



每天至少1小時身體活動

介紹5-4-3-2-1概念

說明今天我們要討論讓孩子每天活動至少1小時的理由及方式

5-4-3-2-1 Go! 理念由兒童紀念醫院 (Children's Memorial Hospital) 減輕芝加哥兒童肥胖狀況聯盟 (Consortium to Lower Obesity in Chicago Children) 制定

- ◆ 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



本次講座是5-4-3-2-1理念的組成部分，主要談1，即每天至少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



每天鍛鍊身體有很多好處。

定時活動身體可減少人們發作心臟病、患結腸癌、糖尿病和高血壓的風險。

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 (續) :

它與減少住院、看醫生和吃藥相關。

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



定時活動身體的好處 (續) :

它有助控制體重。它促進健康的骨骼、肌肉和關節。它減少焦慮和憂鬱症狀。它與減少住院次數、看醫生次數和藥物有關。

此外，它有助減輕壓力，讓您精力更充沛。

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



身體不活動會有嚴重的危險。

身體不活動是導致生病和殘障的罪魁禍首，22%的冠心病、22%的結腸癌、18%的骨折、12%的糖尿病和高血壓以及5%的乳癌是身體不活動造成的。

資料來源：Colditz, G.A. (1999). Economic costs of obesity and inactivity. Med Sci Sports Exerc, 31 (11 Suppl), S663-S667.

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



每個人都應以每天活動身體至少60分鐘為目標，以便享有活動的好處，避開不活動的危險。

建議5-12歲的兒童，一星期大多數日子（如果不是每一天的話），每天參加至少60分鐘適齡的身體活動，這應包括中度和劇烈的身體活動。不過，並不要求兒童不間斷活動60分鐘。他們可以時常休息。因此，60分鐘是最低要求，建議過幾個小時就活動一回。

(Murphy, 2002. "Accumulation of brisk walking..." *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 34.

NASPE, 2004. "Physical Activity for Children...")

「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



那麼我們需要哪種身體活動呢？

定時身體活動是指一星期大多數日子參加任何活動。

中度身體活動包括運用肌肉和加快心率的活動。

劇烈身體活動包括讓您大量出汗或氣喘吁吁的活動。

兒童和成年人應參加中度到劇烈的身體活動，以便享有其好處。

資料來源：

CDC, “Physical Activity and Good Nutrition...” 2005.

www.cdc.gov/nccdphp/aag/aag.htm

Dept of Public Health, MASS. http://mass.gov/dph/fch/nutrition/facts_definitions.htm

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



這裡舉幾個中度身體活動的例子：

快步行走、游泳、騎腳踏車、庭院工作和園藝、跳舞以及各種家務和職業活動可以視為中度身體活動。基本上，凡是運用大肌肉群、相當於快步行走的活動都應該是可行的，即使給地毯吸塵或抓住攀爬架橫桿擺蕩也是可以的！

資料來源：CDC, 2005.

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



這裡舉幾個劇烈身體活動的例子：

您可以慢跑或奔跑、在泳道里來回游泳、外出時猛烈騎腳踏車、跳健身舞、滑冰或滑板、跳繩、在森林保護區徒步旅行、打網球或短網拍牆球，或參加足球或籃球等競技性團體運動。基本上，凡是能讓您呼吸急促、大量出汗或心率加快的活動，都算是劇烈的身體活動。

資料來源：CDC, 2005.

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



力量訓練，如舉啞鈴、跳橡皮筋或使用重量訓練機，可能都很適合您。當您鍛鍊肌肉，減少脂肪的時候，身體就會消耗更多熱量。為什麼？因為肌肉消耗的熱量多於脂肪，即使在您不鍛鍊的時候也是如此。

力量訓練能改善您的平衡和協調能力，並能增加骨骼的礦物密度，這對骨骼健康很重要。

力量訓練不僅是一項適合成年人（包括男女）的健康活動，也適合年紀較大的成年人和兒童。

鍛鍊要得法，不要嘗試舉太重的東西，否則會受傷的。

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



您可能很難為自己或孩子找到時間或動力來參加60分鐘身體活動。

增加身體活動量並非始終都能輕易做到。需要6個月時間「鎖定」一種新的行為。這裡介紹一些小竅門，為您過度到身體健康和健壯提供便利：

首先，想好您具體要做什麼，是早晨步行去上學、步行回家，還是參加鍛鍊小組或團體運動。如果您知道自己具體要做哪些事情來增加身體活動量，那麼就會比較容易找到時間。

第二，為自己或孩子確立目標。目標要現實。如果目標不現實，很可能會半途而廢。如果您在過去幾個月或幾年裡都沒有參加過中度身體活動，那麼不要要求自己不間斷活動30或60分鐘！慢慢來，逐漸增強力量和耐力。當您達到了每天、每星期和每月的目標時，可以開始提高目標。如果您是從10分鐘中度節奏的步行開始的，那麼下個星期可以增加到12分鐘快步行走，第三個星期增加到15分鐘快步行走。

另一個有效的動力是用圖表記錄您的進展。您不僅可以記錄活動持續的時間或活動類型，還可以記下您的感受。隨著時間的推移，您會看到日誌的變化。您很可能會注意到，您已經延長了活動的時間，您精力更充沛了，您鍛鍊身體更有動力了等等。

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。



用圖表記錄進展（續）：

鍛鍊日誌是監測自己進度的好辦法。

您不僅可以記錄活動持續的時間或活動類型，還可以記下您的感受。隨著時間的推移，您會看到日誌的變化。您很可能會注意到，您已經延長了活動的時間，您精力更充沛了，您鍛鍊身體更有動力了等等。

更多訣竅：

- ◆ 想好如何獎賞自己
- ◆ 找一個鍛鍊夥伴



獎賞自己的優異表現，是鼓勵自己日復一日堅持下去的好辦法。把您的目標寫進活動日誌。一旦達到一項目標，就用一種健康的方式獎賞自己：給自己買一株新植物，或犒勞自己看一場電影。或用一種促進更多身體活動的方式獎賞自己 - 賞自己一根頭帶、一套健身衣或一只秒表。

如果您感到自己開始厭倦了，可以找個同伴一起鍛鍊，這個人可以是您的姐妹、朋友、鄰居或孩子。

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



這裡再介紹一些小竅門，以便您把身體活動納入日常生活。不要開車去居民小區內的地方，而是步行或騎腳踏車。如果一定要開車，可以把車停在遠離商店入口或家門的地方，給自己創造步行的機會。即使多步行一兩分鐘也是有益的。

關掉電視機，或至少站起來換頻道。取出遙控器裡的電池！

一有機會就走樓梯 - 無論是避開電梯，走樓梯到高架鐵路上，或步行2層樓去辦公室。

不要給住在附近的朋友和家人打電話，而是步行去他們的公寓。如果您一定要打電話，那就站起來打電話或邊走邊打。



如何幫助孩子多活動身體

這裡介紹一些讓孩子多活動身體的方法：

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



那麼，一旦您自己活動起來了，如何讓您的孩子也活動起來呢？

孩子往往會學父母的樣子，所以自身做好表率是值得的。您不僅可以為自己的孩子做好榜樣，而且還能讓他們早早地養成愛活動的習慣。當他們對運動或跳繩、跳房子或追人遊戲等好動遊戲表現出興趣時，要多加鼓勵。

打開電視是不讓孩子煩您的簡便方法，但在屏幕前逗留太長時間，不僅會影響到孩子的注意力和測驗分數，還是造成肥胖的重要因素。把電視看作是一種獎賞，而不是日常標準。如果孩子已經做完自己份內的家務，完成了家庭作業，而且也參加了很多身體活動，就可以觀看喜愛的節目。

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。



大家都在談和孩子們相處的珍貴時光。把活動納入這樣的珍貴時光。和孩子們一起玩耍，一家人一起散步。帶上足球去公園。看看所在居民區有哪些課後計劃設有體育活動或運動性遊戲。看看公園區提供哪些暑期計劃。



至少1小時中度到劇烈身體活動

www.clocc.net