

# 從健康管理 ～談運動習慣之建立

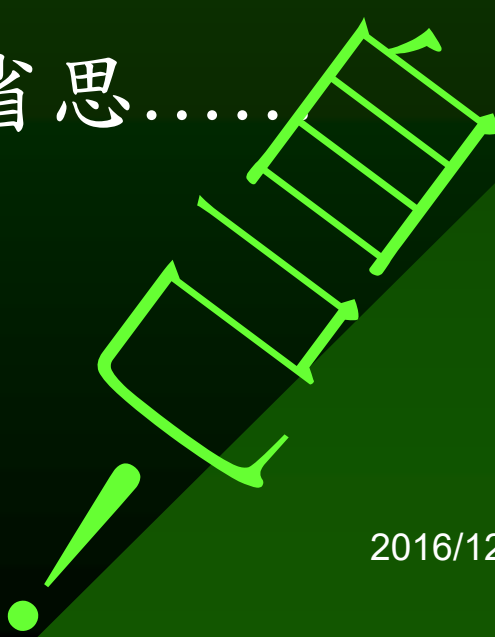
體育室 姚承義

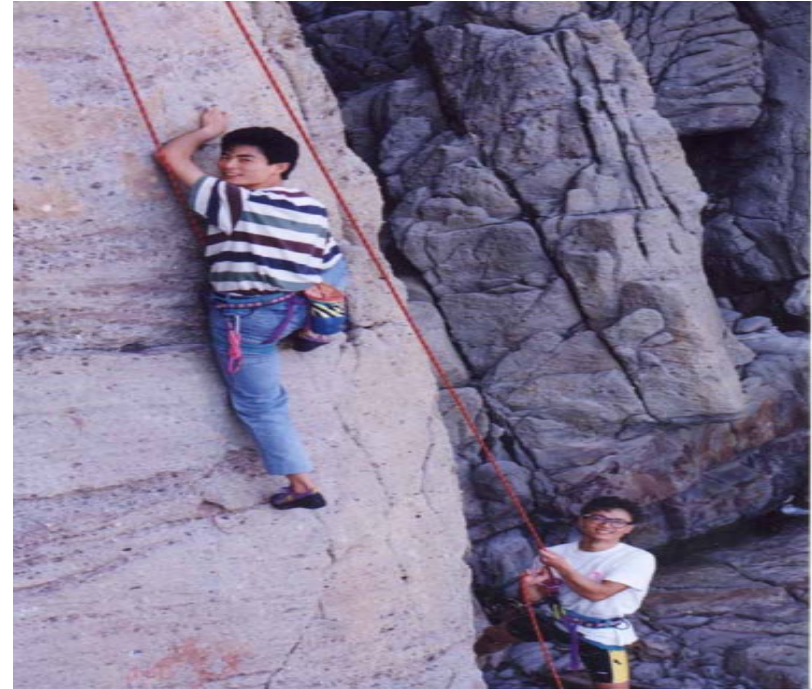
95年理學院『健康管理講座』  
(元月17日)

# 最近..

- **過勞死**：「積勞成疾」…家中病發不治，未准『因公死亡』，依『病故』撫卹（銓敘部，2005/12）。
- **菁英驟逝**：台/清/交教授/商界…
- **中國清大**：校園運動參與之省思……
- 5年500億助長現況！
- Hyperkinetic diseases

**健康！**





# 自信就是美



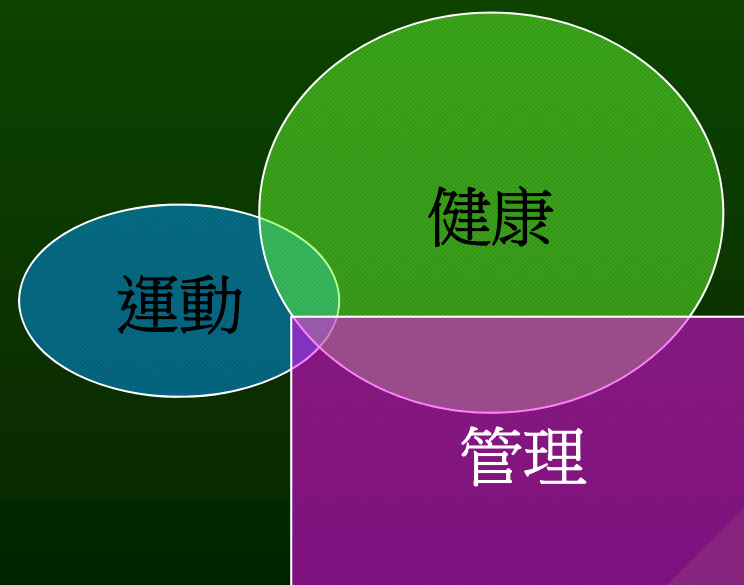


「運動」「健康」「管理」

「運動健康」

「健康管理」

「運動健康管理」



應～用～！

社交參與

每天吃早餐

不抽菸

適量A/C/E  
補充

規律運動

# 基本的健康習慣

適當睡眠

減低壓力

三餐定食/不吃零食

維持體重

不喝酒/適量

30與年輕  
3歲同齡

33.6  
33.7  
33.45  
22.1  
22.1

# 運動素養

2016/12/14

8



# 運動素養

- 國人不足！
- 不用，因不知其然...（無知）
- 知其然，而不用...（惰性）
- 用而不知其然...（不求甚解）
- 用知其然，惟無法持久...（缺韌性）

# 評估自己的運動素養

- R.I.C.E. / 3.3.3.
- 運動能量來源
- 運動處方
- 疲勞與舒緩
- 運動行為



# 認識運動

～認知/觀念/態度

- 運動的屬性—**邊際科學**
- 能實際應用—**工具/方法/操作**
- 積極的促進作用—**目的**
- 預防效應大於治療—**終生奉行**

# 運動科學理論屬性



身體活動 (運動/訓練)

～運動生理學認知

2016/12/14

13

# 身體活動與健康

- 身體活動對健康的效益

- 整體死亡率

- 身體活動愈多死亡率愈低

- 心血管疾病

- 心血管疾病死亡率降低

- 預防或延遲高血壓/降低高血壓

(U.S. Department of Health and Human Services, 1996)

# 身體活動與健康

## — 癌症

→ 降低結腸癌

→ 乳癌和生殖系統癌症關係未定

## — 第Ⅱ類型糖尿病罹患率降低

## — 骨質疏鬆症

→ 增加骨質密度

→ 對更年期婦女減緩骨質流失

(U.S. Department of Health and Human Services, 1996)

2016/12/14

15

# 身體活動與健康

## – 跌倒

→ 減少老人跌倒

## – 肥胖

→ 身體活動量少是造成肥胖因素之一

→ 身體活動對脂肪分佈改變有利

## – 心理健康

→ 降低憂鬱與焦慮

→ 情緒改善

2016/12/14

16

(U.S. Department of Health and Human Services, 1996)



# 老化與身體活動對個體的生理反應

生理系統	老化影響	身體活動效果
骨骼肌肌力	↓	↑
神經傳導	↓	↑
柔軟度	↓	↑
最大換氣量	↓	↑
攝氧量	↓	↑
最大心輸出量	↓	↑
基礎代謝率	↓	↑
休息時血壓	↑	↓
脂肪質量	↑	↓

來源：ACSM

# 運動能量來源

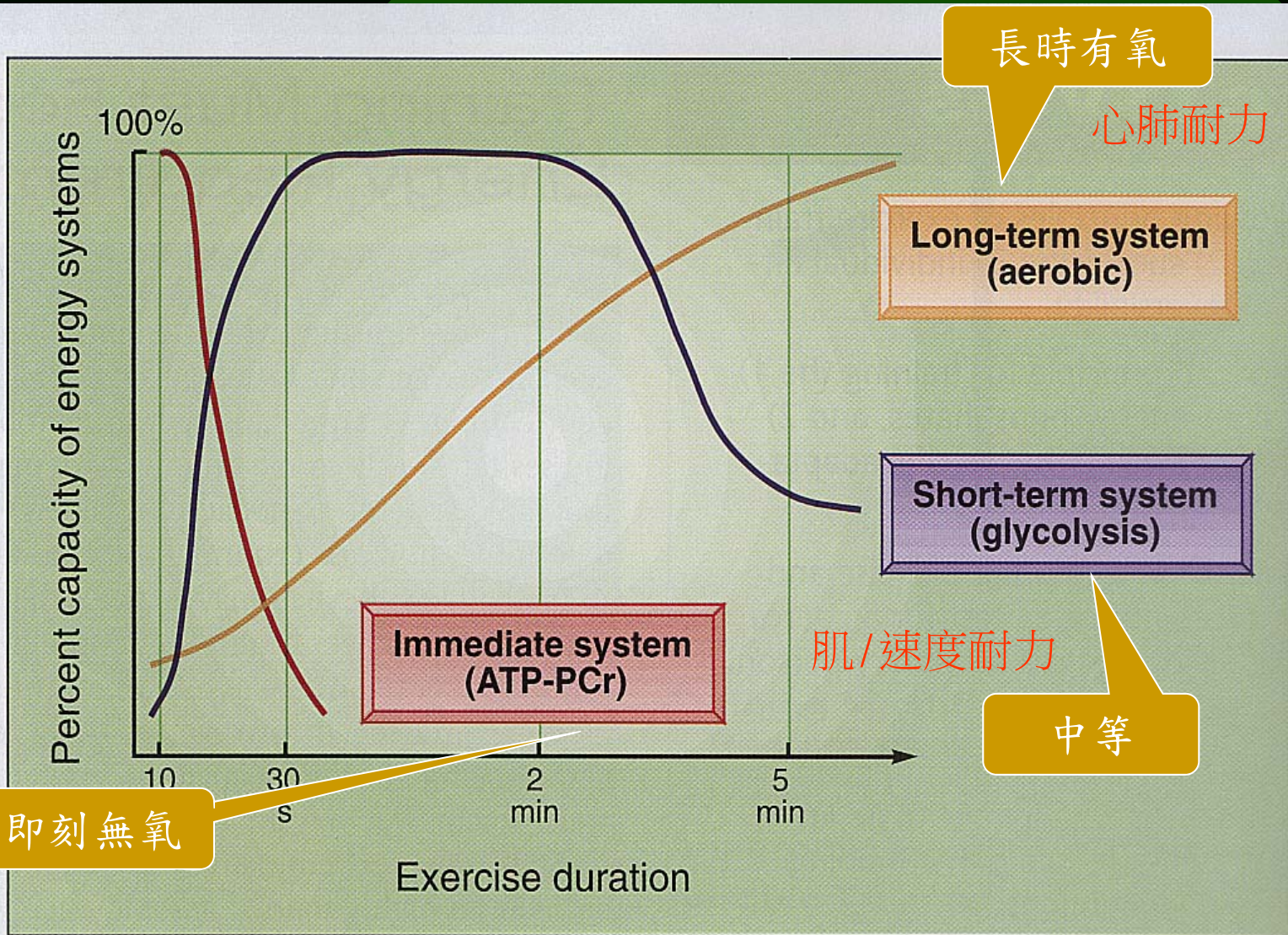
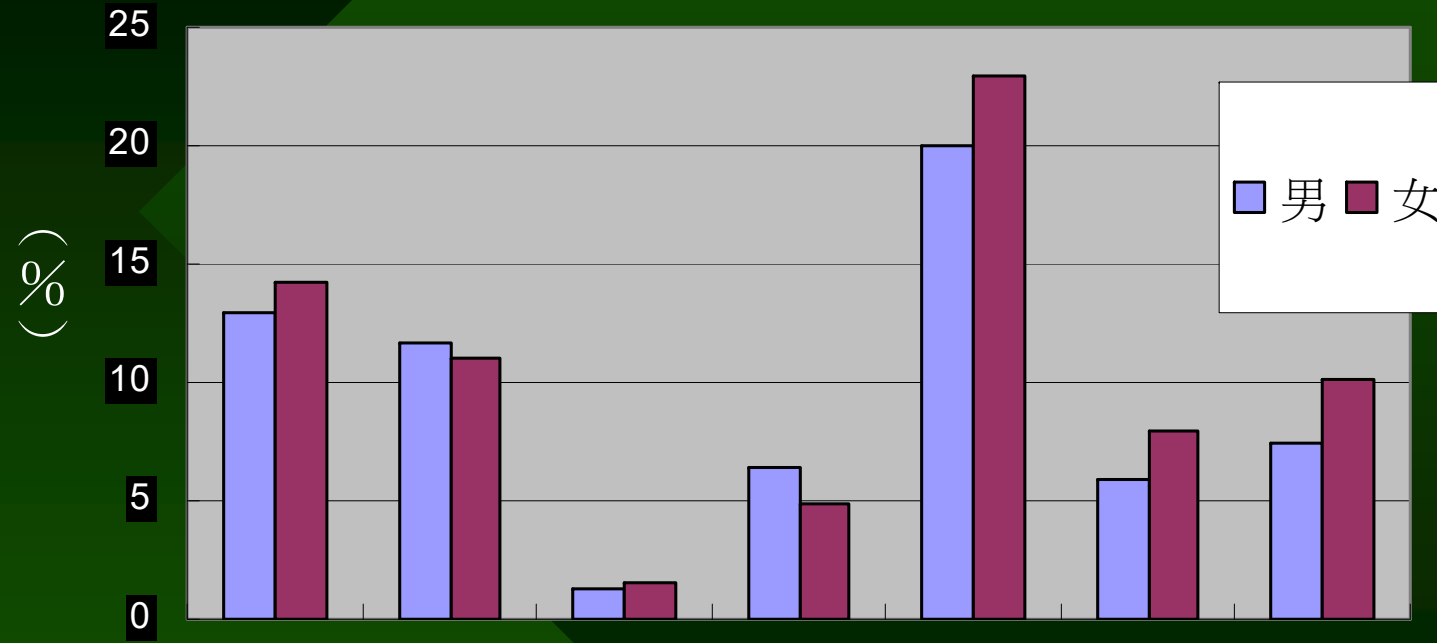


Figure 14.1

Three systems of energy transfer and their relative degree of activation during all-out exercise of different durations.

# 運動/訓練進步幅度 (4-6週)



最大攝氧量 (毫升)

最大換氣量 (升/分)

心容積量 (毫升)

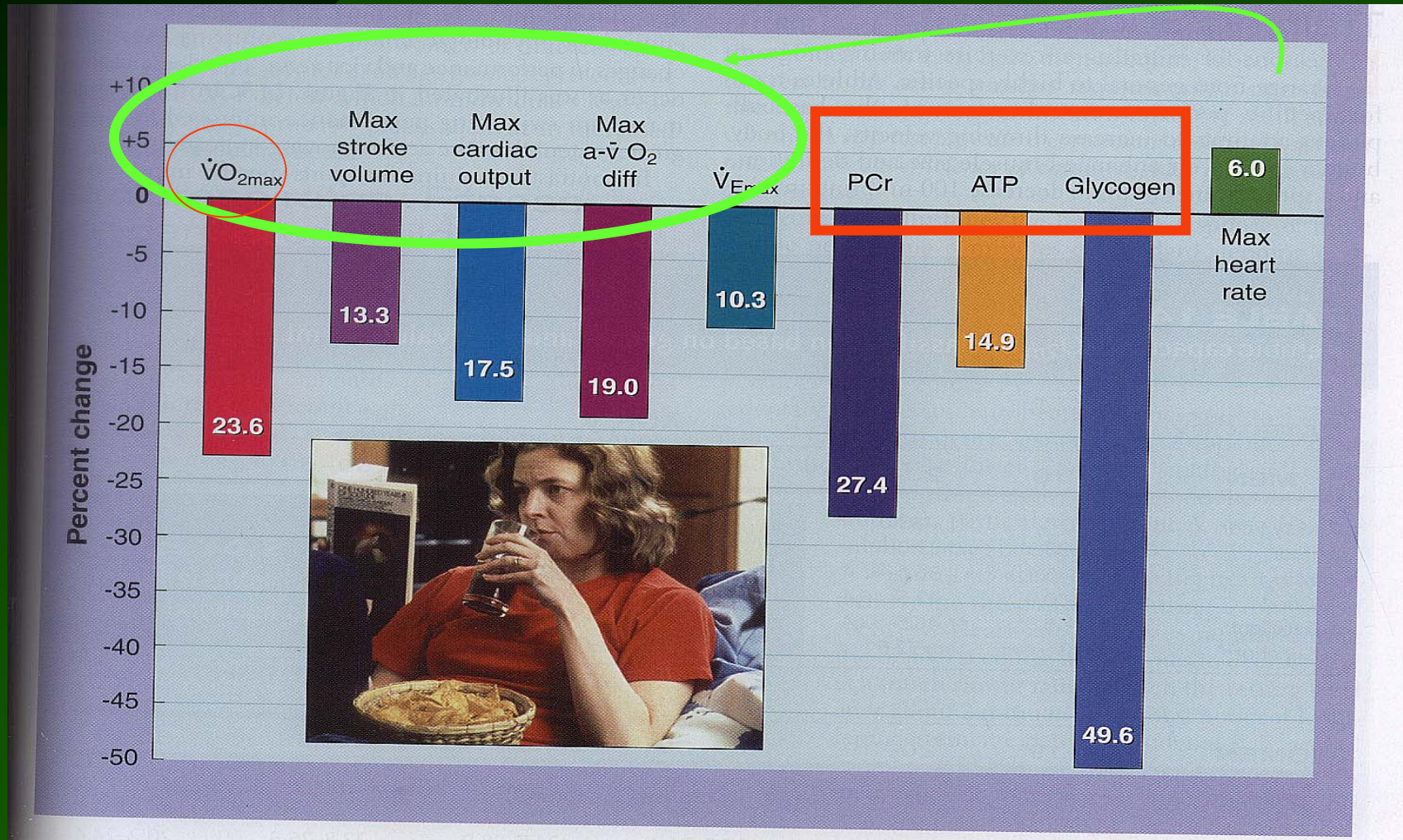
血量 (升)

肌力 (磅)

安靜心跳率 (次/分)

非最大心跳率 (次/分)

# 廢訓後的生理變化 (1-3週)



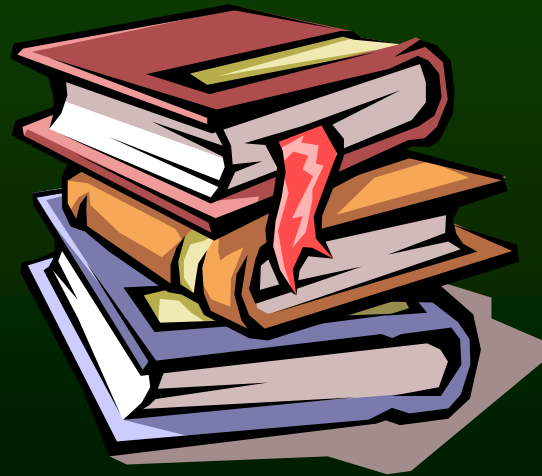
# 如何著手！



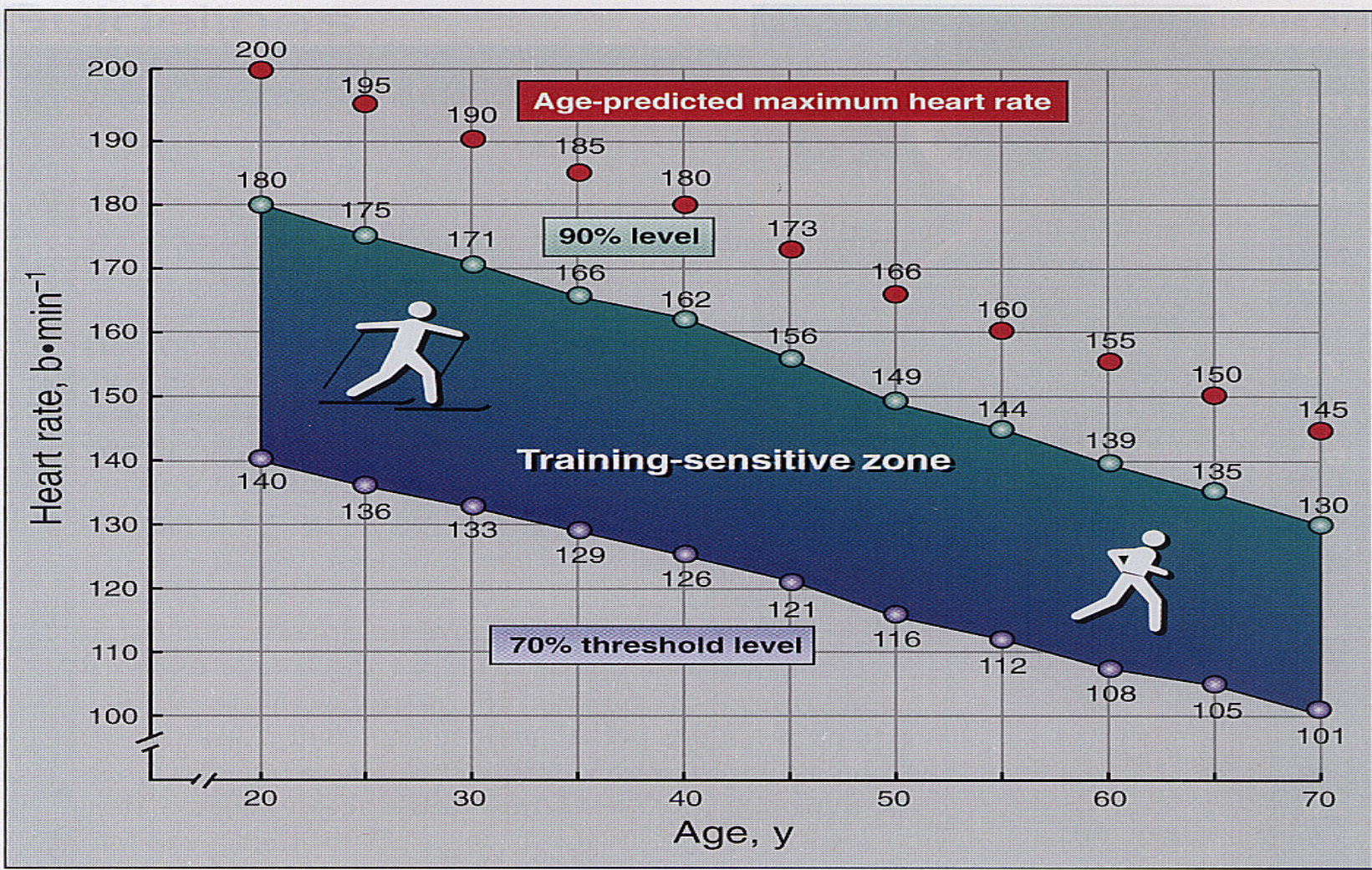
# LEARN Program

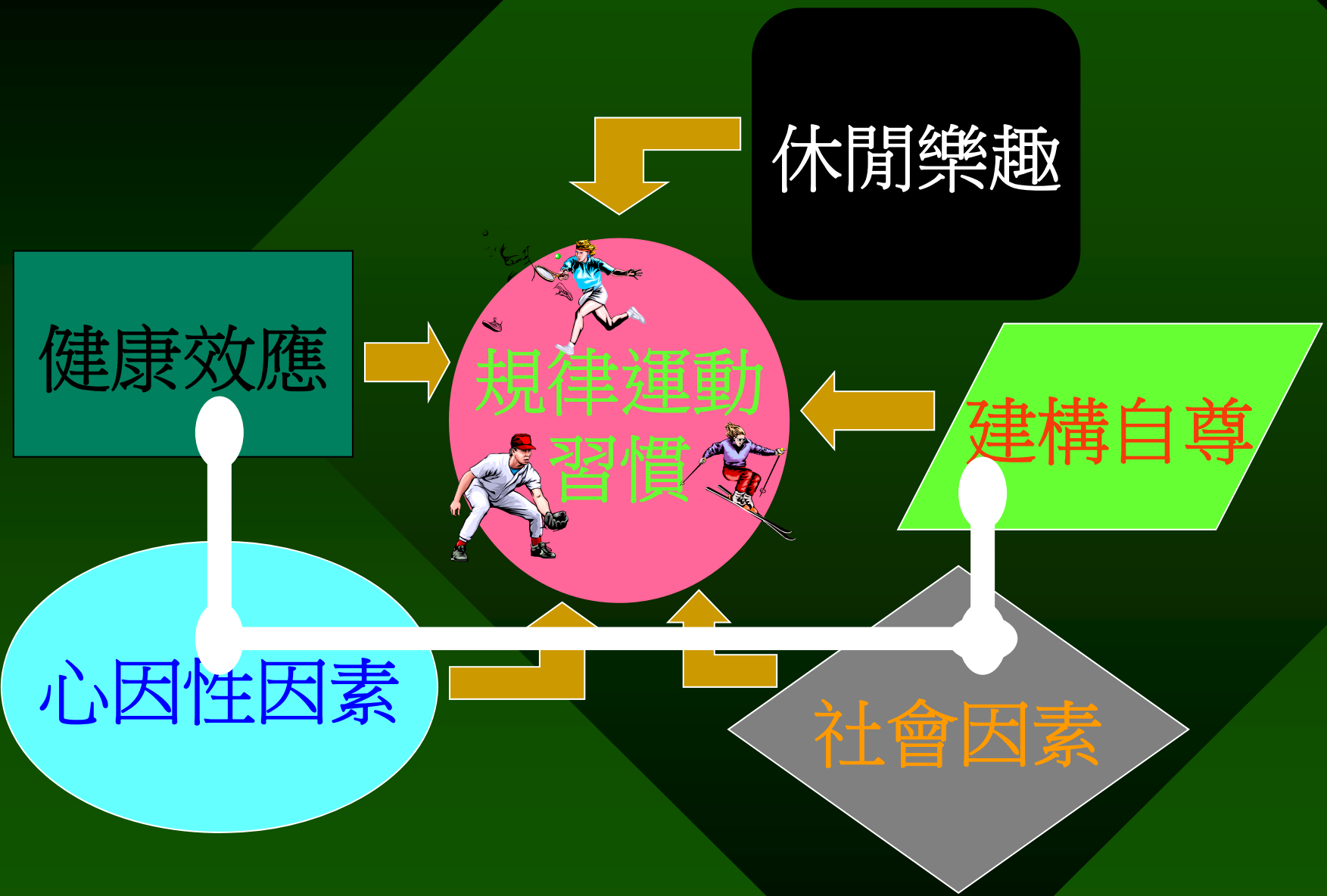
Dr. Stun Kard – 美國賓州大學醫學院教授

- **Life- style**
- **Exercise**
- **Attitude**
- **Relationship**
- **Nutrition**



# 您不可不知~最佳化訓練區間







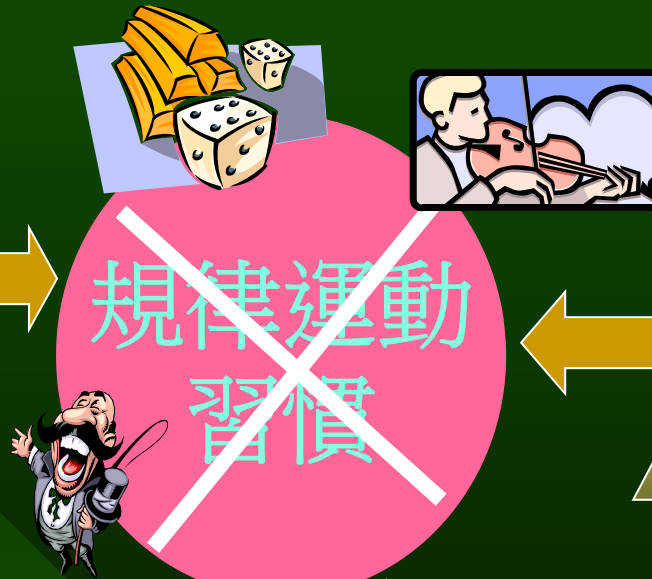
沒有時間  
(69%)

~~規律運動  
習慣~~

沒有體力  
(59%)

缺乏動機

環境因素



# 規律運動決定因素

## — 內在因素

- **人口變項**：教育、性別、收入、社經地位
- **認知/個性**：
  - 自我效能、目標設定、自控和自我增強
  - 教育改變人對身體活動認知/態度/信念
- **行為**：刻意維持6週且持續1-2年成效頗高

# 規律運動決定因素

## — 外在因素

- 環境因素：
  - 沒時間只是主觀知覺；時間管理是關鍵
- 社會環境：
  - 社會、家庭與朋友支持。例：心臟復健56%退出，夫妻支持10%
- 物理環境：
  - 天氣、時間及設備等

# • 企業改造工程

- 免於老化降低效率；
- 適時重新思考；
- 變更組織與流程...



# • 人體改造工程

# 管理與『運動』縱深

～從健康觀點

- PA — 競技訓練
- 不同族群/年齡...
- 樂趣、安全、效益...

必要性

# 管理對『健康』

～從運動觀點

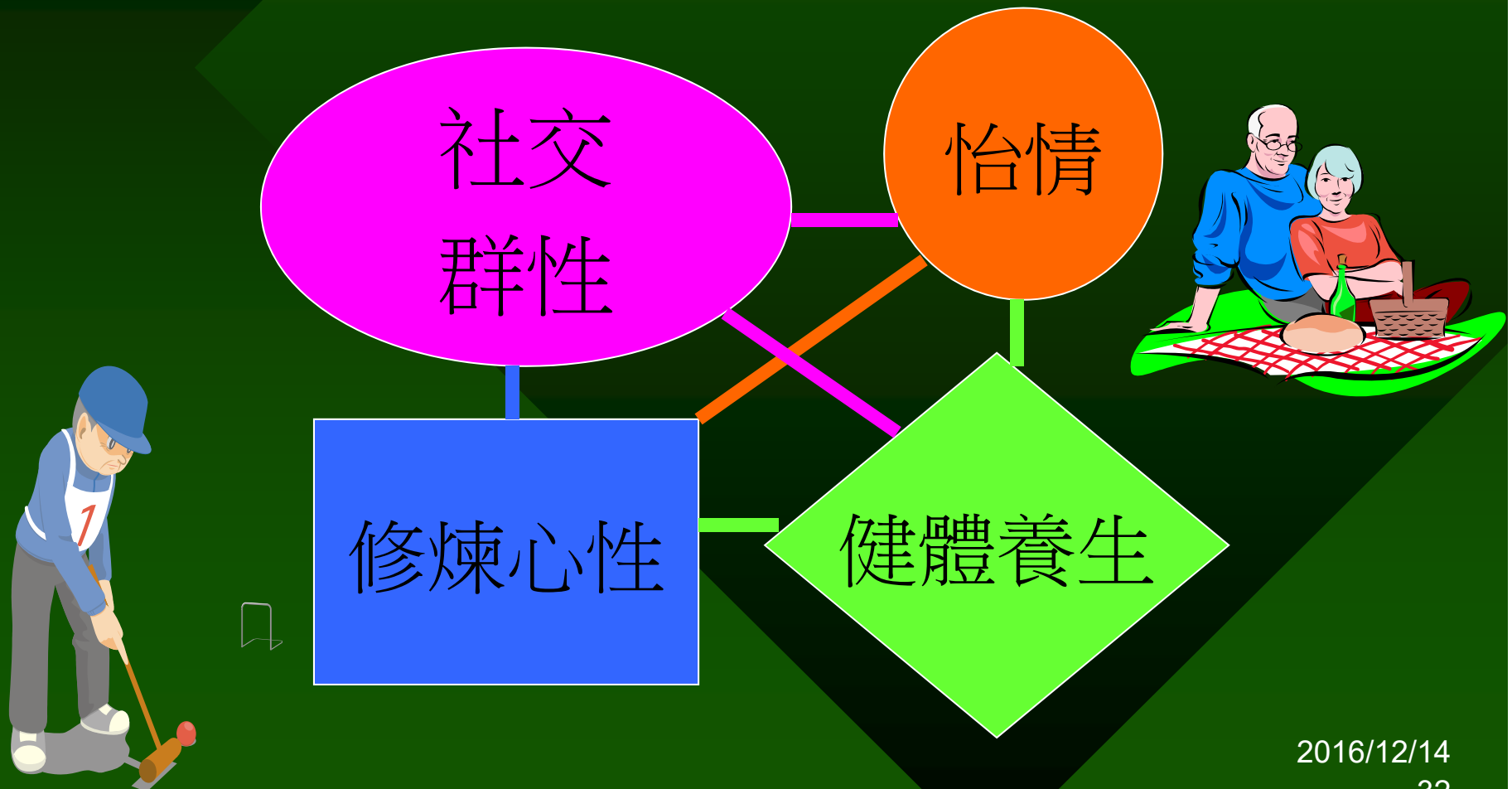
- 積極促進/非消極作用
- 預防效應顯著
- 生、心理及社會層面

# 意義

- 效率～關鍵
  - 精簡精神、體力
  - 經濟金錢耗費、時間
- 講求正確方法策略
- 符合科學要求



# 達成之效果/目的



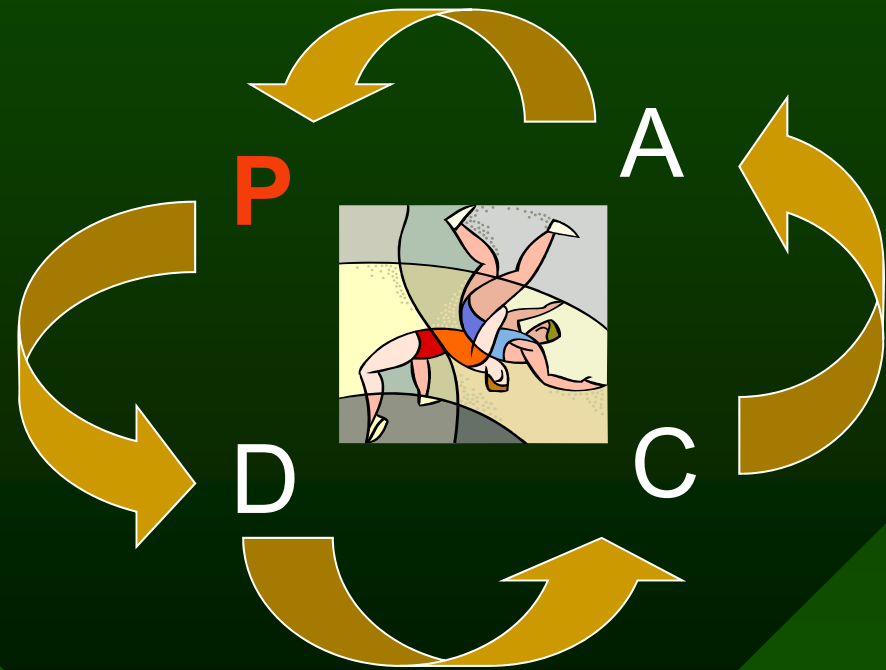


# 健康管理原則

- 自然調理：不靠外力、不傷身；合乎自然
- 內外兼顧：平衡
- 無關年齡：隨時皆可開始，惟具特定性
- 經濟合理：符合大眾
- **A.C.S.M. 減重準則**

# 管理程序的應用

- **P**lan：計畫
- **D**o：執行
- **C**heck：檢查
- **A**ction：修正



# Plan — 管理程序的應用

- 目標、引導方向
- 4W 2H
- 長期計劃：3-5年
- 年度計劃：依據長期計劃而來；
- 日常計劃：每週或每天：養成固定習慣

最重要



# Do — 管理程序的應用

- 堅持計劃內容
- 掌握重點
- 用心操作學習
- 記錄過程



# Check — 管理程序的應用

- 確定方向/目標無誤
- 自我/自主檢查
- 他人/順次檢查



# Action — 管理程序的應用

- 修正作用 / 異常對策
- 及時矯治偏差
- 修正 - 修正 - 修正 — 更好！
- 非必然...

『跨』理論

介入運動習慣

規律

# 『跨』理論內涵

- 應用在與健康有關的行為
- 可辨識屬哪個階段
- 處理策略具專一性
- 目前所知最佳者
- 階段間有返回現象





# 跨理論模式 (1994)

- 個體發展透過階段改變 —
- 六個週期：
  - 意圖前期 (想都沒想)
  - 意圖期 (未來6個月考慮具體行動)
  - 準備期 (已有計劃下個月付諸行動)
  - 行動期 (六個月以上)
  - 維持期 (5年以上)
  - 終止期/適應期 (已經完全改變)
- 體重控制、運動習慣養成、戒菸、戒毒



# 提高規律運動的策略

- **情境安排**：提示語/契約/可行
- **行為增強**：回饋獎勵參與/自我監控
- **目標設定**：自主有彈性/注意力對外等
- **決策方式**：計劃化
- **社會支持**：小團體/個別化/同伴支持

# 改善規律運動的原則

- 適當的介入：
- 計劃可行：
- 同伴及家族支持：
- 寫運動日誌：
- 恆心：



# 結語之一

- 運動健康管理即是健康行為科學的應用。
- 管理概念介入運動與健康產生更大影響力；
- 此影響力係內聚與外擴雙向張力的交互作用。
- 運動是工具；健康是目標；管理是方法。

# 結語之二



別再找藉口了

哥皇

2016/12/14

45

# 追求健康之省思???

- 『健康』？
- 所為何來？！
- 運動不是萬靈丹！
- 多元或單一策略！
- 一生的計劃！
- 每日的修煉！
- 有了健康後...一切才開始！



2016/12/14

46

# 謝謝聆聽

## *Tan Lines From Typical Summer Activities*





2016/12/14





# 討論時間

