

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

找時間健身

找時間健身

課程重點

每週至少進行 150 分鐘的健身運動可能具有挑戰性。此模塊教授參與者如何找時間健身。

參與者學習目標

課程結束時，參與者將：

- ▶ 確定運動的一些益處
- ▶ 認識安排時間健身面臨的挑戰
- ▶ 解釋如何找時間健身

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副本)
- ☐ 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)
- ☐ 生活方式教練日誌
- ☐ 胸牌(根據需要)
- ☐ 給參與者稱重的體重秤(適用於所有課程)
- ☐ 手錶或時鐘
- ☐ 鋼筆

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
- ☒ **健身應用程式和追蹤器**

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
- ☐ 運動的一些益處：
 回顧 第 7 頁10 分鐘
- ☐ 安排時間健身面臨的挑戰 第 8 頁10 分鐘
- ☐ 如何找時間健身 第 8 頁18 分鐘
- ☐ 為取得成功做計劃 第 11 頁5 分鐘
- ☐ 總結和結束 第 12 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，我們要討論找時間健身。

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: 每週安排至少 150 分鐘的運動時間可能具有挑戰。今天，我們將討論：</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 保持運動的一些好處 ■ 安排時間健身面臨的挑戰 ■ 如何找時間健身 <p>最後，您將制定新的行動計劃。</p>
<p>積極運動的益處包括：</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 獲得更好的睡眠和心情 ■ 提高平衡和靈活性 ■ 降低血壓和膽固醇 ■ 降低患心臟病和中風的風險 ■ 減少壓力 ■ 更多能量 ■ 肌肉更強健 	<p>運動的一些益處：回顧 (10 分鐘)</p> <p>► 說: 讓我們先快速回顧積極運動的益處：</p> <p>積極運動可以透過兩種方式降低您患二型糖尿病的風險。</p> <p>► 提問: 有沒有人回想起是哪兩種方式？</p> <p>回答: 積極運動可以幫助您：</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 減輕體重 ■ 降低您的血糖 <p>► 說: 因此，積極運動可以降低您患二型糖尿病的風險。</p> <p> 討論: 積極運動還有哪些益處？</p>

教練筆記	安排時間健身面臨的挑戰 (10 分鐘)
	<p>► 說：如您所知，此計劃的目標是您每週將至少要以中等或更高的強度進行 150 分鐘的體育活動。這相當於兩個半小時。</p> <p>► 提問：怎樣才能知道您的運動速度是否是中等？</p> <p>回答：進行說話測試。這意味著您在運動時可以說話但是不能唱歌。</p> <p>► 說：找時間達到此健身目標可能具有挑戰性。讓我們來看一個例子。請翻到此模塊講義第 3 頁的「Mark 的故事」。</p> <p>✚ 做：朗讀 (或讓志願者朗讀) 故事的前三段。</p> <p>💬 討論：您呢？一個星期健身 150 分鐘，您會面臨哪些挑戰？</p>
<p>隨時找時間健身的方法包括：</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 做好安排。 ■ 調整日程安排。 ■ 使用健身應用程式或追蹤儀。 	<p>如何找時間健身 (18 分鐘)</p> <p>► 說：我們討論了找時間達到您的健身目標所面臨的挑戰。現在，讓我們來頭腦風暴，想出一些將健身融入您日常生活的辦法。</p> <p>💬 討論：哪些方法可以隨時找時間健身？</p>

教練筆記	如何找時間健身
<p>外出時找時間健身的方法包括：</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 提前一站下公車。 ■ 將您的車停在較遠的位置。 ■ 走路或騎腳踏車。 <p>看電視時找時間健身的方法包括：</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 跳舞。 ■ 舉重。 ■ 原地踏步。 <p>做事情時找時間健身的方法包括一邊輕快地走動，一遍：</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 耙草坪 ■ 掃地 ■ 遛狗 	<p> 做：如果您願意，可以分享一些健身應用程式和追蹤器。</p> <p> 討論：外出時找時間健身的方法有哪些？</p> <p>看電視時找時間健身的方法有哪些？</p> <p>做事情時找時間健身的方法有哪些？</p>

教練筆記	如何找時間健身
<p><u>參加社交活動時找時間健身的方法包括：</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 加入步行俱樂部。 ■ 上健身課。 ■ 與朋友打電話時，一邊原地踏步、散步或爬樓梯。 ■ 與家人或朋友一起散步。 <p><u>工作時找時間健身的方法包括：</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 加入附近的健身房。 ■ 在您的午休時間輕快地走。 ■ 參加工作時的健身計劃。 ■ 打電話時四處走動或原地踏步。 	<p><u>參加社交活動時找時間健身的方法有哪些？</u></p> <p><u>工作時找時間健身的方法有哪些？</u></p>

教練筆記	為取得成功做計劃 (5 分鐘)
	<p>► 說：請查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有關找時間健身的內容。</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	總結和結束語 (5 分鐘)
<div data-bbox="154 1018 243 1123"></div> <p>在家嘗試的事情：</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Mark 的故事 ■ 安排時間健身的小提示 ■ 行動計劃 	<p>► 說：請看第 3 頁的「Mark 的故事」。從現在到下次課程期間，請寫一寫您一週找時間健身 150 分鐘會面臨哪些挑戰。</p> <p>我還希望您能閱讀第 4 至 第 7 頁的「安排時間健身的小提示」。勾選您想嘗試的每個提示。在最後一頁上，寫下您如何找時間達到您的健身目標。</p> <p>↗ 做：根據需要回答問題。</p> <p>► 說：我們的會議馬上就要結束了。今天，我們討論了健身時間的一個共同障礙。我們討論了……</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 保持運動的一些好處 ■ 安排時間健身面臨的挑戰 ■ 如何找時間健身 <p>💬 討論：您對我們今天的討論是否有任何問題？</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>