**健康體適能**

**一、體適能定義**

體適能(Physical fitness)是指個人適應日常工作與生活、身體活動(運動)和環境(病毒、氣溫、壓力)等因素的綜合能力。體適能較好的人在日常生活或工作中，從事體力性活動或運動皆有較佳的活力及適應能力，而較不易產生疲勞或力不從心的感覺。

**二、體適能要素**

1.有氧適能：亦稱心肺耐力，指身體肺部吸入氧氣，心臟循環系統攜帶運送氧氣和肌肉利用氧氣產生能量的能力。

2.肌肉適能：肌肉所具有的功能和特質，如肌力、肌耐力。

3.柔軟度：指身體各關節所能伸展活動的最大範圍。

4.身體組成：身體肌肉、脂肪所佔比率。

**三、體適能運動所帶來的好處**(取材自盧俊宏(民87)從事體適能運動的106種利益，台灣省學校體育第47期)

(一)身體的結構與組成方面

1.減輕體重，尤其是體脂肪。2.校正身體姿勢。3.保持苗條身材。4.增加關節和韌帶組織密度以增加支撐力量。5.

增加骨頭組織密度和支撐力量。6.改善身體外貌。7.減緩骨頭成分流失，避免骨質疏鬆症。8.減少大肚皮體型。

9.增加全身關節軟骨的厚度。

(二)身體的機能與活動能力方面

1.增加全身肌肉力量。2.提高最大耗氧能力。3.提高身體在活動時以脂肪做為能量來源的能力。4.改善心臟冠狀動脈循環。5.增加肌肉活動時的耐力。6.減低休息時每分鐘的心跳率。7.提高無氧閾值，在高強度的活動下能維持更長的作業時間。8.縮短從很累的活動中迅速恢復正常的時間。9.提高血液流向皮膚以降低溫度的能力。10.增加肺部細胞擴散血液的能力，以利氣體的交換。11.減低血液的黏性。12.增加血液血漿量。13.幫助保持適當肌肉的平衡。14.增強以較低的心跳率從事中強度的身體活動。15.幫助燃燒多餘熱量。16.增加心臟血液儲量。17.增加心臟血液每跳輸出量。18.增加關節柔軟度。19.心臟輸送血液更有效率。20.增強平衡性和協調性。21.增加肌肉從血液中使用氧氣的能力。22.提高運動競賽能力。23.幫助保持休息時的代謝率。

(三)疾病的預防與控制方面

1.減低罹患心臟病的機會。2.增加罹患心肌梗塞時存活的機會。3.改善免疫系統的功能。4.改善葡萄糖忍受度。5.

減低罹患高血壓的機會。6.增加高密度脂蛋白(HDL)的循環效率。7.減低三甘油脂的水準。8.減低罹患第二類型

糖尿病(非依賴胰島素之糖尿病)的機會。9.當罹患高血壓時，幫助控制血壓。10.減低因各種心律不整所帶來的

傷害。11.如果罹患骨關節炎，幫助減緩關節退化變質的速度。12.幫助對抗上呼吸道感染。13.預防意外傷害。

14.減低罹患大腸癌的機會。15.減低罹患乳癌的機會。16.減低罹患攝護腺癌的機會。17.幫助減緩便秘。18.幫助

減低中風的機會。19.幫助減緩下背疼痛。20.如果罹患第一類型糖尿病(依賴胰島素之糖尿病)，幫助減少胰島素

用量以控制血糖。21.改善呼吸肌肉力量與耐力，以幫助舒緩氣喘症狀。22.減緩因高血壓帶來的醫療複雜性和

嚴重性。23.身體組織對胰島素之吸收，幫助有效地控制血糖，如果是第二類型糖尿病病人的話。24.幫助高血

壓病人減低20~30%的藥物使用。25.幫助減緩和防止偏頭痛。26.幫助減低子宮內膜組織異位。27.幫助減低胃腸

出血的機會。28.幫助減低冠狀動脈血栓的機會。

(四)生活安寧(well-being)與舒適方面

1.提高性慾，性能力和性滿足。2.舒緩因緊張生活所帶來的頭痛。3.舒緩因懷孕所產生的不舒服，如腰酸背痛、心

灼熱感和便秘。4.幫助克服戒菸上的困難。5.幫助克服時差。6.幫助減少醫療保健費用。7.幫助提高熱的忍受

力。8.幫助更有效地應付生活壓力。9.改善睡眠品質。10.幫助適應寒冷的氣候與環境。11.幫助克服濫用藥物的

習慣。12.減低一些因月經所帶來的疼痛。13.幫助放鬆身心。14.消除因服用高血壓藥物所帶來的一些負作用。

15.可以享受大量美食而仍保持身材。16.幫助預防和舒緩因壓力所帶來的手腕關節疼痛。17.提供更多活力和能

量應付日常生活及處理突發狀況。18.減緩和預防因停經後所產生的一些症狀，如情緒煩躁、心灼熱感和睡眠困

擾等；以及減少停經後罹患心血管疾病、骨質疏鬆症和肥胖等。19.短時間地減低胃口。20.幫助舒緩和改善因

罹患骨關節炎所產生的疼痛和情緒。21.減低因生病而曠職的機會。22.幫助維持獨立生活起居的能力。23.幫助

維持整體的健康概念。24.幫助改善整體的生活品質。

(五)提昇精神與心智活動方面

1.提高年長者的短期記憶力。2.改善年長者的反應時間。3.有效地降低短期性的狀態性焦慮的症狀。4.改善長期性

的特質性焦慮的症狀。5.幫助增強創造力。6.提高心智敏感性。7.提高自尊。8.短期性地改善心智認知品質。9.

提高工作時的質與量。10.提高決策判斷的品質。11.改善整體情緒狀態。12.有效地改善短期性的狀態性憂鬱的

症狀。13.改善長期性的特質性憂鬱的症狀。14.提高自信心和安全感。15.改善自己的身體形象。16.增進正面思

想。17.改善神經過敏症。18.提高身體自我概念。19.增進情緒穩定性。20.變得更樂觀。21.減低身體焦慮之困

擾。22.促進心理幸福與安寧感。