

第一章 終身運動的養成與規劃

1-1 前言

由於工商發達，生活步調快速而緊張。一般人常常捨棄簡單而有效的健康運動，全心全意投入名利、金錢的追逐，汲汲於自我社經地位的提昇，然而一旦成就了事業，卻沒有健康的身心享受成果，再想要投資大把銀子建築健康，為時已晚。因此從現在開始，嚐試了解自我體能狀況，培養一些經濟而有效能的運動習慣，才是追求健康人生正確之道。近幾年來，世界人們已普遍的注意到，運動養生之道，而且越是先進的國家，越注重運動對身體健康的影響及重要性。今天，我們要談論的重點正是要同學對運動有正確的認識，更要同學有「規律運動常保健康之道」的覺醒，期許同學能很清楚自己的體能狀況，並知道運動的好處及其重要性，進而為自己做簡易的運動計劃，提昇自我體適能，如此，有計劃的選擇一種經濟有效，又適合自我生活型態的運動，這才是一生最好的投資－健康。

現代自動化，機械化的發達與普及，減少了原有身體活動的機會，高度繁重的工作，更增加了生活的壓力與焦慮，富足的生活，更使人們攝取過度的營養，造成越來越多的肥胖人口，使代謝機轉過度負荷，產生許多慢性疾病，這些問題與疾病，並非改善生活環境，擴充醫療設備，就能解決問題，更要將運動融入你的生活中，視規律運動為生活中的一部份，才能提昇高生活品質，增進工作效益，也唯有如此，你在擁有良好的運動條件下，才有餘力追求更充實美滿的生活與人生。

以下我們分成三個部份分別介紹及探討：

- 一、認識體適能
- 二、規律運動的設計與養成

第一章

終身運動的養成與規劃

三、常見運動傷害之預防與處理

1-2 認識體適能

一定常聽人提起「體適能」一詞，體適能可以說是身體適應生活的能力（physical Fitness），相似的名詞有體能、體力。就生理學觀點而言，它是一種心臟、血管、肺臟與肌肉效率運作的一種綜合能力，它提供個人完成每天活動而不致過度疲勞、且有餘力應付其他緊急狀況的能力，就是體適能。所以體適能因人而異，也因個人目標，要求不同。可以確定的是，體適能可以透過運動方式，而得到顯著的改善，而學校體育，更是透過教育的功能、幫助學生適應其生活環境的一種影響或訓練。很多人對藉著運動來改善體適能，有著很深刻的刻板印象，一提到運動，聯想到的便是呼吸困難，心臟急速跳動，酸痛疲勞等情況，在這裡我們要更正此一點，運動，不一定要造成肌肉酸痛、乳酸堆積和呼吸急促，才能達到增進體適能的目的，其實一般人運動所追求的目標，是要改善與日常生活或健康有關的體能，不同於運動專業人員的訓練與要求，所以先瞭解自我的目標及需要，進而選擇運動項目及方式，實有其必要性。

下列的表格中，我們主要闡明健康體能與競技體能的不同與比較，希望同學能有更進一步的認識。

表一 健康體能與競技體能的比較

	健康體能	競技體能
對象	一般大眾	專業運動員
強度	適度	超負荷
時間	終身	短暫
需求	健康	勝利
要求	輕鬆	嚴格

從以上表格，我們不難發現，藉著運動來維持甚至於改善的體適能，皆是有關健康的體能，而這類的運動，我們可以依自己需要、喜好、興趣而做選擇，這樣的運動方式，可避免不必要的心理排斥，同時帶給我們滿足，瑜

珈或禪定式的愉悅感覺。

有了上述的基本概念之後，我們希望進一步指出體適能包含的具體要素，基本上應包含肌肉適能，心肺適能，柔軟性及身體脂肪比幾大要素，茲分別舉例說明如下：

《**肌力**》就生理學上而言，肌力指一肌肉或一肌群以一次最大努力對抗阻力之意。

肌力是體適能的根本要素之一，就每個人而言，部位不同的肌肉或肌群，其肌力大小不會相同，肌力的大小，明顯影響一個人從事任何運動，乃至於日常生活活動。舉個簡單的例子，學校發了很多書籍，同學一次帶回家，假設同樣的路程，同樣重量的書籍，肌力好的同學可能很輕易的完成了，有些同學則要大呼吃不消。再從另外一個例子來看，練習排球時，部份同學可以輕易發過網子，少部份同學卻要咬緊牙根，使出渾身力量，才能成功過網，姑且不論發球的方法正確否，最大的差異，我們都知道在於「肌肉的力量」的大小不同。

《**肌肉耐力**》也就是肌力的耐力，我們可以這樣解釋，一肌肉或一肌群，從事反覆收縮動作時的一種耐久能力。

同學行軍完畢之後，仍能結伴欣賞一場精彩的電影，甚至於回學校打球，對於肌耐力不好的同學而言，早已受不了，回家呼呼大睡去了。肌耐力是影響運動時間長短重要因素，肌力好，肌耐力未必就好，所以有些同學一百公尺跑的並不很快，跑起一千五百公尺，卻輕鬆愉快。在我們從事運動習慣培養時，每次最少要有20分鐘以上持續性的運動，才能達到增進肌耐力的效果。

《**柔軟性**》人體的關節可以活動的最大範圍。

這是運動的一大要素之一，通俗的說，柔軟性好，表示肢體運動、彎曲、伸展、扭轉都能比較輕鬆自如，也就是說，身體活動靈活些。而柔軟性好，另一方面也能避免因用力或外力的壓力而造成的傷害，常見的傷害扭傷，挫傷，拉傷等。這些都由於某些活動迫使一些關節超越其可動的範圍，假如有心使你運動成績提昇，身體活動更協調，增加柔軟性，是重要的課程。

《**心血管循環耐力**》體適能基本要素中，最重要的一環，其指心臟、肺、血管、血液等組織系統的功能。

第一章

終身運動的養成與規劃

根據研究證實，心血管循環耐力，可以藉長時間的耐力運動得到改善，這些長時間的有氧型運動，如跑步、游泳、快走、踩腳踏車等，若不是有相當的認知與耐心，往往感覺乏味而無趣，以致於無法持續性的從事此類活動。要想改善心肺功能，沒有捷徑，無法一蹴可成，唯有養成持續運動良好習慣，方能達到效果。今日運動生理學家、醫學研究都已一致證實心血管循環耐力，是體適能評量最重要的指標，更是健康的指數，我們焉能不正視此規律運動習慣的養成呢？

《**身體脂肪百分比**》身體內可分為必要性脂肪及貯存性脂肪。

由於身體貯存性脂肪過多，堆積在皮下，而造成肥胖，從健康的觀點來看，是造成諸多疾病的高危險的高危險因子，肥胖，有時更造成信心的障礙等心理疾病，影響生活不小，所以身體脂肪比也成為評估體適能的重要因素之一，故以運動來控制體重，其效果自然且有把握，較之以食物其它方法為安全。莫要亂服藥物，破財又傷身，得不償失。

綜合上述，終身運動的養成與規劃，實在是刻不容緩的生涯計劃，所以，如果你決心要讓自己的身體適能變好，你一定要將運動融入你的生活中，確實訂定運動計劃，身體力行，方能獲得良好效果。

1-3 規律運動的設計與養成

瞭解了體適能之後，我們知道從事規律運動是提昇自我體適能的主要方法，目前，國人已開始正視這類問題，從事戶外體育活動的人口，與日俱增，這章節的介紹，正是要幫助各位，以較科學的方式，擬定適當而可行的運動計劃，甚至於藉由你的認知，去幫助家人或週遭正開始運動的人，以免在運動的過程中發生不必要的傷害及不適感。你已決定讓自己更健康，生活品質更提昇，讀書工作效率更提高嗎？請仔細閱讀以下敘述，將對你有所助益。

1.簡易的體能測驗方法

從事規律運動之前我們首先要知道，目前自己的健康狀況如何？體能狀況如何？才能為自己擬妥一份適切的運動處方、經過一段時間運動之後，若自己體能已有改善，達到預期目標，可再調整運動的強度，時間和質量。萬

萬不可一味的好高騖遠，一開始便選擇高度的負荷運動，而造成興趣盎然的開始，待不適感和疲勞產生後，便興趣缺缺了。我們需要的運動方式是對體能的增進，是漸進的，而且是有合理期望的，同時這個運動方式給我們的感覺是舒暢、愉悅、自在，能力所及的感覺。並非不愉快或恐懼的經驗。以下提出檢測自我體能的方法與常模對照表，供各位同學參考，以確實掌握自我體能狀況：並且在運動前，做好體能的評量：

(1)心肺耐力〈有氧適能〉的評量

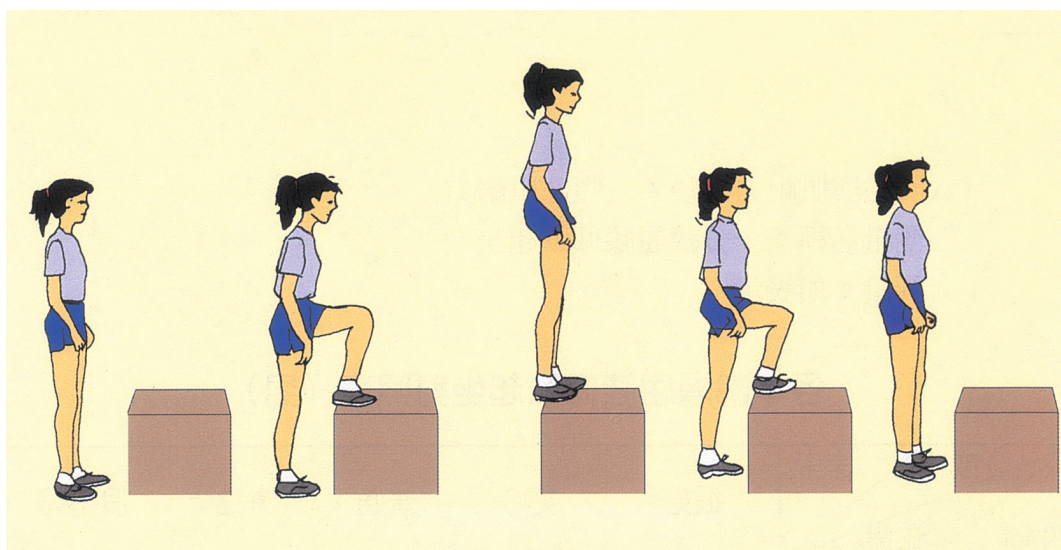
a.測量名稱：五分鐘登階測驗

階高：男生測驗：50公分

女 生：40公分

小 學 生：35公分

動作圖示



評量：心肺功能好壞對照表

很不好	40以下
稍差	41～55
普通	56～75
好	76～90
很好	91以上

第一章

終身運動的養成與規劃

b.測量名稱：800公尺跑走

注意事項：1.測量此項目時，最好由體育老師或專業人員協助。

2.測量時，中途不能跑步時，可以走路替代、若發現身體不適時，必須停止運動。

評量：如表示

	年齡（歲）	很好	好	普通	稍差	很不好
女性	15	3'18	4'15	4'54	5'34	6'31
	16	3'13	4'03	4'37	5'12	6'02
	17	3'25	4'07	4'35	5'04	5'45
	18	3'26	4'09	4'39	5'09	5'53

(2)肌力與肌耐力測驗：〈腹部肌耐力〉

測量名稱：一分鐘屈膝仰臥起坐

評量：如表示

各年齡層屈膝仰臥起坐對照表（男）

性別	年歲	成績	差級	很好	好	普通	稍差	很不好
男	12-14			43以上	36-42	27-35	15-26	14以下
	15-17			48以上	38-47	28-37	16-27	15以下
	18-29			51以上	41-50	29-40	17-28	16以下
	30-39			44以上	33-43	24-32	13-23	12以下
	40-49			39以上	28-38	23-27	11-22	10以下
	50-59			34以下	22-33	17-21	8-16	7以下
	60以上			31以上	18-30	13-17	6-12	8以下

各年齡層屈膝仰臥起坐對照表（女）

性別	年歲	成績 差級				
		很好	好	普通	稍差	很不好
女	12-14	35以上	27-34	22-26	14-21	13以下
	15-17	36以上	28-35	23-27	15-22	14以下
	18-29	35以上	27-34	22-26	14-21	13以下
	30-39	33以上	26-32	20-25	11-19	10以下
	40-49	31以上	24-30	18-23	9-18	8以下
	50-59	29以下	18-28	13-17	6-12	5以下
	60以上	26以上	15-25	11-14	5-10	4以下

註：單位為次。

本對照參考Prentice. W. E., Fitness for college and life (1991)。新加坡之National physical fitness award之資料及國立臺灣師範大學新生體能測驗資料加以編製。

(3)柔軟度深量

測量名稱：坐姿體前彎

方法步驟：1 坐於地板上，兩腿分開與肩同寬，膝蓋伸直，腳尖朝上。

2 雙腿腳跟底部與記號平齊。（須脫鞋）

3 受試者吸氣後，低頭雙手掌中指對齊相疊後慢慢向前伸展，不得急速來回抖動，儘可能向前伸，到極限時暫停片刻以便記錄。

評量：

性別	等級	年齡15-17
女性	很好	≥ 25
	好	21-24
	普通	17-20
	稍差	14-16
	很不好	< 13

第一章

終身運動的養成與規劃

(4)身體組成評量：(BMI)

- 1 測量名稱：身體質量指數法 (Body Mass Index)

器材設備：體重器與皮尺 (或測量身高器)

方法步驟：

(a)穿最少衣物 (脫鞋) 於體重器測量體重。

(b)測量身高時要脫鞋，受測者雙腿跟併攏身體挺直，兩眼保持平視。

(c)得知體重 (公斤) 與身高 (公尺) 後，便可知身體質量指數。

$$\text{身體質量指數} = (\text{體重公斤}) \div (\text{身高公尺})^2$$

- 2 評量方法：身體質量指數參考下列說明：

甲組： $19 \leq \text{BMI} \leq 24$

乙組：BMI於16.6~18.9之間或BMI於24.1~26之間

丙組：BMI < 16.5或BMI > 26

以上述據以本校學生為樣本，人數分佈如右：甲70%、乙20%、丙10%。

2.適合自己的運動處方

現在，可能妳已知道自己體能的概況了，〈雖然只是概況，它卻是一項重要的健康指數〉。接踵而至的問題，可能是，運動量多少才較適合？該選擇什麼運動項目，才算適合：甚至於每次運動究竟要多久時間？多久實施一次運動？諸如此類的問題，層出不窮，本章就是要幫助同學瞭解上述的疑問，重點則在強調擬訂合理適切的運動處方所必須符合的觀念和原則。更具體而言，要告訴妳，如何選擇最適合自己的運動項目，以及運動要達到什麼的程度，方能獲得預期的效果。目前教育部體育司推動的體適能3、3、3方案，每週運動3次以上，每次最少30分鐘，而每次運動時，每分鐘心跳率達130次，即為一種很好的運動處方。

擬定運動處方的基本原則

擬定運動處方，我們有四項不變的基本原則：

- (1)運動強度—指的是運動激烈的程度。
- (2)運動持續時間—指的是連續運動，時間的長短。
- (3)運動頻數—指每星期運動幾天之意。
- (4)運動項目—指選擇何種運動而言。

《運動強度》為了改善適能中之心肺功能及肌肉的各種能力，所採用的運動方式，必須是屬於激烈且符合超過負荷原則的，大體上來說，任何運動的強度，我們可以自己心跳的頻率，做為強度越激烈，心跳自然越快。

在決定個人最適當的運動的心跳前，每個人必需先瞭解自己的最大心跳，通常最大心跳可以用二百二十減去個人的年齡即可得知大略的最大心跳。如以一個高中生而言十七歲，那麼最大心跳大約為每分鐘二百餘次。知道了最大每分鐘心跳後，接著談到的便是運動時的最適合心跳，因人而異，因為每個人的年齡，安靜心跳皆不同，因此，我們以一簡單的公式，幫你迅速推算預測個人適合的運動訓練心跳。

預算個人最適當訓練心跳的公式

$220 - \text{年齡} = \text{每分鐘最大心跳}$

$\text{每分鐘最大心跳數} - \text{休息時每分鐘} = \text{最大最小心跳差}$

$(\text{最大最小心跳差}) \times 75\% + \text{休息時每分鐘心跳數} = \text{最適當訓練心跳數}$

以上要注意的是，測量最適當的心跳數，必須要在運動停止的同時找出脈搏，然後計算十秒鐘就好，以十秒鐘乘以六。因為運動停止後，心跳會急速下降，如經休息後，再測得之心跳，則非運動時的心跳，甚至於以一分鐘測量心跳，後半段心跳則已下降，故只測十秒乘以六即可。而找出脈搏位置，測得正確之運動時心跳。

《運動持續時間》

運動時間的長短和運動強度有直接關係，如強度夠強，則運動的時間較短，我們建議把運動訓練的心跳數，維持在上述的最適當訓練心跳數附近，當然，並非每個人或初從事運動的人都能做到，根據研究報告指出，運動持續的時間允許的範圍，調整運動持續的時間，如果介於15~60分鐘之內，都算合理。也就是說這15~60分鐘的運動，可以由強度不同運動來組成，也可由間歇性的運動來組合，如何搭配與設計，端看運動者的需要與能力而定。

《運動頻數》

從事規律性運動，且具有相當強度的運動，以一週七天來說，應至少要有二天以上的休息，但每週的次數不要少於三天的運動，否則一天打漁三天曬網的心態，對體能力的維持及改善是沒多大的幫助，因為運動的效果獲得快、相同的，消退也快。

第一章

終身運動的養成與規劃

《運動項目》

運動項目的選擇應以自己的興趣為主，如此想要持續長久才有可能。雖然改善體適能的運動大多以長時間的有氧性運動為主，如快步行走，跑步、騎腳踏車，有氧舞蹈、游泳等。但是我們仍可選擇其它項目的運動，把有氧性運動設計穿插其間，一樣可以達到改善體能的效果，而且不乏趣味。舉個例子來說，有些同學對籃球較有興趣，在練習投籃或與他人比賽之前，可先行做整個球場的跑步運球，進而運球上籃，然後運球投籃（二個球框間來回進行）、如此15分鐘的來回跑步，非但不會乏味，更可增進控球的技巧，且達到我們需要的目標。這只是其中小小的例子、任何運動，我們皆可如此的設計。在此，也舉一錯誤的例子供同學參考，如從未學習過羽球，而選擇羽球為運動項目，第一個錯誤便是大部份需要二人同時從事運動、第二個錯誤不能持續的打，光是花在撿球的時間，遠比實際從事運動來的多，雖然撿球頻繁實已運動，但非是提昇體能的運動方式，不但達不到運動效果更無樂趣可言，甚至因動作錯誤產生運動傷害，得不償失。故運動項目的選擇，最好不要涉及對手水準的影響及要高度的技巧及高度的競爭性（因為我要的是健康，而非專業人員的技術）。以免本末倒置。

以上各種不同運動強度、持續時間、頻數及項目的調配，希望經由運動者合理的安排、組合，以長期達到改善或維持體能效果，所謂合理的安排，指的是要有合理的期望，要符合漸近原則，要為自己訂定現階段目標，要有認知的支持，才為合理安排。最佳的組合則是不受時空限制，不枯燥無味適合自己的興趣，不過度疲憊造成傷害，才是最佳組合。

對於不常運動或還沒開始運動的人而言，要培養規律的運動習慣，還要有充份的決心與耐心，想要行走在健康的人生大道上，非一蹴可成，如同做學問般，沒有捷徑，唯有不斷的身體力行，一日復一日的堅持下去，如此才能確保健康的維持。

1-4 常見運動傷害之預防與處理

在這裡，我們僅要提供的訊息，是給一些輕微而常見的運動傷害患者，緊急的處理原則及預防事項，企望同學能有正確的認知，避免因為小小的傷害，因延誤處理或處理不當，而造成傷害的累積，或造成更大的傷害。

1. 運動傷害之預防應注意事項

在談及如何預防之前，我們都知道一件事，預防重於治療，但人們往往忽略了預防工作的重要性，要知道，一旦受傷，若要完全的康復，必需要長期的休息，更何況康復又經常無法達到百分之百的療效，所以預防工作遠比事後的治療或處理來的有效而且實際。

傷害的造成，有諸多因素，如長期從事運動，因為不良的動作或習慣，容易造成慢性的運動傷害，也有因為比賽，為求得勝利勉強做了超過自己關節、體能極限的動作而受傷，而比賽中，若有身體碰撞，亦容易形成運動傷害，甚至於有時也會因路面不平，走路而造成扭傷，而這些傷害固然外在的因素，佔有很大的比例，而自我潛在的體能因素，實在也不容忽視，因此預防工作的著眼，就不是外在因素完全能左右，以下提供幾點意見，做為預防運動傷害之參考：

(1) 熱身運動：(Warming up)

又稱為準備運動，泛指在主題運動前的準備活動，其包括生理，心理多方面的準備。突如其來的激烈運動，受傷率頗高，所以在從事這項運動之前，一定要有適切的熱身，其進行的方式，可先行慢跑，進而伸展操及配合主題運動的特殊體操。我們有一個原則是，從離心較遠的四肢做起，然後，漸漸的做到靠心臟的部位。我們也可以從熱身運動的目的瞭解其重要性。

- 1 增加肌肉關節的彈性和柔軟性。
- 2 提高體溫和脈搏數。
- 3 了解身體機能狀況，做為預警的工作。
- 4 提高注意力及增強企圖心。

(2) 積極增強肌肉的力量：

一般而言，容易受傷的部位，不外乎肌肉力量的不足及關節活動柔軟性較差，我們可以透過特別的運動〈指針對特定肌群所設計的運動—如原地蹲伏起立。〉或藉助運動器材〈如啞鈴〉來強化肌力，但要特別注意藉助器材的訓練，如果仍是發育期的青少年，不可過量，可請教體育老師，擔任指導，否則揠苗助長，事倍可就功半了。建議同學多從事各類的活動，如球類運動，做為訓練肌力的運動，另一方面更可訓練身體各部位協調的能力。

(3) 均衡的營養及充份的睡眠

第一章

終身運動的養成與規劃

運動會消耗大量的卡路里，所以要特別注重營養的攝取，三餐要規律，勿暴飲暴食，現在時下流行吃到飽的餐飲噱頭，實有害健康，不要常常為之。蛋白質的攝取，對運動亦相當有關。另外睡眠的充足與否，對運動者而言也非常重要，睡眠不足易引起疲勞，而過度疲勞正是運動傷害造成的主因之一。總之，規律的生活習慣和規律運動習慣相輔相成，二者都是保障健康的不二法門。

(4)內外環境的預防：

所謂內在的預防，在於不要做過份勉強的姿勢和避免過度的運動，如棒球肩、網球肘都因過度運動或姿勢不良引起，運動之後，需要休息，所以我們建議一個星期應至少有1~2天的休息。外在環境的預防只要注意養成良好運動習慣，則容易做到，例如不穿過硬的鞋子運動，可是常見同學貪圖一時的方便，穿著皮鞋，就在操場賽起排球，看似容易的預防工作，卻因圖一時之便而不去做，一旦造成傷害，值得省思，其它，不要在過硬的場地，做過多的激烈彈跳，以及避免在過熱的環境下，運動過久。

(5)整理〈緩和〉活動（Cooling Down）

在運動後，做一個調理身體狀況的運動，其目的在調節呼吸，放鬆肌肉，提早消除疲勞及肌肉的疼痛，在生理學上，我們又稱為「動態的休息」。藉著輕度的運動，比安靜的休息，更容易將體內的乳酸堆積，排出體外，很多人，忽視整理〈緩和〉運動重要性，給大家一個觀念，運動愈是激烈，越是要花時間去做，其方法可以是慢跑，柔軟體操，甚至於游泳或走動呼吸等，方法很簡易，卻即為重要。因此每次運動後，一定要安排或預留時間做整理活動，如果匆匆結束，甚至不做整理活動，那所做的運動或訓練，都是白做。切記。

2.常見之運動傷害處理原則

首先，我要給大家一個很重要的觀念，千萬不可「自認為是醫生」，以下我們只針對常見且輕微的傷害，做原則性處理的介紹，一旦發生嚴重的受傷，經現場急救，確保在醫師到達之前，不再擴大傷害，迅速送至醫院就醫，不要延誤就醫時機。否則救人的動作，反倒害了患者。

傷害的分類，我們可以分成穿透傷及非穿透傷，以下茲將常見的傷害處理原則，敘述如下：

(1) 穿透傷：擦傷、裂傷、刺傷：

- 1 利用雙氧水清潔傷口，直至泡沫完全清除為止。
- 2 不要在患部塗抹太多藥膏。造成反效果。
- 3 用乾淨紗布包紮傷口，裂傷、刺傷若嚴重，送醫院治療。
- 4 裂傷或刺傷若為容易感染破傷風之生鏽鐵釘等引起，由醫生消毒及注射破傷風疫苗。

(2) 非穿透傷：撞傷、拉傷、扭傷。

我們介紹簡單而易記的處理原則：

1 安靜 (Rest)

不要輕易或立刻移動傷患，讓他留在原地、安靜休息，以利判斷後處理。

2 冰敷 (Ice)

現在冰敷已被醫學界及運動生理學家證實，對受傷的控制，迅速而有效果，利用冰敷已成為常識冰敷患部直到麻木無感覺或變成紅腫時，應暫停冰敷，休息15-30分鐘，反覆使用，如害怕造成凍傷或疼痛難忍，可以紗布或毛巾包裹，再以冰敷，但要注意厚度，以免溫度不夠，而無效果。

3 壓迫 (compression)

為預防患部，繼續內出血紅腫，利用壓迫的方法相當有效，如有彈性繃帶或繃帶，也可以包裹患部，但要有體育老師或專業人員 (trainer) 施行，不可過度捆綁，造成血液循環不良，導致組織壞死，通常我們可以視壓迫末端的皮膚顏色來判斷。一旦停止活動，如坐椅子或睡覺，一定要即行拆除。

4 高舉 (Elevation)

把受傷的部位，抬比心臟的部位高可防止繼續出血或紅腫，如睡覺或坐椅子，可拿被子或枕頭墊高患部。

受傷之後的四十八小時內，最好以上述的處理原則治療，比較安全，待消腫之後，就可改用熱敷或按摩來促進血液循環，但若受傷程度較為嚴重，冰敷的天數也要延長。想知道自己恢復的程度，可依照下列說明判斷：

- (a) 疼痛已減少，不會有和心跳頻率相同的抽痛。
- (b) 紅腫和灼熱的感覺減少，手壓患部疼痛的感覺減少。
- (c) 動動患部，活動角度是否比剛受傷為大。
- (d) 熱敷或按摩後，是否又恢復剛受傷時的疼痛，如果是，馬上停止，繼

第一章

終身運動的養成與規劃

續冰敷。

(e)如疼痛已停止，應嚐試輕微活動，這類復健工作要比只做休息康復來的快些。

除了上述處理的步驟外，很多處理動作都是錯誤的，非但對傷害的處理沒有益處，有時更會造成更大的傷害，同學一定要有深切的認知，否則一旦傷得更重，遺憾也只有更深了。以下是常見「**錯誤**」的處理方法：

1 受傷後立即熱敷：

只會造成更大的出血及更嚴重的發炎。

2 立刻活動受傷的部位：

舉個例子，扭傷立刻活動患部，只會造成韌帶更加疼痛。病情更加惡化。〈要注意，有時韌帶是斷裂的〉

3 立刻按摩患部：

如果是拉傷，按摩後會造成更加的紅腫及發炎。

4 以酒精來代替止痛藥。

止痛的感覺，只是短暫的。

最後老師衷心的期望同學，對提昇自己體適能的重視，為自己設計，培養終身的運動，避免運動傷害，常保健康的身體，進而追求妳想追求的目標，實現妳的生涯計畫，預祝妳，健康、充實、更美好。

參考資料：

- | | |
|--------------|--------------|
| 1.健康體能的理論與實際 | 方進隆著 |
| 2.體適能 | 卓俊辰 |
| 3.運動傷害講座 | 黃賢堅 |
| 4.運動傷害的預防與對策 | 森本哲郎 / 妻木充法著 |
| 5.運動生理學 | 林正常著 |
| 6.中學健康體能研習手冊 | 林正常 / 方進隆等著 |