

## 運動健康管理之理念

國立臺灣體育學院 吳賢文

### 摘 要

時代變遷，生活品質提升，國人對健康的追求與重視與日劇增。筆者有幸以運動專業的立場，從事運動健康推展工作，獲得少許心得，除發覺現代健康人之可以健康的道理，同時也得知其正迎合科學的健康理念，因此特鑽研分析並提出淺見，以供大家分享，其結論如下：

- 一、健康管理宜考量時代背景及不同社會文化，亦應依人類不同體能分期狀況予以規劃。
- 二、健康管理應了解生活內容，因此其涵蓋性要廣，其規劃要周詳且要愈早愈久越好，而經營應有恆持久及有效率，其管理過程應周密並循序安排。
- 三、良好的運動習慣與健康有絕對的正相關，但須了解所參與的運動屬性或特性，而選擇從事。至於運動方式，應以培養精、氣、力、神等兼顧的是運動方式為宜，其動作具有多方位、多角度、多樣等的動作特質。
- 四、從事運動須以能提高生活需求層次為原則。另外運動與文化是互動的，所以選擇對自己有益的運動項目亦是相當重要的。
- 五、運動方法要正確，以免造成運動傷害，且能收最大的運動效益。
- 六、參與運動，應了解運動傷害的預防，以及急救與復健的妥當方法，以利維持健康並使之能持之有恆的運動。
- 七、疲勞的消除法，宜妥善為之，以減少疲勞增加活力。



## The Concept of Manage Exercise Healthily

Hsien-Wen, Wu

National Taiwan College of Physical Education

### Abstract

In this changing decade, the quality of life has increased to a higher standard and the demand of pursuit health for citizens have increased dramatically. In the article, the writer has learned some ideas from his expert in exercise, and embarks in the field of popularize the health exercise. In modern world, people not only can exercise healthily, but also exercise scientifically. From his research, the writer has concluded the following conclusions.

- 1.The health management should be considered in different time and social culture background. Different human physical situation and ability should also be considered.
- 2.Health management should be the understanding in meaning of life. Therefore, the management should be in wide coverage, detail planing, and planed as soon as possible. The executing process should also be considerable, continuous, and consistent.
- 3.Satisfactory exercise and health is related in direct ratio. Therefore, the understanding of each exercise's characteristic and behavior is necessary in order to choose the suitable exercise. The way of exercise, should also support and raise the human power, mind and

motion, and should be as much different movement characteristics as possible.

4. The principle of exercise should pursuit higher quality and the demand of life. On the other hand, the culture and exercise is related interactively. To choose the exercise which can benefit you is very important.

5. The correct method of exercise is necessary in order to avoid the exercise injury and gain the most efficiency.

6. It is necessary to understand the precaution, prevention, and emergency treatment of exercise injury in order to support personal health and exercise consistently.

7. It is necessary to understand the ways of abate the fatigue in order to increase the vitality.

8. Exercise is the one of the important factors to support personal health, it makes people live healthily, happily and desirably. Therefore, it should be adopted carefully and wisely.

## 壹、緒言

### 一、研究背景

經濟及科技不斷地起飛進步，生活品質逐漸提升，國人已了解健康生活的重要性，因此休閒運動、衛生保健、醫學治療與預防及復健等普受重視。行政院體育委員會成立之後，體念於此，立即提倡與運動有關的國民健康休閒活動之陽光健身計劃，而省、市、縣立體育場等相關單位，紛紛配合並辦理許多運動保健養生專題演講及研習，由於民眾熱烈反應，此舉正如火如荼的展開，筆者有幸以體育運動專業者的立場，共同來參與該些活動的推展，教學相長中，感受良多，今願將此心得，以「運動健康管理之理念」為題，提出個人淺見，藉此拋磚引玉之舉，給大家有更寬廣或另類的思考空間，並收分享之效，則為宿願也。

### 二、研究方法與目的

本文撰研方式，來自筆者向來認為一位成功的運動員，一定有其成功的條件或道理，同樣地，一位健康快樂的人，必然有成為健康快樂人之理由，因此，如能從現代健康快樂人之經驗中，結合各學術研究理論之基礎，共同來尋求適合國人之運動健康管理模式，應不失為良法。但在鑽研過程中，筆者特別強調應以綜合科學的理念，從點到面作延伸性與延展性的剖析，因如作單一專業學科的分析，或片面單軌的詮釋，此對奧妙人體，以及變遷的社會體而言，是不足夠也不當的，也許會造成潛在的偏向危險及傷害。所以本研究將必須借助於完整的綜合科學體系，結合理論與實際，作量化與質化的分析，亦即以「套餐」方式作配套式的研究，以免釀成失之毫釐，謬之千里之弊。至於本研究最終目的，乃祈能使人人愛運動、人人都健康、人人均快樂、人人有希望，此則甚幸也。

## 貳、名詞解釋

### 一、運動 (Sport or Exercise)

Sport一詞，源自於西元1600年，其定義乃指具有遊戲特質，而出於與他人比賽或自我奮鬥形式之一切身體活動之謂。但如果活動具有比賽性質，則在優良運動風氣下進行比賽，缺乏公平競爭理想的活動，不能稱之Sport，國立台灣師大許義雄教授認為運動 (sport) → 遊戲 + [身體活動：克己性與競爭性] → 樂觀追求。

### 二、健康 (Health)

根據世界衛生組織 (W. H. O.) 所認定的健康定義，即必具備身體的 (人體解剖及生理機能)、心理的 (外在行爲與態度)、社會性的 (人際關係及智慧能力) 健全，此才謂之健康 (龍周聶1997)。

### 三、管理 (Conduct or Manage)

所謂管理，以白話言之，即管它、處理它，亦即了解它、關心它、愛它、照顧它、幫助它、激發它。

### 四、運動健康管理

所謂運動健康管理，即以正確妥當有效的運動方式來促進身心健康，其過程必須管它、處理它，亦即了解它、愛它、關心它、照顧它、維護它、促進它、激發它。

## 參、討論與分析

### 一、現代健康人的經驗探討

#### (一)前東海大學梅可望校長

梅校長，40歲之後，以散步與跑步為主要健身運動，至今超過70高

齡，身體仍然健康硬朗，其有12句36字之健康口訣：立如松、坐如鐘、行如風、睡如弓、營養豐、運動充、精神蓬、情緒鬆、煙酒空、大便通、十事具、福無窮。從以上口訣分析得知：梅校長重視身體姿勢教育、快走與慢跑之運動、飲食營養、精神及情緒、體內新陳代謝、生活習慣等。

### (二)國立台灣體院陳新枝老師之父陳老先生

陳老先生，今年82歲仍很健康，醫生對其體檢狀況深感好奇，身體機能與柔軟性均如年輕人，且從不腰酸背痛。其健康之道，乃心境樂觀，且每天操作自編體操1小時以上，其體操種類：①甩手擊肩。②各關節多方向環繞轉動及屈伸（尤其著重於踝、膝、腰、頸等部位）。③全身抖振（如外丹功動作）。④大步擺臂走。⑤體前彎後仰。⑥手向上推舉（反覆多次）。⑦打拳（出拳前手掌張開，出拳後臂直作抓物狀）等。從以上體操方式得知：陳老先生重視全身各部位的均衡活動，其動作包含屈、伸、擺、振、抖、彎、轉、繞、仰、走、跑等，且其心性保持樂觀。

### (三)國立台灣師大工教系江文雄教授

江教授曾提出人幸福在六老：①老健要壯、勤於運動。②老伴要好、愛要及時。③老本要保、善於理財。④老友要找、廣結善緣。⑤老趣要多、及早培養。⑥老傻要裝、涵養心性（江文雄1997）。從以上得知：江教授強調運動的重要性，認為要健康就要運動，而且不僅要健康，還要過得快樂幸福，因此江教授也提出親情愛情、夠用的物質錢財、友愛互助、樂趣嗜好、良好心性等的培養之必要性。

### (四)台大醫院李源德院長（丁華華1998）

李院長60歲，至今健康不曾腰酸背痛，他認為人可活到135歲，所以人必須規劃135年的養生計劃，其內容如下：①養成正常規律的生活習慣：晚上10:30~11:00之前睡眠，早上5:00起來，空腹喝500c. c. 白

開水後，跑3000公尺，中午靠在椅子上小睡10~15分鐘。②運動不可極端，應適當適量，注意心臟負荷力。③跑步秉持中庸，一面跑一面出聲吐氣，增強肺部換氣功能。④跑完3000公尺後改為慢走、倒退慢跑、仰臥起坐等，讓全身肌肉都運動。⑤運動應風雨無阻，持續為之。⑥由於時代變遷，機器代替人力，因此不運動的人，其心臟比一般人小，體能亦較差。因此現代人應養成規律運動習慣及生活。⑦飲食要吃清淡食物，晚上不吃刺激性食物。⑧減少工作壓力，防微杜漸。⑨應了解自己的體能狀況，別忘了隨時「自我檢測」。從以上獲知：李院長重視正常規律的運動與生活習慣（睡眠、休息、飲食等），亦注意強化新陳代謝及心肺機能，而運動則選定適當適量為之，其運動方式以慢跑3000公尺後，作倒退跑，接著緩和操，並作擴胸、雙手甩動、仰臥起坐等輔助操，其主要目的，是讓全身肌肉都活動。李院長亦了解時代的變革，人的生活方式有所改變，運動與飲食及生活應隨之修正調整，至於身心狀況的自我檢測與診斷分析，李院長特強調其重要性，同時提到必須做好健康管理的生涯規劃：

綜合以上四位現代醫界、學界等人的健康經驗，獲得以下的結語：

1. 健康活動與生活習慣要隨著時代變遷而修正調整，並非一成不變的。
2. 應作好運動健康管理的生涯規劃，且要愈早愈久越好，實施前要先檢測了解自己身心狀況，實施時則要持之有恆。
3. 影響健康的因素很多，隨自身條件外，與運動、休息、睡眠、心理及情緒狀況、飲食、衛生、營養等亦有相關，但其中與運動的相關最密切。
4. 體操、跑步、大步走、後退跑、甩手是很好的健康活動之一，但其活動的刺激程度要適中，不宜過量過強，避免帶來疲勞及傷害

- 5.應選用全身各部肌肉參與的運動方式，且其運動的動作應涵蓋性周全完整，亦即包羅多樣、多方向、多角度等特性。
- 6.運動的程序要正確，例如先作準備活動，其次作主要活動，最後作整理活動，此須按部就班。

## 二、就現代健康人的經驗配合綜合科學來探討運動健康管理之理念

### (一)健康管理的真諦

#### 1.健康管理的內涵

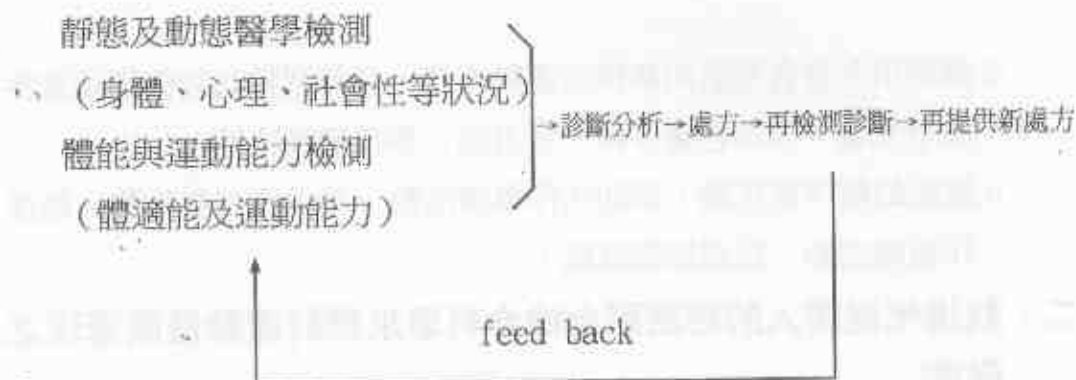
基本上，健康管理應涵蓋衛生與保健（營養、優生優育、環境保護等）、醫學防治與復健、體育與健康教育及運動等三大範圍，而不得偏廢（龍周聶1997）。此從本文所列之四位現代健康人之所以健康之方法中，可窺知其一二。

#### 2.健康管理的規劃與經營

健康生涯規劃愈早且愈久越好，亦須周詳完整，至於經營必持續有恆有效率。此正是台大醫院李院長所認為人必須規劃活到135歲以上的養生計劃，並須風雨無阻地從事，便是一良好例子。

#### 3.健康管理的過程

健康管理的過程（如圖一），宜循序周密安排，尤其借助於健康或體能檢測、診斷、分析等來了解自己身心狀況，台大醫院李院長特別重視，而陳老先生從體操活動中，亦可自我檢測，此均有異曲同工之妙。



圖一 健康管理的過程模式圖

#### 4. 健康管理應有的認知

##### (1) 了解社會及時代的背景

從10000年前農業社會轉變為300年前之工業社會，以至於演化為現在的電腦資訊社會，其間生活方式與工作環境不斷變化，由勞力的社會結構衍化為勞心為重心的社會結構，因此就出現不活動性萎縮、新陳代謝低下、適應能力降低、肌力衰退、神經衰弱等文明病，此在健康管理上不得不賦予不同的觀念與做法，台大醫院李院長的特別提及現代人，由於機器代替人工，人的心臟比以前的人較小，體能亦較差，便是一個事實，此亦是為何要以運動來健身的道理。

##### (2) 了解人類體能的分期及其必要的強化手段

人的體能分期，一般分成兩期，第一期為健康成長階段，第二期為衰敗時期。第一期應著重於身心之充實與保養和正確健康活動的參與，以及身心疾病的預防與復健。第二期則著重於營養的補充與得當適量的運動，以及心靈的改造與醫療和復健等

。今從現代健康人的健康活動中，可發現一個共同點，即大家均採行身心並重的活動方式，此正迎合上述的道理。

(3)了解健康生活的內容（如圖二），妥適的安排生活。



圖二 健康生活的內容

## (二)運動健康管理的理念

### 1. 認識運動的重要性及其與健康的關係

從本文選擇四例現代健康人的健康方式，便可發現一個共通性，即均強調運動與健康的相關性十分密切，事實上人必須活在能動的世界，因此運動必然使人健康愉快走完一生，很多的研究證明運動可強化身心、促進自然免疫能力、減少疾病的產生、增加腦啡以興奮精神等，此不勝枚舉（林建棟1997）。

### 2. 了解運動的歸類及屬性

運動之歸類法，其方式相當的繁多，但於目前情況來說，運動基本上分為休閒運動與競技運動兩類，前者乃指休閒中從事的運動，其注重健康、遊戲、人際關係等。後者指在特定時間內從事，其注重運動績效、過程激烈等。至於另類的歸類法，則將運動分為克己性與競爭性兩種，前者由自己意識可主控的，如太極拳、舉重、射擊、外丹功等。後者非可自己意識主控的，且具有競爭

之意味，如籃球、足球等。

### 3. 瞭解運動項目及特性

#### (1) 體操

##### A. 項目

①柔軟操②伸展操③有氣體操④健身操⑤韻律操⑥棍棒操⑦波浪操⑧枕木操⑨毛巾操⑩太極拳等武術⑪外丹功⑫香功等。

##### B. 特性

一般言之，體操簡單易行，但具備醫療、健身之功能，亦可增加身體關節及肌肉的可動性與韌性，有減少老化之效。

#### (2) 遊戲性運動

##### A. 項目

①團體遊戲②益智遊戲③體能遊戲④技能表演遊戲⑤趣味競賽遊戲等。

##### B. 特性

遊戲性運動具有興趣、自由、開放、易行的特質，容易讓人接受參與，團體遊戲培養群性，益智遊戲培養智力，體能遊戲培養進身心健康，技能表演遊戲培養創造力及欣賞與美的觀念及表徵，趣味競賽遊戲則借助趣味競賽之動力收到多元化的功能。

#### (3) 田徑運動

##### A. 項目

①短跑②中距離跑③長跑④跳遠⑤跳高⑥三級跳遠⑦撐竿跳高⑧擲鐵餅⑨擲標槍⑩推鉛球⑪擲鏈球⑫接力跑⑬混合（全能）運動等。

##### B. 特性

跑、跳、投擲是人類最基本的運動能力，然而田徑運動正具有

上述的特質，因此良好的田徑運動員，其參與任何運動皆能勝任愉快。

#### (4) 球類運動

##### A. 項目

①籃球、足球、橄欖球、曲棍球、手球、棒球等混合開放式的球類運動。②桌球、羽球、網球、排球、籐球等隔網式的球類運動。③高爾夫球、保齡球、槌球等個人閉鎖球類運動。④其他球類運動，如回力球等。

##### B. 特性

球類運動，基本上大都是團體性的活動，其借助於球的變化位移達到全身運動之目的，其間亦收人際關係的培養之效。

#### (5) 舞蹈

##### A. 項目

①芭蕾舞②現代舞③社交舞④民俗舞⑤其他，如街舞、踢躑舞等。

##### B. 特性

舞蹈是最能展現德、智、體、群、美的運動項目之一，易言之，舞蹈也就是最能培養五育的運動項目，舞者千變萬化的舞姿及舞步，必須有良好的智力。與人共舞應有禮儀規範及美的涵養，則須有美與德及群性的內涵。舞者儀容及肢體動作要完美無缺，須有很好的體能與身心狀態，換言之，身心健全也是舞者最重要且最基本的條件之一。

#### (6) 水上運動

##### A. 項目

①蛙泳、仰泳、蝶泳、捷泳、四式接力等游泳②划船③潛水④

水球⑤冲浪⑥帆船⑦賽艇等。

#### B. 特性

乃與水搏鬥及克服或利用水性的全身運動，如游泳是很好的培養心肺功能的運動，假使更善於應用，亦有醫療、矯正復健之功能。而冲浪、潛水、划船、帆船、賽艇等，則能培養忠難冒險及同舟共濟之精神。

#### 4. 洞悉不同運動方式

##### (1) 精、氣、力、神兼顧的運動方式

精、氣、力、神是代表人的生命力、工作力、社會力等內在與外在的能力，它分別具有不同的特性，但一般人往往將之併談，如精力、精神、氣力等稱之，此雖有其道理，但有氣無力及有精無神或有精無力者，是非常不當或危險的。精是指精細、精明、精密、精闢、精巧、精通、精緻、專精的動作及技巧，以及活力與能幹的內在表徵。力廣義言之，是指體力與智力，體力係由身體及精神情況來決定；智力係由情意、認知之智慧情況來決定。氣指氣勢或呼吸力（心肺能力），前者形之於外，後者為內在，龜之呼吸長而低，乃長壽之動物，氣急敗壞則傷身，有氣無力成不了大事。神指神采、神態、眼神等表現在外之生命力，神乃天地萬物之主宰者，因此人之神采及神態之優劣，對自己的信心及給人的印象，著實有相當的關係。基於以上的分析，當能了解選擇精、氣、力、神兼顧而不偏廢的運動方式，是非常重要的，而不得不關注的。

##### (2) 選擇涵蓋屈、伸、彎、仰、轉、繞、抖、擺、振、走、跑、跳、踢、攀、登、爬、投、擲、推、拉、甩、擊等動作。

上述各式動作的操作，陳老先生做得很徹底，這些動作不僅促

進或維護身體健康，亦可藉此檢定身體健康狀況，例如軀幹不能做前彎、後仰、側彎動作，此代表脊椎關節有障礙，而不能做屈膝動作，則代表膝關節或大腿前後屈伸肌有傷害，總之，人活著就是要動，不能做上述動作，就很難適應這個生活環境，宜切記。

### (3)從事培養多方位多角度之自如移位的運動方式

舞蹈是最具代表性的多方位多角度自如移位的有意及有趣的活動項目之一，所以一般舞者（非專業表演者）快樂健康。根據伸展反射之理論：作伸的動作，有利於屈的動作，作後退的運動，應有助於前進的動作完成，所以多位多角度自如移位的能力的培養十分重要，不僅使人成為靈巧有力的行動者，而且使人放鬆愉快有績效，以下列述其操作動作：

#### A. 下肢

①前進與後退②左（右）側進與右（左）側退③左（右）斜前進與右（左）斜後進④踝或膝由左（右）而右（左）繞或轉等。

#### B. 軀幹

①前彎後仰②左（右）側彎③由右（左）向左（右）繞或轉④體右（左）下彎等。

#### C. 上肢

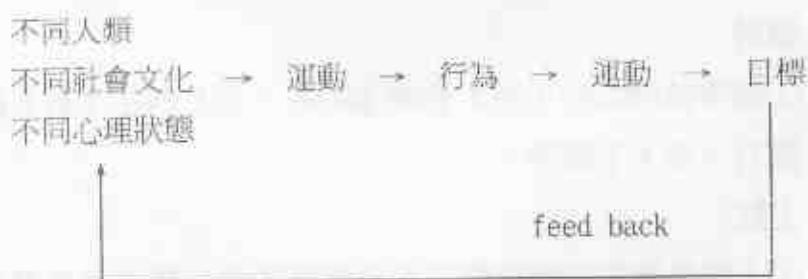
①上舉後還原②前後舉或振及還原③側平舉或振及還原④兩臂胸前上下交互擺振擴胸⑤臂側平舉繞環⑥仰泳動作⑦蛙泳動作⑧蝶泳動作⑨捷泳動作⑩屈臂作仰泳、蝶泳、捷泳、蛙泳動作等。

## 5. 認識運動與生活層次的關係

依馬斯羅需要層次言之，從事運動第一個層次是生理的需求，即追求健康活力，或紓解精力。第二個層次是自衛安全的需求，即獲得自衛安全的技能，並發揮其功能。第三個層次是社會人際關係的需求，即社交友好關係的建立，並達互助、互動、互惠之效。第四個層次是心理的需求，即心靈的改造及自尊與權威的塑造。第五個層次是自我實現的需求，即成就最高的表現與肯定。因此從事運動應認識馬斯羅需要層次，並依次追求獲得。以高爾夫球運動為例，由於高爾夫球運動的基本特質，非常容易獲得上述的需求，所以高爾夫球運動為人所喜愛，自然有其原因所在。

#### 6. 關切運動與社會文化的互動關係

不同人類與社會文化及心理狀態者，將會參與不同的運動或選擇不同的運動方式，也因此又會產生不同的運動人格特質與行為（如風度、氣質、成就等），而此行為或人格特質將再次影響而後從事運動及其方式的選擇與目標結果，此等是互動的（如圖三），吾們必須關切而作正確的抉擇。



圖三 行為與運動互動圖

#### 7. 採取正確的運動方法與方式

- (1) 採行合乎綜合科學原理的運動方法。
- (2) 長程的規劃（亦須留意階段性），並能永續從事的運動方法。

- (3)產生良好績效的方法，即最省力最有效的運動方法。
- (4)安排正確的運動程序
  - A. 準備活動（10%）→主要活動（70%）→整理活動（20%）。
  - B. 慢跑→游泳，而非游泳→慢跑。
  - C. 運動→三溫暖，而非三溫暖→運動。
  - D. 伸展操→重量訓練→伸展操最佳。
- (5)正確運動姿勢，如舉重應挺腰（背直）而非彎腰（彎背）。
- (6)出力的順序要圓滑有效率；例如推鉛球，可由伸踝起動，其次伸膝、挺腰背，後快速伸臂並蹬地推出。或由腰背起動後，同時伸膝踝蹬地及伸臂推出。以上兩種運動方法均可採行。
- (7)選擇適合的運動工具、衣鞋、場地及設施。
- (8)接受合格教練的指導。
- (9)依自己需要或條件，選擇適合的運動項目及正確的運動方法與動作方式。
- (10)身體狀況不佳，不宜強迫作不適宜的運動。
- (11)採用身體平衡發展的運動方法；早期運動員也許爲了創佳績，任何運動均有利足或利手的強化訓練之必要，但當運動員生涯告一段落，則必須過著一般正常人的生活，爲健康著想，必須採用讓兩手或兩腳均衡發展的運動方法，以造成穩定平衡的身軀，以利過著健康快樂的人生。
- (12)每天運動15分以上讓它出汗即可，每周3~4天以上，運動之刺激強度要留意；一般安全心跳率（每分）爲200~220次減年齡，有效心跳率（每分）爲安全心跳率×60%~80%（卓瓊鈺1998）。

## 8. 了解運動傷害的預防與急救及復健的簡易方法

(1)運動傷害的預防非常重要，因一位運動員若練一年，不幸受傷，必須醫治或休息一年，第三年重新再來，如此等於白白浪費二年寶貴光陰及財力，十分可惜。然如何預防呢？當然要了解運動傷害的原因，始可避免不必要的運動傷害。今略述於下十六種運動傷害的原因，以供參考：①熱身不夠或不當。②運動技巧不純熟或不佳。③運動速度快。④疲勞。⑤心有餘而力不足（心理亢進或肌力不佳）。⑥意外事故。⑦器材及場地設施不佳。⑧疾病。⑨酗酒。⑩柔軟性不好。⑪氣候不良。⑫缺少水份（不喝水）。⑬未作身體檢查。⑭未作包紮維護。⑮衣服及鞋子不適。⑯姿勢不良等。

(2)受傷後的急救與復健之簡易方法應認識，如此才能減少痛苦及病期，並能傷癒後快速再創佳績。受傷後應先評估其症狀，並依P（固定）、R（休息）、I（冰敷）、C（壓迫）、E（抬高）之序緊急處理後立即送醫，由醫生診斷並接受治療。至於復健工作，則有醫學及儀器治療法、運動治療法、體能訓練法等，其三者應兼顧，則療效會更好。

#### 9.疲勞消除法的適當選用

運動無法持續及運動績效無法發揮，疲勞因素是最大的致命傷，很多人懂得運動的方法及其訓練法，但卻不懂疲勞的消除法，甚至有很多的人不了解什麼是疲勞，實在遺憾，事實上，吾們老祖宗很早就會察顏觀色了解疲勞徵象，以及消除疲勞的方法，如伸懶腰的動作便是一種很好的疲勞消除法；另一種長椅，一端當枕頭，另一端高放腳墊，人一躺，便成為腳高與頭手高之“V”字型休息方式，此等均是極富科學的疲勞消除法，於今科學昌明，疲勞消除方式推陳佈新，於下特舉數例供參考：

- (1)正常睡眠與休息，59.3%的疲勞可由睡眠與休息來消除而恢復體力。
- (2)借助於營養素的補充，如維生素B1、B6、C等的攝取。
- (3)洗熱水澡（三溫暖），溫度約 $42 \pm 2$ 度熱水浴，其時間約10~15分鐘（不超過20分），一天乙次。
- (4)在良好的環境下；通風，溫度 $20^{\circ}$ ，相對溼度50%，光線適中。
- (5)以指壓、按摩、針灸、推拿的方式。
- (6)以超音波、短波、紅外線等物理療法及緩和（整理）操，讓肌肉紓解及放鬆。
- (7)游泳與體操（如伸展操、後彎腰等）。
- (8)“V”字型仰躺休息方式，讓頭手及腳抬高，以利血液回流心臟。

至於疲勞的有無，其檢測方式很多；1.如體重的變化。2.肌力的增減（以握力器測定）。3.血壓體位反射。4.唾液PH值。5.閃光頻率。6.自我感覺能力量表。7.心跳率判定等（林正常1994）。

## 肆、結 論

體育運動的重要性及其與健康之關係十分密切，自古以來，先哲均有共識；孔子（西元前551年~479年）就主張“志于道，據于德，依于仁，遊于藝”（論語·述而），認為教育應包含德、智、體三育，而其教育內容則有“詩、書、禮、樂、射、御”這與西周六藝（禮、樂、射、御、書、數）大致相同，均強調體育運動的重要性，孔子本身喜歡參與射、御等運動，且造詣很深。其次養生及醫學家華佗（西元141年~208

年），他根據人的生理與醫學理論，闡明勞動（人體運動）對健康的重要性和導引在養生方面的作用，因此其編撰導引術式五禽戲以健身，並享有盛譽（龍周聶1997）。從以上先聖先賢的觀點來看，此正與現代健康人的經驗不謀而和，均強調體育運動會帶給人體健康，因此肯定體育運動是促進健康的重要因素之一。

然運動的類別與屬性各有特色，宜依其屬性及個人需要來選擇採行（林建棟1997），尤其時代的變遷，生活方式的改變，年齡與性別的不同，身體狀況的變化，周遭環境的變革等，此均要考量。而實施運動健康活動之前，必須配合綜合科學為基礎及早規劃，並讓活動能持之有恆且有效率的永續為之。至於運動的程序一定要遵循，例如準備活動（10%）後，再做主要活動（70%），最後做整理活動（20%），必須按部就班；而慢跑與游泳要先後實施時，則先從事慢跑，其後再做游泳，絕對不能反向為之。其次運動方法必須正確，以免造成傷害或反效果，例如必須接受教練指導並重視身心平衡發展的運動。另外運動的強度與量度應適當，例如通常每天運動15分以上（約15分~40分，視體能及年齡狀況而增減），每周至少3~4次（龍周聶1997）。運動之刺激強度，即一般安全心跳率（每分）為 $220 - \text{年齡}$ ，有效心跳率（每分）為安全心跳率 $\times 60\% \sim 80\%$ 。運動的方式應選擇接近日常生活方式的動作，如走及大步走比慢跑好，慢跑比快跑好，（吳賢一1998）同時須兼顧精、氣、力、神的獲得，亦應涵蓋屈、伸、彎、仰、轉、繞、抖、擺、振、走、跑、跳、踢、攀、爬、登、投、擲、推、拉、甩、擊等動作，或選擇能培養多方位、多角度之自如移位能力的動作。最重要的是運動中須避免運動傷害的發生，萬一不幸發生了，應先評估其症狀，依P（固定）、R（休息）、I（冰敷）、C（壓迫）、E（抬高）之序緊急處理後送醫，由醫生診斷治療。其後復健工作，則須賴醫學及儀器治療法、運動治療

法、體能訓練法等三種方法。而防止運動傷害之方法，要防患有熱身不夠或不當、運動技巧不純熟或不佳、運動速度快、疲勞、心有餘而力不足、意外事故、器材及場地的設施不佳、疾病、酗酒、柔軟性不好，氣候不良、缺乏水份、未作身體檢查、未作包紮維護、衣鞋不適，姿勢不良等原因。

運動難免造成身心疲憊，以往常被忽略，以致造成諸多不利的後遺症，並影響運動效果至鉅，因此檢測疲勞及消除疲勞恢復體力的方法於今頗受重視，至於消除疲勞的方式有借助於正常睡眠與休息、補充營養素、洗熱水澡（約 $42 \pm 2$ 度）10~15分（一天一次）、優良環境下（通風，溫度 $20^{\circ}$ ，相對溼度50%，光線適中）（林正常1994）、指壓、按摩、推拿、針灸、超音波或短波或紅外線等物理治療、整理操或伸展操（如體後彎）或游泳、“V”字型仰躺休息方式等。

運動是生活的一部份，為此從事運動健康者，應依馬斯羅需要層次，依次逐一追求獲得。同時亦應關切運動與社會文化的互動關係，以作從事運動的選擇依據及新文化的創新，此對自己及國家社會必有助益，值得重視。

總之，人活在世上，不僅要做個有用的人，還要做個健康幸福快樂的人，因此休閒中，選擇並從事正確妥當的運動健康活動是一件非常重要的事，吾們當切記並身體力行。

## 伍、參考書目

- 張應之編 實用健身全書 人民體育出版社 1996
- 林建棣 陳南生主編 機關幹部體育健身指南 華南理工大學出版社 1997
- 陳偉編 回春健康指南 南海攝影美術出版社 1997
- 肖平編 健康小偏方 山西科學技術出版社 1997
- 龍周聶編著 運動百科 東方出版社 1997
- 吳賢一撰 走步比跑步好 大同生活 1998
- 林正常演講 吳賢文記述 疲勞 國立台灣體院 1994. 11. 24
- 卓瓊鈺 運動體適能自我評估 民生報36版 1998. 7. 11
- 丁華華 李源德每天晨跑3000公尺 中國時報21版 1998. 8. 11
- 江文雄 校園心靈改革的省思 技術及職業教育 教育部 教育司 1997. 10. 25