



今天動了嗎?

您知道自己平常的運動夠嗎? 世界衛生組織對兒童及青少年提出身體活動建議量，**每天都應至少達到中度身體活動60分鐘以上**，每週累積420分鐘以上!



有氧適能



活動頻率

每天60分鐘以上。

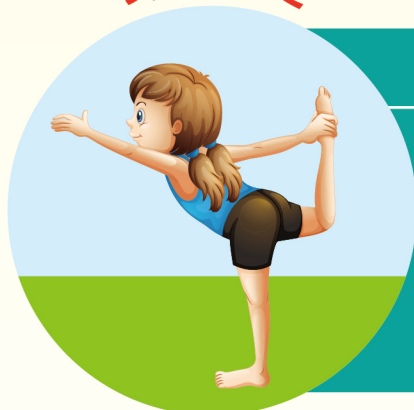
活動時間

採累進計算，至少持續10分鐘才能納入計算。

活動類型

中等以上費力活動：**健康操、快步走、騎自行車、游泳、扯鈴、較激烈的各項球類活動、有氧舞蹈、跑步...**等。

柔軟度



活動頻率

每天進行。

活動時間

伸展至肌肉感覺緊繃，但不會痛，每個動作維持20~30秒。

活動類型

自己將動作做到最大範圍，不由他人壓迫施行。部位可選擇：肩膀、體側、背部、腹部、大腿前後側、大腿內外側和小腿等。

肌力強化



活動頻率

每週3天以上，每個動作10-15次為原則。

活動時間

以大肌群先進行，如：臀部、大腿、胸等，然後再進行較小肌群，如：手臂、肩膀、小腿等。

活動類型

如：**吊單槓、跳箱、爬繩梯和攀岩或彈力帶/繩、啞鈴、伏地挺身和仰臥起坐...**等。