

新式健康操與體適能的關係

曹碧娥 桃園市育達高級中學體育教師

前言

運動可說是現代人生活中不可缺少的一個重要元素，然而隨著科技快速變遷、資訊科技普及，無論在工作或學習上，都可在網路上快速取得資訊，生活水平的提升，物質的富足，多數人過著坐式生活，身體長期缺乏活動的情況下，體能逐漸衰退，造成在已開發中國家體重肥胖及慢性疾病問題日益嚴重，同時也是21世紀人類健康的主要危害原因之一（楊雀戀、王郁雯，2009）。嚴子三（1999）指出適

當且規律的運動除可增加學習及工作效率，發揮個人之工作表現跟自我實現的機會外，亦能增進健康體適能，有助於身體功能的提升、預防疾病、增進心肺功能、減少冠狀動脈疾病危險因子、減低焦慮及壓力，進而降低死亡率。所以規律性的實施健康操活動確實是可以促進學生體適能之能力。

新式健康操

新式健康操是以提升學生心肺功能及肌肉適能為主要目

的，而有氧心肺耐力訓練能提升心肺功能，運動訓練過程中以低強度、長時間肌肉持續收縮為主，因此青少年的運動教學或訓練皆以強化心肺功能為首要目標（石宜正，2010）。

教育部於民國86年成立的「國民體能規劃委員會」，特委託臺北市立教育大學體育學系重新編製適合中小學生的「新式健康操」，藉由趣味動感的體操課程達到規律有氧運動的目的，國內數篇論文皆指出健康操對學童健康體適能的提升上有正面的幫助（沈建國，2001；林秋霞，2004；鐘曉雲，2002）。

教育部的「新式健康操」教材，其特色在於是以快樂頌（又稱為歡樂頌）為音樂背景（教育部，1997），讓學生跳起健康操來更加活潑、更有創意，包含

走、跑、跳等全身性的新式健康操。一般體育課是根據教育部民國84年訂定的學生體育課程實施辦法，並根據體育課程標準所實施的教學活動，其固定流程為：熱身活動、主要活動、緩和活動，並較為重視技能取向主導的教學活動。

競技體適能與健康體適能

體適能是由身體組成及幾種不同的體能所構成的，而因目的需求不同，又分為競技體適能（sports related physical fitness）和健康體適能（health-related physical fitness）。兩者之比較如表1所示。

新式健康操與體適能的關係

新式健身操其運動時間是依據體適能提升的模式，且採漸

表1 競技體適能與健康體適能之比較

種類	對象	結果
競技體適能	運動選手	1. 協調性：身體從事運動時與運動技巧有關的體能。 2. 反應：是對於刺激或信號產生回應動作時間的快慢。 3. 平衡：是各個動作或姿勢中，能夠維持穩定狀態之能力。 4. 速度：全身或身體的任一部位從空間移動位置的能力。 5. 爆發力：在單位時間內肌肉所增加力量的比例，為力量表現的一種。 6. 敏捷性：身體某部位迅速移動，並快速改變方向的能力，對大多數的運動員而言，敏捷性是一項相當重要的運動能力，甚至是決定勝負的關鍵所在。
健康體適能	學生 上班族 銀髮族	1. 身體的適應能力，是心臟血管肺臟與肌肉效率運作的能力。 2. 是指能完成每天的活動而不致過度疲勞，且尚有足夠能力應付緊急狀況（林正常，1997）。 3. 能勝任日常工作，有餘力享受休閒娛樂生活，又可以應付突發緊急狀況的身體能力（呂香珠，1999；Hastad & Lacy, 1998）。 4. 健康體適能的要素有肌肉力量、肌肉耐力、柔軟性、心血管循環耐力及身體脂肪百分比等五大要素（卓俊辰，1992）。

資料來源：研究者自行整理。

進的原則，由低衝擊性的暖身活動慢慢延伸到主要的高衝擊性運動以訓練心肺功能，最後再進入伸展緩和的放鬆運動（嚴子三，1999）。

根據研究指出，適當運動是降低產生慢性血管疾病機率的方法之一，青少年的運動教學或訓練應以強化心肺功能為首要目標（陳坤檸，1997）。也有相關研究發現在進行十六週之課間有

力、肌耐力與心肺耐力部分皆有顯著差異（鐘曉雲，2002）。

有氧健身操運動介入對學齡兒童一樣能有效提升體適能，使其肌力、心肺耐力、平衡感及柔軟度有所進步，以達身強體壯的目的。Vicente等（2003）針對青春前期9至10歲的健康白人男孩，比較53位每週至少踢3小時足球的足球選手和51位沒有運動習慣的對照組，發現運動組的體適能比對照組佳。健康體適

能可以增強體力及心肺耐力，加強身體平衡及協調性，減少運動傷害或意外事故的發生，提升生活品質，因此，要擁有健康的體適能，規律且持續的運動是必要的。Uusi等（2003）針以早期停經後婦女為實施對象，以每週三次跳躍運動有無的差別，一年後發現運動組比對照組有較佳的體適能。

結語

學生的運動量嚴重不足，求學階段時期的課業非常繁重，缺乏運動的學生和未經充分規劃的體育課會對學生體適能帶來影響，在進入國高中後的學生處於生理及心理劇烈變化的時期，思想較為成熟，面臨升學及就業兩方面的抉擇，需承受升學及課業競爭所帶來的壓力，是否會因為

不足的運動量，進而對體適能產生影響，讓人憂心。好的體適能既然能提升肌力、肌耐力、柔軟度及心肺功能，而新式健康操主要也是在提升學生肌力、肌耐力、柔軟度及心肺耐力為目的。所以規律性的實施新式健康操確實與提升學生體適能有著密切的關係。

綜上所述，規律運動能夠改善身體健康適能，特別是心肺功能的提升。在新式健身操全面推展之餘，我們更加期盼兒童對健康體適能有正確的觀念，包括如何改善心肺耐力、肌肉適能、柔軟度、如何體重控制，培養其正確的體適能認知，進而養成規律的運動習慣，終生享受運動的樂趣，創造高品質的生活（陳張榮，1999）。規律的運動習慣應自小養成，在成長過程中學生將

面臨許多大大小小的課業壓力，然而新式健康操動作活潑生動，歌詞上也融入了輕快的音樂，為的就是能夠提升學生運動的意願與保持良好的運動習慣，若能融入體育課的熱身活動教學中，進而變成人們面對工作與生活壓力的疏通方式之一，希望每個人都能更加清楚擁有良好體適能和規律運動的重要性。

參考文獻

- 石宜正（2010）。不同運動型態對高中生身體組成與體適能之影響（未出版碩士論文）。國立體育學院，桃園。
- 呂香珠（1999）。健康體能計畫與實際。教育部八十八年提昇學生體能計畫研討會（頁51-56）。臺北市：教育部。
- 沈建國（2001）。不同訓練頻率之新式健康操教學同體適能影響之研究（未出版碩士論文）。國立體育學院，桃園。
- 林正常（1997）。體適能的理論基礎。載於方進隆（主編），教師體適能指導手冊（頁46-59）。臺北市：教育部。
- 林秋霞（2001）。新式健康操對國小肥胖學童健康體適能影響之研究（未出版碩士論文）。國立體育學院，桃園。
- 卓俊辰（1992）。體適能——健身運動處方的理論與實際。臺北市：國立臺灣師範大學體育學會。
- 陳坤檸（1997）。體適能與青少年成長發展。載於方進隆（主編），教師體適能指導手冊（頁74-85）。臺北市：教育部。
- 陳張榮（1999）。高雄市國民小學

- 新式健身操的推展。《國民體育季刊》，28（4），22-27。
- 楊雀戀、王郁雯（2009）。《代謝症候群營養與保健》。臺北市：華成。
- 鐘曉雲（2002）。《新式健康操對肥胖同身體組成健康體適能及血脂肪之影響》（未出版碩士論文）。國立體育學院，桃園。
- 嚴子三（1999）。國民新式健身操的動作探討。《中華體育季刊》，47，11-19。
- 教育部（1997）。《教師體適能指導手冊》。臺北市：教育部。
- Uusi, R. K., Kannus, P., Cheng, S., Sievnen, H., Pasanen, M., Helnonen, A., & Nenoneu, A. (2003). Effect of alendronate and exercise on bone and physical performance of postmenopausal women: A randomized controlled trial. *Bone*, 33(1), 132-143.
- Vicente-Rodriguez, G., Jimenez-Ramirez, J., Ara, I., Serrano-Sanchez, J. A., Dorado, C., Calbet, J. A. L. (2003). Enhanced bone mass and physical fitness in prepubescent footballers. *Bone*, 33(5), 853-859.
- Hastad, D. N., & Lacy, A. C. (1998). *Measurement and evaluation in physical education and exercise science*. USA: Allyn & Bacon.