

## 基隆市立暖暖高級中學

### 新型冠狀病毒肺炎(COVID-19) **安心快報** 2021.06.25.

資料來源：109年基隆市政府運動 i 台灣計畫、康健雜誌、財團法人董氏基金會、運動與大腦學術科普應用平台  
暖暖高中輔導室編修

大家在家抗疫有沒有悶壞啦！但全國三級警戒不能出門該怎麼辦呢？沒關係，我們來場「**居家動一動**」吧！藉由簡單的居家運動，**保持身體健康、還能促進心理健康**。依據國內外多項研究證實，在運動的過程中，會增加血清素濃度，讓心情變好、改善睡眠週期。消耗掉身體內讓人感到壓力的物質，例如：腎上腺素，幫助身體放鬆。同時轉移注意力，不再拘泥於原有挫折與壓力，還能確立自我價值、增加自信心。

#### **【運動的6大好處】**

01. 增強心肺功能，保持身體健康。
02. 增加血清素，讓心情變好。
03. 提升記憶力。
04. 確立自我價值、增加自信心。
05. 改善自律神經失調，減少失。
06. 強化骨骼與肌耐力，預防骨質疏鬆症。

#### **【居家動一動，運動注意事項】疫情期間請在家運動**

01. 疫情期間室內運動，請**與家人保持適當距離、確保空氣流通、在家裡安全區域運動**。
02. 運動前做暖身5~10分鐘，以防運動傷害。
03. 避免「太飽/太餓」時運動，最好在「飯前/飯後」1~2小時做運動。
04. 運動時，建議穿著適當舒適的衣著，在室內依需求穿乾淨的室內運動鞋。
05. 依個人適宜的運動強度，調整圈數與速度。
06. 運動過程中記得保持呼吸，不要憋氣。
07. 運動「前/中/後」，請適時地補充水分。
08. 運動「中/後」，**有呼吸困難、頭暈、臉色蒼白、冒冷汗或感覺虛弱，應立即停止運動；並立即尋求協助**。
09. 運動後做緩和運動，讓身體漸漸和緩下來。
10. 持之以恆的運動，才能獲得健康且愉快的樂趣。

#### **【109年基隆市政府運動 i 台灣計畫】基隆 i 運動—夯 in Keelung 動起來**

FB 官網：[https://www.facebook.com/KLsport108/?ref=page\\_internal](https://www.facebook.com/KLsport108/?ref=page_internal)

建議大家可以一起跟著做，強度中上「拉力帶肌力訓練、拳擊有氧」，強度較低「疫情期間：居家運動系列」

- **拉力帶肌力訓練**，運動約18分鐘，緩和約4分鐘，片長23分58秒  
<https://www.facebook.com/256569875260038/videos/209268491053961>
- **拳擊有氧**，運動約16分鐘，緩和約6分鐘，片長22分44秒  
<https://www.facebook.com/klsporitw/videos/236484361248252>
- 疫情期間：**居家運動穴位拍打**，運動約18分鐘，片長19分12秒  
<https://www.facebook.com/KLsport108/videos/1713871285668559>
- 疫情期間：**居家運動**，運動約18分鐘，片長15分59秒  
<https://www.facebook.com/KLsport108/videos/316393263292573>
- 疫情期間：**親子居家動起來**，運動約57分鐘，片長1時2分03秒  
<https://www.facebook.com/klsporitw/videos/959344357976284>

#### **【康健雜誌—康健影音】文章報導、推薦運動及影片**

官網：<https://www.commonhealth.com.tw/>

大家可在康健影音專區，用關鍵字「運動/紓壓運動」搜尋，可以找到康健雜誌多年累積下來的運動介紹與示範影片。建議大家看完運動示範動作後，依據每部影片的介紹，每套動作做3~10分鐘不等。

- **順便運動法(刷牙、追劇也能做)**，示範動作，片長2分49秒  
[https://www.youtube.com/watch?v=Jl1d\\_aFYHYk](https://www.youtube.com/watch?v=Jl1d_aFYHYk)
- **8招動態式暖身運動**，示範動作，片長2分30秒  
<https://www.youtube.com/watch?v=ANMxEqLd518>

- 座位上伸展運動，示範動作，片長 2 分 03 秒  
[https://www.youtube.com/watch?v=RvUyjt\\_ZH4s](https://www.youtube.com/watch?v=RvUyjt_ZH4s)
- 3 招禪柔運動，示範動作，片長 2 分 30 秒  
<https://www.youtube.com/watch?v=4bzZ5QpgW24>
- 大休息式，示範動作，片長 1 分 48 秒  
<https://www.youtube.com/watch?v=w6ZSHiwVHM8>
- 手指伸展肌運動，示範動作，片長 2 分 03 秒  
<https://www.youtube.com/watch?v=c6MauSYWy7A>

#### 【財團法人董氏基金會—華文心理健康網】文章報導、推薦運動及影片

官網：<http://www.etmh.org/index.aspx>

建議大家可以一起跟著做「樂動紓壓 5 招」，讓明星代言人陪你動一動。這個網站還有很多促進心理健康的文章、心理測驗(可以動手玩玩看)，大家可以參考。

- 樂動紓壓操，示範動作，片長 1 分 25 秒  
<https://www.youtube.com/watch?v=pM-oYrKozyU&t=42s>
- 樂動紓壓 5 招，運動約 3 分鐘，片長 4 分 58 秒  
<https://www.youtube.com/watch?v=x8PwJxscEek>
- 樂動紓壓 5 招—生活版，運動約 2.5 分鐘，片長 5 分 29 秒  
<https://www.youtube.com/watch?v=vEXIZ5BB850>

#### 【運動與大腦學術科普應用平台—科普專區】研究報告、推薦運動及影片

官網：<https://www.ntnuhtmlab.com/>

懶得看文字一大堆的研究報告沒關係，只要看運動介紹、運動圖片和推薦影片就好嚕！建議大家可以一起跟著做，看似簡單但運動強度會越來越高，要撐下去喔！撐不下去就休息做緩和運動，不要勉強喔！

- 每 30 秒換一個動作，運動 7 分鐘，片長 8 分 50 秒  
<https://www.youtube.com/watch?v=U6etLKswjq8>
- 12 分鐘 TABATA 運動：暖身、強度、緩和，運動 12 分鐘，片長 18 分 26 秒  
<https://www.youtube.com/watch?v=moc4fb2IVuU>
- 20 分鐘 TABATA 激烈運動：暖身、強度、緩和，運動 20 分鐘，片長 26 分 46 秒  
<https://www.youtube.com/watch?v=W6WBJgc3TSg&t=138s>

聽說，暖中的學生，只要體育老師帶大家進行 TABATA 運動，就一大堆人運動完，趴在地上不想起來。疫情期間，除了上述網站平台有居家運動的影片之外，國內還有很多付費的健身房推出免費的線上運動課程影片，例如：可爾姿(FB/YouTube—可可在家動一動)、健身工廠(YouTube—健身工廠線上課程)、World Gym (YouTube—World Gym 線上運動)等等。大家可依自己的需求，尋找適合自己的影片「居家動一動」，藉由運動**保持身體健康、還能促進心理健康**。記得，運動中和運動後，只要有不舒服的感覺請立刻停止運動。運動完，別忘了做緩和運動和喝水喔！

#### 相關諮詢電話

1. 衛生福利部疾病管制署，24 小時免費—疫情通報及傳染病諮詢專線—1922
2. 衛生福利部疾病管制署，24 小時免費—心理諮詢專線(安心專線)—1925(依舊愛我)
3. 基隆市社區心理衛生中心，(02)2423-0181
4. 財團法人國際生命線台灣總會，生命線電話 24 小時—1995(要救救我)
5. 財團法人張老師基金會，張老師電話—1980(依舊幫你)，線上諮詢(<https://reurl.cc/0zL6kx>)
6. 基隆市立暖暖高級中學輔導室，(02)2457-5534 分機 140~143  
恢復到校上課前，請留下聯絡資訊，供老師電話聯繫。班級(國中/高中)、姓名(學生姓名/家長姓名)、電話(家用電話/手機-請註明手機是家長或學生本人)。