選自《青少年健康教育指南》

做多少運動才足夠？

優質教育基金贊助（計劃編號：2017/1070）
香港中文大學健康教育及促進健康中心製作（2025年修訂）

談到做運動，或許你的腦海會浮現以下印象：

1 某些同學是校隊隊員，經常做劇烈運動，體能狀況很好。

2 某些同學沒有加入任何體育隊伍，日常愛逛商場，偶然經過公園會散步半小時。除非老師要求，否則不肯做半點會流汗的劇烈運動，因此他們的體能狀況只屬一般。

這描述雖然有道理，因為多鍛煉的確能提升個人的體能狀況，但同時亦會將多樣化的青少年**過度簡化**地分為**「運動型」**和**「靜態型」**兩類，忽略了多采多姿的校園生活和隱藏在日常生活中的運動機會。

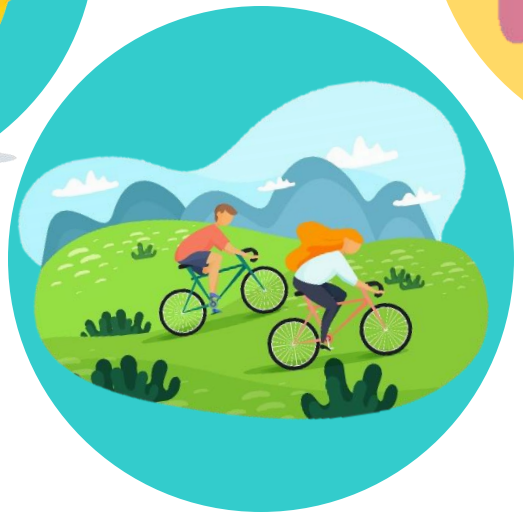
許多青少年的運動習慣介乎「運動型」和「靜態型」之間。運動並非校隊隊員的專利，**每個人都可以獲得運動帶來的益處和快樂**。

運動健將不一定天天進行劇烈訓練，文藝青年只要經過鍛煉，亦會有信心參與長跑籌款活動！

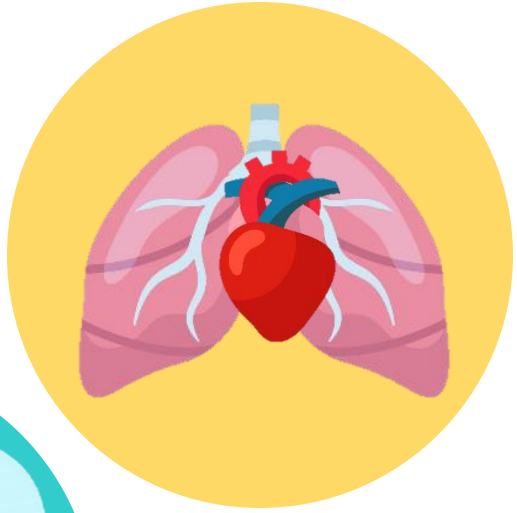
運動的益處

保持健美
的體態

保持敏捷
的身手



使人放鬆心情，
紓緩壓力



促進心肺功能
和預防慢性病

但我們需要做多少運動才足夠呢？

先要認識運動的不同強度，因為能做到「低強度」的運動比完全動也不動要好，而持續做「中等至劇烈強度」的運動更可鍛煉心肺功能。

客觀地測量運動時的心率是準確評估運動強度的方法，亦可根據下頁的描述，按個人觀感評估所進行運動的強度。

自我測試運動的強度

1. 劇烈強度

進行活動時覺得呼吸變得急速、心跳加快及大量流汗，不能如常說話。

活動例子：
跑步、快速游泳、快速踏單車、競賽性體育活動和專項訓練（如足球比賽、籃球比賽、划艇比賽等）。

自我測試運動的強度

2. 中等強度

進行活動時覺得呼吸和心跳稍為加快及輕微流汗，但仍能如常說話，不至於太辛苦。

活動例子：
急步走、行樓梯、踩滑板、基礎動作訓練（如運球練習、舞蹈練習、游泳練習等）。

自我測試運動的強度

3. 低強度

進行活動時不感到呼吸或心跳加快，能如常說話甚至唱歌。

活動例子：逛商場、公園漫步、家中踱步、晾衣服等。

世界衛生組織建議5至17歲

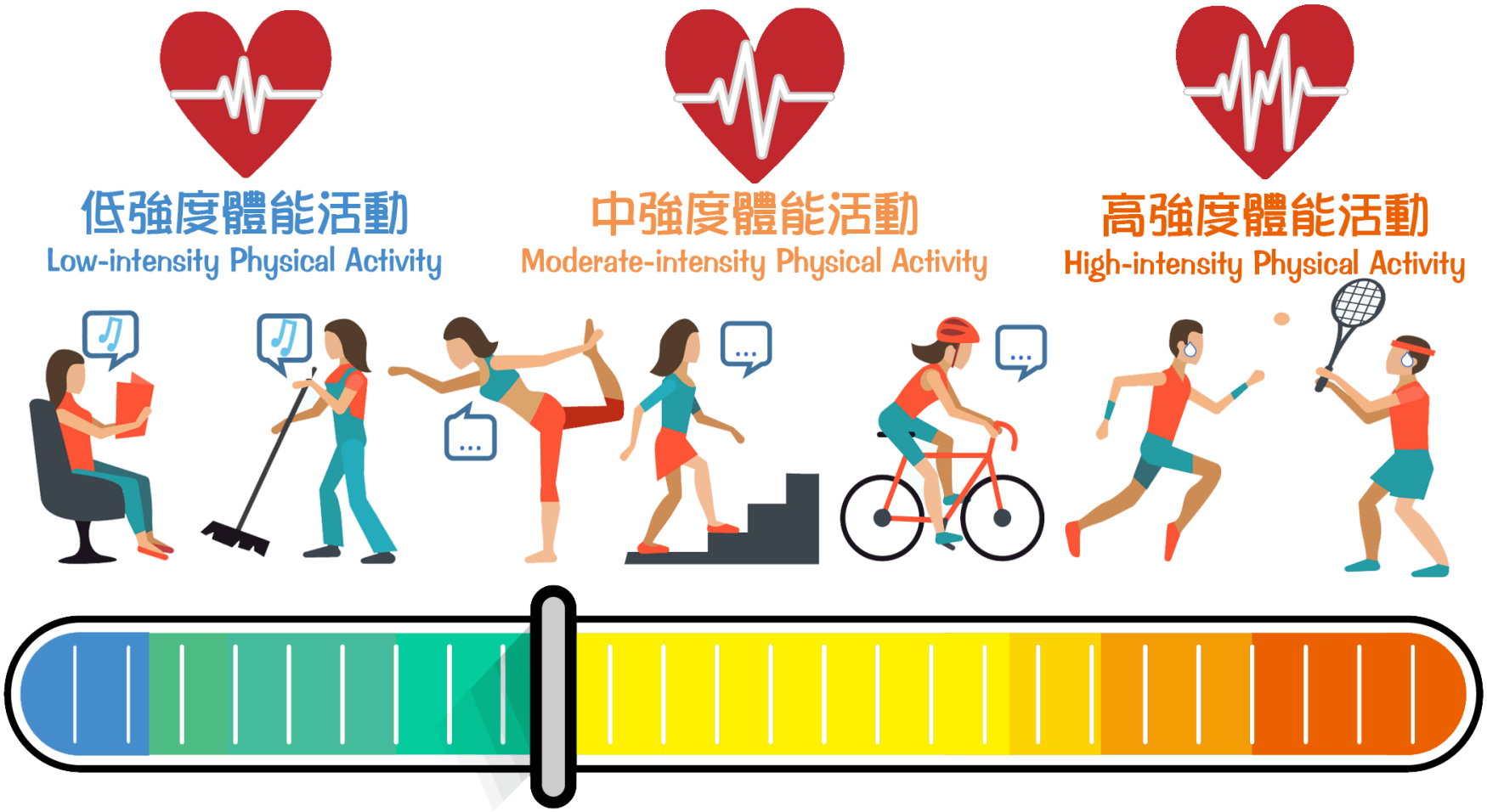
兒童和青少年在一星期應平均每天進行至少60分鐘中等至劇烈強度的體能活動。（World Health Organization, 2022）

- 我們日常稱打球、跑步、游泳這些大眾用以鍛煉身體和與眾同樂的活動為「運動」（Exercise）或「體育項目」（Sport）。

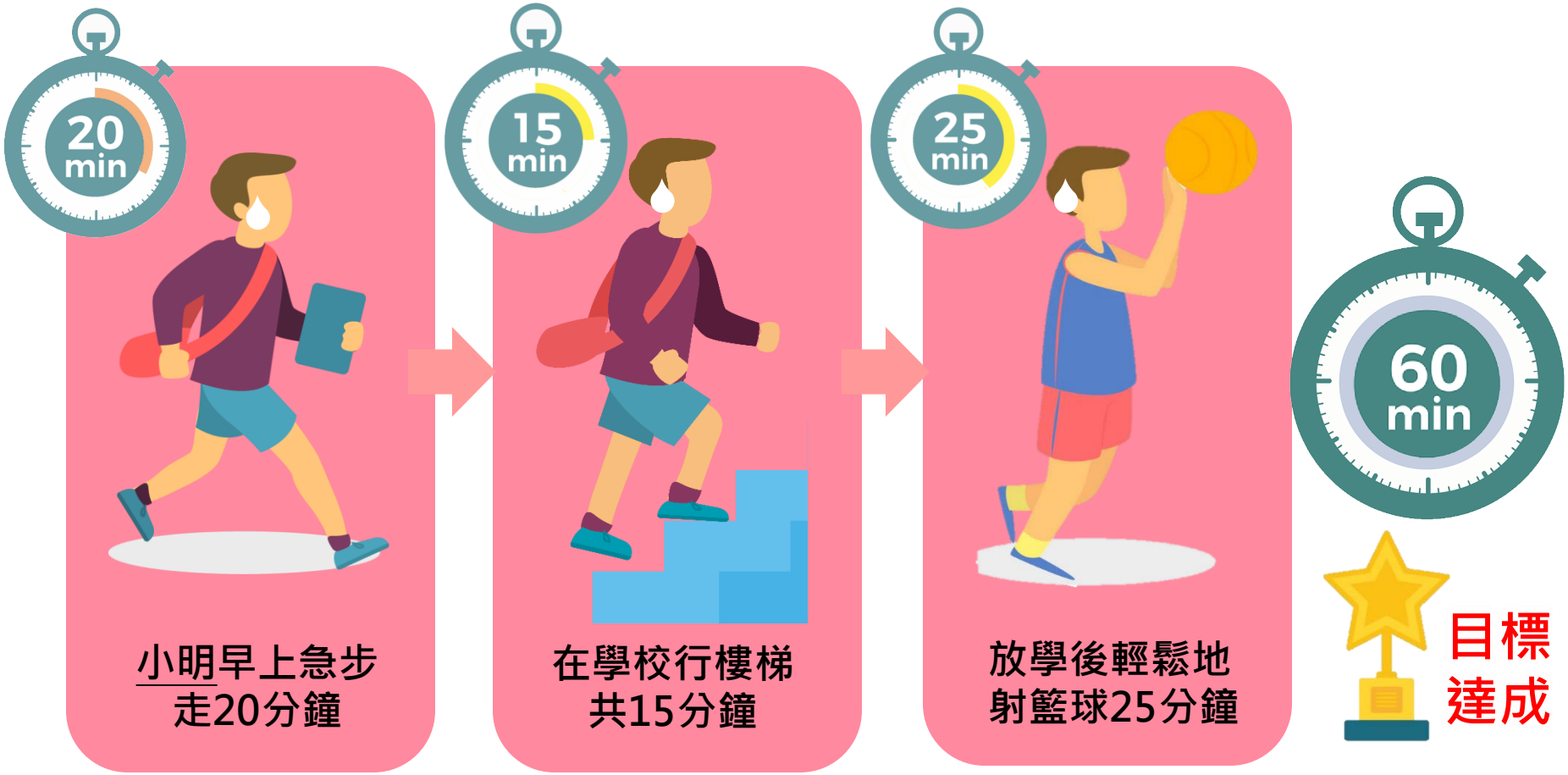
- 專家指的「體能活動」（Physical Activity）是一種比較廣泛的概念，泛指任何由肌肉帶動骨骼移動而產生的各種身體活動，而與休息時相比，進行體能活動需要消耗額外的能量。

（U.S. Department of Health and Human Services, 2018）

實際來說，**體能活動可指任何能使健康增強的身體活動**。因此，除了打球、跑步、游泳等運動屬於體能活動外，簡單如逛商場、家中踱步、晾衣服，或是伸展運動也囊括其中，只是其強度較低而已。



要連續運動一小時或許不容易，但若連那些較輕鬆的體能活動也計算在內（中等強度以上），並以累計方式進行就比較容易了！「累計」這概念是指在一天分散進行多次為時較短的體能活動，最終達到60分鐘這目標。舉例說：



專家還建議兒童和青少年每週最少三天能做：

有助鍛煉肌肉的運動

例如：掌上壓、深蹲等需要對抗自身體重形成的阻力的運動，或以阻力帶或啞鈴等輔助器材進行的肌肉鍛煉。

增強心肺功能的有氧運動

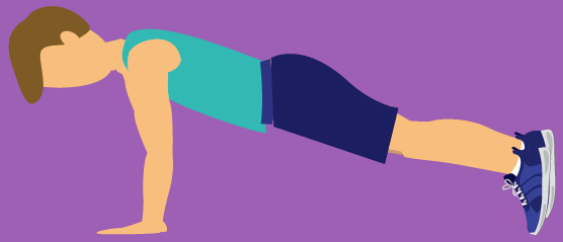
「有氧」是指循環系統和呼吸系統必須在較長時間持續穩定地向細胞供應氧氣，以應付運動時的能量消耗需求。例如上頁所舉達到劇烈強度的體能活動。

有助維持強健骨骼的鍛煉

要求重複跳躍和快速轉向的運動 。例如：跳繩、跑步、籃球、網球及舞蹈等。

要完成「每週鍛煉三天」這目標其實並不困難，可結合在「平均每天至少60分鐘中等至劇烈強度的體能活動」這目標中一併計算。

假設小明一週內任何三天做掌上壓、深蹲等健體招式（肌肉鍛煉）



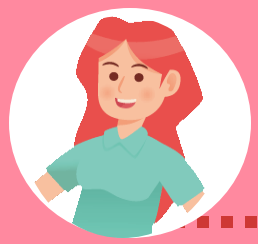
並在任何三天跑步或打籃球並達到劇烈強度（骨骼鍛煉和有氧運動）

目標達成

想想你平日的作息，在有體育課的日子，只要你能認真地做老師指導的訓練，相信已足夠完成當日和該週大部分的運動目標。

難度在於放學之後、沒體育課的日子和假日，你是否願意花點時間、心思和意志去做一些體能活動，以累積足夠的運動時間，並鍛煉一下你的骨骼、肌肉和心肺功能。

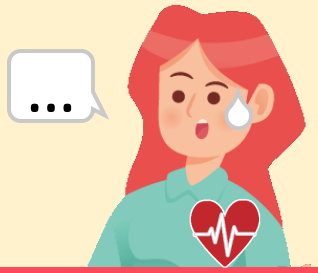
雖然有時設定目標後做不到（如生病、溫習或想躲懶），難免會令人感到挫敗。但請不要灰心，運動的習慣可以隨時再建立起來，期待重新開始！



小蕙：一名13歲女生

小蕙在暑假大部分日子做到「平均每天60分鐘中等或以上強度的體能活動」。以下是她在無需上課時通常做的活動：

星期一、三	不乘小巴，轉為由家中急步行到港鐵站（15分鐘）；在家中跳繩（15分鐘）；與妹妹一起玩拱橋和踢毽（30分鐘）
星期二、四	在家練習平板支撐和深蹲等健體招式（15分鐘）；不乘升降機，轉為行樓梯（來回共10分鐘）；與妹妹到屋苑平台打羽毛球（20分鐘）和玩呼拉圈（15分鐘）。
星期五	約表姊到區內泳池游泳和嬉水（60分鐘）。
星期六	約朋友去公園玩飛盤（45分鐘）；晚上在家幫忙清潔家居和洗手間（20分鐘）。
星期日	不乘小巴，轉為由港鐵站急步行回家（15分鐘）；與家人一起玩需要持續進行中等強度體能活動的電子遊戲（45分鐘）。



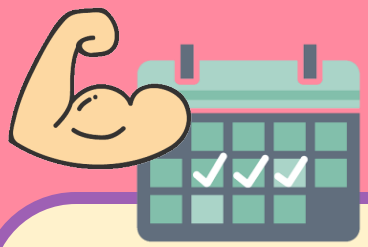
上述的活動均達到中等至劇烈強度，因為小蕙感覺到自己的心跳加快、呼吸變得急促，而且開始流汗。

將每項活動時間加起來，會發現小蕙每天都做到60分鐘體能活動。

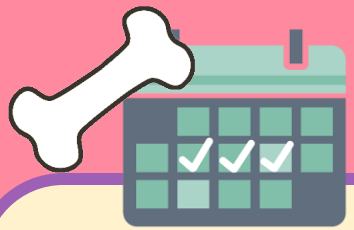
仔細看會發現小蕙在日常生活把握體能活動的機會，令她無需太艱苦就能達到目標。

例如：不乘小巴，轉為急步行到港鐵站；多做家務和與家人一起運動等。

從一週看，小蕙亦能夠完成「每週三天鍛煉」。



以身體重量或輔助器材產生阻力的肌肉鍛煉（4天）：拱橋、平板支撐和深蹲等健體招式。



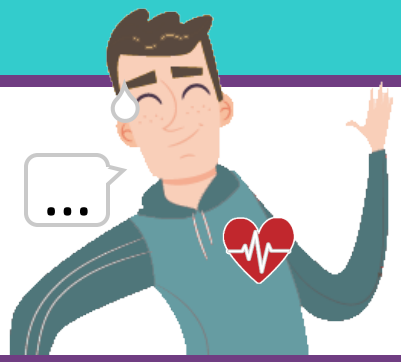
需要跳躍和快速轉向的骨骼鍛煉（5天）：跳繩、羽毛球、踢毽、飛盤。

較劇烈以致達到鍛煉心肺功能的有氧運動（4天）：游泳、飛盤、羽毛球。

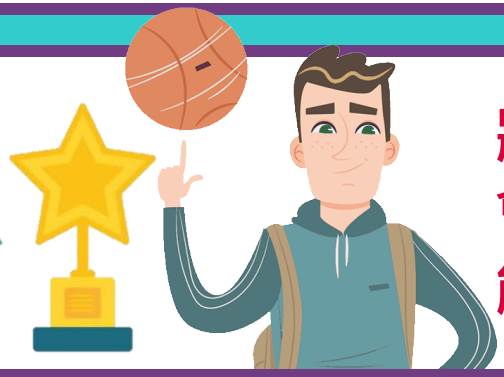
小龍：一名14歲男生

小龍在大部分上課的日子做到「平均每天60分鐘中等或以上強度的體能活動」。以下是他通常做的活動：

星期一	上體育課時實際做劇烈運動的時間（40分鐘）；熱身及緩和時間（10分鐘）；全日上落樓梯（約10分鐘）。
星期二、三	午後和放學後跟同學打籃球（共50分鐘）；全日上落樓梯（約10分鐘）。
星期四、五	由家中急步行至學校（20分鐘）；全日上落樓梯（約10分鐘）；課後活動幫忙清理場地和搬物資（15分鐘）；在家練習掌上壓和高抬腿等健體招式（15分鐘）。
星期六	與家人一起玩需要持續進行中等強度體能活動的電子遊戲（45分鐘）；晚上在家幫忙清潔地板和更換床單（15分鐘）。
星期日	約朋友去運動場跑步（45分鐘）；熱身及緩和時間（10分鐘）；晚上與哥哥比拼平板支撐（5分鐘）。



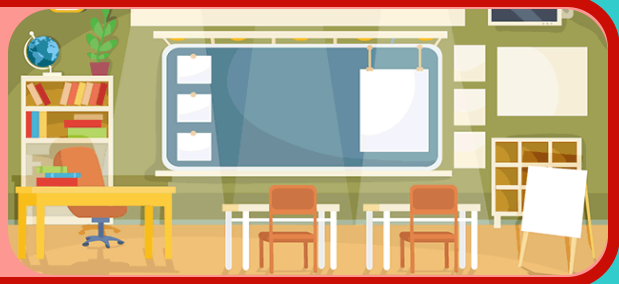
上述的活動均達到中等至劇烈強度，因為小龍感覺到自己的心跳加快、呼吸變得急促，而且開始流汗。



將每項活動時間加起來，會發現小龍平均每天都能完成60分鐘體能活動。

仔細看會發現小龍在日常生活把握體能活動的機會，令他無需太艱苦就能達到目標。

例如：多行樓梯、主動清理場地、做家務、與家人和朋友一起運動等。



從一週看，小龍亦能完成「每週三天鍛煉」

以身體重量或輔助器材產生阻力的**肌肉鍛煉**（3天）：**掌上壓、高抬腿和平板支撐等健體招式**。

需要跳躍和快速轉向的**骨骼鍛煉**（3天）：**籃球、跑步**。

較劇烈以致達到**鍛煉心肺功能**的有氧運動（4天）：**體育課、籃球、跑步**。

*尚未計算小龍在體育課進行的肌肉和骨骼鍛煉。

參考文獻

U.S. Department of Health and Human Services. (2018). *Physical Activity Guidelines for Americans* (2nd ed.). https://health.gov/sites/default/files/2019-09/Physical_Activity_Guidelines_2nd_edition.pdf

World Health Organization. (2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/336656/9789240015128-eng.pdf?sequence=1

承蒙優質教育基金贊助「ASAP健康生涯規劃計劃」（2017/1070）以及「ASAP健康教育深化計劃」（2022/0452），特此鳴謝。

使用細則

1. 1. 《青少年健康教育指南》（實體版及網上版）僅供香港註冊的教師使用。本書內容及所提供的教學資源之版權屬優質教育基金，只可作非商業性質的教育用途。
2. 2. 在非銷售用途的教育活動中，若使用者需為學生複印或列印本書內容，須在成品的版權頁、文章結尾或顯眼位置註明：「文章引自《青少年健康教育指南》，版權屬優質教育基金，蒙允許使用。」
3. 3. 使用者可根據學生的程度製作教學投影片和課業，合理地加入校名和新增題目，但須在適當地方保留「選自《青少年健康教育指南》」字樣。
4. 其他使用細則及免責聲明請參閱《青少年健康教育指南》，網上版可從健康教育及促進健康中心網頁瀏覽。