第三講

心肺耐力適能(二)

2011/5/3

小組名單

第一組

965029藍士捷 995007謝孟珊995057謝佶樺 995012陳芊樺

995065黃啟瑞 995032林威志995021施佳伶

第二組

995013方柏隆 995051呂龍驤995035曾昱理 995030郭雅婷

995072翁靖雯 995036陳樹銘995003蔡雅欣

第三組

995041呂佳盈 995073劉思敏995002田皓君995060詹仁豪

995066陳彥龍 995019黃大祐995056林慧婷

2011/5/3 2

小組名單

第四組

995015羅立姍 995009楊智凱 995062黃夢萱 995064印 訢

995058郭昱辰 995059陳弘偉 995028丁承佩

第五組

995069林聖偉 995029秦宜磬995049李尚芸995047黃建銓

995023陳駿逸 995024王宇荃995067陳柏傑

第六組

995038李淑慧995053黃靜暄995022鍾易均 995031林泉寶

995018陳怡蓁962046施智惟

2011/5/3 3

上課流程

填寫簽到卡(15：55回收)

確認組別、拿取小組夾板

小組坐一起、確認夾板資料

2011/5/3 4

夾板資料

- 工作學習單
- 小組討論單
- 個人學習單

小組競賽流程

瞭解競賽規則、勾選組員工作

確認小組負責的紀錄場次

遵從指示競賽、確實紀錄與登記

2011/5/3

今日上課流程

- 繳交回家作業一
- 上週課程回顧
- 課程講授-心肺耐力適能2
- 小組競賽活動-傳球鬼抓人

上週成績回顧

冠軍隊伍：第一組

亞軍隊伍：第五組

季殿軍：第二、六組

心肺耐力適能???

訓練原則有哪些???

VO_{2max}是什麼???

今日課程

心肺耐力適能2

心肺耐力適能
運動處方FITT原則

運動頻率(Frequency)

運動強度(Intensity)

運動類型(Type)

運動持續時間(Time)

運動頻率(Frequency)

每週3~5天
每次20~60分鐘

每週5~6天
每次45~60分

運動強度(Intensity)

要提升心肺耐力適能，須維持40%~85%的儲備心跳數。

儲備心跳數
(Heart Rate Reserve,HRR)
=最大心跳率(MHR)-休息時心跳率(RHR)

85%的運動強度
=(HRRx0.85)+RHR

算一算 動動腦 加分時間到

趙全今年20歲，他的休息時心跳率為68次/分鐘，請問趙全40%、50%、60%、85%的運動強度各為多少?

運動類型(Type)

提升心肺耐力適能

持續&規律

運動持續時間(Time)

ACSM建議理想頻率為每週3~5天，每次20~60分鐘。

補充-Benefits of Aerobic Training

提升最大耗氧量

增加血液攜帶氧氣的能力

降低休息時的心跳率

燃燒脂肪酵素增加

今日活動

傳球鬼抓人