



體適能與遠足活動

香港基督少年軍遠足二級



體適能

- 簡單地說，體適能是身體適應外界環境能力的簡稱
- 可以是知識及技術上的傳授，也可以藉著運動、遊戲達到身體適應生活之效果

健康體適能

衡量的五大要素：

1. 心肺耐力

~ 心、肺及循環系統能夠有效地為肌肉提供足夠的氧氣及養分。

2. 肌力與肌耐力

~ 肌肉系統能夠有效地工作。

3. 身體成份

~ 身體淨體重與身體脂肪相對比例。

4. 柔軟度

~ 身體各關節能有效地活動到最大範圍的能力。

5. 神經肌肉鬆馳

~ 指身體能夠有效地放鬆或減輕不必要的緊張。

身體活動金字塔

- 第四級

不活動
看電視
坐息

- 第三級

可加強身體柔軟度及肌肉適能，
並可減低骨骼疏鬆症及腰背痛的機會

柔軟度練習
伸展運動

肌肉適能練習
重量訓練
徒手健身運動

- 第二級

比第一級更為健康及適應生活

有氧運動
有氧舞蹈慢跑、
步行、踏單車


參與運動與娛樂
網球、遠足

- 第一級

可減低心臟疾病、
糖尿病及腸癌的機會

身體活動的生活模式

走路放學 / 上班
走樓梯代替升降機、家居清潔等



遠足活動

- 遠足既是休閒活動，亦是一種運動
- 按個人的意願參與有計劃和有建設性的徒步，獲得樂趣和恢復生命力
- 亦促進心肺功能。



體適能與遠足

增強心肺耐力

- 經常進行有氧運動會使心肺系統有明顯的改進，及有效率地運作，同時免卻很多慢性疾病。

1. 運動種類

- 最有效增強心肺耐力的有氧運動必須是以全身大肌肉作有節奏、有規律、速度穩定的長時間運動。
- 具有這種特點的運動包括：步行、**遠足**、行山、慢跑、游泳、踏單車等，還有一些球類活動亦可維持或增強心肺耐力。



2. 運動強度及時間

- 循序漸進
- 每次運動最好能夠維持**20分鐘**或以上
- 對於初學者，可分多次**5-10分鐘**的練習，每次之間可稍作休息


3. 運動的頻率

- 一般人的運動頻率為每星期**3次**，一段時間後可按需要增加至**5次**。

4. 運動進度

- 要視乎個人的能力、健康、年齡等而定。
- 一般心肺耐力練習計劃建議可分三個階段：

| 計劃階段 | 星期 | 運動頻率 (次數) | 運動時間 (分鐘) |
|------|---------|--------------|--------------|
| 初階 | 1 | 3 | 12 |
| | 2 | 3 | 14 |
| | 3 | 3 | 16 |
| | 4 | 3 | 18 |
| | 5 | 3 | 20 |
| 進階 | 6 - 9 | 3 - 4 | 21 |
| | 10 - 13 | 3 - 4 | 24 |
| | 14 - 16 | 3 - 4 | 24 |
| | 17 - 19 | 4 - 5 | 28 |
| | 20 - 23 | 4 - 5 | 30 |
| | 24 - 27 | 4 - 5 | 30 |
| 維持階段 | 28或以上 | 3 | 30-45 |



伸展運動

- 避免抽動或彈振；
- 進行伸展運動應從大關節開始至小關節；
- 動作要慢，並維持在感到肌肉拉緊的位置；
- 每個動作維持**10-30**秒；
- 保持正常的呼吸；
- 在運動進行的前期、中期及後期都要維持伸展運動。



大腿四頭肌



大腿內側肌群



齊齊做
股屈肌



後小腿



軀幹側及臂側



大腿後肌及臀大肌

