



養成規律運動習慣的方法

👁 點閱：6675

▶ 資料來源：全民運動組

▶ 日期：2014/11/26

一、剛開始運動時

(一) 建立合理的運動期望

剛開始運動就想有選手級的表現是不可能的，因此參與運動要有一個合理的期望。如：達到多少的運動量、參與運動的目的、期望運動帶來的益處等。

(二) 給予規律運動的承諾或契約

面對教練或是一同運動的朋友，互相給予運動上的承諾或是契約。如：運動量的要求、目標的設定、具體的運動計畫等，共同訂定遵行的規範。

(三) 漸進性原則

突然的劇烈運動可以造成壓力或傷害，並令參與者望而怯步。因此應注意由低而容易的運動量開始，再逐漸增強，這樣可以使參與者對運動更有信心與動機。

(四) 設定目標

例如設定一至二星期適用之短程運動目標，或當不能如期運動時，要調整目標等，以避免中途放棄。

(五) 增強物的應用

正向增強物即是給予獎勵的方法。如：與朋友履行契約，達到承諾時可以得到鼓勵、關懷或是某種正面的獎賞。

(六) 激勵標語

以言語或標示勉勵自己，如：「要活就要動」，或是記事本寫下何時該運動、設定鬧鐘提醒運動時間、找朋友一起去運動、自我鼓勵不要放棄等。

二、運動過程中

(一) 尋求社會支持

與同儕、朋友、家人等一起運動，或是得到他們的支持與鼓勵，對運動的持續有很大的幫助。

(二) 內在參與

經由體會到運動的樂趣、獲得自尊與自信、身體更健康等，以強化自我意願使規律運動習慣持之以恆。

(三) 自我運動指導

可使運動技巧熟練，並增強參與動機，維持規律運動的習慣。

(四) 中斷運動的處理

長期運動的過程中，有時難免遇到突發狀況而無法持續規律的運動。此時可用正面的想法、思考運動的益處、換個運動項目體驗新鮮感及學習的樂趣、把運動視為日常生活中例行之事、設定切實的目標自我挑戰，或加入運動夥伴等方法來維持規律運動的習慣。



(本網頁線上語音由「工研院文字轉語言Web服務」提供)