

# 戶外健身房概念與實踐

張洵豪\*

## 摘要

隨著體育署成為登山運動的主管機關，登山已成為國民體適能與全民運動的範疇，近年來國人健康意識抬頭，各大區域的運動人口已趨成熟，台北市的每一個行政區均規劃有運動中心，登山步道系統也愈趨完善，政府積極投入資源推動國家步道發展，例如台北市政府去年推出的『台北大縱走』搭配相關活動與行銷，成功獲得各界關注，而未來在推動『登山旅遊』及『運動觀光』上勢必吸引更多民眾及觀光客進入山林，但是登山安全教育普及，卻沒有適當的推動方案，因此以運動健康產業的角度，因應高齡化、健康體適能、步道發展趨勢，提出戶外健身房概念，『戶外健身房』旨在串連運動中心與郊山，隨著步道資源的完整，運動中心的課程將由室內延伸至戶外，和周邊的郊山步道整合，未來市民可經由運動中心或合格的健身場所獲得登山資訊，將登山前後的講習、課程、報名、統一管理，結合專業嚮導與體適能指導員的帶領，以運動中心為起終點，漫遊市郊週邊的登山步道，達成登山人員的安全、素質提升，在推廣全民運動的過程中同時也獲得登山教育、體適能教育、健康教育的傳遞，更使未接觸過登山與健身房的民眾能有個簡單清晰、便利安心的活動參與平台，讓登山真正落實全民健康教育的一環，活絡相關產業的發展，本篇將以台北市為示範區域，列舉山域體能-戶外健身房推動的實際案例，執行狀況及成果，與大家共同檢視與討論。

## 關鍵字

戶外健身房、運動中心、中高齡登山、全民運動、健康體適能、登山安全教育

---

\*山域體能體能 教練

# 戶外健身房概念與實踐

張洵豪

## 壹、全民登山與全民健康

根據行政院規劃，體育署未來將取代觀光局成為登山活動主管機關，負責推廣山岳活動及安全教育，以及登山團體的管理，近年來國人健康意識與登山風氣盛行，運動中心規劃、登山步道也正積極推動完善，登山運動人口穩定成長，登山教育普及化，也需要有適切的推動方案，因應高齡化、健康體適能、步道發展趨勢，登山將成為國民健康體適能的一環，各行政區的運動中心將可以和北市的郊山步道串連，成為市民的登山據點，將登山安全講習、活動資訊、訓練課程、報名系統納入管理，相關數據搜集更可为健康政策發展所用，結合專業嚮導與體適能指導員的帶領，達成登山安全與素質提升，在推廣全民運動的過程中同時也獲得登山教育、體適能教育、健康教育的傳遞，更使未接觸過登山與健身房的民眾能有個簡單清晰、便利安心的活動參與平台，讓全民運動真正落實。

## 貳、『登山壯遊』帶動更多人走入山林

台北大縱走-一生一次的壯遊：為鼓勵更多市民走進郊山，探索台北市周山足跡、登高窺探首都之美、鍛鍊體力挑戰自我，臺北市政府工務局大地工程處精心規畫了一條貫穿臺北市總長 92 公里的步行路線—「臺北南北大縱走」，大地處一直以來致力於北市步道營造與管理，於 106 年度起規劃南北大縱走路線，這段總長約 92 公里，海拔高差 1120 公尺的路線，考量位置、特色、交通及行程安排等因素，路線以基隆河分為以山峰與稜線為特色的北區陵線大縱走及以茶文化及產業為特色的南區茶香大縱走，規劃約需 7 天方能完成，估算消耗卡路里高達約 3 萬 8 千大卡，並已逐漸在各登山口、步道叉路、以及相鄰捷運站等處標示專屬 LOGO 與指向設施，沿途尚有廁所、補水處及 AED，走進大地處的網站，有詳細的路線資訊與中英文介紹，搭配登山 APP 及收集 12 拓印字兌換紀念品的活動，短短六個月完成人數已經突破千人，成功獲得關注，並持續的加強步道指標系統、改善周邊環境設施，以北市為例，極為適合與捷運站、運動中心等周邊場域連結，帶動更多人走入山林。



台北大縱走路線-極為適合與周邊場域連結 (圖取自網路)

## 參、登山與健康的整合橋樑

目前登山形式及種類繁多，民眾可由旅行社、協會社區活動、自主揪團或網路號召參與登山，並無統一管理及審核機制，造成登山安全及品質上的難題，其問題在於登山者缺乏學習健康體適能與維持運動的管道，而一般民眾則難以分辨參與的活動單位是否具備合格執照與足夠專業，戶外健身房可當作銜接兩者的橋樑。

### 一、登山者汲取健康保健知識

戶外健身房認可單位，可設計登山運動相關課程，包含登山安全講座、基礎登山技能、登山體能訓練、運動傷害防護、恢復放鬆課程等等，成為登山健康保健知識平台

### 二、市民從事安全登山活動

民眾可藉由戶外健身房認可單位獲得登山資訊，參與經由合格嚮導與運動指導員帶領的登山活動，從市區週邊的郊山開始登山，學習正確登山知識，再慢慢進行多元登山活動（百岳高山、海外健行）建立登山基礎教育的根本

## 肆、串連運動保健與登山活動-戶外健身房

戶外健身房旨在串連運動中心與郊山，整合體適能中心-活動單位-登山管理單位，建構完整照護的服務網路，將登山納入健康體能管理的一環

### 一、運動中心為登山起點

運動中心是民眾平日健身、維持運動的場所，若能由此獲得登山活動資訊，容易與健康體適能、運動體育做連結，將來舉辦健康講座、相關課程便利，且北市的市民運動中心與民間健身中心密度高，多位於交通便利位置，搭配公車與步行的多元接駁，1小時內就能抵達多數的登山步道。

### 二、結合運動保健課程

運用運動中心內的課程資源與師資，可設計出符合登山者需求的相關課程，例如肌力訓練、心肺有氧、放鬆恢復課程，或是健康講座、傷害預防保健，更可針對特殊族群開設諸如中高齡登山、傷害預防、膝蓋保養等動、靜態課程。

### 三、善用鄰近的步道資源

除了可在運動中心進行室內課程，也可將課程帶至戶外，郊山步道上時常有許多小型運動區域與空地，成為居民在此運動健身、閒話家常的場所，有些甚至有運動設施及自製健身器材，不仿利用這些區域，進行另類的戶外體能課。

### 四、嚮導與運動指導員共同帶領

登山嚮導與運動指導員擁有不同專業，若能共同參與課程與活動帶領，更能照顧到運動

者的不同需求，例如嚮導熟悉登山環境，卻可能對特殊族群的慢性疾病及運動傷害處置較為陌生，彼此互相交流學習能使登山運動更安全，而對於高齡社會的中高齡長者而言，參與運動也需要更全面的照護。

## 五、活動安全及品管提升

管理單位可掌握參與者的健康狀況、運動習慣、登山資歷等資料，也能確保領隊的素質與專業能力，讓整個活動人員管控得以提升。

## 伍、戶外健身房推展計畫與實務

戶外健身房旨在串連運動中心與郊山，整合體適能中心-活動單位-登山管理單位，建構完整照護的服務網路，將登山納入健康體能管理的一環。

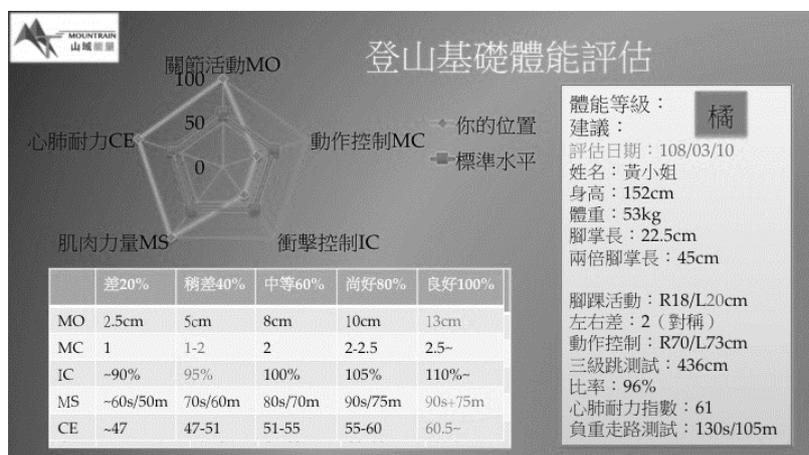
Mountrain 山城體能於 3 月份開始實施戶外健身房計畫，為期半年的課程實務，方向與內容如下：

戶外健身房課程活動大綱

日期	活動名稱	活動屬性	帶領人	參與人數
3/10	體能評估 (前)	個人健康諮詢、基礎體能評估	體能教練	15
3/25~	體能訓練	團體/個人訓練課程	體能教練	6
4/19	北投-丹鳳山、軍艦岩	一日郊山活動	登山嚮導	8
5/31	木柵-猴山岳	一日郊山活動	登山嚮導	8
7/1	體能評估 (後)	個人健康諮詢、基礎體能評估	登山嚮導、體能教練	8
8/4	基礎登山課程	登山行前訓練	體能教練	4
9/5	七星山主東線	一日郊山活動	登山嚮導	8
9/20-23	嘉明湖四天行	多日高山活動	登山嚮導、體能教練	10

### 一、體能評估 (前)

了解個人健康狀況、病史與運動習慣，並針對登山運動的體能特性進行評估與分級（關節活動度、動作控制能力、肌肉力量、心肺耐力、反應能力），提供個別的評估報告



## 二、體能訓練課程

針對不同體能等級規劃課程，從基礎-進階分班，確保參與者從事適當強度、目標一致的運動，4-6 人的小團班或個人課程



圖：登山體能訓練課程

健康體能評估

基礎體能訓練

進階體能訓練

登山專項訓練

## 三、規律戶外活

規劃每月 1~2 場的登山活動，學員可根據自身體能等級選擇適合的活動，活動難度循序漸進，領隊可依據學員平時的運動與健康資料，掌握登山行程。

圖：戶外健身房活動



### 範例路線-北投丹鳳山、軍艦岩親山步道：

由北投運動中心、石牌捷運站、新北投捷運站為串連路線

時間	活動主題	活動內容	地點
0900-0930	開場&暖身活動	團隊建立與暖身、活動簡介與說明	新北投捷運站前廣場
0930-1030	往登山口前進	正確運動觀念與認知、自然觀察與體驗、新北投公園導覽	登山口沿途
1030-1200	導覽與行走	步行技巧、生態、環境導覽	丹鳳山沿途
1200-1300	午餐	午間小憩、美味午餐	照明寺
1300-1500	攀上頂峰	軍艦岩頂端、360 度台北盆地環景	軍艦岩
1500-1600	回饋與分享	共同分享體驗心得、走出森林，返程	軍艦岩步道口（陽明大學）
1600	收操、賦歸	收操、恢復課程、運動保健知識分享	石牌捷運站

## 四、體能評估（後）

8~12 周後進行體能再評估，紀錄學員的體能變化，健康狀況是否改善、預期目標是否達成，資料留存建檔，規劃下一階段課程

## 五、高山活動

規劃每半年一次較具挑戰性的活動（高山或長天數），除增進運動目標與動機，亦檢視自身體能是否有逐步進步，搭配行前訓練，在安全的前提下鼓勵學員突破舒適區。

### 登山基礎課程（嘉明湖）

時間	活動主題	活動內容
0900-1000	行前說明	團隊介紹、活動路線行程說明
1000-1100	認識高山	基礎登山認知、登山觀念與倫理
1100-1200	認識裝備	登山裝備與打包
1200-1300	午餐休息時間	
1300-1400	體能訓練	登山體能準備與自主訓練計畫
1400-1600	登山技巧（室外課程）	走路技巧、登山杖使用 戶外實地練習-金面山
1600-1700	總結	經驗分享、注意事項提醒與學員 QA 時間



## 陸、目標與展望

### 『登山健康護照』構想：

以健康體適能護照為發想，將登山拓印證明、活動單位及管理單位簽核等資訊，合而為一的『登山健康護照』，紀錄登山活動的相關資訊：

- 一、個人健康資料：記錄基本資料、病史、運動及用藥習慣等詳細資訊
- 二、登山拓印證明：記錄所走過的登山步道，作為登山資歷證明
- 三、活動負責單位：記錄參與活動的單位、領隊、負責人等相關資訊
- 四、登山管理單位：諸如入山資訊、搜救紀錄、就醫紀錄、違規記點等管理需要的資訊
- 五、鼓勵全民登山：鼓勵完成運動目標或登山，集點兌換贈品等活動的相關依據

隨著中高齡族群投入運動比例增加，鼓勵運動之餘更須考量其特殊需求，安全性、適切性、便利性，以維持參與運動的心理動機，需要政府投入更多資源來推動支持，可補助民間企業共同參與，活絡整個產業，除各地區城市發展外，未來更可延伸至多日登山活動及百岳路線，甚至推出『登山健康護照』，由運動中心作為市民接觸登山的第一手平台，扮演維持健康、運動教育的角色，與活動單位、登山管理單位共同發展為登山產業的完整服務照護網路。