

健康促進與體適能活動 課程概述

健康促進(health promotion)描述教育、組織、計畫、環境、社會和財務支持才能幫助降低個人負向的健康行為，進而促進正向積極健康行為的改變。健康促進計畫可以有效管理其健康危險因子，正確辨識危險行為(risk behaviors)或增加對負向健康結果的敏感性，並且激勵其改變他們的行動。一個健康的完整性之見解，它包含四個主要領域: (1)身體健康、(2)心理健康、(3)社會健康、(4)靈性健康。

個人行為決定個人是否擁有良好的健康，但是遺傳、保健、環境和很多其他相關因素也會影響健康狀況。這些因素會緊密相互影響，而個人生活模式的選擇對健康的影響可能是最大主因。

有許多重要良好的行為會幫助人們活得更久、更美、更有意義。例如: 有著良好睡眠(最少七個小時)、保持健康的飲食習慣、體重管理、身體運動方面的休閒活動、實施安全的性行為、限制酒精的攝取、安排定期的自我檢查及醫學的健康檢查等。

體適能(physical fitness)，可視為身體適應生活、運動與環境(如溫度、氣候變化或病毒等因素)的綜合能力。體適能良好的人能勝任日常工作，有餘力享受休閒娛樂生活，又可以應付突發的緊急情況的身體能力。良好體適能與規律身體活動的好處，改善心肺適能、降低心臟血管疾病風險、降低癌症風險、改善骨質密度、減少肌肉骨骼疾病與跌倒、改善體重控制、增進健康和壽命、改善心理健康和壓力管理等。