

兒童體適能(health-related fitness)

汐止國泰綜合醫院 復健科 物理治療組編印
著作權人：汐止國泰綜合醫院復健科物理治療
本著作非經著作權人同意，不得轉載、翻印或轉售

■ 定義

「為什麼總是懶懶的，能坐就不站、能躺就不做？」、「為什麼走一小段路就喊累？」、「為什麼沒吃多少體重還是一直增加啊？」這些問題常常會被家長提及。

體適能是什麼呢？健康體適能(health-related fitness)可視為身體適應生活與環境的能力。有能力完成日常的運動、體力活動或環境適應的能力，而不會輕易產生疲勞，疲勞後的恢復也較快。體適能較差的孩子從事體能活動或運動時，會出現較差的能力與適應力，容易出現疲勞或力不從心狀況。

■體適能對兒童的重要性

- 有足夠的體力來適應日常生活或讀書
- 促進健康和生長發育
- 有助於身體、心理、情緒、智力、精神、社交等各方面發展
- 養成良好的健康生活方式和習慣

■健康體適能的構成要素

1. 身體組成

- 體重：由身體質量指數【 $BMI = \frac{\text{體重(公斤)}}{\text{身高}^2(\text{公尺})}$ 】可初步判斷體重是否介於理想範圍
- 脂肪儲藏率與分佈：若男性體內脂肪量超過體重 25%，女性超過 30%，則可稱為肥胖。

2. 心肺耐力

- 擁有良好的心肺適能可以減少各種心血管疾病的危險性，透過有氧運動可以維持最佳心肺適能，與心肺耐力相關的活動項目包含跑步、游泳等。。

3. 肌力與肌耐力

- 保持良好的肌力和肌耐力對傷害預防與提高工作效率有很大的幫助，當肌力和肌耐力衰退時，肌肉本身無法負荷日常活動，容易產生肌肉疲勞及疼痛的現象，與肌力相關的活動項目包含體操、短跑、舉重，與肌耐力相關的活動項目包括騎腳踏車、中長距離跑步等。

4. 柔軟度

- 單一或多關節所能活動的最大範圍，維持良好

的柔軟度可以減少肌肉痙攣和下背痛的危險性，需要高柔軟度的相關活動項目為體操、跳等。

■ 「美國國家運動及體育學會」之相關建議

- 不同年齡層兒童建議，如下：
- 1 歲以下幼兒
- 安全為首要考量。嬰兒應被長期放置於不會限制活動的安全環境中，同時環境能提供探索的機會，並鼓勵抓握、翻身、獨坐、拉著坐起或拉著站起等動作技巧發展。
- 1~3 歲幼兒
- 每天進行結構化活動應累積超過 30 分鐘，進行非結構化活動應多於 60 分鐘。

- 學齡前兒童
- 每天進行結構化活動應累積超過 60 分鐘，並且應進行 1 小時以上的非結構化活動。

結論

兒童體適能利用多元化的動作，讓孩子健全發展，包括協調性、敏捷性、平衡感和爆發力等…並不是只有單純的「追趕跑跳碰」，而是有系統的訓練動作，讓未來的學習之路更加游刃有餘，也可以降低外在刺激使身體受傷的風險。

此資料僅供參考，關於病情實際狀況，請與醫師或治療師討論

若有任何疑問，請洽

汐止國泰綜合醫院復健科 (02)26482121 轉 3662

我們將竭誠為您服務！