



# 講座(一)：「體適能」與我何干？

講員：禰潔芳 (物理治療師)  
日期：2016年11月21日



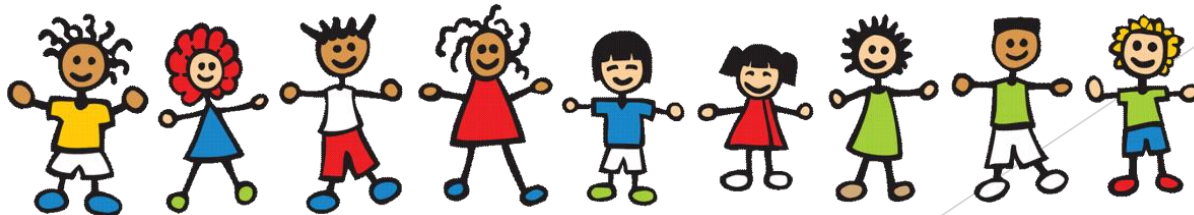
# 何謂「體適能」(Physical Fitness) ?

## 字面解釋

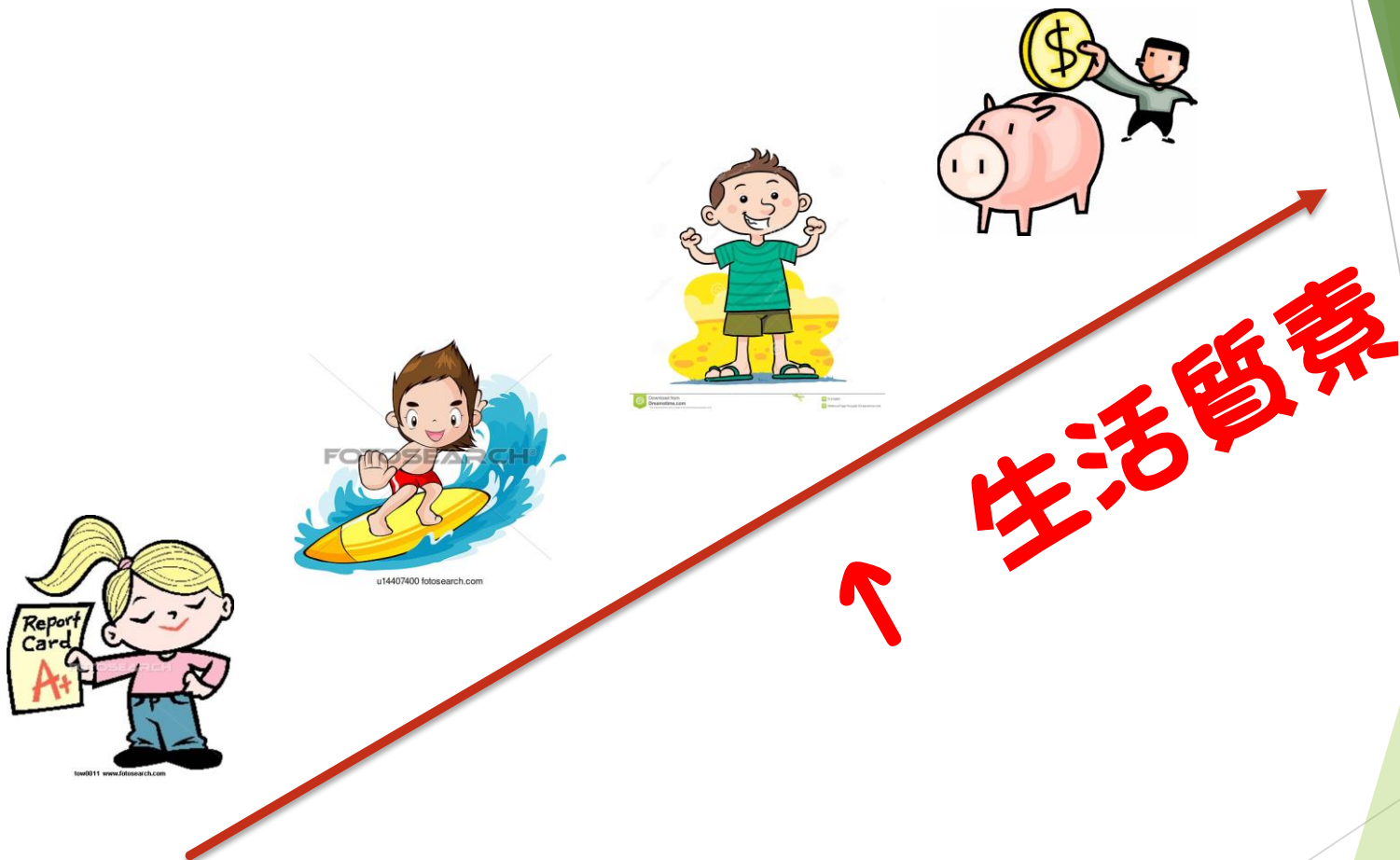
- 身體適應外界環境之能力，可視為身體適應生活、運動與環境的綜合能力。

## 近年定義

- 精力充沛和警覺地完成每天的**工作**，亦不會因此而感到過度疲累
- 還有餘力去享受**休閒**活動
- 對抗**病毒**
- 應付突然發生的事情或**壓力**



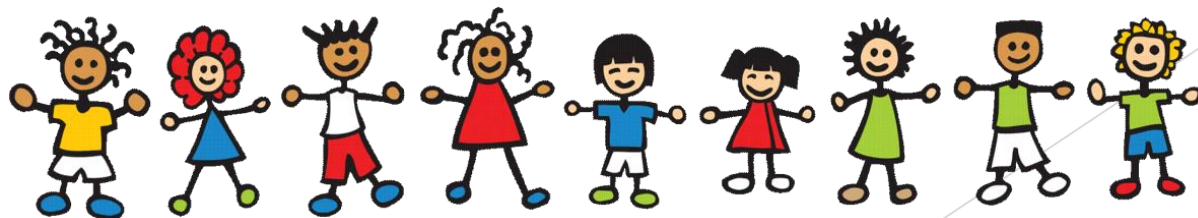
# 良好「體適能」的好處



# 我的「體適能」良好嗎？

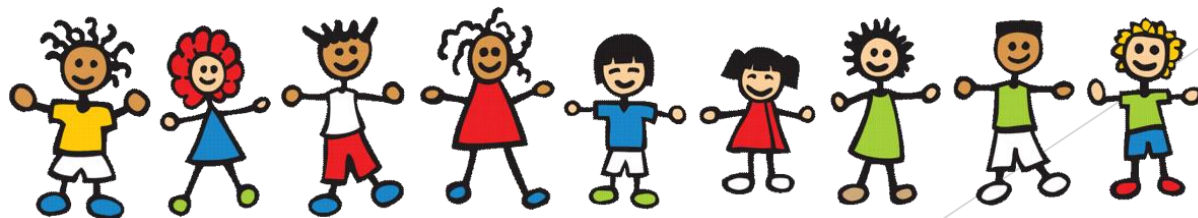
- 體適能包括不同項目，如柔軟度、肌肉耐力、平衡力等
- 這些項目可分類為「健康相關」和「運動相關」

健康相關	運動相關
身體成分	靈敏度
心肺耐力	平衡力
柔軟度	協調能力
肌肉耐力	爆發力
肌肉力量	速度
	反應時間
	其他



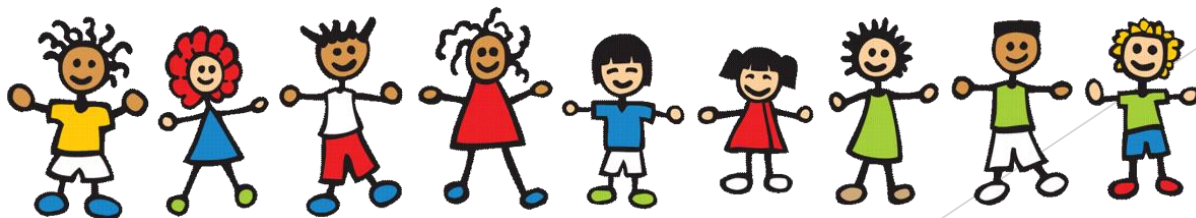
# 我的「體適能」良好嗎？

- 每項都需要透過評估才知健康水平



# 視障會影響我的「體適能」嗎？

- 視障兒童在「**健康相關**」的項目上與一般兒童**沒有顯著差異**
- 在「**運動相關**」的項目，視障兒童則**明顯較弱**，但透過訓練，也能改善



# 我怎樣做才能有良好的「體適能」？



©BNP Design Studio \* illustrationsOf.com/101513

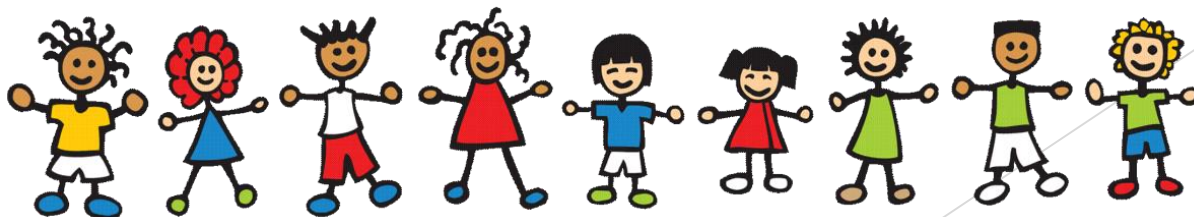
## 適量運動



## 均衡飲食



## 足夠休息



# Reference

1. Corbin CB, Pangrazi RP and Franks BD (2000). Definitions: Health, fitness and physical activity. President's Council on Physical Fitness and Sports Research Digest, 3(9), 1-8.
2. Houwen S, Hartman E and Visscher C (2010). Examining the relationship among motor proficiency, physical fitness, and body composition in children with and without visual impairments. Research Quarterly for Exercise and Sport, 81(3), 209-9.
3. **維基百科**  
<https://zh.wikipedia.org/wiki/%E9%AB%94%E9%81%A9%E8%83%BD>

