

預防二型糖尿病

預防或延緩二型糖尿病的有效計劃



生活方式教練培訓指南

參與更多健身活動

參與更多健身活動

課程重點

參與更多健身活動可以幫助預防或延緩二型糖尿病。此模塊教授參與者如何提高他們的活動強度。

參與者學習目標

課程結束時，參與者將：

- ▶ 確定參與更多健身活動的目的
- ▶ 確定參與更多健身活動的方法
- ▶ 解釋如何追蹤有關他們的健身情況的更多詳細資訊

資料清單

您將需要：


- ☐ 您的參與者筆記本
- ☐ 此模塊的參與者指南(每位參與者和您都有一份)
- ☐ 空白的健身日誌(根據需要)
- ☐ 空白的飲食日誌(根據需要)
- ☐ 空白的行動計劃(根據需要)
- ☐ 胸牌(根據需要)
- ☐ 生活方式教練日誌
- ☐ 給參與者稱重的體重秤(適用於所有課程)
- ☐ 手錶或時鐘
- ☐ 鋼筆
- ☒ **彈力帶(每位參與者一條)**

可選物品：

- ☐ 掛圖、畫架或膠帶、馬克筆；或者白板、白板筆和橡皮擦
- ☒ **追蹤活動的方法示例。**

要做的事情

課程開始之前：

- ☐ 預定一個會議室。確保有一個私密空間可以給參與者稱重。
- ☐ 收集需要的物品。
- ☐ 查看該模塊的生活方式教練培訓指南和參與者指南。確保您完全理解了這兩份指南。
- ☐ 提前到達。
- ☐ 以易於討論的形式擺放椅子，例如圍成一個圓圈。
- ☐ 在掛圖或白板上寫下所需的文字（可選）。參見 

當每位參與者到達時：

- ☐ 問候參與者。
- ☐ 私下給參與者稱體重。
- ☐ 在您的生活方式教練日誌上記錄參與者的數據。
- ☐ 告訴參與者他們的體重。或者把體重寫在便利貼上給他們。請他們將其記錄在各自的體重日誌上。
- ☐ 給參與者一份此模塊的參與者指南副本。
- ☐ 如有需要，給參與者空白的健身日誌、飲食日誌和行動計劃。
- ☐ 如要需要，請參與者填寫並佩戴胸牌。
- ☐ 請參與者坐下。建議他們在等待剩下的組員時，查看第 2 頁上的「課程重點」。

課程結束之後：

- ☐ 盡快做這節課的筆記。寫下哪些進展順利，哪些需要改進。同時也寫下您需要在下次課程之前完成的任何任務。



模塊概要

課程內容：

以下內容將持續 60 分鐘。在每次課程開始時，請額外用 10 分鐘給參與者稱體重並與參與者討論。

- ☐ 歡迎和回顧 第 6 頁 10 分鐘
- ☐ 目的 第 7 頁 2 分鐘
- ☐ 參與更多健身活動的目的 第 7 頁 5 分鐘
- ☐ 參與更多健身活動的方法 第 8 頁 21 分鐘
- ☐ 追蹤有關您的健身情況的更多詳細資訊 第 11 頁 12 分鐘
- ☐ 為取得成功做計劃 第 13 頁 5 分鐘
- ☐ 總結和結束 第 14 頁 5 分鐘

生活方式教練手稿

教練筆記

歡迎和回顧(10 分鐘)

► **說：**歡迎大家回來!這是CDC 生活方式改變計劃 Prevent T2 的第 __ 次會議。

今天，我們將討論如何參與更多健身活動。

在開始之前，讓我們花幾分鐘時間回顧上次討論的內容。我將努力回答你們的任何問題。

↗ **做：**簡要總結上次課程。

💬 **討論：**大家對我們上次討論的內容是否有任何疑問？

► **說：**讓我們來討論一下您上次制定的行動計劃進展得如何。


💬 **討論：**哪些進展順利？哪些進展不順利？

► **說：**現在，讓我們來討論一下您在家裡嘗試的其他事項進展得如何？

💬 **討論：**哪些進展順利？哪些進展不順利？

教練筆記	目的 (2 分鐘)
	<p>► 說：您在積極健身方面一直做得很好。今天，我們將討論如何參與<u>更多健身活動</u>。參與更多健身活動可以幫助您預防或延緩二型糖尿病。今天，我們將討論：</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 參與更多健身活動的目的 ■ 參與更多健身活動的一些方法 ■ 如何追蹤有關您的健身情況的更多詳細資訊 <p>您也有機會四處走動。您將嘗試追蹤有關您的健身情況的更多詳細資訊。最後，您將制定新的行動計劃。</p>
	<p>參與更多健身活動的目的 (5 分鐘)</p> <p>► 說：參與更多健身活動的<u>目的</u>是使您可以達到此計劃的健身目標。</p> <p>如您所知，您在這個計劃中的目標是每週進行至少 150 分鐘的運動。您的運動強度應至少為中等強度。</p> <p>如需確定您是否以中強速度運動，您可以進行說話測試。</p>

教練筆記	參與更多健身活動的目的
	<p>► 提問：什麼是說話測試？</p> <p>回答：說話測試指的是您可以在健身活動中說話，但是不能唱歌。</p> <p>► 說：不過：久而久之，您的心肺會變得更好。所以為了讓您的呼吸能達到同樣的效果，您需要每週多運動一點。</p> <p>↗ 做：根據需要回答問題。</p>
	<p>參與更多健身活動的方法 (21 分鐘)</p> <p>► 說：我們討論了參與更多健身活動的目的。現在我們將討論一些參與更多健身活動的方法。讓我們來看一個例子。請翻到此模塊講義第 3 頁的「Olga 的故事」。</p> <p>↗ 做：朗讀 (或讓志願者朗讀) 故事的第一段。</p> <p>► 提問：從第 1 週到第 3 週，Olga 是如何更加有效地散步的？</p> <p>回答：Olga 走得更久、更快、更遠，並且還去爬更陡的小山。</p>

教練筆記	參與更多健身活動的方法
<p>為了更有效地散步，Olga 可以：</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 拿著重量為 1 磅的罐頭 ■ 推手推車 ■ 使用重量為 1 磅的腳踝或手部負重 	<p> 討論：Olga 還有什麼其他方法能使散步更有效？</p> <p>► 說：在第 4 週，Olga 也開始鍛煉她的肌肉。她知道肌肉也會燃燒卡路里，即使在休息的時候也是如此。因此您的肌肉越強健越好。</p> <p>那一週有兩天，Olga 還用彈力帶做了 3 組動作（每組 5 次）。</p> <p>► 提問：什麼是重複次數？</p> <p>回答：重複次數 (reps) 是指您在進行一組拉伸彈力帶的運動中，重複拉伸彈力帶的次數。</p> <p>► 提問：什麼是組？</p> <p>回答：組表示一組重複的動作。</p>

教練筆記	參與更多健身活動的方法
<p>.....</p> <p>此活動為可選。</p> <p>有關如何使用彈力帶的技巧，請參見此模塊的講義第 5 至 第 6 頁的「鍛煉肌肉」。</p> <p>.....</p>	<p>.....</p> <p>* 活動：鍛煉肌肉</p> <p>► 說：讓我們現在就開始鍛煉您的肌肉吧。</p> <p>► 做：將彈力帶分發給每位參與者。示範如何正確使用彈力帶。帶領參與者每隻手臂做 2 組動作，每組 3 次。記錄他們進行這項活動的時間。收回彈力帶，或讓參與者收好。</p> <p>.....</p> <p>► 提問：讓我們回到故事。在第 4 週到第 5 週，Olga 如何使用彈力帶更有效地健身？</p> <p>回答：Olga 增加了每週使用彈力帶運動的天數，也增加了每天運動的組數以及每組運動的次數。</p>

教練筆記	追蹤有關您的健身情況的更多詳細資訊 (12 分鐘)
<p>.....</p> <p>此活動為可選。</p> <p>.....</p>	<p>► 說：您在追蹤每天活動時間上一直做得很好。如您所知，這是整個計劃的關鍵部分。</p> <p>為了確定您是否有參與更多的健身活動，追蹤一些有關您健身的細節是非常有幫助的。但是，這不是本計劃所要求的。</p> <p>.....</p> <p>✳ 活動：追蹤更多細節</p> <p>► 說：現在，讓我們來追蹤更多的細節。請看您的健身日誌。讓我們寫下您今天使用彈力帶進行運動的一些細節。</p> <p>↗ 做：幫參與者記錄他們所進行的活動，以及他們進行了多長時間。同時幫助他們記錄他們的 2 組動作，每組 3 次。請將資訊寫在掛圖或白板上 (如果您正在使用的話)。根據需要回答問題。</p> <p>.....</p>

教練筆記	追蹤有關您的健身情況的更多詳細資訊
<p>您可以追蹤：</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 消耗的卡路里 ■ 距離 ■ 山的坡度 ■ 步數 ■ 速度 ■ 舉起的重量 <p>計量的方法包括：</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 手錶或時鐘 ■ 健身追蹤器 ■ 計步器 ■ 智能手機或電腦應用程式 ■ 跑步機 <p>記錄的方法包括：</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 健身追蹤器 ■ 智能手機或電腦應用程式 ■ 線圈筆記本 ■ 電子表格 ■ 錄音 	<p> 討論：除了您的時間、次數和組數，還可以追蹤哪些與您的活動相關的其他細節？</p> <p>為您的活動<u>計量</u>的方法有哪些？</p> <p>還有哪些方法可以<u>記錄</u>您的活動？</p> <p>► 說：不過，最終要把這些詳情都記錄在您的健身日誌中。但是，這個計劃的唯一要求就是寫下您的活動時間。</p> <p>🔗 做：如果您願意，可以舉出一些活動追蹤方法的例子。向參與者展示具體如何追蹤。</p>

教練筆記	為取得成功做計劃 (5 分鐘)
	<p>► 說：請看您的行動計劃日誌。讓我們花幾分鐘時間制定一個新的行動計劃。</p> <p>請牢記，自上次課程以來，哪些對您有效，哪些對您無效。您是否想做出什麼改變？</p> <p>同時請牢記我們今天討論的關於參與更多健身活動的內容。</p> <p>當您制定計劃時，記住要保證該計劃：</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 切合實際 ■ 可行 ■ 具體 ■ 靈活 <p>請記住要專注於行為。並且試著讓其變得有趣一些！</p> <p>↗ 做：給參與者幾分鐘時間制定他們的行動計劃。</p>



教練筆記



在家嘗試的事情：

- 追蹤有關健身的更多詳細資訊 (1 週)
- 參與更多健身活動的方法
- 肌肉鍛煉
- 行動計劃

總結和結束語 (5 分鐘)

► **說：**請再次看您的健身日誌。請堅持追蹤您每天進行的活動，以及進行的時間。從現在到下次課之間，我希望您還能追蹤一些與您健身相關的其他詳情。至少試著追蹤一週。這將有助於您確認自己是否有參與更多的健身活動。

請看此模塊講義第 4 頁上的「參與更多健身活動的方法」。它提供了有關如何參與更多健身活動的建議。從現在到下次課之間，寫下您在未來幾週內將如何參與更多健身活動。

希望您能看第 5 至 第 6 頁的「鍛煉肌肉」。嘗試一些新的想法！

↗ **做：**根據需要回答問題。

► **說：**我們的會議馬上就要結束了。今天，我們討論了參與更多健身活動如何能幫助您預防或延緩二型糖尿病。

我們討論了……

- 參與更多健身活動的目的
- 參與更多健身活動的一些方法
- 如何追蹤有關您的健身情況的更多詳細資訊

教練筆記	總結和結束
	<p>您也有機會四處走動。並且您也嘗試追蹤了有關您健身的更多詳細資訊。</p> <p> 討論：對於我們今天的討論，您是否有任何問題？</p> <p>► 說：下一次，我們將討論您在家嘗試的事情，包括您的行動計劃。我們還將討論 __。</p> <p>感謝您參加今天的課程。請記得下次課程把您的參與者筆記本帶來。</p> <p>會議結束。</p>