

柔軟度適能 小組討論議題

組別：

日期：

Q1：瀉老闆是一位大二的學生，喜愛籃球與網球等運動，他運動時的強度非常激烈，因此常在打籃球時扭傷腳踝或是拉傷他的大腿；打網球後也會產生手臂痠痛與手腕疼痛等問題，你們覺得他為何會有這些情況產生？又要如何去改善這些情形？

Q2：討論小組成員中有規劃過體適能計畫者，在計畫中柔軟適能所佔的比例為何？你們覺得在體適能計畫中的柔軟適能重要性為何？為什麼？