



立師範大學106年度

「大專院校 校園健康體位環境營造」

【養肌人生 享重生活】





菲特邦健康管理顧問有限公司
創辦人/執行長
邱柏豪



- > 國立台北護理健康大學運動保健所 碩士
- > 國立體育大學運動保健系 講師
- > 耕莘健康管理專科學校護理系 講師
- > 國立台北護理健康大學運動保健系 講師
- > 馬偕醫護管理專科學校老人照顧科 講師
- > 台灣新高齡社區發展學會 講師暨考官
- > 臺北市體育局樂齡人員種子培訓 講師

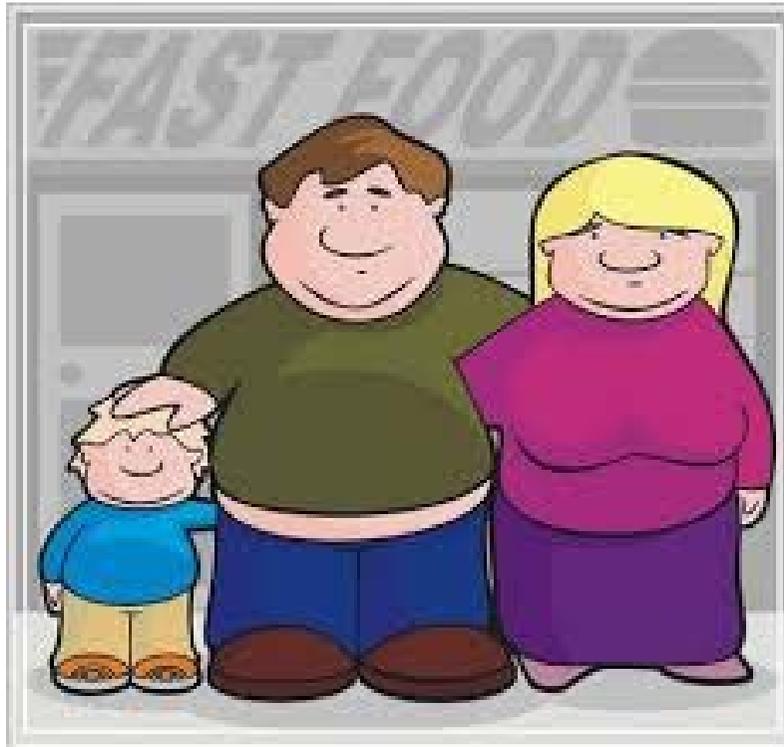


- > 臺北/新北 社會局 銀髮族運動指導種子培訓講師
- > 臺北/新北 衛生局 高齡專業人員運動指導授課講師
- > 臺北/新北 社區及長青大學銀髮族運動課程 指導老師
- > 臺北/新北 樂齡學習資源中心運動課程 指導老師
- > 104年教育部體育署銀髮族體適能運動休閒課程建置計畫 培訓講師
- > 105 106年臺北市體育局樂齡運動指導種子培訓講師
- > 臺北市健康服務中心職場健康管理講師
- > 台灣新高齡社區發展學會 樂智能高齡團體運動指導證照 講師



- > 台灣新高齡社區發展學會 理事
- > 臺北市關渡樂活健康促進協會 理事
- > 康泰基金會 健康促進顧問
- > 中州科技大學運動與健康促進系 運促產學顧問

如果說一切都是天意 終究已注定



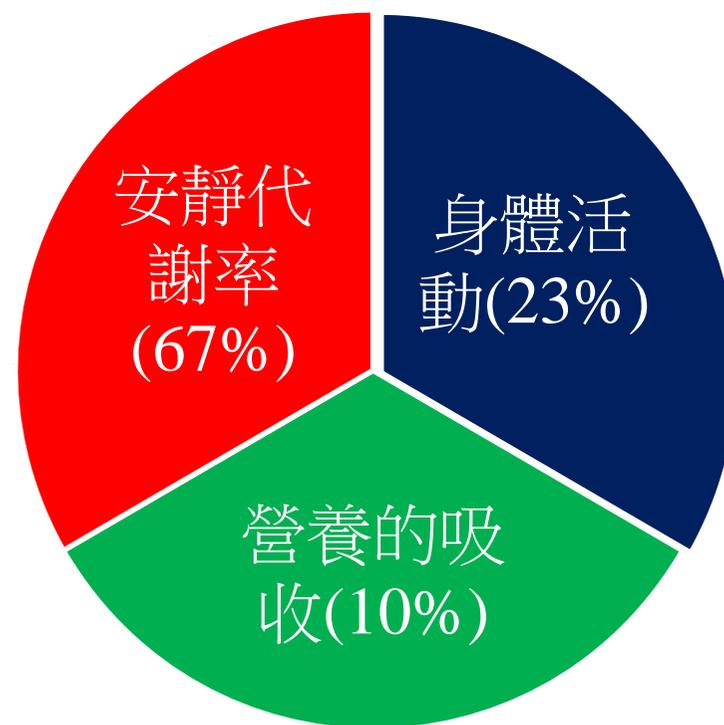
遺傳

沒救了~沒救了~



體重控制三大關鍵

1. 安靜代謝率(rest metabolic rate)
2. 身體活動 (physical activity)
3. 食物的消化吸收(thermogenic)



(美國運動醫學會)ACSM指出，
體重過重或輕的主因：是身體活動不足所造成

TDEE

Total Daily Energy Expenditure

Over 5-10%

RPE

Rate of Perceived Exersion

10級7-9

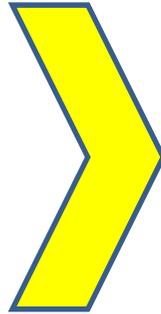
博格 13-19

SB

Slow Bulk

Male BFR12~15 Female BFR 14~16

進與出



邊吃

- 任何增重，都要藉「能量的正平衡」，也就是讓吃下去的卡路里多於消耗的卡路里。每堆積**5500**大卡的多餘熱量，理論上，可望增加一公斤的肌肉。即使要增加卡路里，每天增加數，最多要維持在**1000**至**1500**大卡間。照此標準，吃五天大餐，在一週內分攤這**5500**大卡。
- 不做肌肉鍛鍊，至少也應該做激烈運動，否則增加的體重，會累積成脂肪，無法轉變成肌肉。重量訓練是比較直接有效的手段。肌肉接受訓練，會將多餘的卡路里，變成肌肉的構成物質。此時如做一般的有氧運動，將燃燒掉多餘的卡路里，增重效果差。做肌肉訓練時，當然應針對軀幹及四肢的骨骼肌。

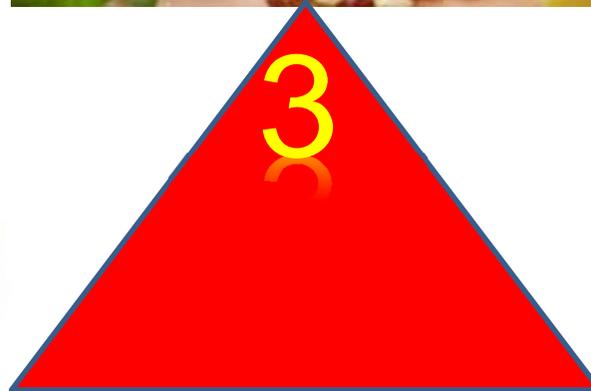
邊動

本文取自 運動生理學網站

三大寶物



2



5

不斷不斷地加重



不停不停地進階

F.I.T.T

頻率
【Frequency】

適應期每周1~2天 訓練期2-3天
持續期3-5天以上

強度
【Intensity】

適應期-50%RM 訓練期-70%RM
持續期-90%RM

時間
【Time】

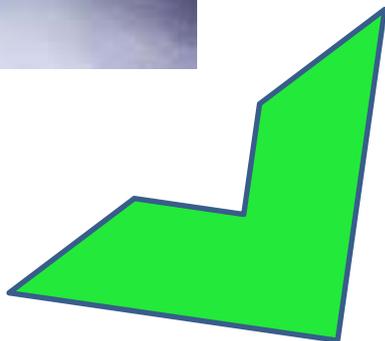
適應期-20min 訓練期-30min
持續期-60min

方式
【Type】

漸進式奠定基礎 金字塔-增強進步
持續期-建立興趣再設目標



重量訓練



有氧訓練



神的禁忌

訓練的重量選擇如果太輕或太重都無法給肌肉最佳的刺激效果，當然也必須搭配各時期訓練方是，如漸進式、金字塔等。

許多想要增肌養肌的學員，如果長期中高強度的有氧運動會消耗過多的熱量，而肌肉增長需要這些能源物質。特別是對於易瘦體質的。

所有的動作訓練當中，質與量的均衡產出是最重要的關鍵。訓練中以錯誤的動作來敷衍結果只會提高受傷的風險，而且會降低對目標肌群的刺激效果。在初期應該把最基礎的動作與肌耐力開始是最好的第一步。

簡易
性

生活
性

多關
節

便利
性

<https://www.facebook.com/100001112325640/videos/1003409259706142/>

- 一開始是可以以徒手的方式進行，因為是自身體重強度也不會太強（但還是得視個別體能而定），但還是得由一位有經驗的教練帶領，不然很容易受傷。
- 其他訓練，是包含訓練方式和器具，因為訓練環境的不同（例如戶外），訓練的手段和器材也可能不同（例如公園單/雙槓、碎石子、漂流木、車胎等...）

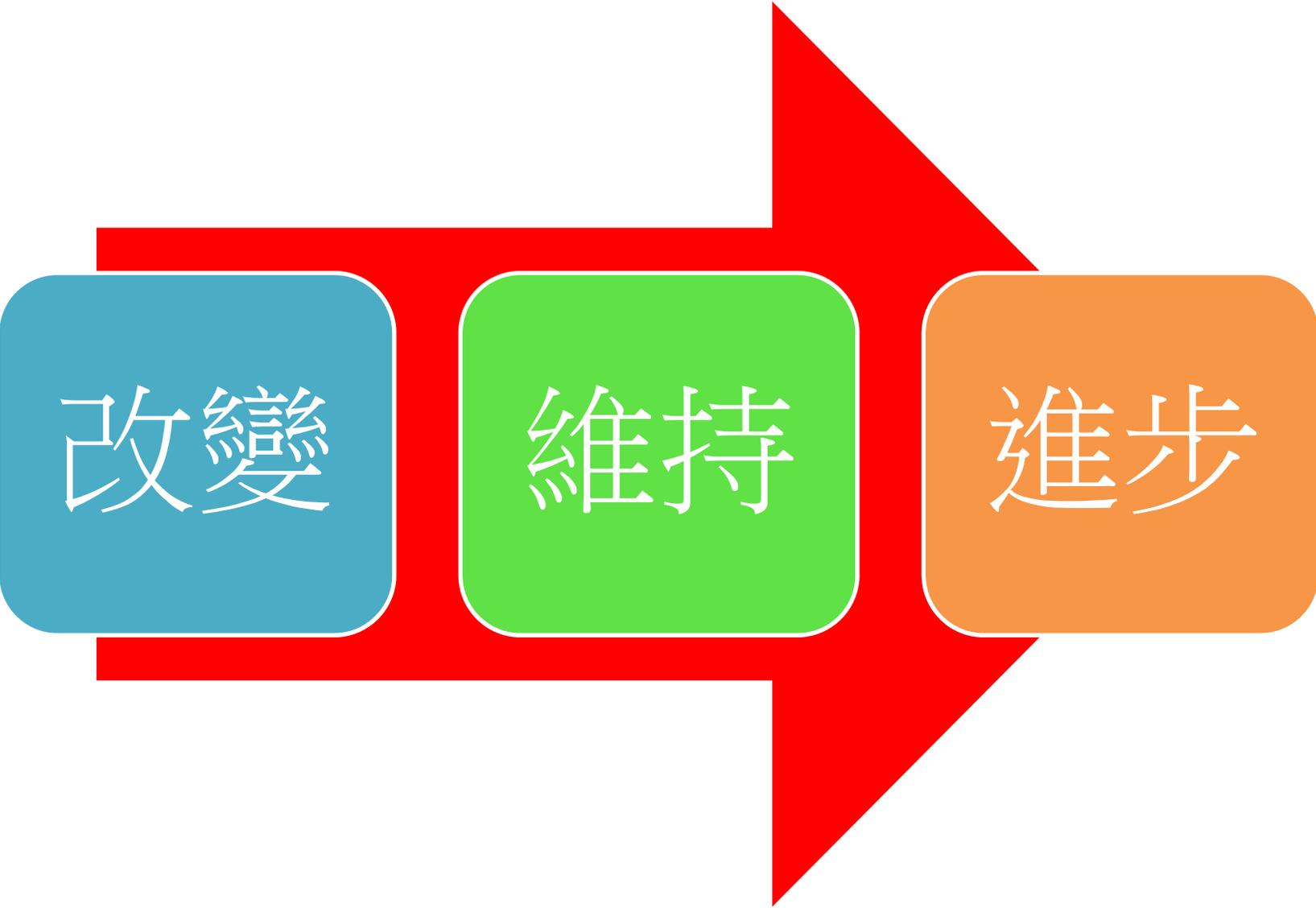




男神怎么还不理我



- 在許多研究中都明顯發現，在這個時期。無論性別都很在意自我外表、體型評估與表現也有相當程度的影響力
(莊淑如、鄭豐譯、聶喬齡，2012)
- 為使學生提高動機與自我意識，團體的適時介入與建立自信心是必然的途徑
(謝宗達、李淑芳、李麗晶，2010)
- 找出個案吸引並激發動機的關鍵因素，是首重的步驟動作。(謝偉雄，2010)



改變

維持

進步

行為改變階段模式

- **前意圖期(Precontemplation):**我有必要去做這件事嗎?
(於未來6個月內沒有意願運動)
- **意圖期(Contemplation):**我有可能真的需要去動動了!
(於未來6個月內打算開始運動)
- **準備期(Preparation):**我真的要開始運動了!
(於未來1個月內，打算開始運動，並開始有些行動)
- **行動期(Action):**我覺得這幾個月運動完身體真的好很多!
(已經開始運動，但未持續超過6個月)
- **持續期(Maintenance):**我會繼續維持下去!
(已經開始運動，並已持續超過6個月)

5A方程式

- 詢問(Ask)-瞭解個案身體活動狀況與動機原因，並記錄聊天過程
- 忠告(Advise)-給予個案正確的方向與正向的口吻態度，例如:其實改變後，我覺得您能獲得你原本期待的目標
- 評估(Assess)-運用各項生、心理相關評估問卷，來了解個案身體活動之差異
- 協助(Assist)-適時給予專業的協助與諮詢，也定時觀察，了解階段性瓶頸，並提出建議
- 安排(Arrange)-可以用郵件、app或面談追蹤等方式進行

擷自 衛生福利部 國民健康署網站 2017

個案討論

姓名:王小明

年齡:21

身高:170

體重:50kg

興趣:看電影 打電動

運動習慣:無

飲食習慣:外食為主

交友狀況:單身

- 1.與個案面談並諮詢評估
- 2.填寫PAR-Q → 填寫身體活動量表 → 填寫活動切結書
- 3.體適能檢測(包括身體組成 體適能檢測)前後測
- 4.設立運動計畫與紀錄時間

F.I.T.T.

- 1.每周運動1-2次
- 2.初期強度維持50%漸進到後期須達到90%
- 3.初期運動時間10-30分鐘慢慢拉到60分鐘
- 4.可以先以居家 運動體感遊戲搭配app或者是揪團活動

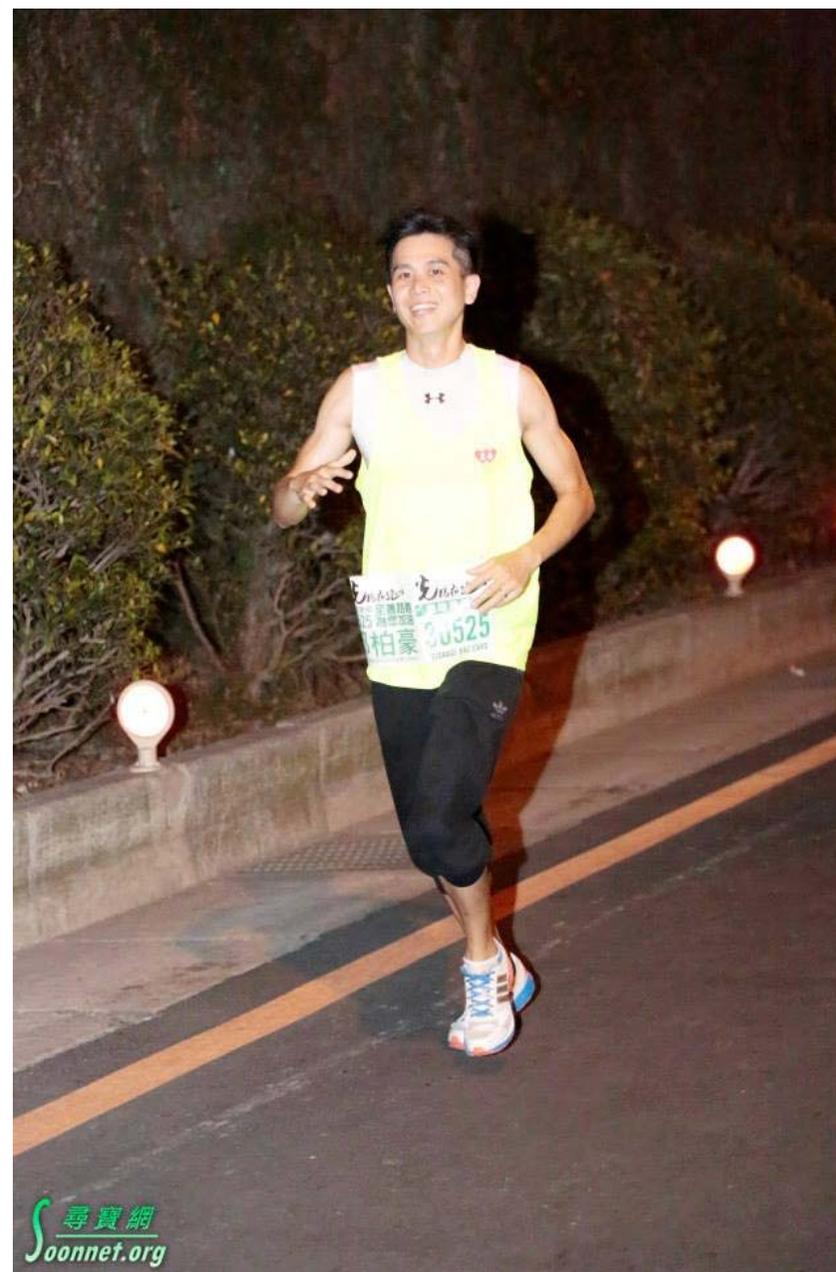
備註:

- 1.在每次運動前後可以吃些碳水化合物類食物以及餐後維他命C D E幫助吸收
- 2.4-8週為「黃金期」體重控制在5%左右
- 3.可設計些社交性運動類競賽提升動機並給予獎勵
- 4.團體>個人 有感>有效 新鮮>傳統

重



生



尋寶網
Joonet.org

菲特邦 健康管理

PAR-Q (身體活動準備問卷)

說明：為確保健康體適能檢測之安全，請您於測驗前先回答下列問題，並依您之實際狀況於每項題目之空格□內打 。自我評估項目 評估結果

1.醫師是否告訴您，您的心臟有些問題，您只能做醫師建議的運動？

是 否

2.當您活動時，是否會有胸痛的感覺？ 是 否

3.過去幾個月以來，您是否有在未活動的情形下出現胸痛的情況？

是 否

4.您是否曾因暈眩而失去平衡或失去意識的情況？ 是 否

5.您是否有骨骼或關節的問題，且可能因活動而更惡化？ 是 否

6.您是否有因高血壓或心臟疾病而必須服藥（醫師處方）？ 是 否

7.您是否知道您有任何不適合運動的原因？理由：

是 否

註：上述問題中，如有一個以上的問題答"是"時，在開始增加活動量或體適能檢測之前，應先詢問醫師的意見。

同意書

我已經瞭解本次的測驗流程與內容，對於參與本次測驗：

我同意參與，且願意承擔檢測風險。

我不同意，因為經醫生診斷不宜從事體適能檢測，並檢附醫生證明。

我不同意，因為_____，所以現在無法參與，並擇期檢測。

受測者簽名：

受測日期：

受測者就讀學校：

身體活動量表

您的回答將有助於我們了解：國人身體活動的現況。

想請教您的是：有關您在過去七天中花在身體活動的時間，包括工作、做家事、整理庭院／陽台、交通，及您在娛樂、運動等活動中所花的時間。就算您認為自己不愛動，也請您回答每一個問題。

您過去七天的身體活動與過去3個月的身體活動比較起來(請打勾)

1.比較多 2.比較少 3.差不多(請繼續)

請回想過去七天中，所有您做過的費力活動。這些活動會讓您的身體感覺費力，呼吸比平常喘很多，但請只考慮那些一次您至少會持續10分鐘以上的身體活動。

1、過去七天中，您有多少天有做費力的身體活動？例如跑步、上山爬坡、持續性的快速游泳(不含慢游、玩水、泡水)、上樓梯、有氧舞蹈／運動、快速地騎腳踏車、打球(如網球單打、籃球、足球)、跳繩、重量訓練、搬運重物(大於17台斤／10公斤)、或者是鏟土。

_____天

沒有做費力的身體活動

請跳答問題3

2、您通常一天花多少時間在費力的身體活動上？

一天_____小時_____分鐘

- 不知道/不確定

回想過去七天中，您所有做過中等費力的活動。中等費力的活動表示：這些活動會讓您覺得身體有點費力，呼吸比平常喘些，但請只考慮那些您一次至少持續10分鐘以上的身體活動。

3、過去七天中，您有多少天有做中等費力的活動？例如：下山健走

、用一般速度游泳、下樓梯、跳舞(不含有氧舞蹈、慢舞、國際標準舞或元極舞)、太極(不含外丹功)、用一般速度騎腳踏車、攜帶有點重的東西走路(例如買菜、背、抱小孩。有點重是指7.5-15台斤/4.5-9公斤：例如二包A4的紙、二瓶家庭號鮮奶、一個小玉西瓜、三個帶皮鳳梨、五公斤的米、三個紅磚頭、七瓶玻璃罐的台灣啤酒或米酒、一箱24瓶易開罐飲料)、整理庭院/陽台、費力的家務(清洗窗戶、用手擦地、鋪床、手洗衣服、手工洗車)、或是網球雙打、羽毛球、桌球、排球、棒球？請不要將提輕物的走路算進去。

_____天

沒有做中等費力的活動

請跳答問題5

4、您通常一天花多少時間在中等費力的活動上？

一天_____小時_____分鐘

不知道/不確定

回想過去七天中，您花在走路上的時間有多久？包括工作、居家、和外出交通時的走路，以及您純粹為了娛樂、運動及休閒而花在走路（不含上下樓梯、爬山）上的時間。

5、過去七天中，您有多少天曾經走路持續10分鐘以上？

_____天

沒有走路持續10分鐘以上 請跳答問題7

6、您通常一天花在走路上的時間有多久？

一天_____小時_____分鐘

不知道/不確定

最後一個問題是：過去七天的工作天中，您坐著的時間有多久？請將工作、居家、做功課及休閒的時間都算進去，包括坐在桌前、打電腦、拜訪朋友、吃飯、閱讀、坐著或斜躺著看電視，但請不要將睡著的時間算進去。

7、過去七天的工作天中，您一天坐著的時間有多久？

一天_____小時_____分鐘

本問卷到此結束！謝謝！

活動切結書

本人自願參加於10年 月 日舉辦的____活動，於活動前已充分了解該活動具有一定風險性，且由於活動屬於自然環境，活動場地有無法控制之不特定的環境風險，故該活動是具有潛在風險。

本人會審慎衡量自身能力、體能狀況及家族病史等(保證身體健康狀況良好且無高血壓、心血管疾病等高風險疾病)，並同意自行負責自我安全，且於參加上述活動期間，願聽從主辦單位指示、遵守活動規定及相關之安全操作程序，避免於活動中作出危險舉動。

如活動期間，因本人未履行上開切結事項，導致本人或他人任何生命、身體、財產上損失，同意自行負擔一切民刑事責任，與主辦單位及協辦單位無關，不得事後再向主辦單位及協辦單位為任何形式之追訴或請求。

此致

立書人簽章：

監護人：_____ (※未滿20歲要有家長簽名)

身份證字號：

緊急聯絡人：

緊急電話：

中 華 民 國 1 0 年 月 日

綜合座談





官方網站



粉絲專頁