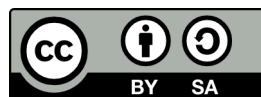


# 如何運用科技建立運動習慣～以 Google Fit 為例

臺南市東區崇明國小洪天來老師分享

本文採創用 CC 授權



寫在前面

會寫這篇文章，是因為今天三月的一場大病後，被醫生嚴重警告必須減重與做運動復健而來，在進行運動的過程中，發現在體動習慣養成階段，如果有一套軟體記錄自己的運動狀況，對自己比較有激勵的效果，在選擇過程中發現了這套 Google Fit，既免費又好用，便使用本 app 來記錄自己的運動狀態，也推薦大家使用。但如果你是極度重視個人隱私的人，就不是很推薦，因為這套 Google Fit 會將所有運動資訊上傳 Google 雲端。請大家使用前要留意。

近年來，由於工作形態改變，辦公室工作形態比例大幅增加，造成現代人運動量減少許多。每天坐在椅子八小時，身體血液循環變差，心血管疾病成為現代人主要的文明病。要減少心血管疾病發生機率，只能透過多運動來改善。提到運動，大家直覺想到的就是利用下班時間到運動場跑步，但工作一整天，休息都來不及了，那裡還有時間去運動場跑步，即使去運動，相信沒幾次就會放棄。為此世界衛生組織提倡每週運動累計 150 分鐘（也就是國小推動的 SH150），每天快走 30 分鐘，一週即可達標。但要如何知道自己每天的運動量？市面上有許多運動手環或手機 app 都可以記錄，本人在此以 Google Fit 這套 Google 公司出品的手機 app 為例，介紹如何運用科技做運動記錄，進而建立個人運動習慣。

為什麼會介紹 Google Fit 這套手機 app，理由很簡單，就是「簡單」、「易用」。現代人每天手機不離身，當安裝完 Google Fit，連結你的 Google 帳號之後，不需要任何操作，就會隨時記錄你「每分鐘 30 步以上」的活動時間，你只需每天晚上睡前打開 Google Fit，檢查一下自己的活動時間，就可以知道這一天的運動量夠不夠，十分便利。想要提升自己的運動時間，就必須利用各種零碎時間，如每天走路上班、上廁所到較遠的廁所、下課時間常到其它班串門子等。當你每天看著自己的活動時間慢慢增加，成就感就會提升，會更想要利用時間來運動。

Google Fit 的操作界面十分簡易，進入首頁即可顯示今日的運動狀況，如活動時間、步數、熱量、公里數等運動數據。如果想知道較精確的熱量數據，可在個人資料處輸入自己的體重；如果想記錄特別的體能活動，可點選「追蹤

健身活動」，記錄該項運動的開始結束活動時間、運動公里數等相關數據，還有地圖可顯示活動路徑。當記錄的時間一長，你就可以看到每週、每月的運動時間，可以分析自己最常運動的時段為何、那些時段容易偷懶不運動，由於每天都在記錄自己的運動量，在無形中就會要求自己多動，運動習慣漸漸養成。

當自己運動時間漸漸提升後，會開始注意到另一個指標，就是「心肺強化點數」，「心肺強化點數」是Google Fit根據世界衛生組織建議每週中度強度運動150分鐘或高度強度運動75分鐘要求簡化而來。Google Fit希望每週心肺強化點數150點即可完成健身的要求。當你運動時間不足時，就可透高強度運動（如慢跑、登山）來獲得額外點數來達成目標。

當你開始養成固定時間、固定強度運動的習慣之後，就可以擺脫Google Fit，自由自在的運動。畢竟使用Google Fit的目的只是為了提醒自己強迫自己運動而已，當自己可以自主從事運動時，就不需被科技所束縛。運動的目的就是讓我們的身體健康、精神愉快，而不是為了記錄每天的運動量而運動。希望大家都能建立運動的習慣。