肌肉與韌帶受到保護，關節可活動的最大範圍。

(四)身體組成(身體脂肪百分比):運動燃燒脂肪，控制體重。

二、推廣健康體能活動的好處:

(一)促進個人的健康體能,延長健康的壽命。

(二)提昇全民身體活動量, 減少社會及家庭的負擔。

三、生活化運動小撇步:

(一) 走路 30 分鐘可消耗 100 大卡的熱量！

(二) 能走樓梯就不要坐電梯，節能，還能增加活動量。

(三) 相約戶外運動，騎腳踏車 30 分鐘，耗 100 大卡喔!

(四) 空寶特瓶裝水或沙子，自製啞鈴訓練肌力，提升肌力。

(五) 做 15 分鐘健康操，30 分鐘可消耗 100 大卡。

(六) 三五好友踏青飲茶，健身增進情誼。

虎科大衛保組 關心您 2019.10.14

資料來源:衛生服務部國民健康署