

運動與慢性疾病預防 ——認識健康體適能

徐欽賢

大仁技術學院共同科講師

邱堃鐘

大仁技術學院共同科副教授

鍾保明*

大仁技術學院共同科講師

摘要

近年來，慢性疾病的死亡率已佔臺灣地區十大死亡原因總人口數的大部分，而運動為預防及改善慢性疾病最好的方法之一，健康體適能是以科學的方法提供我們安全且有效的運動方法，健康體適能包括五大要素，運動處方之擬定及運動操作過程；而正確的認識健康體適能，並藉由正確的運動方法來增進體適能為現代人追求高生命品質所不可或缺，故本文對健康體適能及運動與慢性疾病的預防及改善作一介紹，期盼對國人體適能的提升有所助益。

*通訊作者：鍾保明

智慧藏