



每天至少1小時身體活動

- ◆ 每天5份以上水果和蔬菜
- ◆ 每天4份水
- ◆ 每天3份低脂乳製品
- ◆ 每天不超過2小時屏幕時間
- ◆ 至少1小時身體活動



# 定時活動身體的好處

## ✦ 降低患以下疾病的風險

✦ 心臟病發作

✦ 結腸癌

✦ 糖尿病

✦ 高血壓



# 定時活動身體的好處

◆與以下情形減少相關：

◆住院

◆看醫生

◆吃藥



# 定時活動身體的好處

- ★ 有助控制體重
- ★ 促進健康的骨骼、肌肉和關節
- ★ 減少焦慮和憂鬱症狀



# 身體不活動的危險

★ 身體不活動 - 導致生病和殘障的罪魁禍首

✧ 冠心病

✧ 結腸癌和乳癌

✧ 骨折

✧ 糖尿病、高血壓



# 您需要的身體活動量是多少？

兒童： 至少60分鐘

成年人： 至少30分鐘



# 「中度」和「劇烈」身體活動的區別

## ◆ 劇烈

- ◆ 大量出汗
- ◆ 能聽到喘息聲
- ◆ 心率加快

## ◆ 中度

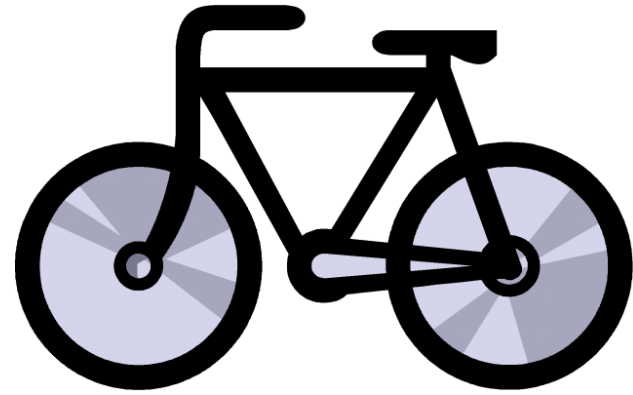
- ◆ 運用肌肉
- ◆ 心率加快



# 中度身體活動

## 舉例

- ◆ 快步行走
- ◆ 游泳
- ◆ 騎腳踏車
- ◆ 庭院工作/園藝
- ◆ 跳舞
- ◆ 各種家務/職業活動



# 劇烈身體活動

## 舉例

- ◆ 慢跑/奔跑
- ◆ 泳道循環游泳
- ◆ 騎腳踏車
- ◆ 健身舞
- ◆ 滑冰
- ◆ 跳繩
- ◆ 徒步旅行
- ◆ 球拍運動
- ◆ 競技性團體運動



# 力量訓練的好處



- ✧ 更多肌肉和更少脂肪 = 消耗更多熱量
- ✧ 改善平衡和協調
- ✧ 改善骨骼健康



# 增加身體活動量的步驟：

- ◆ 想好您具體要做什麼

- ◆ 活動內容、地點、時間、與誰一起做、持續時間

- ◆ 確定目標

- ◆ 用圖表記錄您的進展



# 舉例

- ★活動內容 跳舞
- ★地點 客廳 - 收音機
- ★時間 晚餐前，一三五
- ★與誰一起做 單獨
- ★持續時間 30分鐘



# 舉例

- ★活動內容 步行
- ★地點 辦事
- ★時間 早上
- ★與誰一起做 單獨，一至五，  
和孩子們，六/日
- ★持續時間 >30 分鐘



# 增加身體活動量的步驟：活動日誌

日期	活動	附註
5月23日	步行15分鐘	上氣不接下氣
8月4日	步行30分鐘	外面很熱，但我感到精神充沛。



## 更多訣竅：

- ◆ 想好如何獎賞自己
- ◆ 找一個鍛鍊夥伴



## 更多訣竅：

- ◆ 步行去商店，或者把車停在停車場較遠的一頭
- ◆ 走樓梯
- ◆ 步行去朋友的公寓，而不是打電話，如果確實要打電話，要邊走邊打





如何幫助孩子多活動身體

# 如何幫助孩子

- ★ 自身做好表率
- ★ 鼓勵活動身體
  - ✧ 運動、遊戲、玩耍
  - ✧ 不要打擊積極性
- ★ 限制屏幕時間



# 如何幫助孩子

- ★ 和孩子一起玩
  - ✧ 跳繩、踢足球、跳舞
- ★ 全家一起散步
  - ✧ 去公園、去學校、居民區周圍、去商店
- ★ 給孩子報名參加課後體育活動或公園區的活動。





至少1小時中度到劇烈身體活動

[www.clocc.net](http://www.clocc.net)