

第三講 心肺耐力適能

By

Mei-Yao Huang, Ph.D

今日上課流程



- ❖ 重溫上週比賽結果
- ❖ 體適能平均數值檢視
- ❖ 課程講授
- ❖ 小組活動競賽
- ❖ 回家作業2(請自行上網列印)



先來看看上週的成績~

冠軍隊伍：第六組



獲得10積分

亞軍隊伍：第三組



獲得8積分

季殿軍：第一、二組



獲得6積分

其餘組別各獲5積分~



❖ 其餘組別同學不要灰心 再接再厲!!!

讓我們來看看同學體適能的平均數

身體質量指數



❖ 全班平均：26.48

❖ 男生平均：22.66

❖ 女生平均：21.57

柔軟度



❖ 全班平均：43.06

❖ 男生平均：32.69

❖ 女生平均：37.24

瞬發力



❖ 全班平均：235.77

❖ 男生平均：231.81

❖ 女生平均：176.32

30秒仰臥起坐(肌力)



❖ 全班平均：28.45

❖ 男生平均：26.42

❖ 女生平均：22.09

60秒仰臥起坐(肌耐力)



❖ 全班平均：50.24

❖ 男生平均：46.83

❖ 女生平均：38.91

60秒伏地挺身



❖ 全班平均：46.91

❖ 男生平均：50.42

❖ 女生平均：45

心肺耐力



❖ 全班平均：81.44

❖ 男生平均：76.07

❖ 女生平均：62.99



請注意!!!!!!

心肺適能的此部分的數值愈高
愈好!因為此數值愈高，代表
你每分鐘的心跳率愈低!!!

體脂肪(三頭)



❖ 全班平均：17.82

❖ 男生平均：8.94

❖ 女生平均：17.8

體脂肪(腹部)



❖ 全班平均：22.76

❖ 男生平均：17.87

❖ 女生平均：19.37

體脂肪(大腿)



❖ 全班平均：18.31

❖ 男生平均：13.87

❖ 女生平均：20.63

血壓(收縮壓/舒張壓)



❖ 全班平均：132.03/80.66

❖ 男生平均：110.92/61.75

❖ 女生平均：108.61/69.48

腰圍



❖ 全班平均：87.47

❖ 男生平均：77.76

❖ 女生平均：69.72

臀圍



❖ 全班平均：113.36

❖ 男生平均：95.57

❖ 女生平均：93.07

腰臀比



❖ 全班平均：0.93

❖ 男生平均：0.83

❖ 女生平均：0.74

TRY TRY看

上了前面幾堂課…說說看!

何謂體適能呢???

健康體適能是什麼呢???

那麼心肺耐力適能又是蝦米哩???



選我選我
選我!!!





心肺耐力適能：人體心臟、肺臟及心血管系統的適應能力，在運動時能迅速有效提供養分與氧氣，同時能排除代謝物質的能力。

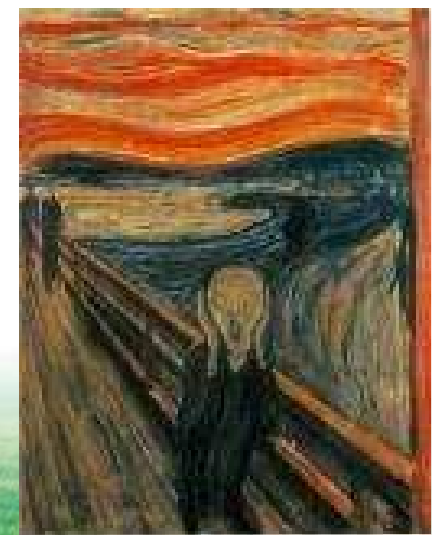
心臟輸送血液與氧氣至全身的能力

(健康體適能理論與實務，2007)



熬
夜
族
小
心
嘍
~

心肺耐力適能
不好又有什麼
影響呢...





你想成為影片中的男/女主角嗎?!?!?!?

不想的話，讓我們動起來吧!

提升心肺適能的訓練原則

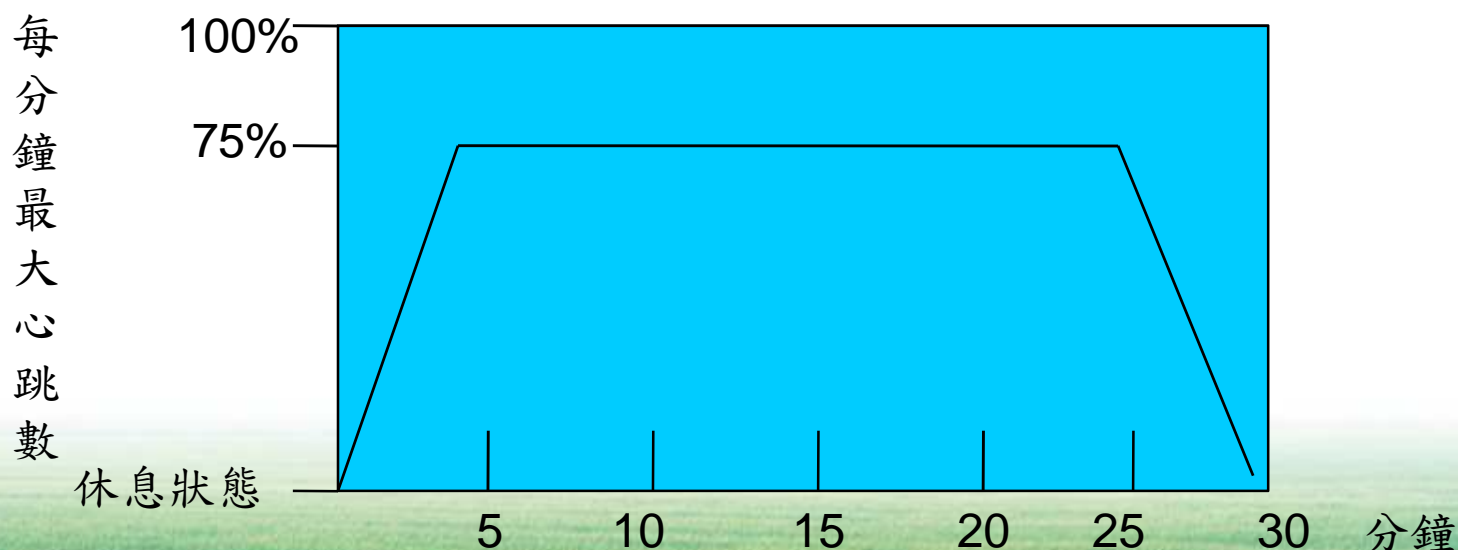


❖ 均速訓練原則(Constant Pace Training)

以穩定的速度進行長時間的運動，使心跳數維持在較小心跳區間轉換的刺激。

ex：5分鐘暖身使心跳上升至75%最大心跳數，再維持此心跳之運動強度達20分鐘，最後5分鐘緩和。

(健康體適能理論與實務，2007)



提升心肺適能的訓練原則(續)



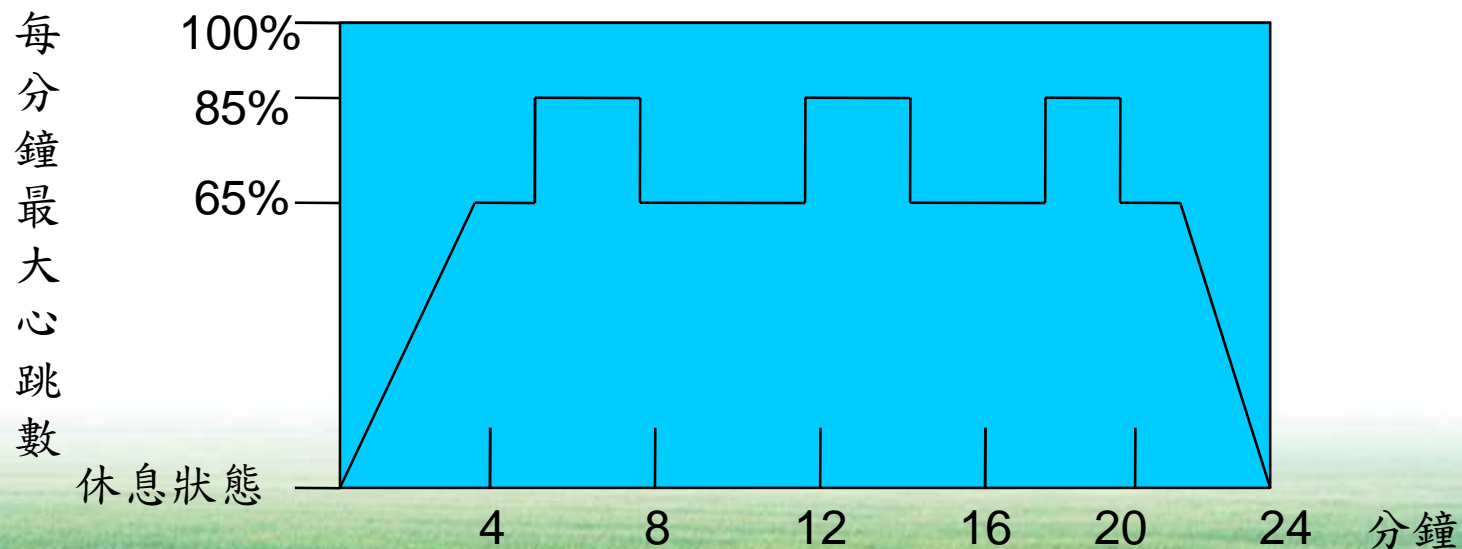
❖ 間歇訓練原則(Interval Training)

採用高、低運動強度交叉循環訓練的方式。

短時間中高強度 → 低強度的動態休息

Ex：4分鐘暖身，將運動強度提高至65%最大心跳數(2mins)，再提高至85%最大心跳數(2mins)，如此反覆約6次，再進行4~5分鐘緩和。

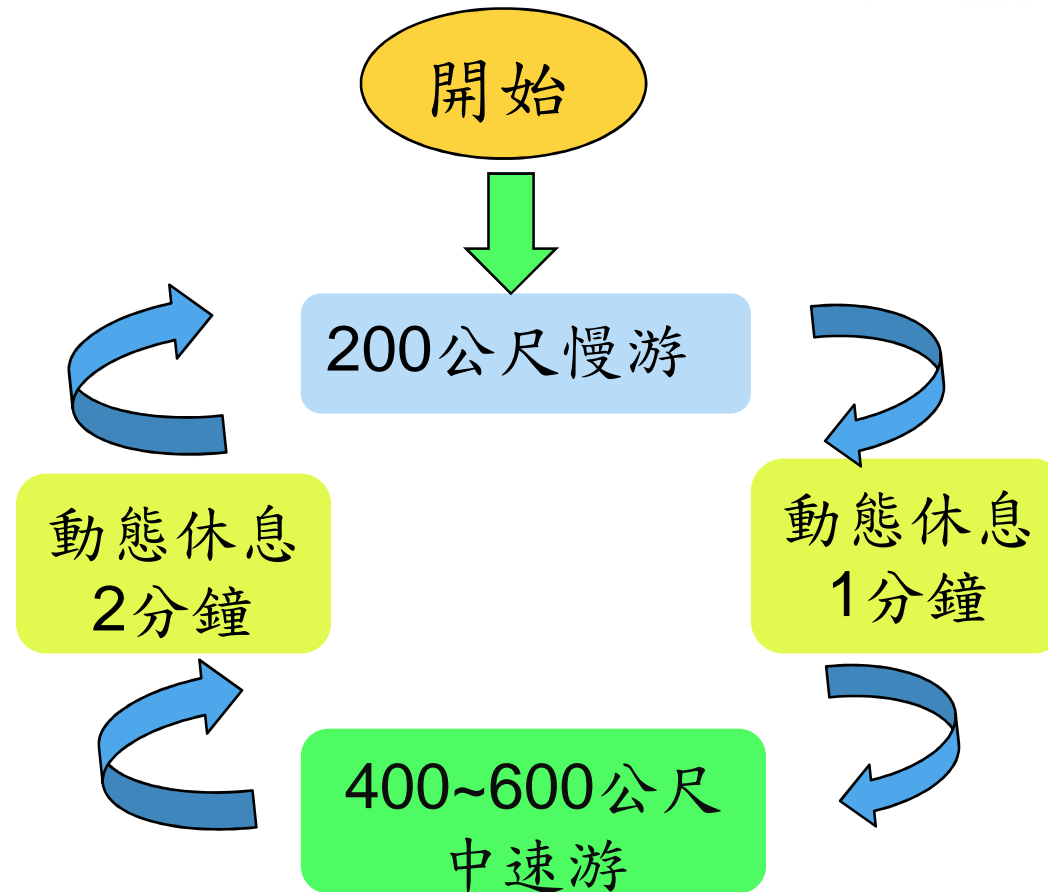
(健康體適能理論與實務，2007)



提升心肺適能的運動處方



1. 游泳



(健康體適能理論與實務，2007)

提升心肺適能的運動處方(續)



2. 健走

暖身運動 → 主要運動 → 緩和運動

3分鐘柔軟操，
2分鐘伸展操

1分鐘96~120
拍的速度快走5
分鐘，心跳數
達最大心跳數
的70~75%時，
維持此速度
15~20分鐘

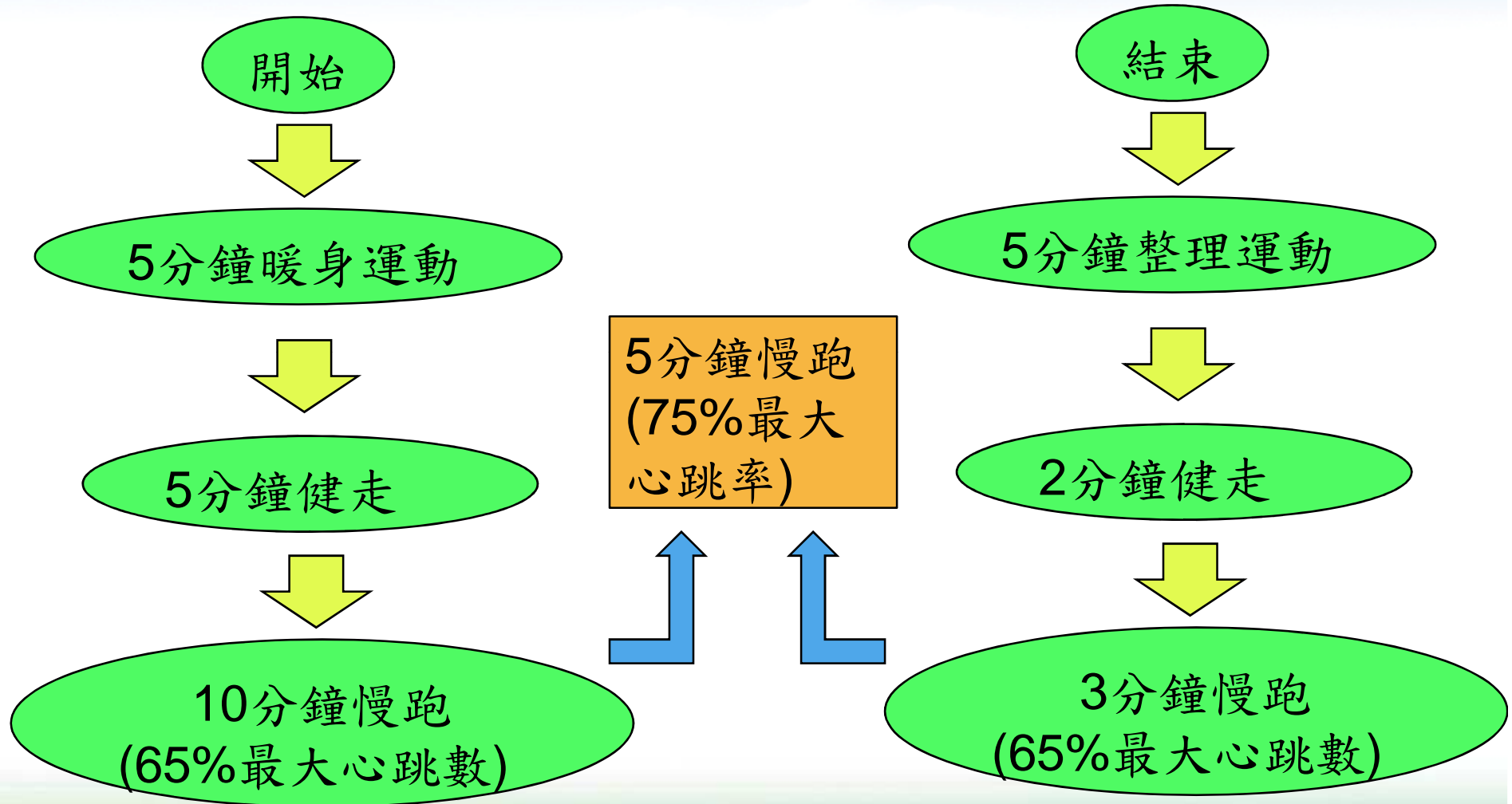
降低走速持續
3~5分鐘，做
伸展操與足部
按摩

(健康體適能理論與實務，2007)

提升心肺適能的運動處方(續)



3. 慢跑(初級者實施四週，每週二~三次)



(健康體適能理論與實務，2007)

提升心肺適能的運動處方(續)



其他如：騎自行車、跳繩、溜直排輪
中等強度有氧舞蹈、





❖ ACSM的危險等級：

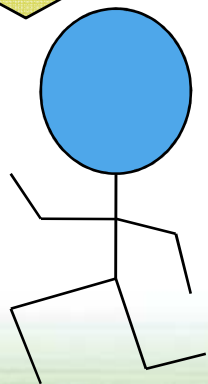
- ★ 低危險：年輕(男44歲以下、女54歲以下)、至多一項冠狀疾病的危險因子，且沒有任何徵兆或已知的疾病。
- ★ 中危險：較年長(男45歲以上、女55歲以上)、有兩項或以上的冠狀疾病危險因子。
- ★ 高危險：有一項或以上的心肺疾病癥候，或已知患有心血管、肺臟等疾病。

(ACSM, 2006)

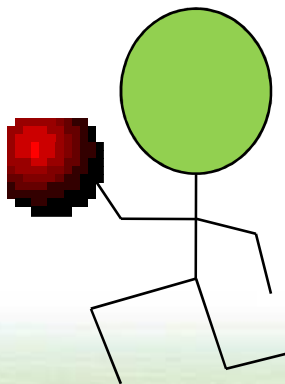


傳球鬼抓人

跑跑跑~
向前跑



天涯海角也
要抓到你!



遊戲介紹



同鬼抓人玩法，但是鬼要抓人的要件是：

手上拿球者才可以抓人!!!

規則1：進攻方拿球後**不可走步移動、不可運球**

規則2：防守方被抓到後，不剝奪各位活動權益，

只要出來場外做10下波比即可重返賽場!!!!!!

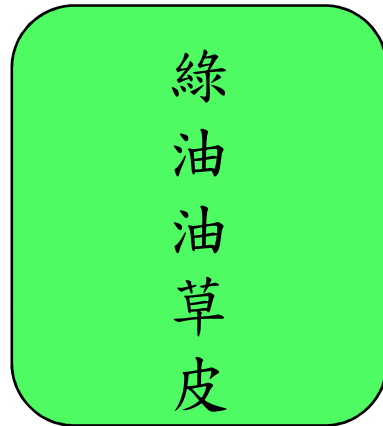
會有上下半場攻守交換!!!



遊戲介紹(續)



❖ 活動場地：U型廣場



乙場地



甲場地

比賽時間：3分鐘!!!

計分方式



- ❖ 活動計分方式為：上下半場比賽結束後，比較兩組留在比賽場地有幾位為勝負依據，在時間內做完波比回到比賽場地內都算。
- ❖ 若兩組同分，延長加賽1分鐘，猜拳決定攻守，在1分鐘內只要守方沒人被抓到即獲勝。



師者解惑時間~有問題請提出

沒有就要親身體驗 衝了喔!!!

GO GO GO!!!

The image shows a view through an open window. The window frame is visible on the left and right sides. The view outside is a bright blue sky with a large, fluffy white cloud in the center. Below the cloud is a green field with a single tree on the right side. The text "Thank You !" is written in white, outlined letters across the center of the image.

Thank You !