

## GO！一起去健走～走路有風、促進健康

「活動、活動，要活就要動」，是一句你我都可琅琅上口的健康宣導短語，用來鼓勵現代人多動少坐。和我們的祖先相比，現代人的生活型態可說是典型的坐式生活。坐式生活是指個體多以靜態或小範圍活動為主的生活型態，如朝九晚五的辦公室工作人員，或如美國俗諺所稱的「沙發上的馬鈴薯」(couch potato) 一下班後只是坐在沙發上觀賞電視節目的生活型態。

越來越多的科學實證告訴我們，身體活動程度與範圍已成為個體健康的重要指標之一。在影響個體健康4大因子—「生活型態因素」、「生物因素」、「環境因素」及「醫療照護因素」的比例上，生活型態的影響程度達51%，超過其他3項的總和。但是你可曾想過生活型態與身體活動有關的議題？即如果要有一個健康的生活型態，那麼一天要動多久？要如何動？還有一個哲學上的思考問題：為何要動？

### 要動多久？

就健康促進科學的觀點而言，適度的身體活動對健康，不論是生理、心理，甚或社會層面，都絕對有正面的效果。運動可以區分為健身運動與競技運動。所謂的健身運動是為健康所進行的身體活動，活動時身體使用多群的大肌肉，是屬於有氧性並要能持續一段時間（最好能在20分鐘以上）。至於競技運動，則強調速度、爆發力、最大肌力等與競賽有關的身體條件的訓練或表現，而且是以參與運動競賽為目的的身體活動。

因此健身運動與競技運動在手段與目的上是不相同的，尤其是健身運動並不凸顯競技運動的特點，反倒以強調心肺適能、柔軟度、肌耐力等為訴求重點，目的是維持個體的生命力與適應環境能力。緊接著要思索的問題是：如何知道自已的身體動了多少？

在運動行為科學領域中，已發展出眾多身體活動的評估方式，透過計算個體的身體活動情形，再用這些數據推估個體的生活型態，做為相關研究的參考依據。有些身體活動量的評估方法並不需儀器的幫忙，採用觀察法或問卷

衛保組 宋雯雯 整理  
自填方式，如7日活動量回憶法，就可估算個體的身體活動情形。

但多數的身體活動量評估方法，都需藉由儀器來求得更客觀的數據，如佩戴計步器或心跳計。在運動科學相關期刊中，有不少的研究報告發現，以每日步行步數推估個體的活動程度，是一項頗具可信度的評估方法，可視為一項主要的評估方式。

計步器是一種記錄步數的小型儀器，它的大小約莫只有一般行動電話體積的三分之一至四分之一左右。計步器最佳佩戴位置在腰帶上，因它的作用原理是靠步行過程中產生的軀幹上下震動，改變了計步器的水平位置，並傳導到計步器內部上下擺振裝置，進而啟動計數器的計數功能。於是，把移動過程轉換為步數並累計，最終結果就呈現在計步器的螢幕上（早期的計步器是以傳統的數字顯示步數，現今的計步器則多以液晶數字顯示步數）。

多數的研究之所以推薦以計步器做為身體活動程度的評估工具，主要的原因在於步數可以代表個體活動的範圍。此外，相較於其他的設備或儀器，計步器的操作簡易且價格便宜。隨著電子科技的進步，現在的計步器不僅能調整震動的靈敏度，並且有多日記憶的功能。事實上，已有不少市售產品把計步器融入產品設計中，例如把計步器置於皮帶扣環中、皮鞋上，甚或手機、MP3中，以符合多樣化的消費取向。

佩戴計步器就可以知道每日的步行步數，那麼一天到底要走幾步才夠呢？根據行政院衛生署的研究顯示，台灣地區成年人每日平均步行步數約在6千5百步左右。而多數國外相關研究顯示，成年人每日步行步數的平均值約在5千～7千步之間。那麼理想的每日步行步數究竟是多少呢？

早在1960年代，日本九州大學吉城旗野〔Yoshiro Hatano〕博士就提出「日行萬步」的概念。在往後的四十多年間，獲得世界各國政府與健康機構的認同及迴響，紛紛推動與步行相關的策略和活動。

例如美國政府健康部門提出對國民每日步行步數的建議量：成人每日應至少步行8千5百步、7～16歲的男孩是1萬3千步、女孩是1萬1千步以上，方能達到動態生活的基本要求。台灣也提出「每日1萬步、健康有保固」的口號。不論是每日8千5百步或1萬步，甚至是1萬3千步，都是鼓勵民眾「動」起來，以達到促進健康的目的。

## 要如何動

正因「動起來，健康跟著來」的概念已被各國政府認為是最主要的健康促進政策，且當身體出現問題、需接受醫囑時，除了專業醫療處方外，醫藥專業人員通常會建議要「多運動」。這樣的醫囑，以及在公共場合常見的「要活就要動」等標語，都在提醒我們從事健身運動的重要。

「多運動」的建議對目前已規律地參與健身運動的族群而言，在執行上毫不困難。但對於那些不曾運動或無規律運動習慣、或因某些疾病而導致生理受限而無法參與健身運動的族群，健身運動就僅止於是一個概念，而非一項可行的活動。如何鼓勵民眾參與健身運動，且參加哪一項健身運動是最適合、最有效和最方便的呢？

答案就是健走。健走公認是最容易執行的健身運動項目，也是全世界最多醫師與健身專家建議的運動處方之一。根據統計，在美國就有超過8千萬以上的民眾是以健走做為最主要的運動模式，在日本最活絡的社區運動組織也是健走社團。在台灣，也有越來越多的民眾選擇以健走做為主要的健身運動項目，這一點可從住家附近的學校操場，在傍晚時分的運動人潮觀察得知。

健走運動之所以如此受歡迎，原因不外乎是健走的動作運用幾乎是與生俱來的，如軀幹直立並運用雙腳移動身體，是人類與其他動物運動模式上最大不同處。再從動作學習理論的角度來看，相較於其他健身運動〔如游泳、自行車、有氧舞蹈等〕，健走運動就更顯得容易執行多了，可以省略「動作學習、遺忘、再學習」的歷程，只要願意開始，就可直接進入健身運動的行列。

但也因健走運動的容易執行，讓多數民眾在選擇運動項目時產生：「走路算是一項運動

嗎？」或「走路是低強度的運動，具有促進健康的效果嗎？」的疑惑。這些問題其實是多數民眾在身體活動上的迷思。

在健走與健康效益的連結上，過去的觀念一直認為「走」的運動量可能不足以改善心肺功能。但現今越來越多的研究證實，只要行走速度在每小時6.4公里以上，健走運動一樣可以改善個體的心肺適能。雖然在同樣的距離下，健走所需的時間會較慢跑長，但從能量消耗的觀點，健走僅較慢跑少消耗10%的卡路里，而健走運動的易行性與持續性，卻遠非慢跑能比擬。因此，健走特別適合正準備進入運動行列的族群，且不分性別與年齡。

## 一、正確健走技巧

### 健走技巧

健走時必須使用適當而自然的技巧，才能從健走中得到健康及樂趣，正確的健走技巧還可以讓您隨心所欲，要走多快就走多快，要走多遠就走多遠，一週走幾次都可以，也一定能夠達到個人的目標。

每一個健走者都必須牢記各種基本的技巧，包括良好的姿勢與安全的技巧，也就是基礎健走法。假如您常運動，或已在從事規律性的運動的話，則可再加上體適能健走法的各項要素，使健走速度加快（同時可消耗較多卡路里，並得到較大的有氧益處）當您的體適能水準已相當高了，或是覺得自己需要較大的挑戰，以更加提升體能水準的話，則可以採用高級健走法的各項技巧，這種走法與競走有些相似之處。

### 基礎健走法

想避免因健走而產生運動傷害的話，最重要的是健走的健康的健走技巧，而基礎技巧主要是良好的姿勢，在健走時必須特別注意下列各要點：

- 健走時身體線條儘量拉高。
- 雙眼注視方，頭抬高，頸部放鬆。
- 肩膀放鬆，向下向後，不要駝背。
- 腹肌輕輕地收縮，使下背部壓平。
- 骨盆內收應位於身體的正下方。
- 步大小以舒適為原則。

不要故意跨大步，測試自然步幅的大小可





用下面這個簡單的方法；雙腳併攏站立，身體自腳踝以上向前倒，然後將單腳前踏以免跌倒，這一步的大小大約就是自然的步幅。

### 體適能健走法

體適能健走法是當健走速度加快到比較輕快的速度時，身體在動作上所產生的自然變化與修正，包括手肘彎曲，腳步自然加快。

上半身動作要領：

- 手肘彎曲約成 90 度，這樣可加快手臂的擺動，間接使腳步也加快。
- 手臂向前擺動時，手不得高過胸部。向後時，拳頭位置約在腰部外側。
- 維持身體拉高的姿勢，不要因為速度加快而從腰部向前彎。

下半身動作要領：

- 應該是腳跟先著地，這時腳尖上勾；然後再將體重到前腳掌肉墊處，以腳尖用力推離地面。
- 膝蓋不可鎖死僵硬，應隨時保持輕鬆狀態，但並非刻意彎曲。
- 當加快速度時主要應該加快腳步，不要有意地加大步幅，速度加快時步幅自然會較大。但是腳步必須放輕，避免衝擊對關節造成傷害。

註：加快速度時，感覺小腿前側酸痛是正常的現象，應該在 10-20 分鐘後逐漸好轉。可做脛骨前肌伸展，來鬆弛小腿前側。

### 二、中心姿勢：

**身體的基本姿勢：**一位好的教練除了課程內容與教學技巧以外，在教學的課程當中，為確保各種動作的安全性及身體的均衡訓練，所以動作的執行與身體的姿勢在課程當中是不可或缺的一環。



#### 如何來確認身體的位置(中心姿勢)

1. 雙腳打開，與肩同寬，腳尖朝前。
2. 膝蓋保持彈性不鎖死，與腳尖同一方向。
3. 骨盆前傾與後收，保持中心位置。
4. 身體中心線向上延伸。
5. 肩膀向後，向下放鬆。

6. 下巴收。
7. 眼睛直視前方。

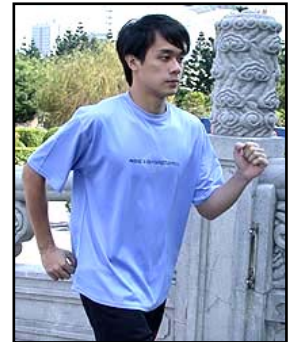
### 三、注意事項

現在您已經知道該多快，走多久，以及一週走幾次，可以上路開始健走，最重要的是養成健走的習慣-每天早上起床時考慮的今天要在甚麼時間去走，而不是考慮要不要走。下面的一些建議可幫助您依照健走計劃進行，並且可確保運動安全。



#### 1. 運動服裝讓你舒適又安心的從事運動，無論從事任何運動，穿著正確的運動服裝都能夠在運動表現上加。

- 透氣性：以避免運動產生的熱氣無法揮發，鬱積在體內，造成體溫過高。以往錯誤觀念，喜歡穿不透氣的減肥衣褲，其實只是把體內水分排出，想要減少脂肪效果有限。
- 排汗性：現在新科技材質的運動服裝，排汗又保暖，讓您運動倍感舒適。
- 延展性：要有足夠的伸縮度，才能有效完成完整的動作，並保持動作的標準和安全。
- 舒適性：太緊繃的衣服，即使是有足夠的彈性，也會讓人喘不過氣的感覺，影響運動的品質。而且運動的時間較長，強度較高，長時間的穿著不舒適的服裝，反而影響運動意願。
- 適宜性：輕薄短小固然時髦好看，但過分暴露不合宜。特別是在公共場合，如果因為運動時動作加大，或是其他非站立的姿勢，是非常不雅觀的。
- 不論你喜歡寬鬆的 T 恤運動褲，還適合身的背心短褲，材質以棉質為佳。記得要穿襪子。
- 女生要穿運動內衣才能保護自己，避免胸部因動作震幅過於激烈而拉傷。讓運動很愉



快。還要記得經常換洗，讓別人也能運動愉快。

**2. 鞋子是走路最重要的裝備，什麼樣的鞋子才能夠讓你走得舒服、走得愉快？從事健身操或健走課程，穿著健走專用鞋或是多功能鞋，因為鞋底跟鞋筒的構造與設計，是最能達到保護使用者安全的目的，需要特別注意。**

- 鞋子要合腳，但要預留一點點空間，因為等你走一陣子以後，腳會腫脹、稍微變大。你的走路運動鞋應該比平常的鞋子大一點。
- 好的走路鞋應該很有彈性，用你的雙手抓住鞋的前後兩端，看看是否能折疊彎曲，若是十分僵硬，一點彈性都沒有，那表示你該換鞋子了。
- 好的走路鞋應該平坦，鞋跟應該稍微墊高，比鞋底高一點點。
- 一雙合腳的慢跑鞋應該就很適合走路。



**3. 水是健走及所有運動過程中，不可或缺的東西，但應該怎麼喝呢？**

- 在運動前、運動時和運動以後都應該喝水，特別是在潮濕炎熱的天氣，更應該要喝水。
- 假如你預備在大熱天走上一個小時，那麼你要在 15 分鐘以前就喝水，在走的過程中，每 15 分鐘補充一次水，份量約 80CC ~ 150CC，一般扁紙杯一至二杯的份量。假如你健走超過一個小時，你可以喝碳水化合物或加鹽的飲料。
- 別等到渴了才喝水，要在感覺口渴之前就補充水份。
- 若是長途的健走，可以帶一個繫在腰邊的小水壺，這樣才不會影響你肩膀的平衡，可以自在均勻的揮動雙肩。



**4. 正確的運動流程**

一定要暖身：大家都知道暖身很重要，為什麼？如果不做暖身就立刻開始運動的話，是比較容易產生運動傷害，而且表現也會比較差，因為：

- 肌肉不夠溫暖，比較僵硬，容易拉傷。所以暖身可以讓較多血液流到四肢，提高溫度和肌肉彈性。
- 關節活動幅度較小，動作無法疏張。除較容易受傷之外，也影響運動表現。
- 除了身體的部分外，暖身更是告訴自己要準備好，待會兒就要做比較劇烈的運動，所以在心理的部分也很重要。
- 暖身強度不要太激烈，但是強度太低，亦無法達到暖身效果。冬天的暖身比夏天的暖身，時間要長一點。
- 可以先輕鬆的走一走，或是做暖身操，大約 5 分鐘，讓身體暖起來。所以為了保護自己的身體，避免傷害發生，運動的第一步就是一定要做暖身運動。

**緩和與伸展的重要：**

做完主運動時不要突然停止休息。因為：

- 運動時我們的血液經由心臟收縮會流向四肢，必須利用肌肉收縮再把血液送回心臟。
- 假使你突然休息，停止不動，肌肉就不會收縮，血液就容易停留在四肢。這樣子就沒有足夠的血液回流，然後靠血液輸送的氧氣就不夠，就會頭暈缺氧。
- 所以當主運動結束後要做幾分鐘的緩和運動，讓肌肉持續做收縮，幫助血液送回心臟。
- 當我們在做運動的時候，肌肉是一直在收縮的，不論是有氧運動或是重量訓練都一樣。如果一直維持這種收縮的狀態，久而久之，肌肉的張力也就變得越來越小，也就是說柔軟度就會跟著降低了。



為了要保持肌肉的柔軟度，當我們運動結束前需要做伸展運動，好讓肌肉恢復它的長度。

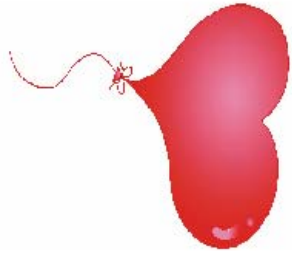
**還在考慮做什麼運動嗎？  
GO，走吧！手拉手，一起去健走！！**

◎參考資料：

科學發展 9605\_413 期  
中華民國健身運動協會 <http://www.exercise.org.tw/>



# 學務績效評估 戰力大考驗



揭幕

「學務績效評估戰力大考驗」得獎撒步

感謝大家的熱情參與，學務績效評估戰力大考驗甫一推出，即獲得同學們熱烈地廣大迴響。為感謝大家的熱情回應，特別為大家揭幕「學務績效評估戰力大考驗」得獎撒步，趕快依照下列撒步，完成任務。活動將於96年11月30日(五)截止，時間不多了，趕快好康大獎在向你招手，心動不如馬上行動喔！

撒步 1：完整填答問卷，就具有獲得激發戰力獎資格喔！請進入學務處網頁或點選網址 <http://140.116.212.206/evaluation/96/index.htm>！

撒步 2：越早填答，得獎機會越多！  
每日從投票日以前已完整填妥問卷者，以電腦亂數抽獎系統抽出3位幸運獎得主，每人可獲得圖書禮卷200元。

撒步 3：好東西要與好朋友分享！  
趕快通知週邊的親朋好友，號召他們一起來。  
趕快好康大禮在向你招手喔！



國立成功大學學生事務處 敬啟

## 印刷品

### 國立成功大學學生事務處

地址：台南市70101東區大學路一號

電話：(06) 2757575 轉 50300

傳真：(06) 2753851

E-Mail：[em50300@email.ncku.edu.tw](mailto:em50300@email.ncku.edu.tw)

▶敬請公告或傳閱週知，謝謝！如有任何意見或建議，歡迎提供！

- ◆ 出版者：國立成功大學學生事務處
- ◆ 發行人：徐畢卿
- ◆ 總編輯：李劍如
- ◆ 執行編輯：蘇鈴茱
- ◆ 美編排版：蘇鈴茱、劉長安
- ◆ 校稿：黃正智
- ◆ 編輯委員：李 彬 陳國東 蔡重光  
楊延光 韓世偉

【版權所有，未經同意請勿轉載！】



通訊處：台南市70101東區大學路一號



電話：886-6-2757575 ext. 50300



傳真：886-6-2753851



電子信箱：[em50300@email.ncku.edu.tw](mailto:em50300@email.ncku.edu.tw)



印刷：鼎雅打字印刷品社 06-2086492

2000年3月5日創刊

2001年11月改版

2005年2月二次改版

2007年11月三次改版